

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

**Aktiv-pro**  
Mein Sanitätshaus.

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

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

Her 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

**MARKT SPIEGEL &**  
REGION ESCHWEGE

**SONTRAEER**  
STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar  
05651 12999

Bestattungsvorsorge schafft Vertrauen...

**BARTELS**  
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

# Einblicke in die Arbeitswelt

Ausbildungsmesse „Perspektiven“ mit über 70 Betrieben an den Beruflichen Schulen



**Bunte Vielfalt:** Neben dem Stand der Awo Nordhessen gab es über 70 weitere Unternehmen, die ihre Ausbildungsmöglichkeiten auf der Berufs- und Bildungsmesse vorgestellt haben.

FOTO: THALEA LIND

**Eschwege** – Ausbildungsberufe kennenlernen, erste Kontakte zu Firmen knüpfen und spannende Tätigkeitsfelder entdecken – das konnten Schülerinnen und Schüler bei der Ausbildungsmesse „Perspektiven“ an den Beruflichen Schulen in Eschwege. Dabei beantworteten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von über 70 Betrieben die Fragen der Schüler nach Praktika, Ausbildungsmöglichkeiten und den Betrieben selbst. Auch Jan Müncheberg, Emil Hoffmann und Milan Ihde von der Anne-Frank-Schule in Wanfried waren vor Ort, um sich über ihre beruflichen Perspektiven zu informieren.

„Ich finde es gut, dass das Angebot an verschiedenen Berufszweigen so groß ist“, sagte Emil Hoffmann, der zusammen mit seinen beiden Klassenkameraden bereits kurz nach dem Start um 8 Uhr auf der Messe unterwegs war. „Wir haben uns schon bei mehreren Ständen

informiert und haben noch bis 12 Uhr Zeit“, ergänzt Milan Ihde. „Bis dahin wollen wir uns natürlich weiter umschauen und beraten lassen.“ Doch nicht nur die Ausbildung stand bei der Messe im Fokus der Aussteller; auch die Aussicht auf Praktikumsplätze lockte viele der Schülerinnen und Schüler an die Stände. Gerade für diejenigen, die im Rahmen ihrer schulischen Ausbildung ein Pflichtpraktikum absolvieren müssen, bot sich auf der Messe die perfekte Gelegenheit, um einen Praktikumsplatz zu ergattern.

Die große Vielfalt wird ermöglicht durch die zahlreichen teilnehmenden Unternehmen, die schon lange nicht mehr nur aus der näheren Region anreisen. In diesem Jahr sei die Nachfrage nach Standplätzen so groß wie nie gewesen, heißt es von der Wirtschaftsförderung Werra-Meißner, die zusammen mit der Industrie- und Handelskammer Kassel-

Marburg, der Bundesagentur für Arbeit, der Kreishandwerkerschaft Werra-Meißner und den Beruflichen Schulen verantwortlich für die Organisation der Berufsmesse ist. Ob namhafte Großbetriebe wie K+S Minerals and Agriculture, Hotel- und Restaurantbetriebe wie das Hotel Hohenhaus oder Polizei und Bundeswehr – die Auswahl unterschiedlicher Ausbildungsmöglichkeiten in verschiedenen Berufsfeldern war enorm.

### Größte Berufsmesse der Region

Die Berufs- und Bildungsmesse „Perspektiven“ findet seit 2003 jährlich an den Beruflichen Schulen in Eschwege statt und bietet einen umfassenden Überblick über die beruflichen Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten in der Region. Sie ist die größte regionale Berufs- und Bildungsmesse und richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die in

Kürze eine Ausbildung oder ein Studium beginnen wollen.

So wie Alexander Tschiersky und Simon Schäfer, die beide die 11. Klasse der Fachoberschule in Eschwege besuchen. „Wir wollten an den Ständen gezielt

Informationen zu den jeweiligen Berufsfeldern sammeln“, sagte Simon Schäfer. „Das hat auch in den meisten Fällen gut funktioniert; allerdings muss ich kritisieren, dass einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

nicht sonderlich motiviert wirkten.“ Trotzdem sei es für die beiden eine wichtige Erfahrung gewesen, die ihre Sicht auf die Arbeitswelt bereicherte, so Schäfer und Tschiersky.

mag



**Besonders beliebt** sind in jedem Jahr die Stände der Bundespolizei, Polizei und Bundeswehr.

FOTO: THALEA LIND

Wir bringen  
**ORDNUNG** in die  
**JOBSUCHE**

**localjob.de**

**dekostoffe**  
**modestoffe**  
**polsterstoffe**  
**stoffzentrum**  
Eschwege Thüringerstr. 24  
Tel. 05651 229092

**Möbelkreis-**  
**Oktoberfest!**  
4. – 5. Oktober 2025

www.moebelkreis.de/oktoberfest  
Samstag von 9 – 18 Uhr  
Sonntag von 11 – 18 Uhr (Schahtag)

**MÖBELKREIS**  
Eschwege • www.moebelkreis.de

Jetzt auch in  
**Reichensachsen!**

mittwochs von  
10.00 bis 14.00 Uhr

zwischen  
Back Stop und  
Liese Automobile

**Fey**  
Fleischerei & Partyservice

**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
SAMSTAG – SAMSTAG  
04.10. – 11.10.2025

Angebot gilt nach Gutscheinvergabe 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

# 85 Jugendliche stellen sich Leistungsbewertung

63 Jungen und 22 Mädchen aus zwei Kreisen erringen höchste Auszeichnung



Höchste Auszeichnung der Deutschen Jugendfeuerwehr: 85 Jungen und Mädchen erreichten die Leistungsspanne. Unter anderem Bundestagsabgeordneter Wilhelm Gebhard und Landrätin Nicole Rathgeber verteilten die Abzeichen.

FOTO: ROBERT HEIN/NH

Eschwege – 13 Mannschaften der Jugendfeuerwehren aus den Landkreisen Hersfeld-Rotenburg und Werra-Meißner haben sich in Eschwege einer Leistungsbewertung gestellt. Zur Prüfung für die Leistungsspanne der Deutschen Jugendfeuerwehr mussten die Jugendlichen im Alter von 15 bis 18 Jahren fünf Disziplinen fehlerfrei absolvieren. Der Sprecher der Jugendfeuerwehren im Werra-Meißner-

Kreis erklärt die Abläufe: „Die Mädchen und Jungen müssen zunächst ohne Unterstützung ihrer Betreuer einen fehlerfreien Löschangriff vortragen. Ebenfalls fehlerfrei und unter starkem Zeitdruck muss eine 120 Meter lange Schlauchleitung verlegt werden. Soweit die pure Feuerwehrtechnik. Auch sportlich müssen die Jugendlichen ihr Können zeigen. So steht ein 1500-Meter-Stafellauf und Kugelstoßen zur Prü-

fung an. Körperliche Fitness ist gefragt. Im theoretischen Teil werden Fragen zu Feuerwehrgeschäften und Vorschriften gestellt, aber auch allgemeine Themen und Jugendpolitik werden abgefragt.“

Für die Vorbereitung des Platzes und Durchführung zeigten sich Luca Schneider und Karoline Felmeden von der Kreisjugendfeuerwehr Werra-Meißner verantwortlich. Ein Wertungsrichterteam aus beiden

Landkreisen nahmen die Wertungen vor. Aus Mittelhessen kamen die Abnahmeberechtigten Andreas Stranghöner und Sören Rex angereist. „Eine Mannschaft hatte das Ziel nicht erreicht und kann sich Ende Oktober noch beim Nachholtermin im Vogelsbergkreis zusammen mit anderen hessischen Jugendfeuerwehren beweisen“, berichtet Robert Hein. Die Erleichterung war den Jugendlichen ins Gesicht ge-

schrieben, als am Nachmittag die höchste Auszeichnung der Deutschen Jugendfeuerwehr den 63 Jungen und 22 Mädchen verliehen werden konnte. Wochenlanges Training und Vorbereitungen haben sich gelohnt. Nun können diese Jugendlichen die Grundausbildung zur Feuerwehrfrau oder -mann schon während ihrer Zugehörigkeit zur Jugend absolvieren und stehen somit den Einsatzkräften bereits bei der

Übernahme zu den Erwachsenen einsatzbereit zur Verfügung. Beim Anstecken der Leistungsspannen waren die zahlreichen Ehrengäste behilflich. Bundestagsabgeordneter Wilhelm Gebhard, Landrätin Nicole Rathgeber, Bürgermeister Michael Weinert aus Nentershausen, Feuerwehrverbandsvorsitzender Hans-Heinz Staude (Werra-Meißner) sowie Jasmin und Stephan Albracht von der Kreisjugendfeuerwehr Hersfeld-Rotenburg gratulierten allen erfolgreichen Teilnehmern herzlich.

ts

## Bestanden haben

- 8 aus Bad Sooden-Allendorf
- 9 aus Hessisch Lichtenau
- 5 aus Nesselröden
- 7 aus Sontra
- 5 aus Waldkappel
- 6 aus Bebra I
- 9 aus Bebra II
- 6 aus Hohenroda
- 9 aus Kirchheim I
- 9 aus Kirchheim II
- 6 aus Nentershausen
- 6 aus Philippsthal/Heringen

## Stadtwerke Eschwege warnen vor Haustürgeschäften

Eschwege – Die Stadtwerke Eschwege warnen vor unseriösen Haustürgeschäften im Stadtgebiet. Personen eines externen Unternehmens sind in Eschweiger Wohngebieten unterwegs und geben sich als Mitarbeiter der Stadtwerke Eschwege GmbH aus oder behaupten in Verbindung mit den Stadtwerken zu stehen und versuchen Hausbewohner zu Vertragsabschlüssen in der Strom- und Gasversorgung zu bewegen, berichtet das Unter-

nehmen. In einzelnen Fällen wurde fälschlicherweise behauptet, dass andere Bewohner des Hauses bereits Ihre Tarife gewechselt hätten. Der Eschweiger Energieversorger weist darauf hin, dass es sich hierbei nicht um Mitarbeiter der Stadtwerke Eschwege GmbH handelt und auch kein Unternehmen damit beauftragt wurde, Vertragsanpassungen oder -wechsel vorzunehmen. „Durch vorsätzliche Falsch-

angaben und irreführende Behauptungen sollen Kunden verunsichert und zu einem Anbieterwechsel gedrängt werden“, heißt es vonseiten der Stadtwerke. Alle Mitarbeiter der Stadtwerke Eschwege könnten einen offiziellen Dienstausweis mit Foto und Namen vorweisen. Bei Unsicherheiten oder Fragen ist der Kundenservice der Stadtwerke kostenfrei unter der Telefonnummer 0800/0 80 70 00 zu erreichen. red/ts

## Whisky-Tasting aus Israel

Wanfried – Pfarrer Mario Lukes und Prädikand Wolf-Arthur Kalden laden zum sechsten Whisky-Tasting mit Single Malts aus Israel ein: „Wir können und werden die schwierigen und komplexen Fragen des aktuellen Konflikts sicher nicht zufriedenstellend beantworten, aber wir wollen ein bisschen über die Geschichte der drei

großen Religionen lernen. Wir wollen fragen, worin sie sich unterscheiden, aber auch, was sie verbindet. Natürlich können wir kaum die Frage ausklammern, inwieweit nun Religion den Frieden befördert oder vielleicht eher Konflikte noch anheizt“, kündigt Kalden an. Es darf diskutiert werden! Am 24. Oktober, 19 Uhr im Christophorus-Gewölbe. Es werden zur Region passende

Snacks gereicht. Sollte der Zuspruch groß sein, wird es einen Zusatztermin am 23. Oktober geben. Ticket: 40 Euro. **Anmeldung** per E-Mail kontakt@stadtkirche-wanfried.de oder Tel.: 0 56 55/92 24 13. Das nächste Termin für Damen folgt im Februar. ti

## Vorträge rund um Wärmepumpe

Eschwege – Der Informationsbedarf zum Thema Wärmepumpen ist nach wie vor hoch. Am Dienstag, 21. Oktober, wird es von 15 Uhr bis 19 Uhr in den Beruflichen Schulen Eschwege (Stüding 35) eine große Ausstellung mit Herstellern, Zulieferern, Beratern, Energieversorgern, Handwerksbetrieben und weiteren geben, die um Vorträge und Workshops ergänzt wird.

