

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf

Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld

Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügergold/Feingold • u.v.m.

Garantiert bis zu 10% mehr als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 92,10 €/g.

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de

05 61 / 937 11 200

MARKT SPIEGEL & SONTRAER
REGION ESCHWEGE
STADTKURIER

TRAURINGSTUDIO

Gemeinsam gestalten,
für immer tragen

Forstgasse 11
37269 Eschwege

05651 3353422

Seit 1981 • Nr. 39

27. September 2025

Kirche als Geschenkidee

Die Stadtkirche Wanfried kann für verschiedene Anlässe gebucht werden



Wer die Gesellschaft seiner Feier mit einer besonderen Idee überraschen möchte, kann in Wanfried ab sofort Kirche schenken. An der Idee beteiligt sind (links) Wolf-Arthur Kalden (Kirchenvorstand) und Andreas von Scharfenberg (Vorstand der Kirchenerhaltungsstiftung) FOTO: THERESA LIPPE

Wanfried – In Wanfried gibt es jetzt ein außergewöhnliches Angebot: Wer für eine Feier oder einen besonderen Anlass einen besonderen Rahmen sucht, kann ab sofort die Stadtkirche „verschenken“. Hinter der Idee steckt ein Programm, das die Kirchenerhaltungsstiftung gemeinsam mit der Stadtkirche, dem Förderverein und den Stadtführern entwickelt hat. Wanfried ist damit Pilotstandort für den gesamten Kirchenkreis Eschwege.

„Die Idee ist nicht neu“, erklärt Wolf-Arthur Kalden, Vorsitzender des Kirchfördervereins und Prädikant in der Stadtkirche. Schon vor der Coronapandemie sei das Projekt vorbereitet worden, nun könne es endlich wieder richtig starten. Das Konzept sieht vor, dass Interessierte aus einer „kulturellen Speisekarte“ wählen können. Verschiedene Bausteine lassen sich zu einem rund ein- bis eineinhalbstündigen Programm kombinieren – von Kir-

chenführungen und Vorträgen über Architektur bis hin zu Ansichten, Orgelmusik oder kleinen Extras wie Musik vom Band oder einem Aperitif. Auf Wunsch sind auch fremdsprachige Führungen in Englisch und Französisch möglich. Besonders reizvoll: Auch die Gastgeber können eigene Beiträge einbringen. „Wenn ich einen Freund habe, der Posaune spielt, könnte er die Musikeinlage übernehmen. Natürlich steht aber auch der Organist

der Gemeinde bereit – sogar mit modernen Stücken“, sagt Kalden. Wie bunt oder feierlich die Stunden in der Kirche gestaltet werden, entscheidet jede Gemeinde selbst. Wichtig, so betonen die Männer, sei eine gute Terminabsprache. Die Idee stammt von Andreas von Scharfenberg, Vorsitzender der Kirchenerhaltungsstiftung. Er kennt die Herausforderungen, vor denen die 83 Gotteshäuser im Kirchenkreis stehen. Jährlich investiert die

Stiftung mehrere Hunderttausend Euro in deren Erhalt. Mit „Kirche verschenken“ soll nun erprobt werden, ob kulturelle Veranstaltungen in den Kirchen nicht nur Einnahmen bringen, sondern auch das Interesse an den Gebäuden neu wecken können. „Wir wollen den Menschen einen kulturellen Aperitif bieten, den sie selbst gestalten können“, sagt von Scharfenberg. Auch die Kosten sind transparent: Für die einzelnen Pro-

grammpunkte werden jeweils rund 30 bis 40 Euro fällig, hinzu kommt eine Organisationspauschale von 50 Euro. Die reine Kirchenmiete, also der Spendenanteil für die Stadtkirche, liegt bei 100 Euro. Dieser Betrag kommt vollständig dem Erhalt der Kirche zugute; dafür kann, wenn gewünscht, eine Spendenquittung ausgestellt werden, versichert Andreas von Scharfenberg.

„Wir wollen den Menschen einen kulturellen Aperitif bieten“

Andreas von Scharfenberg

Das Ziel der Initiatoren ist klar: Die Kirchen sollen nicht nur als Gebäude erhalten bleiben, sondern wieder stärker ins Bewusstsein der Menschen rücken. „Ich wünsche mir, dass die Menschen ihr Herz öffnen für den kulturellen Reichtum unserer herausragenden Kirchengebäude“, sagt Kalden. Und von Scharfenberg ergänzt: „Wir hoffen, dass der Weg zur Kirche für viele auch wieder ein Weg in die Kirche wird.“
Kontakt: kontakt@stadtkirche-wanfried.de

5. OKTOBER 2025
Flohmarkt Wanfried
FESTPLATZ AM GRIESGRABEN
☎ 0162 7785832
STANDGEBÜHR 6€/LFM.

MIETWAGEN WITZEL

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

☎ **SONTRA 05653 1640**
Zulassung zu allen Krankenkassen

STADTHALLE ESCHWEGE

Der Pfifferling ist wieder da, und schmecken tut er wunderbar.
Jetzt auf unserer Speisekarte.

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

Schauen Sie doch mal bei uns vorbei. Wir haben neue Herbstoutfits!

Vom **24.09. bis 04.10.2025** können Sie sich den **Rabatt auf Ihren Einkauf selbst würfeln.**

Reduzierte Ware ist von der Aktion ausgenommen!

BRÜHL FINE TROUSERS

C. Brühl GmbH & Co. KG
Bürgerstraße 12
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Tel.: 06623 814-160
Öffnungszeiten:
Mo.-Do. 9.00-12.30 Uhr und 13.30-16.30 Uhr • Fr., Sa. 9.00-14.00 Uhr

Möbel + Küchen
Sonderverkauf

25%* SSV Rabatt auf alle Neubestellungen

50%* bis zu SSV Rabatt auf frei geplante KÜCHEN

*Gültig nur für Neuaufträge. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Werbe- und Aktionsware, Bert Plantagie, Ekornes/Stressless, Svane, Flexa, Musterring. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Besuchen Sie uns auch hier

HARTMANN
WOHNIDEEN

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

ECKSTEIN
einstack besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG
27.09. – 04.10.2025

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Jetzt auch in Reichensachsen!

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

Fey
Fleischerei & Partyservice

Gemeinsam feiern und wirken

Das AWO-Seniorenzentrum feiert 20-jähriges Jubiläum mit Familientag

Das AWO-Seniorenzentrum Sontra und das AWO-Netzwerk Sontra laden am Sonntag, den 28. September 2025, von 14 bis 18 Uhr alle Interessierten ein, gemeinsam zu feiern. Die Veranstaltung steht ganz im Zeichen des Miteinanders und zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und engagiert die AWO in Sontra wirkt – über Generationen hinweg.

Feierliche Eröffnung mit tollen musikalischen Highlights

Den musikalischen Start gestaltet um 14 Uhr der Kinderchor Nentershausen. Danach führt die Einrichtungsleitung des AWO-Seniorenzentrums Bettina Maschke durch das Programm.

Es folgen Grußworte der Landrätin Nicole Rathgeber, des Bürgermeisters der Stadt Sontra, Thomas Eckhardt, des AWO-Kreisverbands Werra-Meißner, vertreten durch Wilhelm Holzauer, des stellvertretenden Vorsitzenden der AWO Nordhessen Peter Schill sowie der Geschäftsführung der AWO Nordhessen (Tim Hel-

fert, Melanie Schön und Kristin Klinzing). Bevor das Festprogramm beginnt, sorgt der Chor „Hänselsänger Sontra 1991 e.V.“ für musikalische Stimmung.

Ein Fest für alle Generationen

Ab dem frühen Nachmittag erwartet die Gäste ein buntes Programm: Kaffee- und Grillangebote, musikalische Unterhaltung durch THE MELODY'S, eine Tombola, zahlreiche Kinderaktionen und sogar Rikschafahrten laden zum Verweilen und Mitmachen ein.

Ein weiteres musikalisches Highlight bietet der Auftritt der Marchingband The Silver Lions Sontra e.V., die mit ihrem Repertoire für Stimmung sorgt.

Ein starkes Netzwerk für Sontra

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums des AWO-Seniorenzentrums Sontra präsentieren sich in Kooperation mit dem AWO-Netzwerk Sontra zahlreiche Einrichtungen und Initiativen: von der AWO mobil über die Pflegeschule und die Flüchtlingshilfe bis hin zur Kita, dem Quartier und dem Ortsverein. Mit Informationsständen,

Mitmachaktionen und persönlichen Gesprächen wird sichtbar, wie breit das Spektrum der AWO in der Region ist – und wie sehr sie das soziale Leben in Sontra bereichert.

Dank und Ausblick

„20 Jahre AWO-Seniorenzentrum in Sontra: das wollen wir feiern mit Mitarbeitenden, Bewohnerinnen und Bewohnern, Ehrenamtlichen, Partnern und Unterstützern“, betont Einrichtungsleiterin Bettina Maschke.

„Ich danke allen, die diesen Tag mitgestalten, und freue mich darauf, gemeinsam mit unserem Team und der AWO auch die nächsten 20 Jahre mit genauso viel Herz und Tatkraft zu gestalten.“

Einladung zur Jubiläumsfeier

Das AWO-Seniorenzentrum Sontra wird 20 und alle feiern mit – seien Sie dabei!

Datum: Sonntag, 28. September 2025

Ort: AWO-Seniorenzentrum, jWichmannswiese 3, Sontra

Zeitraum: 14 bis 18 Uhr



Tanzen und lachen Sie mit: Am kommenden Sonntag lädt die AWO zum Familientag ein.

FOTOS: AWO NORDHESSEN

Ein Fest für alle Sinne

Das Eschweger Wurstfest findet am 28. September statt



2024 kamen viele Besucher: Bei schönem Wetter genoss man das gute Angebot und die viele Spezialitäten.

FOTO: PRIVAT

Wenn am 28. September die Eschweger wieder zum Wurstfest laden, können sich die Besucher auf einen gemütlichen Nachmittag freuen. Am Marktplatz gibt es wieder zahlreiche Verkaufsstände, wo neben der Ahlen Wurst viele weitere Spezialitäten angeboten werden. Weiter unten ist ein Biergarten, der mit Musik-

programm begleitet wird. Familien sind hier genau richtig, denn beim Wurstfest wird nicht nur an die Großen gedacht. Für kleine Besucher gibt es viel zu entdecken. Ab 12 Uhr öffnen auch die Geschäfte in der Innenstadt.

Viele der Läden haben Wurstfest-Aktionen, sei es Rabatte oder kleine Überras-

chungen für die Kunden.

Bis 18 Uhr kann an diesem Sonntag geschopt werden. Wurstfest 2025 – lassen Sie es sich nicht entgehen!

ulk

Open Flair bekommt erneut „Helga-Award“

Festival zum vierten Mal ausgezeichnet

Eschwege/Hamburg – Das Eschweger Open-Flair-Festival hat zum vierten Mal den Publikumspreis beim Helga-Festival-Award in der Königskategorie als bestes Festival des Jahres gewonnen. Im Voting setzte sich das Open Flair gegen das Ancient Trance Festival, Burning Pants, Hütte Rockt und das Reload Festival durch.

Der Helga-Award berücksichtigt Stimmen im Verhältnis zur Festivalgröße und wird seit 2013 jährlich beim Reeper-

bahn Festival in Hamburg vergeben. Er gilt als offizieller deutscher Festivalpreis.

Die wiederholten Auszeichnungen zeigen, dass das Eschweger Kultfestival nicht nur wegen seines bunten Programms, sondern auch wegen seiner besonderen Atmosphäre von seinen Fans sehr geschätzt wird.