Bei den Vorträgen und Workshops werden viele Themen rund um die Wärmepumpe abgedeckt, heißt es in einer Mitteilung des Landkreises. Es wird zunächst einen Übersichtsvortrag zum Thema Wär-

mepumpe geben. „Wir sind sehr froh, dass wir mit Klaus Ackermann vom Vorstand des Bundesverbandes Wärmepumpe, einen hochkarätigen Redner bekommen haben“, freut sich Bernd Schrader, Obermeister der SHK-Innung. Bei den weiteren Themen geht es u.a. um die Realisierung in Bestandsgebäuden, die energetische Sanierung, die Finanzierung und Versicherungsfragen. Insbesondere bei den Workshops soll umfassend auf Fragen eingegangen werden. Gerne können konkrete Fragen vorab an die Mailadresse wkz@werra-meissner-kreis.de eingereicht werden. ts

**www.rb-becker.de**  
...IMMER WAS BESONDERES

**ab Sa., den 04.10.2025**

**Wahlweingläser**  
6 Gläser 9,98

**Retweingläser**  
6 Gläser 9,98

**Sekt-, Champagnergläser**  
6 Gläser 9,98

**Dekanter**  
Facettenausguss, 1780ml 7,98

**Spätburgunder**  
rot, 11,5% Alc. vol., 0,75l 2,99

**Chai de Bordeaux**  
Bordeaux rot, 12,5% Alc. vol., 0,75l 2,99

**Di San Marzano**  
SUD Negroamaro Salento rot, 13,5% Alc. vol., 0,75l 3,99

**HSS Kassenrolle Baden**  
Spätburgunder rot, 13,5% Alc. vol., 0,75l 4,99

**Heizöl am Berg**  
Riesling trocken weiß, 11,5% Alc. vol., 0,75l 1,99

**Bassermann-Jordan**  
Riesling trocken weiß, 11,5% Alc. vol., 0,75l 1,99

**De Suisant**  
Process Riesling trocken weiß, 11% Alc. vol., 0,75l 6,99

**alpine**  
Whiskey Karaffe 800ml 2,99

**alpine**  
Schampagnergläser 1l=10,65

**Buttermilch Dessert**  
versch. Sorten 200g 0,29

**Nudelalat**  
mit Fleischsalat, Grundlauge & Gemüse 400g 0,99

**BIFI XXL, Sorrento**  
XXL o. Ball XXL 40/75/70g 1,29

**Verpoorten Minis**  
Zaribitter Eierlikör, Trüffel 110g 1,99

**Toffifee**  
White Chocolate 125g 1,29

**Oreo**  
Choc o. Brownie Falvor 154g 0,99

**Lay's Chips**  
versch. Sorten 150g 0,89

**Holz-Briketts**  
10 Pack à 10 kg auf Palette 249,50

**Holz-Pellets**  
70 Sack à 15 kg auf Palette 333,00

**Speisekartoffeln**  
vorwiegend festkochend 1kg=0,249

**Weiß-, oder Rotkohlkopf**  
1,59 je Stück

**alpine**  
Carbon-Infrarot Heizstrahlgerät 11cm 59,50

**Classic Fire Wandheizgerät**  
mit Kaminereffekt 220-240V, 1600-1800W, digital einstellbare Feuerhelligkeit, 66x13x46cm 39,50

**alpine**  
Badezimmerheizer 750/2000W Keramik-Heizelement 39,50

**alpine**  
Abfallolien mit Soft Close 30 Liter 49,98

**alpine**  
20 Liter 37,50

**alpine**  
12 Liter 25,90

**alpine**  
Schlüsselkasten 16x20x7,5 cm 9,99

**alpine**  
Schlüsselkasten 7,5x12,5x4 cm 15,00

**alpine**  
Schlüsselkasten mit Zahlenschloss 15,00

**alpine**  
Kehrmachine GK 700 69,50

**alpine**  
Laubsauger GLS3000.1 Vario 29,98

**alpine**  
Akku-Laubbliaser LB 18-201-05 39,98

**alpine**  
Dauerdichtung Klebeband ca. 300x0,9x0,6cm, schwarz o. weiß 1m=0,66 1,99

**alpine**  
Grundig Wetterstation 12/24 Std. Anzeige, großes Display 3,99

**alpine**  
Motorola Bluetooth Kopfhörer Moto JR300 pink o. blau 15,00

**alpine**  
Goldkassette 30.5x24x8.5 cm mit Münzsortierer 19,99

**alpine**  
Schlüsselkasten 16x20x7,5 cm 9,99

**alpine**  
Schlüsselkasten 7,5x12,5x4 cm 15,00

**alpine**  
Schlüsselkasten mit Zahlenschloss 15,00

**alpine**  
Gartenhaus Vase natur, Außenmaß inkl. Dachüberstand BxH: 280x300 cm, unbehandeltes Fichtenholz, ohne Dachendeckung, Wandstärke 28 mm, Firsthöhe 238 cm 699,50

**alpine**  
Pampasgras Pamina 5L Topf 7,99

**alpine**  
Theja Smaragd 2 Liter Topf 2,99

**alpine**  
Calluna 11 cm Topf, versch. Farben 1,99

**alpine**  
Kehrmachine GK 700 69,50

**alpine**  
Laubsauger GLS3000.1 Vario 29,98

**alpine**  
Akku-Laubbliaser LB 18-201-05 39,98

**alpine**  
Dauerdichtung Klebeband ca. 300x0,9x0,6cm, schwarz o. weiß 1m=0,66 1,99

**alpine**  
Grundig Wetterstation 12/24 Std. Anzeige, großes Display 3,99

**alpine**  
Motorola Bluetooth Kopfhörer Moto JR300 pink o. blau 15,00

**alpine**  
Goldkassette 30.5x24x8.5 cm mit Münzsortierer 19,99

**alpine**  
Schlüsselkasten 16x20x7,5 cm 9,99

**alpine**  
Schlüsselkasten 7,5x12,5x4 cm 15,00

**alpine**  
Schlüsselkasten mit Zahlenschloss 15,00

**WIZ/Kleinalmerode** Industriestr. 1 05542 / 93 39 60

**Kassel** Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551

**Gudensberg** Kassel Str. 78 05603 / 91 86 54

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

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

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

**MARKT SPIEGEL** REGION ESCHWEGE

**SONTRAE** STADTKURIER

**IMPRESSUM**

Herausgeber:  
Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG  
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, Frankfurturter 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.

# Erster Bauabschnitt der Torwiese wird eröffnet

Am 4. Oktober findet Einweihung statt

**Eschwege** – Der Leiter des Bauamts der Stadt Eschwege sollte Recht behalten. Die Bauzeit werde auf alle Fälle kürzer als die Planungszeit sein, scherzte Philipp Heinrichs beim Spatenstich im März. Nach zehn Jahren Planungszeit war diese Prognose allerdings nicht besonders gewagt. Nach rund einem halben Jahr Bauzeit wird am 4. Oktober der erste Kunstrasenplatz von Eschwege offiziell eröffnet. Die Bauarbeiten verliefen plan- und fristgemäß. Der neue Naturrasenplatz nebenan wird erst nach dem Winter seiner Bestimmung übergeben.

Die Planungen für den Kunstrasenplatz hatten 2015 begonnen, zogen sich danach aber endlos hin. „Es war ein langer Weg, weil er kritisch und konstruktiv in den Gremien begleitet wurde“, sagte Bürgermeister Alexander Heppel einmal. Nachdem in Reichensachsen ein Kunstrasenplatz erfolgreich betrieben wurden, sollte auch in Eschwege ein Allwetterplatz entstehen, um das sportliche Angebot in der Kreisstadt zu erweitern. In der Stadtverordnetenversammlung wurde erst die Sinnhaftigkeit an sich, dann die Kosten und dann die Umweltverträglichkeit diskutiert. 2019 hatte die SPD auf eine Beschleunigung der Umsetzung gedrängt, brachte aber auch die Variante ins Spiel, auf dem Platz gleichzeitig auch American Football



**Sportanlage Torwiese:** Der Kunstrasenplatz soll die Trainings- und Spielmöglichkeiten der Eschweger Vereine verbessern. In erster Linie wird er von Fußballern und Footballern genutzt. Platz 3 (unten) ist ab Frühjahr öffentlich zugänglich. Das Leichtathletik-Stadion (oben) wird in einem späteren Bauabschnitt saniert.

FOTO: STADT ESCHWEGE

spielen zu können. Die Planungen wurden neu aufgenommen. Ab 2022 wurde es konkret, weil die gesamte Sportstätte Torwiese generalüberholt werden muss. 2024 sorgte eine immense Kostensteige-

rung für weiteren Gesprächsbedarf. Von der Kostenschätzung von rund einer halben Million Euro war man inzwischen bei mehr als 1,1 Millionen Euro tatsächlicher Kosten allein für den Kunstrasenplatz

angekommen. Die Gremien stimmten dennoch zu, weil sie sich einen Gewinn für die Kreisstadt versprechen.

Der Umbau der Torwiese verzahnte die Konzepte „Familienstadt“ und „Draußenstadt“ Eschwege, heißt es vonseiten der Stadt. Von dem Umbau profitieren in erster Linie vier Vereine und der Schulsport. Auf dem Kunstrasenplatz werden ein Fußballfeld, ein Fußballfeld, optional zwei Kleinspielfelder eingezeichnet. Die Fußballer des FC Eschwege, der Palm Strikers sowie die SV 07 nutzen ihn. 07 wird mit 14 Mannschaften, davon elf Jugendmannschaften, und Hunderten Spielern besonders profitieren. Die Football-Abteilung

des ETSV befindet sich derzeit nicht im Spielbetrieb. ETSV-Vorsitzender und SPD-Abgeordneter Markus Claus stellte in Aussicht, dass der Kunstrasenplatz in Verbindung mit der benachbarten Jugendherberge ideal für Trainingslager auswärtiger Vereine sei.

In einem zweiten Bauabschnitt soll ein weiterer Bolzplatz entstehen. Die dritte Phase wird dem Hauptplatz und der Leichtathletik-Laufbahn gewidmet. Außerdem solle Barrierefreiheit hergestellt werden

ts

## Show und Sport zur Eröffnung

Am Samstag, 4. Oktober, lädt die Stadt Eschwege ab 14 Uhr zur Einweihung auf die Torwiese ein. Die offizielle Eröffnung beginnt um 14.30 Uhr. Sängerin Nina Jacob und die Sparkling Acrobats begleiten die Veranstaltung. Direkt nach der Eröffnung haben Besucher Gelegenheit, den neuen Kunstrasenplatz selbst auszuprobieren. SV 07 Eschwege und die Legionäre Eschwege bieten Mitmachaktionen an. Um 16 Uhr gibt es auf dem Kunstrasenplatz ein Pokalspiel der B-Jugend, um 18 Uhr eines der A-Jugend. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

ts

# Grausig schöne Feier in der Wasserburg

Halloween-Party in Aue am 31. Oktober für Groß und Klein

**Aue** – Es wird wieder gruselig in der Wasserburg Aue: Der Heimatverein Aue lädt zu einer schaurig schönen Geisterstunde an Halloween, 31. Oktober, ein. Die kleine Geisterstunde findet von 18 bis 20 Uhr statt, die große Geisterstunde von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr.

„Auch in diesem Jahr treiben wieder gruselige Gestalten ihren Schabernack in der Wasserburg“, heißt es in der Einladung. Schon vom Vorplatz aus könne man Nebelschwaden,

Blitzlicht und unheimliche Geräusche wahrnehmen.

Wer sich traut, könne im gehäuschten Abstand das finstere Treiben in der Wasserburg Aue beobachten. Die ganz Mutigen „dürfen einen Ganz durch die Jahrhunderte alten Mauern wagen und selbst nachschauen, wer hinter dem unheimlichen Treiben steckt“, heißt es weiter in der Einladung des Heimatvereins. „Und wer weiß, vielleicht könnt ihr mit euren Kostümen zurück er-

schrecken.“

Dieser Mut wird nach den schaurig schönen Schreckminuten mit Süßem oder Saurem belohnt. Für die Erwachsenen gibt es außerdem Glühwein, für die Kinder Kinderpunsch. Halloween benennt die Volksbräuche am Abend und in der Nacht vor dem Hochfest Allerheiligen, vom 31. Oktober auf den 1. November. Dieser Brauch war ursprünglich vor allem im seinerzeit katholisch geprägten Irland verbreitet.

ts



**Zu Halloween** wird häufig mit Jack O'Lanterns, also ausgehöhlten Kürbissen, dekoriert. SYMBOLFOTO: IMAGO

**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** BAHR DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

## Generationswechsel bei der HUK-COBURG:

# Pascal Löffler übernimmt traditionsreiches Kundendienstbüro in Eschwege

Anzeige

**Eschwege, September 2025** – Zum 1. September 2025 beginnt ein neues Kapitel in der Geschichte der HUK-COBURG in Eschwege: Pascal Löffler übernimmt das Kundendienstbüro von seiner Mutter Sonja Löffler, die das Büro am 1. August 1985 eröffnete. Damit geht eine beeindruckende 40-jährige Erfolgsgeschichte nahtlos in die nächste Generation über. Sonja Löffler hat das Büro in den vergangenen Jahrzehnten mit viel Engagement, fachlicher Kompetenz und großem persönlichem Einsatz zu einer fes-

ten Institution in der Region entwickelt. Sie legte im Laufe ihrer Karriere die Prüfung zur Versicherungsvermittlung bei der Industrie- und Handelskammer erfolgreich ab und baute Schritt für Schritt ein Kundendienstbüro auf, das heute für Verlässlichkeit, Vertrauen und Nähe zu den Menschen in Eschwege steht.

Mit der Übergabe an ihren Sohn Pascal wird diese Tradition fortgeführt und zugleich ein wichtiger Generationswechsel vollzogen. Pascal Löffler begann seinen Weg bei der HUK-COBURG im August

2017 zunächst nebenberuflich. Bereits damals entwickelte er ein starkes Gespür für die Bedürfnisse seiner Kundinnen und Kunden. Am 1. August 2021 entschloss er sich schließlich, ein eigenes Kundendienstbüro in Heilbad Heiligenstadt zu eröffnen und hauptberuflich in die Selbstständigkeit zu starten. Dort gelang es ihm in kurzer Zeit, ein modernes Büro zu etablieren und sich eine treue Kundenbasis aufzubauen. Ein weiterer Meilenstein seiner Laufbahn war die erfolgreich bestandene Prüfung zum „Fachmann für Versicherungsvermittlung“ im Juni 2023. Mit diesem fachlichen Fundament, der gesammelten Erfahrung aus Heilbad Heiligenstadt und einem klaren Blick auf die Zukunft tritt Pascal Löffler nun in die Fußstapfen seiner Mutter.

„Es ist mir eine große Ehre, das Büro meiner Mutter übernehmen zu dürfen – und das auch noch zu einem Zeitpunkt, an dem wir auf 40 Jahre Geschichte zurückblicken können“, betont Pascal Löffler. „Mein Ziel ist es, das Vertrauen, das sich meine Mutter über Jahrzehnte aufgebaut hat, zu bewahren und gleichzeitig neue Impulse zu setzen.“

Um den Neustart sichtbar zu unterstreichen, wurden die Büro-

räume in Eschwege in den vergangenen Wochen umfassend renoviert und mit neuem Mobiliar ausgestattet. So präsentiert sich das Kundendienstbüro modern und zukunftsorientiert – und zugleich als vertraute Anlaufstelle

für bestehende wie neue Kundinnen und Kunden. Mit der Übergabe bleibt das Büro nicht nur ein Symbol für Kontinuität und Beständigkeit, sondern auch ein Zeichen für die erfolgreiche Verbindung von

Tradition und Innovation. Die Kundinnen und Kunden können sich darauf verlassen, dass die persönliche Betreuung, die das Büro seit 1985 auszeichnet, auch künftig im Mittelpunkt stehen wird.



## Gleicher Standort. Neuer Name.

Pascal Löffler

Seit 01.09. begrüße ich Sie in meinem Büro!  
**Ich berate Sie gerne persönlich und individuell.**  
Am Fuchsberg 2, Eschwege  
Tel. 05651 13232

# Demokratiebus in Eschwege

## Ehrenamtliche kommen mit Passanten ins Gespräch

**Eschwege** – Ein großer blau-grüner Flix-Bus mit der Aufschrift „Gemeinsam.Demokratie.Gestalten“ mitten in der Eschweger Innenstadt stach in der vergangenen Woche sofort ins Auge. Im Rahmen der interkulturellen Woche konnte der sogenannte Demokratiebus der Konrad-Adenauer-Stiftung auch nach Eschwege geholt werden.

Die Initiative „Komm, lass uns reden“, die sich im Frühjahr 2025 gebildet hat, bestehend aus Ehrenamtlichen Einzelpersonen der AWO, des WIR-Vielfaltszentrums Werra-Meißner und der Familienbildungsstätte initiierte die Veranstaltung.

„Es sollen Räume für Begegnungen, Austausch politischer Ansichten und für Diskussionen geschaffen werden und genau dieser Raum wurde an diesem Tag geboten“, sagt Birgit Elbracht von der evangelischen Familienbildungsstätte. Von morgens bis nachmittags fand ein offener Dialog auf Augenhöhe zwischen den Besuchern, den Referenten der Konrad-Adenauer-Stiftung und den Ehrenamtlichen von „Komm, lass uns reden“ statt. Viele Menschen, die durch die Stadt liefen, ließen sich ansprechen, beantworteten Fragen rund um die Themen Demokratie, Europa oder Neuwahlen und zeigten sich interessiert.

„Mit einigen Menschen haben wir heute schon gesprochen, die sich über Missstände



**Kamen mit Dutzenden Passanten ins Gespräch:** (von links) Rihanna Mackner, Tanissa Conradi, Birgit Elbracht (Ev. Familienbildungsstätte), Ulrike Presch, Vera Kapinus (WIR-Vielfaltszentrum), Jonathan Babka, Konstantin Gerbrich (Konrad-Adenauer-Stiftung), Vera Hickethier (Awo).

FOTO: THALEA LIND

beschwert haben. Ich hoffe, wir konnten ihnen zumindest einen kleinen Denkanstoß geben, wie froh wir sein können, dass wir hier bei uns eine Demokratie haben“, sagt die Ehrenamtliche Ulrike Presch.

Die Veranstalter des Demokratiebusses werden häufig von verschiedenen Städten, Schulen oder auch der örtlichen Kommunalpolitik kontaktiert und versuchen dann in den jeweiligen Ortschaften

und Städten in Deutschland mit ihrem Demokratiebus Halt zu machen. Seit 2023 ist die Konrad-Adenauer-Stiftung in Kooperation mit dem Unternehmen FlixBus im Einsatz und tourt durch jedes Bundes-

land, außer Bayern. Im letzten Jahr hat der Bus 66 Tourstopps gemacht und in etwa 13.291 Kilometer zurückgelegt. In diesem Jahr stehen ungefähr 71 Tourstopps auf der Liste.

Die Intention hinter dem

ganzen Projekt ist vor allem, in Regionen vorzustoßen, die sonst nicht gut erreichbar sind und mit dem politischen Bildungsangebot auch dorthin zu kommen, wo sonst nur wenige Menschen erreicht werden können. „Wir möchten den Menschen auch in ländlicheren Regionen jemanden geben, der ihnen zuhört. Jemanden, mit dem man sich austauschen kann und wo man auch seinen Frust ablassen kann“, erklärt Jonathan Babka von der Konrad-Adenauer-Stiftung.

Und das alles mit den Zielen, die Demokratie zu schützen, junge Menschen zu motivieren, sich politisch zu engagieren und Menschen die Demokratie näherzubringen – jenseits von Meinungsblasen und Vorurteilen. Denn laut der „Lass uns reden“ Initiative werde viel zu oft übereinander und zu selten miteinander gesprochen.

„Es gibt eindeutig einen Rechtsdruck und daher ist es wichtig, vor allem mit Andersdenkenden ins Gespräch zu kommen. Nach einer ersten Skepsis war dann bei Vielen auch die Lust zum Reden da“, sagt Ulrike Presch. Unterschiedliche Standpunkte sollen miteinander in Berührung kommen, auf dem Boden der Demokratie.

Denn das gegenwärtige Stimmungsbild, vor allem wenn man in die USA blickt, zeige, dass Demokratie nicht selbstverständlich sei.

# So bleiben Nagetiere draußen gesund

## Was Nager brauchen, damit Kälte und Nässe nicht zur Gefahr werden

**Bonn/Hamburg** – Die Blätter segeln zu Boden und morgens dampft der Atem in der Luft: Der Winter naht, und viele Tierhalter fragen sich, ob ihre Schützlinge im Außengehege bleiben können.

Kaninchen und Meerschweinchen gehören dabei zu den Tieren, die draußen überwintern können, wenn ihre Unterkunft gut vorbereitet ist. Ohne Schutz vor Kälte, Nässe und Zugluft kann es für sie aber schnell lebensgefährlich werden.

### Warmer Rückzugsort für kalte Tage

„Die Tiere brauchen ein großes Gehege, das sowohl im Sommer bei Hitze als auch im Winter bei Kälte Schutz bietet“, sagt Hester Pommerening vom Deutschen Tierschutzbund.

Gesunde Tiere, die rechtzeitig an die Außenhaltung gewöhnt wurden, vertragen Temperaturen um den Gefrierpunkt. Auch leichte Minusgrade sind kein Problem, solange sie sich in einen trockenen Bereich und ein geschütztes Schlafhaus zurückziehen können.

„Das Schlafhaus besteht am besten aus einer Doppelwand aus Holz, die dazwischen eine Dämmschicht enthält, zum

Beispiel aus Styropor oder Korkplatten“, sagt Pommerening. Um Kälte von unten abzuhalten, empfiehlt sie außerdem, das Häuschen auf Paletten zu stellen und es dick mit Stroh auszupolstern.

Neben einem isolierten Stall sind weitere Rückzugsmöglichkeiten wichtig. „Gerade in Gruppenhaltung sind mehrere Häuschen wichtig, damit rangniedere Tiere nicht verdrängt werden und jederzeit einen warmen Rückzugsort haben“, sagt Pommerening.

### Keine Zugluft, keine Nässe

Das Gehege sollte außerdem an einer geschützten Stelle stehen, zum Beispiel an einer Hauswand oder Hecke. So werden die Tiere vor Wind geschützt. Ganz ohne Belüftung geht es allerdings nicht, da sonst Schimmel droht.

Lüftungsschlitze oder kleine Gitteröffnungen sorgen dafür, dass verbrauchte Luft entweichen kann, ohne dass Zugluft entsteht. „Auch feuchtes Stroh oder Heu muss umgehend entfernt und durch trockenes Material ersetzt werden.“

### Zusätzliche Wärmequellen bei anhaltender Kälte

Kritisch wird es, wenn die Temperaturen tagelang weit unter null Grad Celsius sinken. „In solchen Phasen muss man den Tieren zusätzliche Wärmequellen in Form von dicker Einstreu und guter Isolation anbieten“, sagt Hester Pommerening.

Auch ein Wärmekissen kann helfen, damit die Tiere nicht frieren. Damit Kaninchen und



**Drohende Kälte, Nässe und Zugluft:** Kann der Langohrfreund im Winter draußen bleiben?

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA

Meerschweinchen ein dichtes Winterfell entwickeln, müssen sie zudem frühzeitig draußen gewesen sein, am besten ab dem Sommer.

### Lieber selbst bauen anstatt kaufen

Viele Tierhalter entscheiden sich dafür, ihre Ställe und Gehege selbst zu bauen. Dadurch können sie Größe, Form und Ausstattung an die Bedürfnisse der Tiere und den vorhandenen Platz anpassen. „Mit etwas

handwerklichen Geschick entstehen aus Holz, Dämmmaterial und wetterfesten Platten robuste, wintertaugliche Behausungen“, sagt Pommerening.

Gekaufte Modelle sind dagegen meistens nicht ausreichend. „Oft sind sie zu klein oder nur für milde Temperaturen ausgelegt, sodass für den Winter nachgebessert werden muss.“

### Tipps für die Winterfütterung

Heimtier-Expertin Sabrina Karl von der Tierschutzorganisation Vier Pfoten weist auf eine weitere Herausforderung hin: Wenn es kalt ist, friert das Trinkwasser schnell ein, das die Tiere ständig brauchen. „Beheizbare Trinknapfe, die über Strom und Solarmodule betrieben werden, verhindern, dass das Wasser einfriert“, sagt sie.

Die Kälte kostet zudem Kraft und Energie, weshalb Kanin-

chen und Meerschweinchen im Winter mehr Nahrung brauchen. „Sie müssen energiereiches Futter aufnehmen“, sagt Karl. Zur Winterfütterung von Kaninchen eignen sich Bittersalate wie Chicorée und Endivie, Küchenkräuter wie Petersilie und blättriger Kohl.

Auch Meerschweinchen brauchen im Winter viel Frischfutter. „Dazu gehört unter anderem Gemüse wie Gurken und Karotten, Salate und diverse Kräuter.“ Damit das Frischfutter nicht einfriert, empfiehlt es sich, mehrmals pro Tag kleine Portionen zu füttern.

### Wann lieber ins Warme?

Allerdings sind nicht alle Tiere fit genug, um draußen zu überwintern. „Grundsätzlich wird empfohlen, dass nur gesunde Tiere draußen gehalten werden sollen“, sagt Sabrina Karl. Sehr alte, kranke oder geschwächte Tiere sind im Haus oft besser aufgehoben.

„Bei Kälte und Nässe können abwehrgeschwächte Tiere schneller krank werden.“ Regelmäßige tierärztliche Untersuchungen helfen einzuschätzen, ob ein Tier fit genug für den Winter im Freien ist.

Besonders heikel ist es, wenn in der kalten Jahreszeit ein Tier stirbt und das zurückgebliebene einen neuen Partner braucht. „Das Tier in der Außenhaltung darf nicht spontan in die Wohnung geholt werden und das andere muss nach und nach an die Außentemperatur gewöhnt werden“, sagt Karl. Ein neues Tier sollte deshalb in der kalten Jahreszeit unbedingt bereits an die Außenhaltung gewöhnt sein.

tmm

**Flohmarkt  
Metro  
05.10.**

# Barrierefrei Wohnen

## Anregungen für die eigenen vier Wände

Im eigenen Bett aufwachen, den ersten Kaffee am heimischen Küchentisch trinken und dann ohne Hindernisse duschen - viele Menschen möchten ihren Lebensabend zu Hause verbringen.

Doch Wohnungen und Häuser sind oft nicht altersgerecht. Wie gelingt selbstbestimmtes Wohnen im Alter dennoch? Welche Maßnahmen kann man vorbeugend ergreifen?

Hier einige Anregungen, wie man seine Wohnung vorausschauend gestalten kann, um auch später die Herausforderungen im Alltag noch möglichst lange meistern zu können.

### Ordnung und Klarheit schaffen

Wenn die Sehkraft nachlässt, die Muskeln schwächer werden und der Gang wackeliger wird, ist eines besonders entscheidend: „Platz schaffen“. Denn das schafft Sicherheit, so die Devise von Yvonne Jahn, die als Wohnungsberaterin bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. arbeitet.

Das Wichtigste ist dann: Stolperfallen vermeiden. So lieb einem der Teppichläufer auch sein mag, im Alter kann er zur Sturzgefahr werden. Auch Türschwellen, Kabel oder herumstehende Einrichtungsgegenstände können dann gefährlich werden - also besser rechtzeitig entfernen, rät Jahn.

Lassen sich Barrieren nicht eliminieren, sollte man diese in jedem Fall deutlich sichtbar machen und eventuell farblich markieren. „Auch das Kontrastsehen lässt im Alter nach, weshalb es gut sein kann, stärker mit Kontrasten zu arbeiten“, rät Felizitas Bellendorf von der Verbraucherzentrale NRW. Zudem sollten alle Wohnbereiche ausreichend beleuchtet sein.

### Auf Komfort und Sicherheit achten

Bei der Suche nach neuen Sitzgelegenheiten sollte man auf Komfort und Sicherheit achten. Haben sie feste Lehnen, die das Abstützen möglich machen? Und sind sie hoch genug oder versinkt man darin? „Ein Sessel kann zur Falle werden, wenn man selbst nicht mehr herauskommt“, warnt Simon



Praktisch, wenn die Küchenzeile teilweise höhenverstellbar ist.

FOTO: WOLFRAM KASTL/DPA

Eggert, Geschäftsleiter vom Zentrum für Qualität in der Pflege.

Sämtliche Gegenstände des täglichen Bedarfs sollten gut erreichbar sein. Das gilt auch für die Toilette - auch hier ist Eggert zufolge die passende Höhe wichtig, um das Setzen und Aufstehen zu erleichtern.

„Idealerweise hat man im Badezimmer eine gut begehbare Dusche, fest installierte Haltegriffe und Sitzgelegenheiten, wie einen fest angebrachten, klappbaren Sitz“, sagt Eggert. Rutschhemmende Böden im Nassbereich können ebenfalls für mehr Sicherheit sorgen.

### An Notfälle und die eigene Kraft denken

Wichtig ist, dass man bei der Planung auch an Notfälle denkt. Im Bad ist es etwa sinnvoll, wenn die Tür nach außen aufgeht. „Sollte ich im Badezimmer stürzen und vor der Tür liegen, kann sonst niemand hereinkommen“, erklärt Felizitas Bellendorf.

In manchen Haushalten gibt es noch drehbare Armaturen. „Wenn jedoch Kraft und Geschicklichkeit nachlassen, sind diese oft schwer zu bedienen“,

gibt Bellendorf zu bedenken. Falls es nicht schon geschehen ist, sollte man stattdessen also Einhebelarmaturen einbauen lassen.

### Mit einfachen Tricks den Alltag erleichtern

Am besten vorausschauend planen: Waschmaschinen oder Trockner kann man etwa auf ein Podest stellen, um ständiges Bücken zu vermeiden, rät Bellendorf.

„Im Alter kann es problematisch sein, wenn man sich tief bücken oder hoch strecken muss“, sagt Simon Eggert. Um Töpfe und Pfanne einfacher zu erreichen, rät Eggert dazu, in den Küchenunterschrank ausfahrbare Schienen zu montieren. Außerdem ist es sinnvoll, wenn man Elektrogeräte möglichst erhöht stellt. Damit man etwa den Kühlschrank gut erreichen sowie Backofen und Geschirrspüler einfacher bedienen kann, so Simon Eggert.

Tipp, um Bränden vorzubeugen: Egal ob pflegebedürftig oder nicht, in der Küche ist ein Herd mit Abschaltautomatik immer empfehlenswert, so Eggert.