Das Open-Flair-Festival zählt damit zu den erfolgreichsten Preisträgern in der Geschichte des Helga-Awards.

tli

www.rb-becker.de
jetzt immer ab Samstag gültig!

ab Sa., den 27.09.2025

LED-Strahler ECO 20, 1600 Lumen 4,99	LED-Strahler ECO 30, 2400 Lumen 9,98	LED-Strahler ECO 50, 4000 Lumen 12,98	Nachtlicht für Kinder Hund oder Bär, Höhe: ca. 10, 5cm 1,99	LED-Tischleuchte Wiederaufladbar, schwarz, Touch-Sensor, USB-Kabel inkl. 7,99	3-fach Tischsteckdose mit Schalter 230V Kindersicherung 3,99	6-fach Tischsteckdose mit Schalter 230V Kindersicherung 4,99	Feuchtraum-Steckdosen oder Wechselschalter Wechselschalter/ Steckdose AP (senkrecht) 250 VAC, 16 A/10A, IP44 4,99	Steckdose, 2-fach AP (horizontal), IP44 250 VAC, 16A 3,99	Schutzkontakt-Steckdose, AP 250V, 16A, IP44 2,49	Spannungsprüfer-Set 200-250 V, 1x140 mm, 1x190 mm 1,79	PVC-Band 3x10 m, 18 mm breit 1,59	Münchener Weißwurst mit Petersilie verfeinert 530g Dose, 250 ATG 1,59	Bayerischer Gurkentopf ATG 850, 1550g 1,99	Baguette zum Aufbacken versch. Sorten, 175g 0,79	Milka Haselnuss Aufstrich 350g 1,99	Balisto Riegel versch. Sorten 148g 1,29	Merci helle Vielfalt 250g 1,99	Coca Cola Cherry zero, Vanilla zero oder Lemon zero 1,25l 0,59
--	--	---	--	--	--	--	--	---	---	---	---	--	--	---	--	---	---	---

sockenwolle „Gute Laune“ 75% Schurwolle, versch. Farben, 100g je 4,99
Schulgarn, 100% Baumwolle 100% Baumwolle, versch. Farben, 50g je 1,99
Filzwolle „fantasia“ 100% Schurwolle, versch. Farben, 100g je 4,99
Action New 100% Polyacryl, versch. Farben, 50g je 1,29
Sock's, 6-fach 75% Schurwolle, versch. Farben, 150g je 6,98
Mütze mit LED-Lampe versch. Farben, 120 Lumen je 5,00
Paw Patrol o. Sonic Strickmütze je 2,99
Stock-Schirm versch. Farben, Ø120x68,5cm Windfest je 9,98
Faltbarer Schirm versch. Farben, Ø120x68,5cm je 9,98
Kinder Regenschirm Marienkäfer o. Frosch Ø76x59cm je 3,99
Blumen- & Wintersteckzwiebeln versch. Sorten, z.B.: Tulpen, Narzissen, Schneeglöckchen, Schachblume, u.v.m. je 1,29
Kleinnetze je 1,29
Frühlingsboten je 1,59
Narzissen gefüllt je 2,29
Wintersteckzwiebeln (gelb) je 1,49
Allium (versch. Sorten) je 1,99
Tulpen gefüllt (Double) je 1,99
Teleskop-Bypass Astschere von ca. 51-77 cm, ca. Schnittstärke: 25mm, Stahl je 12,98
Gartensäge XXL-Laubbrennen 23 cm, klappbar, 178x60 cm je 4,99
Bypass Gartenschere 20 cm je 6,98
Laubrechen 145x55 cm je 3,99
Bügelsäge ca. 61cm je 7,99
Zierkürbisse versch. Größen und Sorten ab 0,29
Silberdraht & Mühlenbeckia 13cm Topf je 4,99
Chrysantheme Garden Mums versch. Farben, 12/13cm Topf je 1,29
Callune Twin Girls 11 cm Topf je 1,79
Callune 11 cm Topf, versch. Farben je 1,49
Silberdraht 11 cm Topf je 1,79
Boden-decker versch. Sorten je 0,99
Alpenveilchen 10cm Topf, versch. Farben je 1,29
Geräteschrank High Store B x T: 140 x 73,6 cm, holzoptik oder anthrazit, Kunststoff je 199,00

WIZ/Kleinalmerode Hegelsbergstr. 21 05542 / 93 39 60
Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551
Gudensberg Kasseler Str. 78 05603 / 91 86 54
RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode
 Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. **Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.**
ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr

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 ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

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

Redaktion: Sandra Trausch-Dalitz (V.i.S.d.P.)
Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Strasse 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.

Würdigung der Wasserretter

DLRG-Ortsgruppe Sontra sorgt seit 60 Jahren für Sicherheit im Wasser



Die Gratulanten am Sprungturm: Von ganz oben vom Dreimeterbrett bedankte sich Uwe Hansen bei den Ehrengästen.

FOTO: HARALD TRILLER

Sontra – Lob von allen Seiten zum 60-jährigen Bestehen der DLRG-Ortsgruppe Sontra von den Ehrengästen: Wer den Vorsitzenden Uwe Hansen kennt, der weiß, dass bei ihm der Schalk im Nacken sitzt. Dementsprechend begrüßte er die Ehrengäste.

So bedankte er sich bei Landrätin Nicole Rathgeber, die mit dem Fahrrad das Stadtradeln in Sontra eröffnete. Und als er den Bundestagsabgeordneten Wilhelm Gebhard willkommen hieß, klingelte das Telefon, am Apparat war Friedrich Merz, der seinem Parteikollegen im Falle von Promille für die Rückreise nach Berlin einen Hubschrauberflug versprochen

hat. Der Stadtverordnetenvorsteher Gerhard Mutter habe den Vizebürgermeister Alwin Hartmann mit dem Bürgerbus ins Freibad kutschiert, und der Vorsitzende des DLRG-Bezirks Werra-Meißner, Hartmut Waßmann, habe mit seiner Frau Marita die größten Strapazen auf sich genommen, er sei mit dem Schlauchboot von Eschwege aus über die Werra, die Wehre und die Sontra bis zur alten Bergstadt gepaddelt.

„Ihr seid ein unersetzbares Team, das ehrenamtliche Höchstleistungen vollbringt. Nicht nur die Sicherheit der Badegäste ist Teil eures Aufgabengebietes, ganz speziell widmet ihr euch der Ausbildung, habt

ganz vielen jungen Leuten das Schwimmen beigebracht oder sie im Anschluss zu Rettungsschwimmern geschult“, so die Gratulation von Nicole Rathgeber, die eine Jubiläumsurkunde und ein Flachgeschenk überreichte. Wilhelm Gebhard holte zunächst zum verbalen Gegenschlag an die Adresse von Uwe Hansen aus: „Wenn er am Beckenrand wacht, würde wahrscheinlich auch der weiße Hai abtauchen. Das Bad in Sontra ist ein Magnet für Schwimmfreunde, die sich bei euch in Sicherheit wiegen können. Die Stadt und die Bürger müssen euch unendlich dankbar sein“, sagte der Bundestagsabgeordnete.

Im Duett gratulierten Gerhard Mutter und Alwin Hartmann im Namen der Stadtverordneten und des Magistrats. Sie spielten sich abwechselnd die Bälle des Lobes und der Dankbarkeit zu. So erinnerte Gerhard Mutter an die Kontinuität der Anfangsjahre dieser Gruppe, die heute von Mandy und Uwe Hansen sowie Adolf Pfützenreuter, dem verlässlichen Trio an der Spitze, geführt wird. Und Alwin Hartmann, der die unzähligen ehrenamtlichen Stunden hervorhob, machte deutlich, „dass wir als Stadt den Badebetrieb ohne euch nicht in dieser Form ermöglichen könnten.“

Der Vorsitzende vom DLRG-

Bezirk Werra-Meißner, Hartmut Waßmann, lobte sechs Jahrzehnte Einsatzbereitschaft, Ausbildung, Prävention und Menschlichkeit bei der Betreuung der „Wasserfrösche“ vom Beckenrand aus: „Ihr seid

eine starke Ortsgruppe mit 200 Mitgliedern, die sich über die Stadtgrenzen hinaus einen guten Namen gemacht hat. Wir schätzen uns glücklich, dass ihr 2008 den Wechsel von Hersfeld in den Bezirks Werra-Meißner vollzogen habt. In einer Zeit, in der Schwimmbäder schließen müssen, Kinder immer später zur Ausbildung kommen und Badeunfälle steigen, ist eure Arbeit wichtiger denn je.“ Zum Kreis der Gratulanten gehörten auch Samira Wittich und Stephanie Achler von der Sparkasse.

Ein Dankeschön adressierte der Ehrenvorsitzende vom Landsknechtfanfarenzug, Jürgen Meister, an die Ortsgruppe, die nach zwei Auftritten von Axel, dem Zauberkünstler, zum gemütlichen Beisammensein eingeladen hat.

ht

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

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

Jakobi Pflege

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

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



messe kassel

Märchenzauber

**Herbst
Ausstellung**
27.09. - 05.10.

www.herbst-ausstellung.de

Messe Kassel GmbH | Damaschkestr. 55 | 34121 Kassel
0561-95986 0 | www.messe-kassel.de | Instagram: messekassel

creativoptik
Inh. Cornelia Kolb e.K. Bebra Mittendrin

**Swiss Made - Komfort
Gleitsicht zum Toppreis**
279
preislich nur möglich durch direkte Zusammenarbeit mit Hersteller Galaxa

statt 449 Euro, unser Normalpreis, UVP 868 Euro

Passt!
Einfach kommen

Angebote bis 31. Oktober
Zweites Glaspaar: nur 139,50 Euro

Optimierte Sehbereiche + Sehr gutes räumliches Sehen + Bestes HD Sehen + Dämmerungs- und nachtsichtoptimiert

Brillenfassung von **Boss, Carolina Herrera, Carrera oder Tommy Hilfiger kaufen und** dazu Einstärkengläser Ihrer Wahl aus unserem Sortiment zum **halben Preis erhalten**

www.creativ-optik-bebra.net **Kostenlos Parken in Bebras Innenstadt**

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

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

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

Eine neue Futterraufe für die Steinböcke

15-Jährige der Freiherr-vom-Stein-Schule beschenken Bergwildpark Meißner



Eine Bereicherung für das Steinbockgehege haben (vorne, von links) Marlon Schmidt, Luca Hallepape und Leon Braun selbstständig gebaut. Beeindruckt von ihrem Einsatz sind (hinten, von links) Jens Hallepape, Ilka Geipel, Helmut Nickel und Artur Vock vom Förderverein Bergwildpark Meißner, Friedhelm Junghans, Daniel Brell und Jesus Sola Requena. FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

Germerode – Genüsslich knabbernd stehen Steinböcke an den Fenstern der neuen Futterraufe, ein Tier ist auf den Rundballen darin gesprungen und scheint die Aussicht zu genießen. Für ein zufriedenes Lächeln sorgt dieses Bild bei Leon, Luca und Marlon. Denn die drei 15-Jährigen haben die Futterraufe eigens für den Bergwildpark Meißner gebaut, sich zuvor um Holz- und Geldspenden für die Umsetzung bemüht, geplant, gezeichnet, gesägt und geschraubt.

Entstanden ist die Futterraufe als Teil eines Projekts aller achten Klassen der Freiherr-vom-Stein-Schule in Hessisch Lichtenau. Das hat im vergangenen Schuljahr zum ersten Mal an der Schule stattgefunden und war sehr frei gestaltet. Wichtig, so Haupt- und Real-schulzweingleitung Ilka Geipel, war, dass sie Jugendlichen von Oktober bis April in vier wöchentlichen Schulstunden sowie einer Projektwoche im Sommer eigenständig aktiv

waren, Ideen umzusetzen und Herausforderungen selbst meisterten. Über 20 der Projekte sind in Kooperation mit der Kommune Hessisch Lichtenau umgesetzt worden, lobt die Lehrerin auch Bürgermeister Dirk Oetzels Unterstützung.