### Scheinbare Kleinigkeiten verändern

Um gut ins Bett und wieder herauszukommen, kommt es unter anderem auf die Höhe der Liegefläche an. Für das altersgerechte Wohnen empfiehlt Simon Eggert entsprechend höhere Betten, die das Aufstehen erleichtern. Idealerweise sind sie automatisch ver-

stellbar.

Tipp: Zudem sollte man darauf achten, dass das Bett nicht nur von den Seiten gut zugänglich ist, sondern auch am Fußende möglichst frei steht. So bleibt bei Pflegebedürftigkeit an allen drei Seiten Platz, um die Person gut zu versorgen.

Übrigens: Als Hilfsmittel, etwa für pflegende Angehörige von demenzten Personen, rät Felizitas Bellendorf zu so-

genannten „Sensortrittmatten“. Diese geben über einen Alarm, Vibration oder Lichtsignale Bescheid, wenn jemand aufstehen will. „So kann ich als pflegende Person etwas beruhigter schlafen.“

### Über die eigene Türschwelle hinaus planen

„Die Wohnung allein zu betrachten, wäre zu kurzichtig. Man will ja weiter am Leben teilnehmen und das funktioniert nur, wenn ich gut in meine Wohnung rein und wieder rauskomme“, sagt Wohnberaterin Yvonne Jahn.

Ist die Wohnung nicht ebenerdig, stellt sich schnell die Frage, was passiert, wenn etwa ein vorhandener Aufzug kaputtgeht, so Simon Eggert. Gibt es Treppen im oder am Haus, empfiehlt Eggert: doppelte Handläufe, „sodass man mit beiden Händen zugreifen kann“.

Wichtig kann zudem eine gut hörbare oder anderweitig wahrnehmbare Türklingel sein. Auch die Gegensprechanlage sollte gut bedienbar sein - etwa für Personen im Rollstuhl auf deren Nutzerhöhe angebracht werden.

Übrigens: Wer am eigenen Leib testen will, wie altersgerechtes Wohnen aussehen kann, dem empfiehlt Felizitas Bellendorf, eine entsprechende Musterhausausstellung zu besuchen. „Da kann man etwa einen Treppenlift einfach mal ausprobieren.“

tmn



Intelligente Assistenztechniken können den Pflegealltag erleichtern – häufig sind sie per Smartphone steuerbar.

FOTO: ARMIN WEIGEL/DPA



## Ortho-Dialog: Informiert entscheiden, besser bewegen

Mittwoch, 8. Oktober 2025, ab 18 Uhr

Werratal Kultur- und Kongresszentrum, Im Kurpark 1, 37242 Bad Sooden-Allendorf

Unsere Spezialisten erklären in verständlichen Vorträgen moderne Behandlungsmöglichkeiten rund um Hüfte, Knie und Wirbelsäule. Nutzen Sie die Gelegenheit, während und nach den Vorträgen persönliche Fragen zu stellen. Unsere Experten stehen Ihnen für individuelle Beratung und Terminvergaben zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### Themen:

- 18:00 Uhr: Arthrose des Kniegelenkes: Die Knieprothese
- 18:20 Uhr: Arthrose des Hüftgelenkes: Die Hüftprothese
- 18:40 Uhr: Spinalkanalstenose der Lenden- & Halswirbelsäule
- 19:00 Uhr: Bandscheibenvorfall der Lenden- & Halswirbelsäule

Sie entscheiden selbst, welche Vorträge Sie besuchen möchten.

### Anmeldung:

- Telefon: 05602 83-1065 (montags)
- E-Mail: [patientenforum@lichtenau-ev.de](mailto:patientenforum@lichtenau-ev.de)
- Online: [www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news](http://www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news)



oder QR-Code scannen

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau  
Am Mühlberg, 37235 Hessisch Lichtenau  
Telefon: 05602 83-0 | [info@lichtenau-ev.de](mailto:info@lichtenau-ev.de) | [www.klinik-lichtenau.de](http://www.klinik-lichtenau.de)



... wir bringen Sie in Bewegung  
**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**  
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.

Angebote gültig vom 06.10. –11.10.2025

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!

**Adelholzener Mineralwasser**  
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €

**-25%**  
**5,99** **5,49** **1l = 0,61 €**

**Hasseröder Premium Pils**  
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 0,90 €

**KNALLER PREIS!**

**-50%**  
**8,99**

**Mönchshof Weihnachts Bier, Mönchshof Bier,**  
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,40 €

**ANGEBOT**  
**13,99** **12,99** **1l = 1,30 €**

**Frisch eingetroffen!**

**Kapuziner Winter-Weißbier, Weißbier**  
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1l = 1,40 €

**ANGEBOT**  
**13,99**

**Hütt Bier\***  
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,30 €

**ANGEBOT**  
**12,99** **11,99** **1l = 1,20 €**

**Krombacher Bier**  
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,50 €

**17,99** **14,99** **13,99** **1l = 1,40 €**

**Sinalco Kombikasten**  
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,67 €

**-30%**  
**7,99**

**Maxi Helles**  
Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 1,60 €

**ANGEBOT**  
**15,99** **14,99** **1l = 1,50 €**

**Corona Extra**  
Kasten = 20 x 0,355 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1l = 2,39 €

**-26%**  
**16,99**

**Schöffhofer Weizen-Mix**  
Grapefruit, Grapefruit alkoholfrei, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 2,02 €

**-20%**  
**3,99**

**Jim Beam Whiskey**  
diverse Sorten, 0,7 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 15,70 €

**Aktion!**  
+ 1 Dose Jim Beam Whiskey & Cola 0,33 l GRATIS!

**ANGEBOT**  
**7,99**

**Plose Limonade**  
Limonata, Aranciata, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,33 €

**ANGEBOT**  
**7,99**

**S. Pellegrino Mineralwasser**  
Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1l = 1,00 €

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

**Selters Mineralwasser**  
diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1l = 0,54 €

**-24%**  
**6,49**

**Paulaner Spezi**  
Original, Zero, koffeinhaltig, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1l = 1,91 €

**4,59** **3,79**

**Yippy\***  
diverse Sorten, 0,33 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 3,00 €

**1,09** **0,99**

**Gentleman Jack**  
Cola, Saur teilweise koffeinhaltig, 0,33 l - Flasche, zzgl. 0,25 € Pfand, 1l = 9,06 €

**3,69** **2,99** **2,79** **1l = 0,45 €**

**St. Barthelme**  
diverse Sorten, 0,75 l - Flasche, 1l = 5,32 €

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

**ANGEBOT**  
**3,99**

**Asti Cinzano**  
Spumante, 0,75 l - Flasche, 1l = 7,32 €

**-21%**  
**5,49**

**Sturm**  
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand

**10%**  
**10%# Rabatt auf Eigen- & Exklusiv-Marken.**

**top frisch Mineralwasser**  
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand

**10%**  
**10%# Rabatt auf Eigen- & Exklusiv-Marken.**

**Gin Mare**  
Mediterranean Gin, Botucal Reserva Exclusiva, Rum, 0,7 l - Flasche, 1l = 39,99 €

**ANGEBOT**  
**27,99** **26,99** **1l = 38,56 €**

**St. Bonifatius Winterbier**  
Märzen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand

**Frisch eingetroffen! Brauspezialität**

**# = 10 % Rabatt auf Eigen-/ Exklusiv-Marken der Marken: top frisch, Bonifatius, Sturm, twentyfour7, Meckatzer, Veldensteiner, Weißbier sowie Wyn. Rabatt wird direkt an der Kasse abgebogen.**

### IHR WOCHENHOROSKOP

**WIDDER 21.3.-20.4.** Sie können einem bestimmten Menschen nicht mehr ausweichen und müssen sich auf die befürchtete Konfrontation einlassen. Augen zu und durch!

**STIER 21.4.-21.5.** In beruflichen Diskussionen können Sie mit Ihrem Wissen brillieren. Dadurch öffnen sich Ihnen Türen, die Ihnen bislang verschlossen waren.

**ZWILLING 22.5.-21.6.** Legen Sie an diesem Wochenende nicht jedes Wort auf die Goldwaage. Bestimmte Äußerungen sind beiläufig nicht so böse gemeint.

**KREBS 22.6.-22.7.** Im finanziellen Bereich läuft es gut – aber agieren Sie mit größtmöglicher Weitsicht, und lassen Sie bloß die Finger von dubiosen Geschäften!

**LÖWE 23.7.-23.8.** Sie haben bei jemandem die Hoffnung genährt, dass Sie im Notfall unterstützend eingreifen. Jetzt müssen Sie diese Hilfestellung auch geben.

**JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Lassen Sie sich nicht irritieren, sondern halten Sie sich präzise an Ihren ursprünglichen Plan. Dann kann nichts mehr schiefgehen!

**Die emotionale Achterbahnfahrt ausgleichen (djd-k).** Hitzewallungen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen – die Wechseljahre sind für viele Frauen ein Umbruch. Etwa neun Millionen in Deutschland sind gerade mittendrin. „Es macht mich betroffen, dass ganz viele Frauen trotz heftiger Symptome das Thema für sich behalten, keine Hilfe in Anspruch nehmen und leiden“, sagt Apothekerin Ann-Katrin Pause. Gynäkologin Dr. Katharina van der Grinten erklärt: „Viele Frauen verbinden Östrogen und Progesteron mit Fortpflanzung, nicht aber mit Traurigkeit, Gewichtszunahme und schmerzenden Gelenken.“ Doch es gibt Wege zur Abhilfe: Ärztliche Beratung, eine eiweißreiche Ernährung sowie Mikronährstoffe wie Magnesium-Diasporal aus der Apotheke und regelmäßige Bewegung sind sinnvolle Schritte. Unter [www.diasporal.com](http://www.diasporal.com) und [@magnesiumdiasporal](https://www.instagram.com/magnesiumdiasporal/) gibt es mehr Infos.

**WAAGE 24.9.-23.10.** Wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt, sollten Sie etwas dagegen tun. Suchen Sie aktiv nach Personen, mit denen Sie etwas unternehmen können.

**SKORPION 24.10.-22.11.** Durch die Unterstützung eines netten Kollegen kommen Sie in dieser Woche viel weiter voran, als Sie es ursprünglich gedacht haben.

**SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Schöne Stunden, die Sie mit Ihrem Partner verbringen, lassen Sie beruhigt abschalten. So sind Sie den Belastungen Ihrer Arbeit wieder gewachsen.

**STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wenn Sie selbstbewusst auftreten, wird man Ihnen Ihren Wunsch nicht abschlagen. Bei freundlich vorgetragenen Bitten ist das leider anders.

**WASSERMANN 21.1.-19.2.** Sie spüren die Nachwirkungen der letzten beruflichen Herausforderung noch immer. Gönnen Sie sich jetzt eine Erholungspause.

**FISCHE 20.2.-20.3.** Jetzt kommt's drauf an: Gerade in dieser Woche wird es sich auszahlen, nicht tatenlos herumsitzend, sondern aktiv in das Geschehen einzugreifen.

### Test hilft bei Analyse

Wer macht was in der Familie?

In vielen Familien ist diese „unsichtbare“ Arbeit, der sogenannte Mental Load, ungleich verteilt. „Mental Load ist die Last der ständigen Verantwortung, die oft nur einer Person bewusst ist – meist der Mutter“, sagt Jo Lücke, Expertin für mentale Familienarbeit, im Gespräch mit der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 09/2025). Sie hat einen Online-Test entwickelt mit dem Ziel: den Gesamtumfang der organisatorischen und emotionalen Sorge-

arbeit sichtbar machen. So sollen Eltern ein Verständnis für deren Umfang entwickeln und darüber gemeinsam ins Gespräch kommen können. Der Test ist kostenlos und kann unter [www.mental-load-test.org](http://www.mental-load-test.org) gemacht werden. Der erste Schritt zu mehr Fairness beginnt laut Lücke aber bei der Selbstreflexion: Was bedeutet Elternschaft für mich? Welche Vorstellungen habe ich – und welche sind mir vielleicht von außen übergestülpt worden?

dpa



**Mental Load sichtbar machen:** Viele Familien erleben eine ungleiche Verteilung der unsichtbaren Sorgearbeit. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

# Rechte, Pflichten und Fettnäpfchen

## Krankmeldung: Was ist erlaubt und was nicht?

Die Nase läuft, der Hals schmerzt, an Arbeiten ist nicht zu denken. Also schnell und umgehend krankmelden. Doch was genau muss ich meinem Arbeitgeber mitteilen? Und darf ich trotz Krankschreibung vom Arzt einkaufen, spazieren gehen oder gar verreisen? Ein Überblick, was gilt.

**Wann muss die Krankmeldung erfolgen - und darf ein Kommunikationsweg vorgeschrieben werden?**

Der Arbeitnehmer ist verpflichtet, seine Arbeitsunfähigkeit unverzüglich, das bedeutet „ohne schuldhaftes Zögern“, dem Arbeitgeber mitzuteilen. Heißt, so bald wie möglich und sobald die Krankheit bekannt ist. „Die Meldung muss deshalb im Regelfall vor Beginn der Arbeitszeit erfolgen“, sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht.

Prof. Michael Fuhlrott, Rechtsanwalt für Arbeitsrecht und Mitglied im Verband deutscher Arbeitsrechtsanwälte (VDAA), nennt ein Beispiel: Der Arbeitnehmer arbeitet in Teilzeit und hat freitags frei. Er verletzt sich am Donnerstagabend und geht am Freitag zum Arzt, der ihn krankschreibt. In diesem Fall muss der Arbeitnehmer bereits am Freitag seinen Arbeitgeber informieren, auch wenn der Freitag für ihn kein Arbeitstag ist.

Auf welchem Weg die Meldung eingeht, kann Fuhlrott zufolge der Arbeitgeber entscheiden und vorgeben. Daher ist eine Anweisung, die Meldung zum Beispiel telefonisch zu machen, zulässig und vom Arbeitnehmer zu befolgen. Wenn die Parteien nichts geregelt haben, kann der Arbeitnehmer den Kommunikationsweg frei wählen. Die Arbeitgeberin kann zudem vorgeben, bei welcher Person beziehungsweise Funktion die Meldung erstattet werden muss.

**Braucht der Arbeitgeber Details zur Diagnose?**

Arbeitgeber haben grundsätzlich keinen Anspruch auf Mitteilung von Diagnosen oder Symptomen, dürfen aber ohne Gründe die Vorlage eines ärztlichen Attests verlangen. Zweifelt der Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) aufgrund bestehender Indizien jedoch an und gibt es Anzeichen, dass die Arbeitsunfähigkeit vorgetäuscht ist, kann der Arbeitgeber die Lohnzahlung zunächst einstellen und den Arbeitnehmer um Mitteilung bitten, welche Erkrankung vorliegt.