Klassenlehrer Jesus Sola Requena sagt: „Das Thema hieß: ‚Wir helfen.‘“ Und das haben die rund 120 Schülerinnen und Schüler in teils klassenübergreifenden Gruppen aus allen Zweigen in über 40 Projekten getan: Einige wurden handwerklich aktiv, einige gestalteten Angebote in Seniorenwohnheimen, wieder andere

sammelten für die Arche und kauften von dem Geld Spiele, die sie dann mit den Kindern ausprobierten.

Ein Spielhaus für den Kindergarten wollten Leon Braun, Luca Hallepape und Marlon Schmidt ursprünglich bauen. Doch da ein Spielgerät von Tiv geprüft sein muss, suchten sie nach einem anderen Projekt. Der Gedanke fiel auf den Bergwildpark, nach einem Telefonat mit Tierpflegerin Christina Manns war klar, dass der Einsatz der jetzigen 9d-Schüler hier willkommen ist. Doch, so erinnert sich Luca, um ein Haar wäre das Projekt gescheitert,

„weil uns niemand Holz spenden wollte“. Hilfe kam von der Leisten- und Parkettfabrik Blumenstein. Um das Dach, Scharniere, Balkenwinkel und Schrauben kaufen zu können, sammelten die drei Schüler in Hessisch Lichtenau Spenden, kamen auf rund 70 Euro, mit denen alles bestritten wurde.

Eine Vorlage für die Raufe, in die sich perfekt ein Rundballen legen lässt, gab es nicht. Den Großteil der Planung, so sind sich Leon und Marlon einig, übernahm Luca. Er brachte Erfahrung im Bauen von Hühnerställen mit, sein Vater stellte die eigene Werkstatt von JB In-

dustrietechnik zur Verfügung. Die Holzwerkstatt der Schule wäre für den stattlichen Bau zu klein gewesen. Leon lobt: „Luca hat uns auch viel gezeigt.“ Gerade, um mehr über das Arbeiten mit Holz zu lernen, habe er sich für das Projekt entschieden, sagt Leon. Bei der Planung sei die Materialbeschaffung, beim Bau das Dach die größte Herausforderung gewesen. Doch alles ab den ersten Telefonaten haben die 15-Jährigen selbst gemeistert. Lehrer Sola Requena erlebte: „Als Lernbegleiter ist es echt toll zu sehen, wie sie wachsen.“ Bei der Anlieferung des Ergebnisses sorgten

die 15-Jährigen für großes Staunen im Park, erinnert sich Bürgermeister Friedhelm Junghans. Das Aufstellen im Steinbockgehege habe laut Tierpfleger Daniel Brell mit dem Radlader gerade so geklappt. „Es ist eine ganz tolle Idee gewesen von den Dreien“, lobt Junghans den Einsatz für Tiere und Park. Das Engagement und, wie die Jugendlichen das Projekt umgesetzt haben, sei beeindruckend. Für ihn steht fest: „Das ist absolut keine Selbstverständlichkeit.“ Zum Dank gab es im Bergwildpark für jeden der drei Schüler ein personalisiertes Geschenk. ESR



Beliebt bei den Steinböcken ist die Futterraufe, die die drei Schüler in ihrem Projekt eigenständig gebaut haben.

FOTO: EDEN SOPHIE RIMBACH

**Flohmarkt
Metro
05.10.**

FLÖHMARKT
Vellmar, Festplatz
So., 28. September
Höfner, KS-Fuldabrück
Fr., 3. Oktober
Info-Tel. 0561 23235
www.flohmarkt-mit-herz.de

Welche Maßnahmen etwas bringen

Heizen soll teurer werden: Wie Sie Energiekosten sparen

In vielen Haushalten bleibt ein einfaches Sparpotenzial ungenutzt - neun von zehn Haushalten könnten ihre Heizkosten im Schnitt um etwa 400 Euro pro Jahr senken, so eine Schätzung der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online.

Zugegeben, die höchsten Einsparungen lassen sich nur durch umfangreichere Investitionen erzielen. Dazu gehören etwa der Austausch von Fenstern, die Dämmung der Gebäudehülle oder der Umstieg auf erneuerbare Heizsysteme, so Alexander Steinfeldt, Energieexperte bei co2online.

Doch neben großen Modernisierungsmaßnahmen, wie dem Austausch der kompletten Heizungsanlage, oder Maßnahmen, wie der Dämmung der Heizungsrohre oder einem hydraulischen Abgleich, haben Verbraucher auch im Alltag einige Optionen, um Energiekosten einzusparen.

Drei Tipps, die zum Teil erstaunlich banal klingen:

1. Richtig Lüften in der Heizsaison

Viele Menschen machen beim Lüften denselben Fehler: „Sie kippen die Fenster stundenlang in der Hoffnung auf frische Luft. Dabei bringt das kaum Luftaustausch, kühlt die Wände aus und fördert sogar Schimmel“, so Steinfeldt.

Beim stundenlangen Lüften auf Kipp geht zudem wertvolle Wärme verloren. Daher rät der Energieexperte: „Während des Lüftens die Heizkörperventile schließen, damit die Heizung

nicht gegen die Kälte anläuft.“

Also die Fenster zum Lüften nicht kippen, sondern weit öffnen - am besten drei- bis viermal täglich für ein paar Minuten richtig stoßlüften, empfiehlt Steinfeldt - je nach Jahreszeit zwischen fünf und 30 Minuten. „So bleibt die Raumluft frisch und die Heizwärme in den Wänden.“

Tipp: Damit Feuchtigkeit schnell entweichen kann, ist das Stoßlüften besonders nach dem Duschen, Baden oder Kochen sinnvoll.

2. Verbrauch von Warmwasser reduzieren

Rund 15 Prozent des Energieverbrauchs im Haushalt entfallen allein auf die Warmwasserbereitung - vor allem beim Duschen, Baden, Waschen und Spülen. „Wer hier ansetzt, kann also spürbar Kosten sparen“, so Steinfeldt.

Ein einfacher Schritt ist der Einsatz eines Sparduschkopfs: Er reduziert den Wasserverbrauch beim Duschen um bis zu 50 Prozent, ohne dass man dabei auf Komfort verzichten muss.

Übrigens: Stromkosten lassen sich beim Waschen einsparen, wenn man etwa mit 40 Grad Celsius statt mit 60 Grad Celsius wäscht.

3. Raumtemperatur absenken

Wer seine Heizkosten senken möchte, sollte unbedingt auf die Raumtemperatur ach-



Den Dreh raus: Schon mit minimalen Anpassungen des Heizverhaltens kann Geld gespart werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ten. „Schon mit einfachen mechanischen Thermostaten lässt sich der Verbrauch kontrollieren“, so Steinfeldt.

Noch effizienter sind programmierbare Modelle: „Sie regeln die Temperatur je nach Tageszeit automatisch und können sogar Heizkurven hinterlegen“, erklärt Steinfeldt. So wird

nachts weniger geheizt. Und auch nicht alle Räume müssen gleich warm sein: In der Küche oder im Schlafzimmer reichen meist 18 Grad, während im Wohnzimmer 20 bis 21 Grad ideal sind.

Die meisten Heizkörper sind Steinfeldt zufolge bereits mit mechanischen Thermostaten

ausgestattet - wenn nicht, können sowohl Eigentümer als auch Mieter problemlos auf programmierbare Varianten umsteigen. „Mit rund 20 bis 25 Euro pro Stück ist die Investition überschaubar - und sie macht sich durch die eingesparten Heizkosten schnell bezahlt.“

Fazit: „Allein durch die richtige Einstellung der Raumtemperatur und der Heizkurve, das korrekte Stoßlüften bei heruntergedrehter Heizung und einen reduzierten Warmwasserverbrauch lassen sich kurzfristig bis zu zehn Prozent Energie einsparen“, so Energieexperte Alexander Steinfeldt. dpa

Möbelkreis-Oktoberfest!

4. – 5. Oktober 2025

Samstag von 9 – 18 Uhr
Sonntag von 11 – 18 Uhr (Schautag)

Möbelkreis Werraland GmbH & Co. Ausstattungshaus KG
Thüringer Str. 6 · 37269 Eschwege · 05651 / 9217-0
www.moebelkreis.de/oktoberfest

Neueröffnung!



Sonderaktionen!

- Werksberatungen von TEMPUR und Hemafa
- Kochen mit Showkoch Björn Sippel vom Meißnerhof Germerode (So)
- Magnetschmuck
- Möbelkreis-Gewinnspiel
- HYLE – Der Allrounder für dein Zuhause
- Bestes vom Grill (Sa+So) | Kaffee und Kuchen (So)
- Liköre aus der Region
- Kinder-Rallye, Hüpfburg und Kreativstand



Großer Polstertausch!

Wir zahlen Ihnen bis zu € 500,- für Ihre alten Polstermöbel. **Kostenlose Lieferung. Kostenlose Entsorgung.**

Küchenaktion!

Exklusiv zum Oktoberfest:
 10 Küchen zu Messe-Konditionen
 10 stark reduzierte Musterküchen

+ Geschenk! Nur zum Oktoberfest

5 Jahre Gewährleistung mit Fleckschutz auf Polstermöbel!

Live-Musik!

Nele Gebstedt –
Gesang und Gitarre
am Sonntag Nachmittag



Dein Verein, dein Design!

Ausstellung der selbst-gestalteten Stühle und Abstimmung zu unserer Kreativ-Vereinsaktion!

Abverkaufs-Aktion!

Reduzierte Ausstellungsstücke zum Sonderpreis inkl. Lieferung im Umkreis von 30 km + 10% Sondernachlass!

MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Eschwege · www.moebelkreis.de

Angebote gültig vom 29.09. – 04.10.2025

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!

10,99 €

Bitburger Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 110 €

<p>Kulmbacher Bier edelherb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,42 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>Aktion! + 4er Pack GRATIS!</p> <p>11,99 €</p>	<p>Lübzer Bier Pils, Naturradler Grapefruit, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>-33% 11,99 €</p>	<p>Urfränkisches Landbier* hell, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>12,99 € 11,99 €</p>	<p>Franziskaner Weissbier naturtrüb, alkoholfrei, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>-41% 12,99 €</p>
<p>Peroni Nastro Azzurro Original, 0,0%, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 2,27 €</p> <p>4,49 € 3,99 €</p>	<p>Guinness Draught Pack = 4 x 0,44 l, zzgl. 1,00 € Pfand, 11 = 2,84 €</p> <p>-30% 4,99 €</p>	<p>Chiemseer Hell Pack = 6 x 0,5 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 11 = 1,66 €</p> <p>4,99 €</p>	<p>top frisch Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,47 €</p> <p>3,49 €</p>
<p>top frisch Wasser + Zitrone Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>4,49 € 3,99 €</p>	<p>Bad Brückener Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,78 €</p> <p>6,99 €</p>	<p>deit Limonade diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,83 €</p> <p>-20% 9,99 € 8,99 €</p>	<p>Schweppes diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,67 €</p> <p>10,99 € 9,99 €</p>
<p>Paulaner Spezi, Limo diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>-20% 11,99 € 10,99 €</p>	<p>Red Bull Energy diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,25 l Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 3,95 €</p> <p>-41% 0,99 € 0,95 €</p>	<p>Moselland Akzente diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 5,32 €</p> <p>3,99 € 3,49 €</p>	<p>Förstina Sprudel Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,46 €</p> <p>5,49 € 4,99 €</p>
<p>Neu im Sortiment! Berchtesgadener Land Haltbare Berg- und Alpenmilch, 3,5%, 1,5%, Pack = 6 x 1 l, 11 = 0,93 €</p> <p>5,55 €</p>	<p>Mumm & Co. Rosé Dry, Extra Dry, 0,75 l-Flasche, 11 = 6,65 €</p> <p>-23% 4,99 €</p>	<p>Divino Franken diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 11 = 6,65 €</p> <p>5,99 € 4,99 €</p>	<p>Bacardi diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p>-21% 10,99 €</p>

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

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

1x iPhone Air

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Delegieren Sie einige Ihrer Aufgaben. Dann können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren und an bahnbrechenden neuen Ideen feilen.
- STIER 21.4.-21.5.** Ihr Partner möchte, dass Sie sich gesünder ernähren. Hören Sie ihm doch wenigstens einmal zu und lehnen Sie nicht alles in Bausch und Bogen ab.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Ein wichtiges Vorhaben können Sie endlich abschließen. Genießen Sie den Erfolg, und stürzen Sie sich nicht sofort in das nächste Projekt.
- KREBS 22.6.-22.7.** Betrachten Sie die Situation einmal aus der Sicht Ihres Partners. Dann werden Sie verstehen, warum er gerade ein wenig verstimmt ist.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Bleiben Sie fokussiert, sonst bringen Sie ein gut funktionierendes Projekt durcheinander. Greifen Sie berechtigte Hinweise von Freunden auf.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie sind ein wenig flatterhaft und vergessen Dinge, die Sie unbedingt erledigen wollten. Mit den Folgen werden Sie schon bald zu kämpfen haben.