**Aus welchen Gründen darf ich mich krankmelden? Was ist kein Grund für eine Krankmeldung?**

Man ist dann arbeitsunfähig, wenn aufgrund von Krankheit die geschuldete Arbeitsleistung nicht erbracht werden kann. Das hängt im Einzelfall von der Art der Arbeit und der Art der Erkrankung ab.

Kein Grund für eine Krankmeldung sind Routineuntersuchungen beim Arzt ohne akutes Leiden. Auch eine „selbstverschuldete“ Arbeitsunfähigkeit, wie etwa eine Schonzeit oder Bettlägerigkeit nach einer



**Was fehlt ihnen denn?** Arbeitgeber haben zwar grundsätzlich keinen Anspruch auf Mitteilung von Diagnosen oder Symptomen, dürfen aber ohne Gründe die Vorlage eines ärztlichen Attests verlangen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA



**Schon ab dem ersten Krankheitstag eine AU-Bescheinigung?** Das kann dann der Arbeitgeber fordern. FOTO: BERND WEISSBROD/DPA

Schönheits-OP, ist kein Grund für eine Lohnfortzahlung des Arbeitgebers, wie Fuhlrott erklärt. Gleiches gilt, wenn der Arbeitnehmer etwa am Vortag „richtig feiern“ war und am nächsten Tag verkatert aufwacht – er ist dann zwar arbeitsunfähig, allerdings selbstverschuldet. Lohnfortzahlung scheidet dann aus.

Wer sich selbst krankmeldet, obwohl das eigene Kind erkrankt ist, geht das Risiko ein, wegen Betrugs gekündigt zu werden. Denn für Kinderkrankentage gibt es Kinderkrankengeld von der Krankenkasse und keine Lohnfortzahlung vom Arbeitgeber.

**Ab wann ist eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) notwendig?**

Nach dem Gesetz sind ein Besuch beim Arzt und die Vorlage einer AU erst dann erforderlich, wenn man länger als drei Kalendertage krank ist. Wer also nur zwei Tage ausfällt, muss nicht zwingend zum Arzt, um sich ein Attest zu besorgen.

Aber: Diese gesetzliche Regel kann vom Arbeitgeber verschärft werden. Dieser kann den Arbeitnehmer anweisen, auch bereits am ersten Tag der Erkrankung eine AU einzuholen.

Übrigens: Alle approbierten

Ärzte, auch Zahn- oder Fachärzte, können eine AU-Bescheinigung ausstellen, sofern die Diagnose in ihren Fachbereich fällt.

**Was hat sich durch die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) verändert?**

Seit dem 1. Januar 2023 übernehmen Arztpraxen die Arbeitsunfähigkeitsdaten elektronisch an die Krankenkassen. Die Arbeitgeberin muss die eAU eigeninitiativ abfragen, so dass der Nachweis erst zeitlich später verfügbar ist. Zudem sieht die Arbeitgeberin in der eAU nicht mehr die Person des ausstellenden Arztes.

Der Arbeitnehmer ist weiterhin verpflichtet, den Arbeitgeber unverzüglich über die Arbeitsunfähigkeit zu informieren, muss jedoch keine AU-Bescheinigung in Papierform mehr vorlegen. Für Privatversicherte gilt dies übrigens nicht, für sie gibt es die AU weiterhin auf Papier.

**Kann ich mich auch online/per App krankschreiben lassen?**

Es gibt mittlerweile zulässige Formen der Telemedizin, die in begrenztem Umfang auch eine

telefonische oder virtuelle Untersuchung als Grundlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ermöglichen.

Vorsicht vor unseriösen Anbietern von Krankschreibungen, warnt Fuhlrott. Bei ihnen sei nicht sichergestellt, dass eine Befundung – so wie gefordert – durch einen Arzt erfolgt. „Teilweise wird hier nach Beantwortung einiger Multiple-Choice-Fragen eine AU generiert“, sagt Fuhlrott. Derartigen Bescheinigungen komme kein Beweiswert zu. „Arbeitnehmern ist von deren Nutzung dringend abzuraten“, so der Anwalt.

**Darf man krank gesehen werden, zum Beispiel beim Einkaufen, im Café, im Fitnessstudio?**

Ja, niemand muss bei Krankheit zwingend zu Hause bleiben. Allerdings darf die Tätigkeit der Genesung nicht entgegenstehen. Einkäufe, Cafébesuche oder Spaziergänge sind erlaubt, wenn sie den Heilungsprozess nicht verzögern oder gefährden. Dies hängt immer von der Diagnose ab. „Bei einer psychischen Erkrankung mag sogar Sport sinnvoll sein, bei einer Erkältung sicherlich nicht“, sagt Fuhlrott. Im Zweifel muss durch ärztliche Stellungnahme beurteilt werden, ob es sich um eine genesungswidrige Tätigkeit handelt.

Je nach Art der Erkrankung kann eine Freizeitaktivität auch den Verdacht begründen, die AU sei nur vorgetäuscht. Erkrankte Arbeitnehmer sind daher gut beraten, sich während der Krankheit „zurückzuhalten“, meint Fuhlrott. „Auch wenn es gesundheitlich vertretbar sein mag, eine Party zu besuchen, ist es sicherlich unglücklich, wenn der Arbeitgeber seinen erkrankten Arbeitnehmer auf Partybildern in sozialen Netzwerken beim Feiern sieht.“

Wichtig zu wissen: Das Vortäuschen von Arbeitsunfähigkeit ist kein Kavaliersdelikt,

sondern kann zur außerordentlichen Kündigung führen, erklärt Nathalie Oberthür. Zudem könne der Beweiswert der ärztlichen Bescheinigung erschüttert werden, etwa wenn sich Arbeitnehmer passgenau während der Kündigungsfrist krankschreiben lassen, so die Vorsitzende des Ausschusses Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein.

Dann kann die Arbeitgeberin die Entgeltfortzahlung verweigern, bis der Arbeitnehmer die krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit auf andere Weise – etwa durch ein sachverständiges Zeugnis des Arztes – nachweist.

**Muss ich trotz Krankheit erreichbar sein?**

Es gibt keine Pflicht zur Erreichbarkeit. Der Arbeitgeber darf allenfalls Kontakt aufnehmen, um dringende organisatorische Fragen zu klären. Der Arbeitnehmer muss aber nur mit dem Arbeitgeber sprechen, sofern er gesundheitlich dazu in der Lage ist. Er muss auch nicht ständig auf das Diensthandy schauen – und darf es auch abschalten.

**Wie verhalte ich mich bei längerer oder wiederholter Krankheit?**

Die Arbeitsunfähigkeit muss weiterhin unverzüglich mitgeteilt und ärztlich festgestellt werden. Es genügt also nicht, zum Arzt zu gehen und dort eine eAU hochladen zu lassen, die Mitteilung an den Arbeitgeber ist weiterhin Pflicht.

Nach sechs Wochen Erkrankung erhalten Arbeitnehmende keine Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber mehr, wenn es sich um die gleiche Erkrankung handelt. Dann springt die Krankenkasse ein und zahlt Krankengeld, das aber nur 70 Prozent des Bruttogehalts beträgt.

Und: Wenn der sechswöchigen Entgeltfortzahlungszeit-

raum überschritten ist, hat die Arbeitgeberin Anspruch auf Mitteilung der konkreten Krankheitsursachen.

**Was passiert, wenn man sich verspätet oder gar nicht krankmeldet?**

Das wäre eine arbeitsvertragliche Pflichtverletzung, die der Arbeitgeber mit einer Abmahnung sanktionieren kann. In gravierenden Fällen oder bei einer Wiederholung kann auch die Kündigung drohen.

**Wie oft darf ich mich pro Jahr krankmelden?**

Es gibt keine Regel. Wiederholte Krankheitszeiten können allerdings zu einer Begrenzung der Entgeltfortzahlung führen oder, wenn die Krankheitszeiten über mehrere Jahre hinweg sechs Wochen jährlich übersteigen, im Einzelfall auch einen Kündigungsgrund darstellen.

**Was gilt bei Krankmeldung während des Urlaubs oder im Ausland?**

Wer krank ist, befindet sich nicht mehr im Urlaub. Heißt: Der Arbeitnehmer muss sich unverzüglich bei seinem Arbeitgeber melden und auf die eingetretene Arbeitsunfähigkeit hinweisen. Der Urlaub wird dann nicht „verbraucht“, sondern wieder dem Urlaubskonto gutgeschrieben.

Ausländische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen werden anerkannt, wenn sie in Form und Inhalt einer inländischen Bescheinigung entsprechen. Insbesondere bei einer AU aus dem Nicht-EU-Ausland ist es wichtig, dass sie zwischen „Krankheit“ und „Arbeitsunfähigkeit“ unterscheidet, damit der Arbeitgeber diese anerkennt. Der Arbeitnehmer muss der Arbeitgeberin zusätzlich die Anschrift mitteilen. tmm

# Müffelalarm? Das hilft bei Stinke-Schuhen

Mit einfachen Tricks und der richtigen Pflege bleibt der Schuhschrank frisch

Nach einem langen Tag die Schuhe auszuziehen, kann schnell zur Geruchsprobe werden. Denn unsere Füße schwitzen stärker, als viele denken – im Laufe eines Tages kommt schnell die Menge eines kleinen Schnapsglases zusammen. Wird diese Feuchtigkeit nicht abtransportiert, staut sie sich im Inneren des Schuhs. Dort finden Bakterien und Pilze ideale Bedingungen, die den typischen Mief verursachen. Wer vorbeugt und auf die richtige Pflege setzt, kann unliebsame Gerüche jedoch vermeiden.

## Vorbeugen durch Auslüften und Materialwahl

Damit Schuhe gar nicht erst zu stinken beginnen, empfiehlt Claudia Schulz vom Deutschen Schuhinstitut:

- Schuhe regelmäßig wechseln und jedem Paar mindestens 24 Stunden Pause gönnen.
- Zeitungspapier, das über Nacht in die Schuhe gesteckt wird, zieht die Restfeuchtigkeit heraus.
- Besonders effektiv sind Schuhspanner aus Zedernholz, sie nehmen Nässe auf und verströmen zugleich einen angeneh-



**Alarmstufe Rot:** Wenn Schuhe anfangen zu müffeln, helfen ein paar einfache Tricks. Aber auch schon vorher kann man etwas gegen unangenehmen Schuhgeruch tun.

FOTO: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

men Duft.

Auch die Wahl der Materialien spielt eine Rolle. Leder oder Naturfasern wie Baumwolle und Leinen nehmen Schweiß besser auf als synthetische Materialien. Wer außerdem auf

Socken aus Naturfasern setzt wie etwa Merino- oder Baumwolle, verringert die Schweißbildung im Inneren. „Barfuß in Sneakern oder geschlossenen Schuhen zu laufen, ist dagegen keine gute Idee, da sich die

Feuchtigkeit dann noch schneller staut“, so Schulz.

## Wenn es schon riecht

Was tun, wenn Schuhe bereits riechen und nicht in die Waschmaschine dürfen? Regel-

mäßiges Auslüften, gegebenenfalls unterstützt durch einen Ventilator, ist laut Claudia Schulz die einfachste Methode. Zusätzlich helfen antibakterielle Sprays aus der Drogerie oder auf Basis ätherischer Öle, die Keime reduzieren und Gerüche neutralisieren. Als Hausmittel eignen sich Zitronenscheiben im Schuh oder Duftsäckchen mit Kräutern. „Backpulver oder Kaffeepulver sind dagegen oft nicht stark genug, um den Geruch wirksam zu bekämpfen“, so die Expertin.

Geheimtipp: Schuhe für ein paar Stunden in einem Beutel ins Gefrierfach legen. Die Kälte tötet Bakterien ab und mindert den Geruch, allerdings eignet sich diese Methode eher für Textil- und Kunststoffschuhe als für empfindliches Leder.

## Pflege nach Material

Lederschuhe benötigen mehr Aufmerksamkeit. Sie sollten regelmäßig mit Cremes behandelt werden, die Feuchtigkeit spenden und das Material geschmeidig halten. Raule Leder wie Velours bleibt mit speziellen Bürsten sauber und sollte zusätzlich imprägniert werden, um Schmutz und Nässe abzuweisen.

Textilschuhe oder Sneaker können unter Umständen in der Waschmaschine gereinigt werden, allerdings mit Vorsicht! „Gerade bei Materialmischen oder geklebten Sohlen kommt es schnell zu unschönen Rändern oder gelösten Nähten“, so Schulz. Sicherer ist eine schonende Handwäsche mit mildem Spülmittel. Wer die Waschmaschine nutzt, sollte Schuhe in einen Wäschebeutel geben, Schnürsenkel separat waschen und ein Schonprogramm wählen.

Wer seine Schuhe zusätzlich frisch halten will, kann sie beim Lagern mit Duftsäckchen versehen oder sogar ein wenig Lieblingsparfüm in den Schuhkarton sprühen. So bekommen die Schuhe eine ganz persönliche Note.

## Fußhygiene nicht vergessen

Wer dem Müffelalarm langfristig vorbeugen will, sollte nicht nur an die Schuhe denken. Regelmäßiges Waschen und gründliches Abtrocknen der Füße beugt Schweißgeruch vor. Bei Bedarf können Fußpulver und spezielle Deos helfen, die Schweißproduktion zu verringern.

dpa

## Stellenangebote

HELICOPTERS

# Großer Recruiting Tag am 24.10.2025

Sie bringen bereits Erfahrung aus einem produktionsnahen Umfeld mit und suchen eine neue Herausforderung?

Dann heben Sie gemeinsam mit uns ab. Wir suchen Mitarbeiter/-innen für folgende Aufgaben:

- CNC-Anlagenbediener (m/w/d)
- Mitarbeiter im Messraum (m/w/d)
- Zerstörungsfreie Werkstoffprüfung (NDT)
- Fachkraft Spritzlackierer (m/w/d)
- Mitarbeiter Galvanik (mw/d)

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und bewerben Sie sich online:

Airbus Helicopters Technik GmbH  
Flugplatz 6-14, 34379 Calden

airbus.com

## Morgenstund hat GOLD im Mund!

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
- Völkershausen
- Hetzerode
- Albungen
- Kirchhospbach
- Frankershausen
- Rechtebach

### Springer (m/w/d)

In Festanstellung

- Herleshhausen
- Berkatal
- Ringgau
- Waldkappel
- Sontra
- Eschwege

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

**WR Werra-Rundschau**

**Elsbeth, 77 J.**, nach vielen Ehejahren war ich plötzlich Witwe, bin ansehnlich, mit schöner weibl. Figur, mag Ausflüge mit meinem Auto, Garten u. die Natur. Suche üb. PV e. lieben Mann bei getrennt. od. gemeins. Wohnen. Ich wäre jederzeit für Sie da u. möchte mich gut mit Ihnen verstehen. **Tel. 0176-56848299**

**Evi, 64 J.**, hübsche blonde Witwe, schlank, sportlich, liebe ein schönes Zuhause, Garten. Mit Ihnen gemeinsam möchte ich wieder lachen u. leben. Würde Kuchen backen für unser erstes Kennenlernen. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

## 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](http://www.tm-store.de)

## Ankauf

**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**

## Landwirtschaft & Forsten

**Buche Brennholz**  
Telefon 05684 931670

**Brennholz Buche und Eiche 69 € srm**  
25/30 cm, mit Lief. Tel. 0176 62681914

1A Buche ab 55,00 € ☎ 0152-28000388  
[www.brennholzhandel-vey.de](http://www.brennholzhandel-vey.de)

## Auto-Ankäufe

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

## Geldmarkt

**Barkredite mit und ohne Schufa vermittelt auch bei negativer Auskunft Real-Finanz**  
Postfach 110445, 42304 Wuppertal  
Telefon 0202 87017650

*Zeitungslesen heißt informiert sein*

## Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

Auf meiner Route bin ich **CHEFIN**

die-Zusteller

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

Dein Bezirk,  
Deine Route,  
Deine Entscheidung.

[www.die-zusteller.de](http://www.die-zusteller.de)

# Fit für die Erkältungszeit

Zwei Experten verraten was in die Hausapotheke gehört

Mindestens einmal im Jahr, besser zweimal: So oft sollten wir prüfen, wie gut unsere Hausapotheke ausgestattet ist – und ob die Mittel darin noch haltbar sind.

Jetzt zum Herbst hin ist ein guter Zeitpunkt dafür, sagt Armin Hoffmann. Er ist Präsident der Bundesapothekerkammer sowie der Apothekerkammer Nordrhein. Auch die Hausapotheke hat schließlich ihre Jahreszeiten: „Im Sommer braucht man eher etwas gegen Mückenstiche und Allergien, im Winter etwas gegen Erkältungen.“

Aber wie stellt man die Hausapotheke gut auf für die Zeit des Jahres, in der es überall schneift und hustet? Grundsätzlich gilt: „Speziell für die Erkältungszeit sollte man gegen Schnupfen, Schmerzen, Fieber, Husten und Halsschmerzen etwas da haben“, sagt der Apotheker Alexander Schmitz aus Dannenberg.

„Viel hilft viel“ ist bei der Ausstattung der Hausapotheke nicht das richtige Motto – so entsteht im Zweifel unnötiger Müll. „Keiner braucht ein riesiges Arzneimittellager zu Hause“, sagt Armin Hoffmann. Sein Rat: den Fokus auf einen Grundstock an Medikamenten legen, um rasch eingreifen zu können, wenn der Hals kratzt oder die Glieder schmerzen.

Am Ende ist so eine Hausapotheke aber eine sehr individuelle Angelegenheit. Armin Hoffmann nennt ein Beispiel: Leben Kinder im Haushalt, sieht sie anders aus, als wenn sie nur für Erwachsene gedacht ist. Und wenn man direkt um die Ecke eine Apotheke hat, fällt sie womöglich etwas schmaler aus, als wenn die nächste 20 Minuten Autofahrt entfernt ist. Ein Überblick:

## 1. Hilfe bei Fieber und Gliederschmerzen

### Fiebersenker

Ibuprofen, Paracetamol, ASS: Diese Wirkstoffe senken Fieber und wirken schmerzstillend. Welcher die beste Wahl ist, ist individuell. „Menschen reagieren auf Wirkstoffe unterschiedlich. Bei mir ist es mit Paracetamol so: Ob ich das einnehme oder über die Schulter werfe, das tut dasselbe“, sagt Alexander Schmitz.

Wer sich elend fühlt, hat nur einen Wunsch: dass das Medikament schnell wirkt. Dafür kann man laut Schmitz eine einfache Sache tun: ein großes Glas Wasser bei der Einnahme trinken – und nicht nur ein paar Schlucke, damit die Tablette runterrutscht. Begleitet von ausreichend Flüssigkeit, kann die Tablette nämlich schnell den Magen passieren und im Darm ankommen, wo der Wirkstoff aufgenommen wird.

Sind Kinder im Haus, rät Alexander Schmitz übrigens dazu, sowohl Ibuprofen als auch Paracetamol im Haus zu haben. In Nächten, in denen es dem Kind wirklich schlecht geht, kann man beide Mittel abwechselnd geben. „So drückt man mit zwei unterschiedlichen Mitteln aufs Fieber. Mit nur einem Wirkstoff würde man die Höchstmenge überschreiten“, sagt Schmitz. Sicherheitshalber lassen sich Eltern aber lieber vorher vom Kinderarzt beraten.

### Fieberthermometer

Kein Medikament, aber dennoch unverzichtbar für die

## Das gehört in die Hausapotheke

Medikamente gegen ....

- **Schmerz**  
(z. B. Paracetamol, Ibuprofen, ASS)
- **Erkältung**  
(z. B. Nasenspray, Hustenlöser, Lutschtabletten)
- **Verdauungsstörungen**  
(z. B. Mittel gegen Durchfall)
- **Allergie**  
(z. B. Antihistaminika)
- **Hautreizungen**  
(z. B. kühlende Gels für Insektenstiche und Sonnenbrände)
- **Sportverletzungen**  
(z. B. Schmerzsalbe)



Außerdem:

- Verbandmaterial
- Desinfektionsmittel
- Sonstiges  
(Fieberthermometer, Pinzette, Kühlkompressen, Notfalladressen)

001644 © dpa·themendienst

Quelle: Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, Stiftung Gesundheitswissen

**Salben, Pflaster, Tabletten:** Zweimal jährlich lohnt sich ein Blick in die Hausapotheke.

DPA-INFOGRAFIK/DPA



**Ablaufdatum überschritten?** Dann sollte man Medikamente nicht mehr verwenden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Hausapotheke: ein Fieberthermometer. Sind Kinder im Haus, hat es am besten eine flexible Spitze. Das macht die rektale Messung zumindest ein kleines bisschen angenehmer.

Erwachsenen rät Alexander Schmitz eine Messung im Mund. Dabei sollte die Spitze des Thermometers während der Messung unter der Zunge liegen. Ohr- und Kontaktthermometer messen dem Apotheker zufolge relativ ungenau.

## 2. Hilfe bei Halsweh und Husten

### Lutschpastillen und Bonbons

Lutschpastillen und -tabletten befeuchten Mund und Rachen, weil sie die Speichelproduktion anregen – das beruhigt die gereizten Schleimhäute, wenn man morgens mit Halskratzen aufgewacht ist.

Das kann ein Produkt aus der Apotheke sein, muss es aber nicht: Bei einer Untersuchung von 46 rezeptfreien Mitteln kam die Stiftung Warentest im

vergangenen Herbst zu dem Ergebnis: „Saure Bonbons können die gleiche Wirkung wie ausgewiesene Mittel gegen Halsschmerzen haben.“

### Hustenlöser und Hustenstiller

Es gibt zwei Arten von Hustensaften. Hustenlöser verflüssigen den Schleim und erleichtern das Abhusten. Hustenstiller hingegen unterdrücken den Hustenreiz bei trockenem Reizhusten. Letzterer ist aber kein Muss in der Hausapotheke, findet Alexander Schmitz. „Reizhusten tritt gewöhnlicherweise am Ende einer Erkältung auf - bis dahin hat man noch Gelegenheit, etwas zu besorgen.“

Wichtig: Hustenlöser und Hustenstiller darf man nicht zusammen einnehmen – sonst verbleibt der Schleim in den Atemwegen.

**Husten- und Bronchialtees**  
Ebenfalls wohltuend für den Hals: Arzneitees mit Inhalts-

stoffen, die schleimlösend und reizlindernd wirken. „Und Arzneitees fördern natürlich, dass man genug trinkt“, sagt Alexander Schmitz.

Beispiele sind Thymian, Lindenblüten, Anis, Eibisch, Spitzwegerich oder Süßholz. Wichtig, damit die ätherischen Öle nicht mit dem Teedampf flöten gehen: die Teezubereitung beim Ziehen mit einem Tellerchen abdecken.

## 3. Hilfe bei verstopfter Nase

### Abschwellende Nasensprays

Ist die Nase so verstopft, dass Atmen nur durch den Mund möglich ist, ist ein Nasenspray hilfreich. Abschwellende Nasensprays mit Wirkstoffen wie Xylometazolin oder Oxymetazolin sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße der Nasenschleimhaut zusammenziehen. Durchatmen ist also wieder möglich.

Wichtig ist aber: „Bei diesen Nasensprays besteht eine hohe Gefahr, dass sich die Nasen-

schleimhaut daran gewöhnt“, sagt Schmitz. Heißt: Man muss schlimmstenfalls auch weit über die Erkältung hinaus regelmäßig sprühen, um Luft zu bekommen. Daher gibt es in der Apotheke und in der Packungsbeilage in aller Regel den Warnhinweis: maximal sieben Tage am Stück anwenden. Schmitz rät sogar, sie nur vier bis fünf Tage zu nutzen.

### Meerwasser-Nasensprays

Weniger problematisch sind Meerwasser-Nasensprays. Sie wirken zwar nicht abschwellend, befeuchten aber die Nasenschleimhäute. Das kann dabei helfen, festsitzenden Schleim zu lösen. Einen ähnlichen Effekt haben Nasenduschen oder Inhalationen mit Kochsalzlösung.

### Erkältungsbalsam

Wohltuend kann auch ein Erkältungsbalsam sein – etwa mit Eukalyptusöl und Menthol –, dessen ätherische Öle die Atemwege freimachen. „Möchte man ihn bei Kindern anwenden, sollte man aber nachlesen, ab welchem Alter er sich eignet“, sagt Alexander Schmitz.

## 4. Was sonst noch wichtig ist

Alexander Schmitz rät, außerdem in der Erkältungszeit ein Händedesinfektionsmittel und eine FFP2-Maske in der Hausapotheke bereitzuhalten – um das Ansteckungsrisiko für andere zu senken.

Und was ist mit Kombipräparaten, die gleich gegen mehrere lästige Erkältungssymptome helfen sollen? Hier rät Armin Hoffmann zu etwas Vorsicht. „Dann kann es passieren, dass es den Körper mehr belastet, als dass es ihm hilft. Schließlich muss jeder Arzneistoff im Körper auch abgebaut werden.“

Übrigens: Wer zum Herbst hin seinen Arzneivorrat prüft, sollte das aber nicht nur im Hinblick auf Erkältungsmedikamente tun. In eine Hausapo-

theke gehört schließlich deutlich mehr, so Armin Hoffmann. Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) bietet online eine Checkliste an. Demnach sollte man unter anderem auch zu Hause haben:

- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden
- Wund- und Heilsalbe
- Kühlkompressen
- Verbandmaterial

## 5. Drei Organisationstipps für die Hausapotheke

### Bitte nicht in den Badezimmermenschrank

„Auch wenn Arzneimittel verpackt sind, ist es nicht gut für sie, wenn sie permanent einer recht feuchten Umgebung ausgesetzt sind“, sagt Armin Hoffmann. Besser ist ein kühler, trockener Ort – etwa im Schlafzimmer oder Keller. Und: Leben Kinder im Haushalt, sollte sichergestellt sein, dass sie den Inhalt der Hausapotheke nicht in die Finger bekommen können.

### Abgelaufenes richtig entsorgen

Jedes Medikament hat ein Verfallsdatum – liegt das in der Vergangenheit, sollte man es nicht mehr verwenden, sondern entsorgen. Der Umwelt zuliebe sollte das aber nicht über Toilette oder Waschbecken geschehen. Vielerorts dürfen Medikamente in den Restmüll, alternativ kann man sie auch zur Apotheke zur Entsorgung vorbeibringen.

### Öffnungsdatum notieren

Hustensaften etwa sind nach dem ersten Öffnen nur eine bestimmte Zeit lang haltbar. Wer einen angebrochenen in der Hausapotheke findet, fragt sich: Kann ich den noch verwenden? Ein guter Vorsatz für diese Erkältungssaison: Öffnungsdaten konsequent auf Flasche oder Verpackung notieren.

tmn



**DIENSTBEREIT**

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

**AUGENÄRZTE**

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

**ZAHNÄRZTE**

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

**APOTHEKEN**

**4. Oktober**  
Kesper-Apotheken, Witzenhausen, Am Eschenbornrasen 11, 0 55 42/ 5 07 59 00

**5. Oktober**

Kirchrain Apotheke, Großbalmerode, Marktplatz 8, 0 56 04/6384

**RETTUNGSDIENSTE**

**Arbeiter-Samariter-Bund**, Aufträge zu richten über:

Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis  
0 56 51/1 92 22

Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

**Frauenhaus Eschwege:** 0 56 51/ 3 26 65

**Kinder- und Jugendhilfe**, Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12

**Hospizdienst Sontra**, Rufbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

**STROM- UND GASVERSORGUNG**

**EAM Netz GmbH**  
Kundenservice 0800/3 25 05 32

**Entstörungsdienst**

Strom: 0800/3 41 01 34

Erdgas: 0800/3 42 02 34

**Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung**

**Stadt Sontra**

24 Std.-Rufbereitschaft

Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87

Abwasserbeseitigung: 0151/ 53 85 50 74

**KRANKENPFLEGE**

**Diakonie Eschwege-Land**

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

**Gardziella**  
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

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



**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.

**Viele fleißige Helfer packten an**

**Freiwilligentag 2025 in Sontra und seinen Stadtteilen**

**Sontra / Wichmannshausen / Weißenborn / Krauthausen** – Auch hat sich in diesem Jahr wieder der Werratalverein Sontra am Freiwilligentag beteiligt. Sieben tatkräftige Vereinsmitglieder hatten sich vorgenommen, zwei auffällige Bänke in Bereich Mühlberg mit neuen wetterbeständigen Sitzflächen zu erneuern. Eine davon ist Teil der historischen Sitzgruppe Hessenruh, die der frühere Bürgermeister Hesse in den 1920er-Jahren gesponsert hatte und nun mit dem steinernen Tisch wieder zu einer Rast einlädt.