Die Hospizbewegung setzt sich für Vielfalt ein (djd-k). Die Hospizbewegung begleitet Menschen in ihrer letzten Lebensphase – unabhängig von Herkunft, Religion, sexueller Orientierung und sozialem Status. Das Thema Vielfalt gewinnt für den Deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV) immer mehr an Bedeutung, weil Ausgrenzung, Rassismus, Antisemitismus, Queerfeindlichkeit und soziale Ungleichheit keine Randphänomene mehr sind. Den Welt Hospiztag am 11. Oktober hat der DHPV unter das Motto „Hospiz-Heimat für alle“ gestellt. Eine Deutschlandkarte unter www.dhpv.de bietet einen Überblick über die Hospizdienste und -einrichtungen, die dann bei Tagen der offenen Tür, Filmaufführungen, Lesungen, Konzerten, Gottesdiensten und vielem mehr über die Möglichkeiten von Hospizarbeit und Palliativversorgung sowie hospizlichem Ehrenamt informieren.

- WAAGE 24.9.-23.10.** Sie können sich nicht dauernd diesen starken beruflichen Belastungen aussetzen. Eine Phase der Entspannung ist überfällig.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Sie sind mit sich selbst im Reinen und strahlen Zufriedenheit aus. Das ist nicht nur beruflich gut, sondern auch für den Familienfrieden.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Sie haben derzeit sehr gute Chancen, ein Projekt zum Erfolg zu führen, an dem schon viele andere vor Ihnen gescheitert sind.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Sie kommen nicht so rasch weiter, wie Sie es sich wünschen. Sprechen Sie mit den anderen Beteiligten über die Fesseln, die Sie einengen.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** In dieser Woche wird Ihnen fast alles gelingen, was Sie in Angriff nehmen. Eine gute Gelegenheit, um Nägel mit Köpfen zu machen.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Plötzlich erkennen Sie, wie Sie Wichtiges regeln können, und setzen auf ein gutes Timing. Die ersten Erfolge werden sich rasch einstellen.

Arbeit in der Pflege
Welche Stärken es braucht

Ein Job in der Pflege? Viele junge Leute suchen nach einem erfüllenden Beruf und ziehen diese Möglichkeit in Erwägung. „Wer in der Pflege arbeiten will, muss bereit sein, eine anspruchsvolle Ausbildung beziehungsweise ein anspruchsvolles Studium zu absolvieren“, sagt Vera Lux, Präsidentin des Deutschen Berufsverbands für Pflegeberufe (DBfK). Zu den persönlichen Kompetenzen gehören:

- Verantwortungsbewusstsein.
- Bereitschaft, sich stetig fortzubilden, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben und sich weiterzuentwickeln.
- Empathiefähigkeit.
- Offenheit für die Belange unterschiedlichster Menschen.

Im Alltag braucht es die Bereitschaft, im Team und mit Menschen unterschiedlicher Professionen zu arbeiten. Wichtig ist auch ein grundsätzliches Interesse an Medizin und Pflege. „Die beruflichen Perspektiven sind vielfältig und der Arbeitsplatz sicher“, so Lux. Inzwischen sei auch die Vergütung gut. „Bereits in der Ausbildung liegt das Ausbildungsgelohn über dem Niveau anderer Berufe“, sagt Lux. So erhalten junge Leute bei einem Ausbildungsträger im Bereich des öffentlichen Dienstes ein monatliches Bruttoausbildungsentgelt von 1.416 Euro im ersten, 1.477 Euro im zweiten und 1.578 Euro im dritten Ausbildungsjahr.



Pflege und Ansprache: Wer mit Patienten arbeitet, braucht Fachwissen und Einfühlungsvermögen. FOTO: JENS KALAENE/DPA

Eine bewusste Innenschau

Herbst als Neustart für Kopf und Seele

Manche holen Ende September freudig die Kerzen raus und kochen Kürbissuppe. Andere versuchen, ein wenig am Sommer festzuhalten - noch einmal abends draußen sitzen, noch einmal Eis essen.

Mit dem Herbst stellt sich ein ganz spezielles Gefühl ein. Oft eine Mischung aus Nachdenklichkeit und einer diffusen Traurigkeit. „Tatsächlich ist der Herbst die melancholische Jahreszeit“, sagt der Psychotherapeut Wolfgang Krüger. „Es wird schneller dunkel. Und es wird kalt, man kann sich nicht mehr so leicht draußen treffen, das Leben verlagert sich in die Innenräume“.

Jahreszeiten beeinflussen nachweislich die Psyche

Doch woher kommt diese Melancholie genau? Laut einem Überblicksartikel in der psychologischen Zeitschrift „Perspectives on Psychological Science“ wirken sich Jahreszeiten nachweislich auf die menschliche Psyche aus.

Ein Beispiel: Je nachdem, wie viel natürliches Sonnenlicht wir bekommen, kann unser Gehirn mehr oder weniger Serotonin binden und umsetzen - das Glückshormon. Gehen die Sonnenstunden im Herbst zurück, senkt das den Serotoninspiegel und damit unsere Grundstimmung.

Manche können der bitterstü-



Zeit zum Durchatmen: Frische Luft und bewusste Reflexion können helfen, gut vorbereitet in den Winter zu starten – und einem Herbstblues vorbeugen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ßen Melancholie etwas abgewinnen, anderen schlägt sie richtig aufs Gemüt. Das lässt sich aber oft steuern. Laut Psychotherapeut Krüger kommen wir gut durch den Herbst, „wenn wir es lernen Bilanz zu ziehen, über unser Leben nachzudenken und die Zukunft zu entwerfen“. Denn: „Der Herbst ist die Jahreszeit der Reflexion“ - Stichwort innen.

Reflektieren, planen, neu starten

Und auch dafür - also dass der Herbst sich gegenüber anderen Jahreszeiten besonders gut zum Reflektieren eignet - gibt es wissenschaftliche Anknüpfungspunkte.

So zitiert der Artikel in der „Perspectives on Psychological Science“ eine Studie, die sich

mit den Schwankungen der kognitiven Leistungsfähigkeit im Jahreszeitenverlauf beschäftigt hat. Heraus kam: Das Arbeitsgedächtnis der Probanden, also ihre Fähigkeit, Informationen kurzfristig zu speichern und zu verarbeiten, war im Herbst am stärksten.

Reflektieren, was bisher gut lief, wo man steht und was man gern ändern oder neu angehen

möchte - dazu bietet sich diese Zeit auch an, weil viele Sommerende und Herbstanfang unbewusst mit einem „Back to School“-Gefühl verbinden und motiviert sind, etwas neu oder besser zu machen. Auch hierzulande wird aktuell häufiger über den „September Reset“, zu deutsch etwa „Neustart im September“, berichtet und danach gegoogelt.

Teil des Plans: Herbst- und Winter-Blues vorbeugen

Mit einer solchen Bestandsaufnahme und Planung der nächsten Wochen und Monate können wir uns sogar ganz bewusst auf den Winter vorbereiten und versuchen, einem Winter Blues - negativen Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit - vorzubeugen.

Experten für mentale Gesundheit empfehlen auf dem Portal „Verywell Mind“, sich im Herbst neue Ziele für die kommenden Monate zu setzen. Was motiviert mich, worauf möchte ich mich konzentrieren, warum ist mir das wichtig und welche konkreten Schritte helfen bei dem Vorhaben? Das sind Fragen, die man sich dabei stellen kann.

Und wir können unsere Interessen pflegen, etwa Bücher lesen oder schreiben, häkeln, stricken, die man gut in der dunklen Jahreszeit pflegen kann, so Wolfgang Krüger.

Bei aller gebotenen Gemütlichkeit und Innenschau sollten wir aber darauf achten, uns nicht zu sehr zurückzuziehen, rät der Psychotherapeut, sondern „uns um Freundschaften, aber auch um die Liebe kümmern“.

Und: Auch und gerade in der dunkleren Zeit ist es wichtig, Zeit im Freien zu verbringen und sich zu bewegen - das hilft dem Serotoninspiegel. dpa

Gesundheit

ANZEIGE

Stars schwören auf Kollagen – Klinische Studie liefert Belege

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – auch hierzulande setzen Millionen auf das Schönheitsprotein, darunter Supermodel Eva Padberg. Denn: Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Und tatsächlich: Eine klinische Studie belegt, dass spezielle Kollagenpeptide die Haut spürbar verbessern können.

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: Ab dem 25. Lebensjahr produziert der Körper immer weniger Kollagen – die Haut verliert an Spannkraft. Fältchen entstehen, Haare und Nägel werden schwächer.



Klinisch bestätigt: sichtbare Effekte

Eine Doppelblindstudie mit Frauen zwischen 35 und 55 Jahren zeigt: Die tägliche Einnahme von 10g Kollagenpeptiden über acht Wochen verbesserte die Hautelastizität um 17%, die Hautfestigkeit um 11% und die Hautfeuchtigkeit um 14%.¹

Auch die Teilnehmerinnen berichteten von glatterer, besser durchfeuchteter Haut.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen darüber hinaus, dass Kollagenprodukte die Kollagenreserven auffüllen können. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, welches der Körper optimal verwerten kann.

Die Nr. 1 aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng

kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.² Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.³

Das geschmacksneutrale Pulver löst sich leicht in Kaffee, Tee oder Smoothies auf und ist einfach dosierbar – ein Löffel täglich genügt. Erhältlich ist pureSGP Kollagen Peptide in Apotheken oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

Das **NR.1** Kollagenpulver in Apotheken

Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop: www.pureSGP.de

¹Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • ²PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • ³Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866; Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • ⁴Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

Risiko lässt sich deutlich senken

Diese Tipps können Autodiebstahl verhindern helfen

Sie mögen Ihr Auto und suchen nach Schutz vor Langfingern? Klar, man kann sich technische Sicherungen wie Alarmanlagen, Parkkrallen, Wegfahrsperrern und Ortungssysteme zulegen. Manches davon bieten Hersteller schon ab Werk an. Doch der Schutz vor Diebstahl beginnt schon beim Abstellen des Autos, wie die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) berichtet.

Ein paar grundsätzliche Tipps können helfen, das Diebstahlrisiko zu senken.

Wer kann, sollte hochwertige Autos nicht am Straßenrand oder in ungesicherten Carports abstellen. Denn besonders im Fokus der Diebe seien hochwertige SUV und Modelle der oberen Mittelklasse und der Oberklasse, wie der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), mitteilt.

Ideal ist eine abschließbare Garage. Solche Möglichkeiten hat nicht jeder. Daher sollte das Auto zumindest an gut beleuchteten und belebten Straßen abgestellt werden.

Sie mögen Ihr Auto – andere garantiert auch

Apropos belebt: Auf verdächtige Autos und Personen hält man besser einen Blick, etwa wenn sie mehrfach durch die Straße fahren. Dann sollte man sich auch das Kennzeichen notieren und die Polizei informieren.

Auch wenn Fremde das Auto fotografieren, könnte das den Angaben zufolge passieren, um einen späteren Diebstahl vorzubereiten. Wie erwähnt, sind hochwertige Fahrzeuge beliebt - und speziell diese würden oft auch auf Bestellung gestohlen.

Wer einen Autodieb auf frischer Tat ertappt, sollte aber keinesfalls selbst eingreifen, sondern sofort die Polizei verständigen. Zudem könnte man den Dieb lautstark darauf aufmerksam machen, dass er bei seiner Tat beobachtet wird, so ADAC-Sprecher Fabian Faehrmann. „Dies ist allerdings nur dann ratsam, wenn man sich in einer sicheren Lage befindet und nicht selbst gefährdet, zum Beispiel auf einem Balkon in einem höher gelegenen Stockwerk.“

Schlüssel immer mitnehmen und alle Schotten dicht machen

Wer sein Auto verlässt, sollte stets den Zündschlüssel abziehen. Das gilt auch dann, wenn man wirklich „nur ganz, ganz kurz“ das Auto verlässt, etwa, um nach dem Tanken zu zahlen oder eine Zeitung am Kiosk zu kaufen. So ist laut Angaben von ProPK denn in der Regel nur auch die Wegfahrsperrung aktiviert.

Auch das Lenkradschloss sollte immer einrasten. Wer ein Auto mit Diebstahlwarnanlage fährt, sollte darauf achten, dass diese bei Bedarf gemäß der Betriebsanleitung auch aktiv ist.

Auch wer sich nur kurz vom Auto entfernt, sollte stets alle Fenster und Türen sowie Kofferraum, Schiebedach, Tankdeckel/-klappe schließen. Ist der Tankdeckel nicht abgeschlossen, kann das Sprit-Diebstahl begünstigen. Am besten



Ein Aufbruch, der kein Anfang ist – zumindest kein guter für den Besitzer eines gestohlenen Autos. Danach folgt viel Arbeit.

FOTO: AXEL HEIMKEN/DPA

schließt man auch das Dach des Cabrios.

Findige Tricks bei der Funkfernbedienung und Keyless-Go

Wer das Auto mit Funkfernbedienung nutzt, sollte stets darauf achten, dass die typische Bestätigung erfolgt, etwa ein optisches Signal mit den Blinkern. Denn mit Funkblockern können Signale der Fernbedienung gestört werden, sodass die Türen nicht abgeschlossen werden.

Und der elektronische Arm der Diebe kann sogar bis in die eigenen vier Wände reichen. Bei Keyless-Go-Systemen erkennt der Schlüssel bereits aus gewisser Distanz, dass sich der Fahrer in der Nähe des Autos befindet und schließt automatisch auf, kann sogar das Wegfahren per Startknopf im Auto ermöglichen.

Autodiebe können mit der Technik ausgerüstete Autos leichter stehlen als solche mit normalem Funkschlüssel, erläutert der ADAC auf seiner Seite. So müssten sich diese nur mit einem kleinen Gerät in der Nähe des Autoschlüssels aufhalten - auch wenn sich dieser nicht in unmittelbarer Nähe zum Auto befindet - und mit einem zweiten Gerät an der Autotür.

Vereinfacht gesagt verlängern sie so die Reichweiten der Signale um Hunderte von Metern - das Auto lässt sich blitzschnell öffnen und starten. Das hat der ADAC bei mittlerweile über 750 Autos getestet - fast alle gingen problemlos auf und konnten weggefahren werden - nur zehn Prozent waren dagegen immun. Der Club hält dazu im Netz eine Datenbank zum Download bereit.

Beim Aussteigen rät die ProPK, etwa auf Personen mit Aktenkoffern in unmittelbarer Nähe zu achten, es könnten professionelle Autodiebe sein.

Schutz für den Schlüssel oder Funktion ausschalten

Und Gefahr besteht auch, wenn der Schlüssel zu Hause

liegt. Legen Sie den Schlüssel nie in der Nähe der Haus- oder Wohnungstür oder auf der Fensterbank ab, sofern er nicht durch geeignete Maßnahmen wie etwa eine spezielle Schutzhülle geschützt ist.

Diese gibt es etwa als abschirmende Etuis - wie auch zum Beispiel für Kreditkarten oder andere Geräte mit RFID-Technologie (RFID für „Radio Frequency Identification“) und können sich bei Keyless-Schlüsseln als wirksam erweisen, so ADAC-Sprecher Fabian Faehrmann. Auch ihn in Alufolie zu wickeln, kann funktionieren.

„Unerlässlich ist dabei ein Selbstversuch, bevor man dem System vertraut“, so der Sprecher. Denn ob die Maßnahmen funktionieren, kann man selbst ausprobieren: Nur, wenn das Auto selbst dann nicht öffnet, wenn man den geschützten Schlüssel direkt neben die Autotür hält, sind auch die Chancen der Diebe gering. Zu Hause kann man den Schlüssel auch etwa in eine Metalldose, ein abschirmendes Etui oder einen Kochtopf legen.

Auch könnte man beim Autohersteller oder in einer Fachwerkstatt nachfragen, ob eine zeitweise Abschaltung des Komfortzugangs gemacht werden kann. Bei manchen Modellen lässt sie die Funktion etwa durch zweimaliges Drücken auf die Verriegelungstaste ganz ausschalten.

Vorsicht generell beim Schlüssel – alle Verstecke sind bekannt

Übrigens, ein Zweitschlüssel gehört nie ins Auto und sollte auch nicht für andere am Auto versteckt werden. Manche legen etwa den Schlüssel auf einen der Reifen, um die Übergabe an Bekannte zu erleichtern. Diese und andere Verstecke kennen Diebe bestens.

Dazu kommt: Das Zurücklassen eines Zweitschlüssels im Fahrzeug könnte nach der Rechtsprechung eine grobe Fahrlässigkeit darstellen, die den Versicherer im Falle des Auto-Diebstahls von der Leistung befreit.



Sicher sichtbar parken: Hell beleuchtete, gut frequentierte Stellen eignen sich gut zum Abstellen des Autos – ideal ist allerdings eine Garage.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



Praktisch – aber manchmal riskant: Signale von gewissen Funkschlüsseln lassen sich von Kriminellen blockieren oder weiterleiten.

FOTO: ULI DECK/DPA

Auch in der Jacke oder im Mantel sollte der Schlüssel nie verbleiben, wenn man diese an der Garderobe lässt. Wem der Autoschlüssel geklaut wurde oder wer ihn verloren hat, sollte schnell zu seiner Fachwerkstatt. Dort könnte es Möglichkeiten geben, den Schlüssel sofort sperren zu lassen.

Und generell gilt: Wertsachen sollten man nicht im Auto liegen lassen - auch nicht im

Kofferraum. Daher sollte auch bei Übernachtungen entsprechendes Gepäck stets herausgenommen werden. Vor allem ein mitgenommener Wohnungszweitschlüssel und Hinweise zur Anschrift können dann nach dem Diebstahl des Autos auch noch zu ungebetenem Besuch in der Wohnung führen.

Fazit: „Es gibt nicht eine wirksame Maßnahme – viel-

mehr ist es das Zusammenspiel mehrerer Punkte, die gemeinsam eine große Hürde für Diebe darstellen“, erläutert Fabian Faehrmann. „Je größer diese ist, desto schwieriger und riskanter ist es für die Täter, das Fahrzeug zu klauen“. Also ein Zusammenspiel aus dem genannten, aufmerksamen und vorsorglichen Verhalten sowie technischen Hilfsmitteln.

tmm

NORMA®

Frische- OFFENSIVE

ÜBER 120 OBST- UND
GEMÜSE- ARTIKEL
TÄGLICH FRISCH ERHÄLTlich!

ab Montag, 29. September

Gutes aus Deutschland
Tag der Deutschen Einheit



3. OKTOBER 2025

Mandarinen Südafrika Kl. I,
Nadorcott oder Tango, ausgewählte leicht
schälbare Sorten, je 1,5 kg (1 kg = 1,99)

XXL!
1,5 kg
2,99*

große Früchte!

Landgurken Spanien
Kl. I, je 1,5 kg (1 kg = 1,99)

XXL!
1,5 kg
2,99*

Speisekartoffeln Deutschland
Qualität 1, vorwiegend festkochend,
ungewaschen, gebürstet,
je 10 kg (1 kg = -,-,38)

XXL!
10 kg
3,79*

neue Ernte!

Rispetomaten lose
Ungarn/Belgien Kl. I, je kg

statt 1,59
1,39*

12% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

Tafeltrauben hell, lose, Italien
Kl. I, Sorte: Italia, ausgewählte Früchte,
je kg

statt 2,79
2,49*

10% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

Nektarinen Spanien Kl. I, aus-
gewählte Früchte, je 700 g (1 kg = 2,84)

700 g
statt 2,29
1,99*

13% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

**Paprika Mix Niederlande/
Spanien** Kl. I, je 500 g
(1 kg = 2,38)

statt 1,59
1,19*

25% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

Sächsische Birnen
Deutschland Kl. I, ausgewählte Sorten,
je 1 kg (1 kg = 1,79)

statt 1,99
1,79*

10% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

Champignons Polen Kl. I, weiß,
je 400 g (1 kg = 3,73)

statt 1,89
1,49*

21% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

**2 Kästen Premium
Pils** je 2x20x
0,5 l, zzgl. 2x
3,10 Pfand

UVP 33,98
18,80*

44% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

Weinbrand
Classic 36% vol
oder Cuvée Rouge

UVP 8,99
6,49*

27% billiger

33% billiger

Nur gültig
mit NORMA
Plus App
von 29.09.2025 bis 05.10.2025

**WILTHENER Gold-
krone**
Spezialität Spirituose
28% vol, je 0,7 l
(1 l = 6,41)

statt 6,29
4,49*

28% billiger

Aktionszeitraum:
29.09. bis 05.10.2025

Milka Feine Kugeln
versch. Sorten,
z.B. Alpenmilch

je 90 g
(1 kg = 29,89)

statt 3,29
2,69*

18% billiger

32% billiger

Nur gültig
mit NORMA
Plus App
von 29.09.2025 bis 05.10.2025

Lust auf Pilze!
Getrocknete Pilze
Steinpilze, Champignons mit Pfeffer-
lingen je 60 g (1 kg = 66,50), helle Pilz-
mischung je 75 g (1 kg = 53,20) oder
Waldpilze gemischt
je 100 g
(1 kg = 39,90)