Dazu dient auch die zweite Bank hoch oben auf dem Mühlberg – mit weitem Blick auf Sontra. Außerdem wurde der Rundwanderweg 3 (Mühlberg – Wolfsteich) gründlich freigestellt und neu markiert, ebenso der Wanderweg 21, der von Sontra über Weißenborn und Krauthausen zur Boyneburg führt. Motorsäge, ein größeres Freischneidegerät und Astscheren waren notwendig, um umgestürzte Bäume und stärkeren Wildwuchs zu beseitigen.

Dank an die Stadt Sontra für die Lieferung der Kunststoff-Bohlen für die Bänke und auch für das Verzehrgeld, dass zu einem abschließenden zünftigen Essen genutzt wurde.

**Wichmannshausen**

Nachdem im Rahmen der Dorfentwicklung die Pflasterarbeiten um die Kirche herum voranschreiten, hatte sich der Ortsbeirat dazu entschieden auch das Umfeld, sprich das alte Feuerwehrgerätehaus, auf Vordermann zu bringen und die Tore zur Boyneburger Stra-

ße und das in die Jahre gekommene Gebäck teilweise mit einem Anstrich zu versehen. Und so konnte OV Herbert Cebulla mit Uwe Bartholmai, Rainer Jonas, Stefan Eckhardt, Thomas Schäfer, Udo Hildebrandt und Tobias Sennhenn die kleine Schar der Freiwilligen pünktlich um 8 Uhr an der Baustelle begrüßen. Später stießen dann Paul Jonas und Pia Poniewasch-Jonas hinzu, die die Mannschaft unterstützten. Nebenbei wurde auch die Dachrinne zum Anger hin gereinigt und befestigt. Kleinere Reparaturarbeiten stehen aber da noch an, die Manfred Sennhenn und Tobias Sennhenn in der nächsten Woche noch erledigen wollen.

Edith Cebulla kam ihrer Aufgabe wie in den Jahren zuvor als Marketenderin nach und versorgte die fleißigen Wichmannshäuser nach getaner Arbeit im DGH. Da die umfangreichen Arbeiten noch einen Zweitanstrich benötigen, werden auch dafür noch Freiwillige gesucht.

**Weißenborn**

Ortsvorsteher Axel Semmler durfte am Samstagmorgen 19 freiwillige Helfer am Friedhof begrüßen. Nach kurzer Ansprache ging man, teils mit schwerem Gerät, ans Werk. Es wurden großflächig Hecken entfernt, Büsche und Sträucher geschnitten, zwei Bäume mussten aufgrund der Trockenschäden gefällt werden. Gleichzeitig wurde unsere Kirche gereinigt und das DGH wieder auf Vordermann gebracht.

Gegen 13.30 Uhr waren die Arbeiten erledigt. Man traf sich



**Packten zusammen kräftig an:** die Mitglieder vom Werratalverein Sontra.

FOTO: PRIVAT



**Zusammen aufräumen bei Sonnenschein:** in Krauthausen ließ man den Tag gesellig ausgehen.

FOTO: PRIVAT/NH

vor dem DGH am Brunnen zum gemütlichen Teil. Bei einer deftigen Brotzeit und einem kühlen Getränk haben wir gemeinsam den Tag ausklingen lassen.

Der Ortsvorsteher bedankt sich bei allen Helfern für die geleistete Arbeit, die Bereitstellung ihrer Maschinen und dem Bauhof der Stadt Sontra.

**Krauthausen**

In diesem Jahr standen vorwiegend Arbeiten am Gemeindeplatz an. Ruhebänke wurden gestrichen und zum Teil mit neuen Latten versehen. Grün-

pflege wurde auch an der Kirche sowie bei dem Dorfgemeinschaftshaus durchgeführt.

Anschließend ließen es sich die Helfer und Helferinnen gut gehen. Bei Bratwurst und Getränken wurde der Tag in gemütlicher Atmosphäre mit vielen Gesprächen beendet.

Vielen Dank an alle die sich Zeit genommen haben, unser Dorf wieder ein wenig schöner zu machen.

Danke an die Sparkasse und die Stadt die mit einem Geldbetrag diese Aktionen schon viele Jahre unterstützen.

red



**Hatten einen tollen Tag zusammen:** die Freiwilligen in Wichmannshausen.

FOTO: PRIVAT/NH



**Wurde besonders gut gepflegt:** der Friedhof in Sontra-Weißenborn.

FOTO: PRIVAT/NH

**06627/8686**  
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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

**Erlebnisreiche Studienfahrt**

**Adam-von-Trott-Schule: Schüler besuchen Hamburg**

**Sontra** – In der Woche vom 2. bis 4. September unternahmen Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 10 und der E-Phase der Adam-von-Trott-Schule Sontra eine stufenübergreifende Fahrt nach Hamburg, mit dem Ziel, gemeinsam die kulturelle Vielfalt Hamburgs zu erleben.

Nachdem am Vortag die Studienfahrt vorbereitet wurde, reisten die Jugendlichen am Dienstagmorgen in Begleitung der Lehrkräfte Frau Wagner und Frau Buller mit dem Zug nach Hamburg. Nach einem kurzen Aufenthalt im Zentrum führen die Schüler und Schülerinnen bei strahlendem Sonnenschein zum Musical Michael Jackson mit der Fährte zum Stage Theater an der Elbe und erleben einen einzigartigen Einblick in das Leben des Künstlers. Die Tanz- und Gesangseinlagen waren so authentisch, dass das Publikum im Theater feierte wie auf ei-



**Erlebnisreiche Studienfahrt** von Schülerinnen und Schülern der Adam-von-Trott-Schule Sontra nach Hamburg

FOTO: PRIVAT

nem echten Konzert des "King of Pop".

Neben dem Musicalbesuch standen ebenso eine Stadtführung auf dem Programm, die die Jugendlichen in Eigenregie durchführten, sowie der Besuch der Plaza in der Elbphilharmonie. In der immersiven

Kunstaussstellung „Gustav Klimt: Gold und Farbe“ im Veranstaltungsort Port des Lumières erlebten die Schülerinnen und Schüler mit allen Sinnen die dargestellte Kunst von den bedeutenden Persönlichkeiten der Wiener Kunstszene. Klimt, Hundertwasser und

Journey. Die farbenfrohen Projektionen an den Wänden, mit klassischer Musik begleitet, erweckten bei den Jugendlichen Interesse, diese neue Art Kunst zu erleben.

Nach der Ausstellung bummelten die Sontraer Schülerinnen und Schüler gemeinsam durch das neue Einkaufszentrum Westfield Hamburg oder durch die Speicherstadt, Unesco-Welterbe mit ihren beeindruckenden Brücken, Kanälen und Backsteingebäuden. Andere besuchten die neue Titanic-Ausstellung, bei der die Besucher mit einer Bordkarte als Passagier den dramatischen Untergang des berühmten Passagierschiffs sowie die damit verbundenen Schicksale miterleben. Mit großen Einkaufstüten und erlebnisreichen Eindrücken traten die Kinder nach zwei Tagen wieder die Heimreise an, wohlwissend, dass Hamburg noch vieles mehr zu bieten hat.

red



**BEKANNTMACHUNGEN**

**Stadtteil Berneburg  
Der Ortsvorsteher**

**Ortsbeiratssitzung Berneburg**  
Am Mittwoch, 8. Oktober 2025, 19:30 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Berneburg, im Dorfgemeinschaftshaus, eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt.

- Es wird hierzu eingeladen.  
Tagesordnung Teil I  
1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit  
2. Feststellung der Tagesordnung  
Tagesordnung Teil II  
1. Bericht des Ortsvorstehers  
2. Bericht der Verwaltung  
3. Ergebnis der Ratbegehung des Kirchbergs mit Zustand des Baumbefalls vom 25.09.2025  
4. Sachstand der Reparatur des Hübenthaler Weges  
5. Verwendung OV-Budget 2025  
6. Berufung von Wildschadenschätzern für den Zeitraum 01.01.2026 bis 31.12.2029  
7. Anfragen und Anregungen  
Sontra-Berneburg, 24.09.2025

gez. Martin König  
Ortsvorsteher

**Öffentliche Bekanntmachung  
Gz. 2-HR-05-17-09-01-B-0002#001  
Flurbereinigerungsverfahren Waldkappel A 44 - Mitte (VKE 33)  
Verfahrensnummer: UF 1709**

Neuwahl des Vorstandes der Teilnehmergemeinschaft der Flurbereinigung Waldkappel A 44 - Mitte (VKE 33) In dem Flurbereinigerungsverfahren Waldkappel A 44 - Mitte (VKE 33) - UF 1709- lade ich gemäß § 21 Abs. 2 Flurbereinigerungsgesetz (FlurbG) - vom 16. März 1976 (BGBl. I S. 546) in der derzeit geltenden Fassung - in Verbindung mit § 3 Hessisches Ausführungsgesetz zum Flurbereinigerungsgesetz (HAGFlurbG) vom 02.02.2018 (GVBl. I S. 426) - in der derzeit geltenden Fassung - die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, also alle Eigentümer sowie Erbbauberechtigten der zum Flurbereinigerungsgebiet gehörenden Grundstücke zum Termin zur Neuwahl des Vorstandes der Teilnehmergemeinschaft des Flurbereinigerungsverfahrens Waldkappel A 44 - Mitte (VKE 33) am Dienstag, dem 21.10.2025 um 19:00 Uhr im Bürgerhaus Waldkappel - Kleiner Saal - Leipziger Straße 34, 37284 Waldkappel ein.

- Tagesordnung:  
1. Informationen zum Stand des Flurbereinigerungsverfahrens  
2. Erläuterung der gesetzlichen Grundlagen zur Wahl und den Aufgaben des Vorstandes der Teilnehmergemeinschaft  
3. Festsetzung der Zahl der Vorstandsmitglieder gemäß § 21 Abs. 1 FlurbG  
4. Wahl der Vorstandsmitglieder und

der stellvertretenden Vorstandsmitglieder gemäß § 21 Abs. 3 und 5 FlurbG

Die Ladung ist auch über den Link <https://hvb.g.hessen.de/UF1709> auf der Internetseite der Hessischen Verwaltung für Bodenmanagement und Geoinformation eingestellt.

Wahlberechtigt sind alle im Wahltermin anwesenden Grundstückseigentümerinnen und -eigentümer sowie Erbbauberechtigten oder deren Bevollmächtigte. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer oder Bevollmächtigte hat eine Stimme; gemeinschaftliche Eigentümer gelten als ein Teilnehmer. Sofern ein Wahlberechtigter durch Vollmacht mehrere Personen vertritt, hat er ebenfalls insgesamt nur eine Stimme.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die am Termin verhindert sind, können sich durch eine mit schriftlicher Vollmacht versehene bevollmächtigte Person vertreten lassen. Diese Vollmacht ist im Wahltermin vorzulegen.

Ein Vollmachtsvordruck ist beim Amt für Bodenmanagement Homberg (Efze) - Flurbereinigerungsbehörde -, Hans-Scholl-Straße 6, 34576 Homberg (Efze) erhältlich oder kann ebenfalls über den o.g. Link abgerufen werden.

Hinweis: Eine bevollmächtigte Person kann bei der Wahl des Vorstandes der Teilnehmergemeinschaft nur das Stimmrecht einer vollmachtgebenden Person wahrnehmen. Wird eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer bevollmächtigt, kann diese/r entweder das eigene Stimmrecht oder das Stimmrecht einer vollmachtgebenden Person wahrnehmen.

Wählbar sind auch Personen, die nicht am Verfahren beteiligt sind. Ebenso können auch am Wahltermin abwesende Personen gewählt werden, wenn die Bereitschaft hierzu schriftlich im Wahltermin vorgelegt wird. Gewählt sind diejenigen, welche die meisten Stimmen erhalten (§ 21 Abs. 3 FlurbG).

Diese Ladung zum Termin zur Wahl des Vorstandes der Teilnehmergemeinschaft wird in der Flurbereinigerungs-gemeinde Stadt Waldkappel sowie den angrenzenden Gemeinden Wehretal, Meißner, Cornberg sowie den angrenzenden Städten Sontra, Rotenburg an der Fulda, Spangenberg und Hessisch Lichtenau öffentlich bekannt gemacht. Datenschutzrechtliche Hinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten natürlicher Personen im Rahmen des Flurbereinigerungsverfahrens können auf der Internetseite <https://hvb.g.hessen.de/datenschutz> eingesehen werden oder sind beim Amt für Bodenmanagement, Hans-Scholl-Straße 6, 34576 Homberg (Efze) zu erhalten.

Homberg (Efze), den 23.09.2025 (LS)

Im Auftrag  
gez. Schäfer  
Stellv. Abteilungsleiterin

**Männertreff startet ins Winterhalbjahr**

**Männertreff Ulfen**

**Ulfen** – Am Dienstag, 7. Oktober, startet der Männertreff mit einer Veranstaltung ins Winterhalbjahr. Wir treffen uns dazu um 19 Uhr im Pfarrhaus in Ulfen. Zu Gast haben wir an diesem Abend Frau Manns vom DRK. Thema des Abends ist „Herz-Lungen-Wiederbelebung“ und der Einsatz des Defibrillators. Hierzu eingeladen

sind wie immer alle Männer aus den Kirchspielgemeinden Krauthausen, Breitau, Ulfen, Wölflterode und Blankenbach. Aber auch Gäste aus umliegenden Orten sind uns herzlich willkommen. Im Monat November wird uns Adrian Rimbach einen Überblick geben zu dem Thema „Mit dem Auto durch Nordamerika“ und im Monat Dezember findet eine „Adventsfeier“ statt. Das Orga-Team Heinrich Gimpel und Willi Eckhardt

**STADTVERWALTUNG**

**MITTEILUNGEN UND BERICHT**e 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.

**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.

**Mit dem Fahrrad durch Burgund**

Fahrradfreunde aus Sontra reisen an die Yonne



**Erlebten gemeinsam eine schöne Zeit:** die Fahrradfreunde aus Sontra reisen an die Yonne. FOTO: PRIVAT/NIH

**Sontra** – Nach der letzten Tour der Fahrradfreunde aus Sontra und Vimoutiers ins Sauerland stand in diesem Jahr eine Tour nach Frankreich, ins nördliche Burgund, nach Armeau an. Michel Geslin mit Ehefrau Nicole hatten den Aufenthalt in der Ferienanlage an der Yonne geplant und konnten die Fahrradfahrer aus Sontra nach einer 760 Kilometer langen Anfahrt mit ihren französischen Freunden: Joelle Zimpfer, Robert Kössler, Didier Riviere, Sylvette Mesnil, Guy und Jocelyne Cousin herzlich begrüßen. Wieder standen sonnige Tagestouren von ca. 80 Kilometer mit E-Bikes an, die oft am Ufer der Yonne begannen und sich in die nicht viel höher gelegene Hochebene fortsetzten. Überhaupt waren die Radler von dem in Deutschland weniger bekannten Fluss (Yonne), der immerhin die Breite des Mains bei Hanau vorweist, begeistert, da ständig Hausbootbenutzer und Angler sowie Staustufenwärter freudig winkten.