3,99*

**Bonduelle Champignons
in Scheiben, 1. Wahl**
je 3x195 g, Abtr.-Gew. 345 g (1 kg = 11,57)

3,99*

39% billiger

**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® Funktionsjacke 3 in 1
für Damen und Herren

- Oberjacke 100% Polyamid, wasser- und winddicht durch versiegelte Nähte • Futter 100% Polyester
- Fleece-Innenjacke 100% Polyester
- Fleecegefütterter Stehkragen
- Mit Reflektordruck • Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen L (52/54) - XL (56)

je Jacke

34,99*

4.000 MM WASSERSÄULE!

Herren Damen

Anthrazit/Blau Marine/Blau Anthrazit-Melange/Petrol Rhododendron/Grau-Melange

Mit atmungsaktiver und wärmeisolierender Membran

TOPTEX® Trekking-Jeanshose für Damen und Herren • 70% Baumwolle, 19% Polyester, 10% Viskose, 1% Elasthan • **Extra robuster Denimstoff** • Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50) • Herren-Größen M (48/50) - XXL (58)

je Jeanshose

17,99*

Herren Damen

**TOPTEX® Softshell-
Arbeitsjacke** für Herren

- 96% Polyester, 4% Elasthan
- Warmendes Mikrofleece-Futter
- Wasser- und winddicht
- Mit Membran für einen optimalen Klimaausgleich
- Größen M (48/50) - XXL (60/62)

je Jacke
19,99*

24 Auch online

TOPTEX® Arbeitshose für Herren • Oberstoff: 65% Polyester, 35% Baumwolle

- Extra robuste, strapazierfähige Twill-Qualität mit einem Gewicht von ca. 280 g/m²
- Größen S (46) - XL (56)

je Arbeitshose
14,99*

24 Auch online

Wasser- und schmutz-abweisend durch BIONIC FINISH™ PECE

Outdoor-Stiefel für Damen und Herren

- Robustes Obermaterial aus Nylon und pflegeleichtem PU • Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung
- Damen-Größen 38 - 41 • Herren-Größen 41 - 44

je Paar

UVP 49,95
22,99*

53% billiger

Herren Damen

Grü

Outdoor-Schuhe für Herren

- Pflegeleichtes und strapazierfähiges Obermaterial aus hochwertigem Textil mit HF-Druck • Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung
- Profilierte und flexible TPR-Laufsohle • Größen 42 - 45

je Paar

UVP 44,95
19,99*

55% billiger

Herren

Schwarz/Rot Navy/Multi

Thermo-Stiefeletten für Damen

- Strapazierfähiges und pflegeleichtes Obermaterial
- Flexible und profilierte PU-Laufsohle • Größen 37 - 41

je Paar

UVP 37,95
19,99*

47% billiger

Damen

Burgund mit Schnürung Schwarz mit Reißverschluss

**BAUFIX Wetterschutz
Holzgel 5 Liter**

- 5 l reichen für ca. 50 m² (bei einmaligem Anstrich)
- (1 l = 3,-) je Dose

UVP 26,95
14,99*

44% billiger

24 Auch online

Made in Germany

Filzlogs für Damen und Herren

- Komfort-Fußbett mit Fersenpolster
- Flexible EVA-Laufsohle
- Damen-Größen 38 - 41
- Herren-Größen 42 - 45

je Paar

Burgund

UVP 11,99
9,99**

16% billiger

Nur gültig mit NORMA Plus App von 29.09. bis 05.10.2025

Kapuzen-Sweatkleid für Damen

- 60% Baumwolle, 40% Polyester • Innen weich angeraut
- Größen S (36/38) - XXL (52/54) je Sweatkleid

UVP 11,99
11,99*

Damen

Grey-Melange/Rose Burgunder Ebony/Burgunder

Vollfrottee-Socken 5 Paar für Damen

- Hoher Baumwollanteil
- Größen 35/38 - 39/42

je Paar

7,99*

Ronley Pantoffeln mit Wörishofer-Fußbett für Damen oder Herren • Obermaterial aus hochwertigem, synthetischem Filz oder in Cord-Optik

- Damen-Größen 38 - 41
- Herren-Größen 42 - 45

je Paar

5,99*

Damen Herren

Beere Navy Cord Anthrazit Navy-Fuchsia

Jute-Frostschutzhaube
ca. 100 x 110 cm

je Ausführung
3,99*

Gleicht extreme Temperaturunterschiede aus, lässt Licht, Luft und Wasser durch

Reines Naturprodukt! Auch erhältlich: Kokosmatte, Jutefilzmatte, Kokos- oder Jutegarn 1,99€

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

NORMA®
Quelle: Süddeutsche Zeitung vom 6/7. September 2025, Nr. 205/25

10 Honige im Test der SÜDDEUTSCHEN ZEITUNG
Ein Imker hat zehn Produkte aus dem Supermarkt blind verkostet. Unser Sommerland Waldhonig gehört zu den Siegern im Geschmackstest.

Preis-Leistungs-Sieger!
Platz 1
mit 9 von 10 Punkten

Waldhonig
kräftig würzig
je 500 g
(1 kg = 4,78)

2,39

Ständig im Sortiment

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



Europäische Mobilitätswoche

Aktionen in der Kindertagesstätte Wiesenwichtel und der Wiesenschule

Ulfen – Im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche, die jedes Jahr vom 16. bis 22. September stattfindet, werden innovative Mobilitätslösungen ausprobiert oder mit kreativen Ideen für eine nachhaltige Mobilität in den Kommunen gewonnen.

In der Kindertagesstätte Wiesenwichtel und der Wiesenschule fand am 18.09.2025 ein gemeinsamer Aktionstag statt, für den eigens die Rendaer Straße in Ulfen gesperrt wurde, um den Kindern ein großes Platzangebot zu bieten. Mit viel Spaß flitzten die Kinder mit ihren Laufrädern oder Fahrrädern über einen Fahrsicherheitsparcours, der von zwei Polizeibeamten beaufsichtigt wurde. Die Kinder waren mit großer Begeisterung bei der Sache und lernten bei verschiedenen praxisnahen Aktionen „aufeinander Acht zu geben“,



Bürgermeister Thomas Eckhardt mit Maskottchen Edgar, Polizeibeamten und den Kinder der Wiesenschule Ulfen

FOTO: STADT SONTRA

dass man einen Fahrradhelm tragen muss, die Rechts- vor Links-Regelung an Kreuzungen und vieles mehr. Auch standen viele gemeinsame Aktionen auf dem Tagesprogramm.

„Es war toll miterleben zu dürfen, wie die Kinder auf der Straße umherfahren. In unserer digitalen Zeit ist es umso wichtiger, dass Kinder mit dem Laufrad oder Fahrrad unter-

wegs sind, um so die motorische Entwicklung und das Körpergefühl schon frühzeitig zu trainieren und den Spaß beim gemeinsamen fahren zu vermitteln“, so Bürgermeister Thomas Eckhardt, der mit Maskottchen Edgar die Aktionen der Kinder besuchte.

Ziel der Mobilitätswoche

Ziel der Europäischen Mobilitätswoche ist es, Kindern, Familien und Lehrkräften spielerisch Lerninhalte rund um Verkehrssicherheit, Umweltfreundlichkeit und Gesundheit zu vermitteln. Außerdem sollen sie für umweltfreundliche Verkehrsalternativen sensibilisieren und Menschen dazu bewegen, mehr zu Fuß zu gehen, das Fahrrad zu nutzen oder auf den öffentlichen Nahverkehr umzusteigen.

STADTRADELN und Schulradeln

Siegerehrung am 28.9. um 16 Uhr

Sontra – Vom 1.-21.9.2025 wurde 21 Tage fleißig für Sontra in die Pedale getreten und von 136 aktiven Radler*innen bei 1145 Fahrten insgesamt 25.000 Kilometer gemeinsam erradelt. Hierüber sind wir sehr stolz – 10.000 km mehr als im vergan-

genen Jahr - und möchten anlässlich der Pumptrack- und Trail-Party die Sieger*innen ehren und laden ganz herzlich zur Siegerehrung am Sonntag, 28.9.2025 um 16 Uhr auf die Pumptrack-Anlage Sontra ein.

Alles geregelt?

Kostenlose AWO-Infoveranstaltung

Sontra – Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Lebenssituation geraten, in der wichtige Entscheidungen des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich getroffen werden können. Wer bestimmt über Operationen oder andere medizinische Maßnahmen? Wer verwaltet meine Finanzen und mein Eigentum? Wer nimmt Behördengänge für mich wahr?

Mit einer Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und/ oder Patientenverfügung können im Vorfeld Entscheidungen festgelegt werden, die man später vielleicht nicht mehr treffen kann. Sich frühzeitig mit dem Thema zu befassen, kann helfen, die persönlichen Wünsche rechtssicher zu verankern, damit der eigene Wille gewahrt werden kann.

Das AWO Quartier Sontra und der AWO Ortsverein veranstalten in Zusammenarbeit mit dem AWO Seniorenzentrum eine kostenlose Infoveranstaltung zum Thema Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht.

Dr. Klaus Seubert, Richter und Direktor vom Amtsgericht Eschwege, wird über den rechtlichen Rahmen von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzlicher Betreu-

ung informieren. Im Anschluss wird es genügend Raum für Fragen aus dem Publikum geben. Der Vortrag richtet sich an Senior*innen sowie Angehörige und interessierte Bürger*innen. Auch Nicht-Mitglieder der AWO sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Die kostenfreie Veranstaltung findet **am 8. Oktober 2025 um 18 Uhr in der Begegnungsstätte im AWO Seniorenzentrum, Wichmannswiese 3 in Sontra** statt. Eine Anmeldung ist bis zum 05.10.25 bei folgenden Ansprechpersonen möglich:

Paulina Volkmar, paulina.volkmar@awo-nordhessen.de (0151/29 70 67 27) oder Wilhelm Holzhauser, sontra@awo-werra-meissner.de (0 56 53/7562)

Die AWO Nordhessen ist in Nord- und Osthessen aufgestellt und betreibt als gemeinnützige Gesellschaft mit rund 3000 Beschäftigten zahlreiche Einrichtungen und Dienste der Alten-, Kinder-, und Jugendhilfe. Mit fünf Bildungsgstätten für Pflegeberufe und einem Institut für Fort- und Weiterbildung leistet AWO Nordhessen einen bedeutenden Beitrag zur beruflichen Ausbildung bei.

Pumptrack- und Trailparty in Sontra

28. September: Action und Spaß auf zwei Rädern

Sontra – Am Sonntag, 28.09.2025 sind von 13:00 bis 18:00 Uhr alle Bike-Fans, Familien und Outdoor-Begeisterten zur großen Pumptrack- und Trail-Party auf Hessens größter Pumptrack-Anlage und dem angrenzenden MTB-Trail in die Berg- und Hängelstadt Sontra eingeladen. Es erwartet euch ein Tag voller Action, sportlicher Herausforderungen und guter Stimmung – für Anfänger genauso wie für Fortgeschrittene.

Verschiedene Aktionen sind geplant

- **14:00 / 15:00 / 16:30 / 17:15 Uhr:** Anmeldung/ Pumptrack-Training
- **14:15 / 15:15 / 16:45 / 17:30**

Uhr: Start Pumptrack-Training

■ **14:00 bis 17:00 Uhr:** Graffiti-Mitmach-Aktion / Gestaltung der Stützmauer Kneippweg mit Graffiti-Künstler Tobias Werner; für interessierte Kinder und Jugendliche

■ **15:00 bis 17:00 Uhr:** Fahrrad-Flohmarkt (Bikes, Scooter und Zubehör / jeder muss sich um seinen Verkaufsstand selbst kümmern; Tische selbst mitbringen)

■ **16:00 Uhr:** Siegerehrung STADTRADELN und Schulradeln

■ **13:00 bis 18:00 Uhr:** Informationsstand RADQUARTIER & Fahrradausstellung Velomangold

Für das leibliche Wohl ist mit



Der Pumptrack und MTB-Trail in Sontra bieten Spaß und Action für alle Altersklassen.

FOTO: STADT SONTRA

Kaffee und Kuchen (Adam-von-Trott-Schule) und Getränken und Bockwürstchen (ASH-Feiertruck) gesorgt.

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EVANGELISCHE KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA

28. September
Sontra: 10 Uhr Erntedank-Gottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG

28. September
Berneburg: 11 Uhr Kirchspiel-Gottesdienst zum Erntedank - bei Martin

König (auf dem Hof)

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

28. September
Röhrda: 10 Uhr Erntedank-Gottesdienst mit Beteiligung der Konfirmanden

Datterode: 14 Uhr Erntedank-Gottesdienst mit Beteiligung der Konfirmanden

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

Stimmabgabe für Fotowettbewerb

Sontra – Die Stimmabgabe für die schönsten 13 Bilder, die anschließend im Jahreskalender der Stadt Sontra abgedruckt werden, ist nur noch bis Ende September möglich. Die Bilder des diesjährigen Fotowettbewerbs sind im Rathaus vor dem Bürgerbüro öffentlich ausgestellt.

Einladung zum Kaffeenachmittag

Breitau – Am Montag, 06.10.2025 findet der Kaffeenachmittag der Freiwilligen Feuerwehr Breitau e.V. **ab 14 Uhr**, im Dorfgemeinschaftshaus Breitau statt.

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.

PROGRAMMVORSCHAU

SAMSTAG, 27. SEPTEMBER

Freiwilligentag – Reinigung und Pflegearbeiten in verschiedenen Stadtteilen
14 bis 17 Uhr: Abschluss der Interkulturellen Woche / Die Welt im Glas – Vielfalt zum Anstoßen, verschiedene Institutionen des WMK, Stadt Sontra, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

SONNTAG, 28. SEPTEMBER

14 – 18 Uhr: Familienfest und 20-jähriges Jubiläum AWO Seniorenzentrum Sontra, Wichmannswiese 3
13 – 18 Uhr: Pumptrack- und Trail-Party, Pumptrack-Anlage und MTB-Trail

MONTAG, 29. SEPTEMBER

10 bis 12 Uhr: Geistige Fitness, Bürgerhilfe Sontraer Land e.V., Niederstadt 41
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DIENSTAG, 30. SEPTEMBER

14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

MITTWOCH, 1. OKTOBER

9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

14 bis 16 Uhr: Treffen im Café Freiraum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

15 bis 19 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DONNERSTAG, 2. OKTOBER

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

SAMSTAG, 4. OKTOBER

18 Uhr: Oktoberfest, Schützenverein 1970 Berneburg, „Schulhof“, Biehlweg 4, Berneburg

Beschwerden aus der Bevölkerung, wird die Stadt Sontra Kontrollen durchführen.

Ordnungswidrigkeiten

Gemäß § 13 (1) werden Zuwiderhandlungen mit einer Ordnungswidrigkeit und einer Geldbuße bis zu 1.000,00 Euro geahndet. Die komplette Straßenreinigungssatzung finden Sie auch online unter: www.Sontra.de! Um Beachtung wird gebeten.
gez. Thomas Eckhardt

Öffentliche Aufforderung und Hinweise zur Durchführung der Straßenreinigungspflicht sowie der Pflegemaßnahmen an Bäumen und Sträuchern in Sontra und den Stadtteilen

In der letzten Zeit wurde mehrfach festgestellt, dass einige Haus- und Grundstückseigentümer bzw. die ihnen gleichgestellten Nutzungsberechtigten ihrer Verpflichtung zur regelmäßigen Straßenreinigung sowie der Pflege-

maßnahmen an Bäumen und Sträuchern nicht nachgekommen sind.

Durchführung Straßenreinigung

Gemäß § 3 Abs. 1 der Straßenreinigungssatzung (StrRS) der Stadt Sontra vom 11. November 1993 in der derzeit gültigen Fassung sind alle Haus- und Grundstückseigentümer in Sontra und in den Stadtteilen verpflichtet, ihrer regelmäßigen Straßenreinigung nachzukommen. Die zu reinigende Fläche erstreckt sich gemäß § 7 Abs. 1

vom Grundstück aus in der Breite, in der es zu einer oder mehreren Straßen hin liegt, bis zur Mitte der Straße. Bei Eckgrundstücken vergrößert sich die Reinigungsfläche bis zum Schnittpunkt der Straßenmitten.

Nach den Vorschriften der Satzung über die Straßenreinigung der Stadt Sontra in der zurzeit geltenden Fassung sind Sie verpflichtet, die öffentlichen Verkehrsflächen vor Ihrem Grundstück, insbesondere die Gehwege, Straßenrinnen und Einflusschächte der Straßen-

kanäle regelmäßig im satzungsmäßigen Umfang (wöchentlich) zu reinigen und vom Bewuchs (Unkraut) zu befreien.

Pflegemaßnahmen an Bäumen und Sträuchern

Gemäß 27 Abs. 5 des Hessischen Straßengesetzes (HStrG) sind die Eigentümer und Besitzer von Grundstücken innerhalb geschlossener Ortslage verpflichtet, den von ihrem Grundstück in den öffentlichen Verkehrsraum

ragenden Bewuchs u. beseitigen (Hinweis: Nach § 2 Abs. 2 HStrG gehören zu den öffentlichen Straßen u.a. auch die Rad- und Gehwege und der über den Straßen liegende Laufraum). Kommen die Eigentümer oder Besitzer dieser Verpflichtung nicht nach, kann die Straßenbaubehörde (Stadt Sontra) nach Aufforderung und Fristsetzung der Eigentümer oder Besitzer die Beseitigung des überhängenden oder herausragenden Bewuchses selbst veranlassen. Aufgrund zunehmender

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8886

STADTVERWALTUNG INFORMIERT



Straße wieder freigegeben

Kreisstraße 26 nach einjähriger Ausbauezeit wieder befahrbar

Mitterode – Aus einer holprigen Strecke wurde die Kreisstraße 26 in einjähriger Ausbauezeit zu einer modernen und sicheren Straße. „Wir übergeben hiermit ein Stück Zukunft und machen unsere Region stark und lebenswert“, so Zweiter Kreisbeigeordneter Dr. Philipp Kanzow während der Verkehrsfreigabe. Die K 26, die zwischen Sontra und Wichmannshausen nach Mitterode abzweigt, wurde auf 2,5 Kilometern Länge bis zum Dorfeingang grundlegend saniert.

Während der Bauzeit hatte man nach Absprache mit dem Ortsbeirat sowie Erörterungen in der Dorfgemeinschaft pragmatische Lösungen für eine Umleitung gefunden. Die für diesen Zweck im Vorfeld asphaltierten Wirtschaftswege sollen nun sogar auf etwa 1,5 km Länge als Radweg ausgewiesen werden.

Markus Wagner aus Fulda, Fachdezernent Bau von Hessen Mobil, ging auf den hohen Planungsaufwand ein, den der im Wasserschutzgebiet liegende kurvenreiche Verkehrsweg er-



Die grundlegend sanierte K 26 bei Mitterode ist nun freigegeben, nachdem die für den Bau Verantwortlichen das Band zerschnitten haben.

FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

forderte. Die Machbarkeitsstudie musste vor allem das „Nadelöhr Eisenbahnviadukt“ berücksichtigen. Hier gelang schließlich durch Tieferlegung der Straße eine Erhöhung der Durchfahrt um 10 cm auf nunmehr 4 Meter, so dass auch höhere LKW und moderne landwirtschaftliche Nutzfahrzeuge die Straße passieren können. „Dies war der schwierigste Bauabschnitt“, der umfangreiche Sicherheitsvorkehrungen während der Sommerferien erforderte, so der Fachdezernent.

Fachmännisch von der Baufirma Giebel verlegte Bankettverbundplatten an den Rändern bieten zudem Ausweichmöglichkeiten auf dem durchgängig fünf Meter breiten Fahrweg. Vorschriften der Wasser-schutzverordnung wurde durch entsprechende Rohrsysteme zur Ableitung entsprochen. „Die neuen Asphalt-schichten konnten wir weitgehend auf der alten Fahrbahn aufbauen“, erläuterte Wagner. Damit konnten Kosten für Ent-sorgung minimiert werden.

1,5 von 2,5 Millionen Euro Gesamtkosten werden aus Landesmitteln finanziert, erklärte Claudia Steinkühler als Sprecherin für den Landkreis. In den nächsten Wochen wird die Straßenmeisterei noch die retroreflektierende Randmarkierung aufbringen, so dass diese die schon bestehenden Sicherheitsvorkehrungen – Leuchtpfähle sowie an vielen Stellen auch Leitplanken – komplettieren.

Sontras Bürgermeister Thomas Eckhardt dankte vor allem den Mitarbeitern von Hessen Mobil sowie Bauleiter Frank Stenke von dem Unternehmen Giebel Bau für die gelungene Umsetzung: „Heute ist ein guter Tag für Mitterode“. Die Freude und den Dank der 138 Bewohner ihres Dorfes drückte auch Ortsvorsteherin Heike Hohmann mit einem Geschenkkorb voller nordhessischer Spezialitäten aus, den sie dem stets zuverlässigen Polier Anton Vogt überreichte, der bei Wind und Wetter ein Jahr lang mit seinen Männern den Straßenbau vorantrieb.

kap

NOTDIENSTE

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

Frauenhaus Eschwege: 0 56 51/ 3 26 65

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege:
0 56 51/1 92 92

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

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

STROM- UND GASVERSORGUNG
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32

APOTHEKEN
27. September
Stadt Apotheke, Waldkappel, Hindenburgstraße 1, (0 56 56) 9 89 50

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

28. September
Meinhard Apotheke, Meinhard, Eschwege Straße 22, (0 56 51) 3 24 34

3. Oktober
Bonifatius Apotheke, Wanfried, Ringstraße 37, (0 56 55) 80 66

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

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

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

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

Mit Detektivblick durch Sontra

Fünftklässler der Adam-von-Trott-Schule auf Stadtrallye



Die neuen Fünftklässler bei ihrer Stadtrallye durch Sontra.

FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE

Sontra – Sontra verwandelte sich am 4. September 2025 in ein großes Spielfeld für die neuen Fünftklässler der Adam-von-

Trott-Schule. Ausgerüstet mit Fragebögen, Stiften und viel Neugier schwärmten die Klassen nacheinander in die Stadt aus. Ihr Auftrag: spannende Fragen beantworten, Rätsel lösen und Punkte sammeln. Begleitet wurden sie neben ihren Lehrerinnen und Lehrern von Schülerinnen und Schülern der Klasse 9bR, die großes pädagogisches Geschick bewiesen.

Die Rallye führte zu verschiedenen Orten in Sontra – vom Barbaraplatz über das Rathaus bis hin zur Kirche, zum Bahnhof und sogar zur Polizeistation. Überall galt es, die Augen of-

fenzuhalten und gemeinsam im Team Antworten zu finden.

Zurück an der Schule wurde es noch einmal spannend: Förderstufenleiterin Kathleen Rhein verkündete die Ergebnisse. Mit Jubel und Applaus nahm die Klasse 5d den Sieg entgegen – sie hatte die meisten Punkte gesammelt.

Am Ende waren sich alle einig: Die Stadtrallye machte nicht nur Spaß, sondern half auch, Sontra besser kennenzulernen und als Team zusammenzuwachsen. Ein rundum gelungener Start ins neue Schuljahr.

Freiwilligentag in Diemerode



Haben ordentlich angepackt: die Teilnehmenden beim Freiwilligentag in Diemerode.

FOTO: LOTHAR OSCHMANN

Diemerode – 10 freiwillig engagierte Mitbürger konnte Ortsvorsteher Lothar Oschmann um 10 Uhr am Spielplatz begrüßen. Da im Rahmen der Dorferneuerung eine Sanierung im Dorfgemeinschaftshaus ansteht, wurde der große Saal komplett ausgeräumt. Ebenfalls ausgeräumt wurde ein Kriechkeller unter den Sanitäräumen des Dorfgemeinschaftshauses. Nachdem diese Arbeiten erledigt waren ist das Unkraut und das Gras aus dem riesengroßen Sandkasten und dem Umfeld des Dorfgemeinschaftshauses entfernt worden. Letztendlich ist auf dem

Spielplatz ein Fußballtor abgebaut worden welches auf einem anderen Spielplatz der Stadt wieder aufgestellt wird. Zum Abschluss des Freiwilligentages gab es noch einen Imbiss und Getränke als Dankeschön für alle Mitwirkenden. Der Ortsbeirat bedankt sich recht herzlich bei allen freiwilligen Helfern für die geleisteten Arbeiten sowie bei der Stadt Sontra und der Sparkasse Werra-Meißner für die finanzielle Unterstützung zum Kreisfreiwilligentag.

gez. Lothar Oschmann, Ortsvorsteher

Freiwilligentag in Hornel



Ein gelungener Freiwilligentag in Hornel.

FOTO: MARTIN HOLLSTEIN

Hornel – Mit 24 Akteuren von den Vereinen, Ortsbeirat und des Kirchenvorstandes wurde in Hornel der 18. Kreisfreiwilligentag wieder mal erfolgreich durchgeführt.

Hierbei konnten folgende Tätigkeiten im Dorf ausgeführt werden
- Pflegearbeiten am Friedhof mit Sträucher- und Hecken-schnitt.
- Pflegearbeiten der Außenanlagen am Feuerwehrgerätehaus und Spielplatzes sowie die Innenreinigung vom Feuerwehrgerätehaus.
- Pflege und Rückschnitt der Bäume und Sträucher um die Kirche.
- Streichen der Lokanlage am Brunnenplatz.
- Pflegearbeiten um die Grillplatzanlage, Reparatur der Abwasserleitung vom Grillplatz.

Zum Mittag gab es wie gewohnt eine allgemeine Stärkung an der Grillplatzanlage. Hierbei wurde auch selbstgebackener Kuchen mit Kaffee serviert, der von Mitbürgerinnen gesponsert wurde. Gedankt wird der Stadt Sontra sowie der Sparkasse Werra-Meißner für die finanzielle Unterstützung für den Kreisfreiwilligentag, welche für die Verpflegung genutzt wurde. Der Ortsbeirat, Kirchen-vorstand sowie die Vereinsvorstände bedanken sich außerdem recht herzlich bei allen Helfern aus nah und fern für die geleistete Arbeit sowie die Gerätestellung von Werkzeug und Fahrzeugen.

gez. Martin Hollstein, Ortsvorsteher



Der Magistrat der Stadt Sontra



Der Magistrat der Stadt Sontra sucht für die städtische Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“ in Ulfen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Erzieher (m/w/d)

mit staatlicher Anerkennung.

Es handelt sich um eine unbefristete Beschäftigung mit einer regelmäßigen durchschnittlichen wöchentlichen Arbeitszeit von 39 Stunden. Eine Teilzeitbeschäftigung ist grundsätzlich auch möglich.

Die Kindertagesstätte „Wiesenwichtel“ in Sontra-Ulfen besteht seit dem Jahr 1975 und ist fest im Dorfleben verwurzelt. Die pädagogische Arbeit erfolgt auf Grundlage des offenen Konzepts – die Kinder können sich ihr räumliches und soziales Umfeld selbstbestimmt und in ihrem Tempo aneignen.

Die städtische Kindertageseinrichtung betreut Kinder im Alter von 2 Jahren bis zum Schuleintritt in der Zeit von 07.30 bis 15.30 Uhr. Sie bietet bunte, altersgerechte Bildungs- und Erfahrungsräume zur ganzheitlichen Förderung.

Ein qualifiziertes, engagiertes Team gestaltet die pädagogische Arbeit mit Fachkompetenz und Engagement.

Ihre Aufgaben:

- Pädagogische Betreuung, Förderung und Begleitung von Kindern ab 2 Jahren bis zum Schuleintritt im offenen Konzept nach dem Bildungs- und Erziehungsplan des Landes Hessen
- Planung, Durchführung und Dokumentation von pädagogischen Angeboten und Projekten
- Beobachtung und Dokumentation der Entwicklungsschritte der Kinder
- Zusammenarbeit mit Eltern im Rahmen der Erziehungs-/Bildungspartnerschaft
- Mitwirkung an der Weiterentwicklung der pädagogischen Konzeption
- Teilnahme an Teambesprechungen, Fortbildungen und ggfs. Dienstbesprechungen

Das bringen Sie mit:

- Eine abgeschlossene Ausbildung als staatlich anerkannte/r Erzieher/ in oder eine gleichwertige pädagogische Qualifikation
 - Einen liebevollen Umgang, sowie Interaktion auf Augenhöhe mit den Kindern
 - Kooperative und vertrauensvolle Zusammenarbeit im Team und mit den Eltern
 - Flexibilität, Engagement, Kreativität und Eigeninitiative
- Wir bieten:
- Ein kompetentes und engagiertes Team
 - Einen sicheren und sinnstiftenden Arbeitsplatz im öffentlichen Dienst mit tariflicher Vergütung nach TVöD SuE (S8a)
 - Jahressonderzahlung, Leistungsentgelt und Zusatzversorgung (ZVK)
 - Individuelle Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
 - Gestaltungsspielräume für eigene Ideen und pädagogische Kreativität

Ihre Bewerbung senden Sie bitte bis spätestens **10. Oktober 2025** mit den üblichen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf und Zeugnisse in Kopie und **ohne** Klarsichthüllen, Hefter oder ähnlichem) an den

Magistrat der Stadt Sontra, Marktplatz 6, 36205 Sontra.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kita-Leitung Frau Schmidt, Tel. 05653 699.

Hinweis:

Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Einstellungsverfahrens wird aus Kostengründen nur möglich sein, sofern der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden die Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen vernichtet.

Die Stadt Sontra fördert die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir begrüßen deshalb Bewerbungen von Frauen und Männern, unabhängig von deren kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Identität. Bewerberinnen und Bewerber mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls bevorzugt.

Stellenangebote



...dierichs Zeitungsdruck

Diesen Job können wir Ihnen anbieten ...

... wir suchen motivierte

MEDIENTECHNOLOGEN Druck (m/w/d)

IHRE AUFGABEN

- Herstellung von Druckprodukten
- Bedienen, Einrichten und Wartung der Druckanlagen
- Kontrolle der Druckerzeugnisse im Hinblick auf gleichbleibende Qualität
- Überwachung des gesamten Druckvorgangs

WAS WIR BIETEN



Vermögenswirksame Leistungen

Jobticket / JobRAD

Leistungsgerechte Vergütung inkl. Urlaubs- und Weihnachtsgeld

kostenfreie Parkplätze

IHR PROFIL

- Idealerweise eine drucktechnische Ausbildung oder eine vergleichsweise langjährige Erfahrung im Druck
- Gutes technisches Verständnis und handwerkliches Geschick und Interesse
- Aufgeschlossen, kommunikativ und verantwortungsbewusst
- Ausgeprägtes Farbsehen
- Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Technologien

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Jetzt informieren und mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bewerben an:

Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG
z.Hd. Herrn Stefan Voss
Wilhelmine-Reichard-Str. 1
34123 Kassel
stefan.voss@hna.de



Verkauf

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

Achtung! Suche Näh-/ Schreibmaschinen, Briefmarken, Bleikristall, Bücher, Bilder, Zinn, Teppiche, Möbel, Puppen, Porzellan, Lampen, Golfschläger, Schallplatten, Musikinstrumente, H/D Garderobe, Pelze, Münzen, Uhren, Silber aller Art und Schmuck, Herr Ernst, 015258519556

Achtung! Suche Näh- und Schreibmaschinen von privat ☎ 06623 915 7280

Landwirtschaft & Forsten

Buche Brennholz
Telefon 05684 931670

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

1A Buche ab 55,00 € ☎ 0152-28000388 www.brennholzhandel-vey.de

Auto-Ankäufe

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

Bekanntschäften

Eva, 67 J., blond u. zierlich, seit einiger Zeit verwitwet, jetzt halte ich das Alleinsein nicht mehr aus. Ich bin fürsorglich, liebe ein gemütl. Zuhause u. die gute deutsche Küche. Welchen lieben Mann darf ich glücl. machen? Rufen Sie üb. PV an u. bringen Sie die Sonne zurück in unser Leben. **Tel. 0176-45891543**

Karin, 74 J., bin eine hübsche Witwe, die gerne kocht, backt u. verwöhnt, liebe die häusl. Gemütlichkeit, das einfache Schöne u. fahre gerne Auto. Möchte einem lieben Mann zur Seite stehen. Ich würde dafür sorgen, dass Sie sich in Ihrer heimischen Umgebung wohl fühlen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorengluck **Tel. 0800-7774050**

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

frühe VOGEL bringt die NEWS!

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

Zusteller (m/w/d)
Wir suchen Zusteller zur Festanstellung und zur Urlaubs- und Krankenvertretung in:

- Altefeld
- Eschwege
- Eltmannsee
- Völkershäusen
- Hetzerode
- Albungen
- Kirchhosbach
- Frankershausen
- Rechtebach

Springer (m/w/d)
In Festanstellung

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

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




Mit VOLLGAS zum neuen JOB



Es ist erstaunlich, was Sammler so alles sammeln!

Alte Postkarten, Möbel, Bügeleisen, Bierdeckel, Schlösser, Etais, Dosen, Brillen, Pfeifen, Gläser, Kaffeemühlen und und und.

Die Palette der Sammelleiden-schaften ist groß und ganz sicher ist, dass diese Sammler täglich den Kleinanzeigenteil in Ihrer Zeitung genau studieren – denn er ist einer ihrer wichtigsten Kauf-, Tausch- und Verkaufsmärkte.

Wir suchen Sie! Koch/Köchin (m/w/d)
in Vollzeit/Teilzeit/Minijob zu super Arbeitszeiten, täglich 16/17-21 Uhr und sonntags 10-14 Uhr, überdurchschnittliche Bezahlung, faire Arbeitsbedingungen, keine Überstunden

Wir freuen uns auf Ihre telefonische und persönliche Bewerbung!

HOTEL MARTINA
Westerburgstraße 1 · Bad Sooden-Allendorf
Tel.: 05652 2080 oder 95290 · E-Mail: hotel-martina@t-online.de

SUCHEN SIE EIN ZIMMER, EINE WOHNUNG, EIN HAUS?

EINE ANZEIGE IN IHRER ZEITUNG HILFT IMMER!

Zwangsversteigerung
Am 20.10.2025, 11:00 Uhr, wird im Amtsgericht Schwalmstadt, Steinkautsweg 2, Sitzungssaal 108, versteigert:

Einfamilienhaus und ein Wohnhaus mit 3 Wohneinheiten
Einfamilienhaus, Bj. ca. 1945, zweigeschossig, voll unterkellert, Modernisierungsarbeiten sind erfolgt, die Wfl. beträgt ca. 175,10 m². Wohnhaus Bj. ca. 1945, 3 Wohneinheiten je Ebene, Wfl. insgesamt ca. 252,57 m², Nutzung als Dreifamilienhaus vorstellbar.
Gerichtlicher Verkehrswert insges.: 200.000,00 EUR. Günstiger Erwerb möglich! Belegen sind diese Objekte in 34628 Willingshausen, Wasenberger Str. 29 und Fahringshäuser Weg 2.
Besichtigen Sie die Objekte am 27.09.2025 in der Zeit von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr.
Weitere Auskünfte unter Tel. 0341 4010-24646 und am Besichtigungstag mobil unter 0152/229 261 26

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Besonders preiswert! Kleine Anzeigen mit großem Echo!

Private Kleinanzeigen sind für viele unserer Leser die Lieblingslektüre.

Nutzen Sie dieses Interesse, wenn Sie etwas kaufen oder verkaufen wollen, wenn Sie eine Stelle oder eine Wohnung suchen oder auch, wenn der dritte Mann zum Skat fehlt.