Dem 80-jährigen Peter Adams, der mit seinem Rennrad ca. 3000 Meilen (ca. 4.828 km) jährlich abspult, bereiten die Tagestouren mit seinem Rennrad keine Probleme. Selbst seine gleichaltrige Ehefrau Mary hatte sich mit einem Spinning-Training auf die Sportwoche im heimatlichen Forthingbridge gut vorbereitet. So konnten die Radler u. a. auch ein Oldtimertreffen im benachbarten Joigny mit über 150 Fahrzeugen aller Art bewundern, deren Fahrer und Beifahrerinnen sich zeitgemäß gekleidet hatten und wahre Begeisterungstürme bei den Zuschauern am Straßenrand auslösten.

Aber auch der Besuch einer typischen Markthalle wurde den Radlern aus Sontra mit Herbert und Elke Rössler, Martin und Heike Hollstein, Karl-Heinz und Ursula Schäfer, Werner Volkenant und Christiane Bocksberger-Volkenant, Jürgen und Sabine Kniepkamp sowie Herbert Cebulla geboten. Beim Halt in einem Cafe mit leckerem Eis im benachbarten Villeneuve stießen die Radler auf ein weiteres Kuriosum: Das Cafe trug den Namen: 15.4.1934. Das Rätsel wurde dann von der

**Planschen auf vier Pfoten**

Hundeschwimmen in Sontra lockt viele Besucher



**Planschen auf vier Pfoten:** Sichtlich wohl fühlen sich die Hunde im Wasser. FOTO: MATTHIAS HÜBNER

**Sontra** – Zwei Wochen nach dem offiziellen Saisonende im Freizeit- und Erlebnisbad Sontra gehört das Becken traditionell nicht mehr den Menschen, sondern den Hunden: Beim beliebtesten Hundeschwimmen durften am Sonntag, 21. September, von 10 bis 14 Uhr wieder Vierbeiner nach Herzenslust ins Wasser springen. Der Eintrittspreis betrug dabei symbolisch einen Euro – „pro Fuß und Pfote“.

Bereits seit fünf Jahren veranstaltet die Stadt Sontra dieses besondere Bade-Event. Der Erlös kommt dem Tierheim in Eschwege zugute. „Mit den Einnahmen aus dieser Aktion unterstützen wir das Tierheim

und leisten so auch einen kleinen Beitrag zum Tierschutz“, teilte die Stadtverwaltung mit.

Rund 60 Hunde unterschiedlichster Rassen waren mit ihren Besitzern gekommen: Vom Dackel über den Dalmatiner bis hin zu den wasserbegeisterten Labradoren. So hatten die beiden Labradore Charles und Arthur von Antje und Thomas aus Sontra keinerlei Scheu, ins kühle Nass zu springen. Anni, ebenfalls eine Labradorhündin, brauchte hingegen etwas Zuspruch von Frauchen Andrea, bevor sie sich ins Becken wagte. Auch Pudelpointer-Dame Ronja aus Eschwege genoss den Tag: „Wir kennen hier viele und freuen uns jedes Jahr auf dieses schöne Treffen“, erzählte Besitzerin Karina.

Besonders beliebt war das Apportieren von Bällen im Wasser, und sogar das Sprungbrett kam bei einigen Hunden zum Einsatz. Charly, der Labrador von Alina, meisterte den Sprung vom Ein-Meter-Brett souverän.

Für die Sicherheit sorgte die DLRG-Ortsgruppe Sontra. Abgesehen von wenigen kleineren Einsätzen – etwa dem Verteilen von Tüten – gab es keine besonderen Vorkommnisse.

Am Ende des Tages waren sich Zwei- und Vierbeiner einig: Das Hundeschwimmen ist längst ein festes Highlight im Sontraer Veranstaltungskalender. **MATTHIAS HÜBNER**

**Entsorgung von Baum- und Strauchschnitt**

Angebot der Stadt Sontra

**Sontra** – Die Stadt Sontra bietet allen Bürgerinnen und Bürgern zur Entsorgung ihres Baum- und Strauchschnitts in diesem Jahr am Samstag, 18. Oktober, in der Zeit von 8 bis 12 Uhr auf dem MSC-Parkplatz am Husarenring die Möglichkeit, ihren Baum- und Strauchschnitt fachgerecht und vor allem kostenfrei zu entsorgen.

Nicht angenommen werden Moos, Rasenschnitt und Gartenabfälle.

Wir möchten Sie bitten, in dem o.g. Zeitfenster den Baum- und Strauchschnitt auf der entsprechenden Fläche des Parkplatzes abzulagern, damit dieser anschließend vom Bauhofteam gehäckselt und entsorgt werden kann!

**KIRCHLICHE NACHRICHTEN**

**EVANGELISCHE KIRCHEN**

**KIRCHSPIEL SONTRA**

**5. Oktober**  
**Sontra:** 10 Uhr Gottesdienst  
**Thurnhosbach:** 11.15 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL BERNEBURG**

Keine Gottesdienste

**KIRCHSPIEL ULFEN**

Keine Gottesdienste

**KIRCHSPIEL**

**DATTERODE/RÖHRDA**

Keine Gottesdienste

**KATHOLISCHE KIRCHEN**

**PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER**

**4. Oktober**  
**Nentershausen:** 17 Uhr Vorabendmesse zu Erntedank  
**5. Oktober**  
**Sontra:** 10.45 Uhr Sonntagsmesse zu Erntedank, mitgestaltet von der Kita

**IN KÜRZE**

**Treffen des Sängerstammtisches**

Der nächste Sängerstammtisch des MGV Berneburg findet am Mittwoch, 8. Oktober, um 19.30 Uhr im Gasthaus Gonnermann statt. Hierzu sind alle Sangesfreunde in unserer gemütlichen Runde recht herzlich willkommen.

**Kaffeenachmittag der Seniorenabteilung**

Am Montag, 6. Oktober, findet der Kaffeenachmittag der Freiwilligen Feuerwehr Breitau ab 14 Uhr, im Dorfgemeinschaftshaus Breitau statt. An diesem Tag werden Vertreter der Polizei über das Thema Schockanrufe informieren.

**PROGRAMMVORSCHAU**

**SAMSTAG, 4. OKTOBER**  
**18 Uhr:** Schützenverein Berneburg, Oktoberfest, Schulhof, Biehlweg 4

**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

**MONTAG, 6. OKTOBER**  
**14 Uhr:** Seniorenabteilung der FFW Breitau, Kaffeenachmittag  
**15 bis 17 Uhr:** Bürgerhilfe Sontraer Land und Awo-Kreisverband WMK, Awo-Schuldnerberatung  
**15 bis 18 Uhr:** Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

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

**DIENSTAG, 7. OKTOBER**  
**14.30 bis 17 Uhr:** Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

**DONNERSTAG, 8. 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

**MITTWOCH, 8. OKTOBER**

# NORMA<sup>®</sup> **xxxL**

**XOX** Erdnüsse XXL gesalzen oder ungesalzen geröstet, je 1 kg (1 kg = 5,49)

**31% billiger**  
**37% billiger**  
**4,99\*\*** (1 kg = 4,99)

**NORMA Plus** Nur gültig mit NORMA Plus App von 06.10. bis 12.10.2025

**Vobro** Pralinen Alkoholpralinen in den Sorten Cherry Passion, Cherry Passion Sparkling

Wine oder Trüffel je 800 g (1 kg = 8,74)

**800 g 6,99\***

**Recla** Prosciutto Crudo original italienischer Rohschinken je ca. 700 g – 900 g, Ware einzeln ausgepreist (1 kg = 13,99)

**21% billiger**  
**z.B. 700g UVP 1 kg = 17,90 9,79\***

**Sauberna** Feuchte Allzwecktücher XXL Peach oder Citrus je 4x80 Stück

**16% billiger**  
**zum Vergleich: 80 Stück = 1,49 4er-Pack 4,99\***

**bella casa** 3 Docht/XXL Bonbon-glas In den Sorten: Blutorange oder Blackberry & Honey, je 1 Stück, 3 Docht: ca. 30 Stunden Brenndauer oder Bonbonglas: ca. 85 Stunden Brenndauer

**4,99\***

**my smile** XXL Toffees je 900 g (1 kg = 4,43)

**900 g 3,99\***

**yfood** This is Food +++ Im Aktionskühlregal +++

Trinkmahlzeit Fresh Berry, Smooth Vanilla oder Classic Choco je 500 ml, zzgl. –25 Pfand (1 l = 5,98)

**25% billiger**  
**UVP 3,99 2,99\*** (500 ml)

**Reeva** Instant Nudeln Big Cup Rind-, Huhn-Curry- (scharf), Gemüse- oder Hühn-Geschmack je 75 g (1 kg = 15,87)

**UVP 1,49 1,19\* 20% billiger**  
**33% billiger** (1 kg = 13,20) **–,99\*\***

**NORMA Plus** Nur gültig mit NORMA Plus App von 06.10.2025 bis 12.10.2025

**Maggi** 5-Minuten Terrine XL All Arrabiata je 71 g (1 kg = 16,76), Kartoffelbrei mit Röstzwiebeln je 76 g (1 kg = 14,69), Spaghetti Bolognese je 81 g (1 kg = 14,34) oder Käsenudeln & Croûtons je 87 g (1 kg = 13,68)

**UVP 1,79 1,19\* 33% billiger**

**DREI STERN** Rouladen vom Rind in pikanter Sauce 2 Stück, je 400 g (1 kg = 9,98)

**33% billiger**  
**UVP 5,99 3,99\***

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

**33% billiger**  
**UVP 1,79 1,19\***

**WIRTSCHAUS** Fleischgericht Rahm-Geschnetzeltes oder Rinder Gulasch je 400 g (1 kg = 8,73)

**30% billiger**  
**UVP 4,99 3,49\*** (400 g)

**ab Montag, 6. Oktober**

**AGRICOPER** Tafeltrauben hell, kernlos Italien Kl. I, Sorte: Sugar Crisp

je 1,5 kg (1 kg = 3,19)

**1,5 kg! 4,79\*** (Abbildung ähnlich)

**River Valley** Zwetschgen aus Deutschland Kl. I, Sorte: z.B. Hauszwetsche oder Presenta, bestens geeignet zum Einkochen, Backen und Genießen, je 1,5 kg (1 kg = 1,99)

**1,5 kg! 2,99\*** (Abbildung ähnlich)

**River Valley** Kultur-Heidelbeeren Peru Kl. I, je 300 g (1 kg = 15,97)

**300 g! 4,79\*** (Abbildung ähnlich)

**SPAREN! SPAREN! SPAREN!** **JETZT NEU: Jede Woche exklusive Rabatt-Coupons – nur in der neuen NORMA Plus App!** Jetzt herunterladen und sparen, sparen, sparen!

**Energizer** Starter-Batterie ✓ Absolut wartungsfrei ✓ Erstarbter Qualität ✓ Bis zu 18 Monate lagerfähig ✓ Hohe Startkraft – auch bei extremen Temperaturen ✓ Extrem lange Lebensdauer ✓ Zentralentgasung ✓ Hergestellt und geprüft nach DIN EN 50342-1 zzgl. Batterie-Pfand 7,50 € gemäß BattG § 10

**31% billiger**  
**UVP 102,87 69,99\*** (44 Ah)

**45% billiger** **36% billiger** **35% billiger** **46% billiger**

**UVP 272,80 149,-\*** (100 Ah) **UVP 188,50 119,-\*** (80 Ah) **UVP 140,30 89,99\*** (60 Ah) **UVP 184,70 99,-\*** (72 Ah)

**AGM-Batterie 70 Ah 45% billiger** **UVP 294,- 159,-\*** (AGM 70 Ah)

**CA 100-Technologie** – calciumlegiert auf positiven/negativen Platten für längere Lebensdauer

**TOPTEX** Arbeits-/Truckerjacke

- Oberstoff 100% Polyester
- Futter 100% Polyester
- Wattierte Ärmel
- Großen M (48/50) – XXL (60/62)

Wärmendes Teddy-Futter im Oberkörperbereich und im Kragen

Blau/Schwarz

**je Truckerjacke 19,99\***

**CERAFLO<sup>®</sup> ELITE XXL-Edelstahl-Hybrid-Pfanne** „Quantum“ • Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden • Für alle Herdarten und Backofen geeignet • Ergonomischer Edelstahl-Griff • Besonders stoß- und kratzfest

**42% billiger** **50% billiger** **55% billiger**

**UVP 39,99 22,99\*** (Ø ca. 20 cm) **UVP 49,99 24,99\*** (Ø ca. 24 cm) **UVP 59,99 26,99\*** (Ø ca. 28 cm)

**Cuchova Thermo-Schüssel** • Doppelwandig, mit Edelstahleinsatz • Mit praktischen Drehverschluss-Deckeln • Hält warme Speisen bis zu 4 Stunden warm und kalte Speisen bis zu 6 Stunden kalt

**62% billiger**  
**UVP 49,99 18,99\*** (je Ausführung)

**Vielseitig einsetzbar** für Grillpartys, Picknick, Dinner und vieles mehr

**Schüsseln 3er-Set** ca. 0,8l/Ø ca. 12 cm + ca. 1,2l/Ø ca. 16 cm + ca. 2,1l/Ø ca. 18 cm

**PowerGarden** Premium-Abdeckplane • 100% wasserdicht und UV-beständig • Hohe Reiß- und Zugfestigkeit • Besonders starke Ösen • 5 JAHRE GARANTIE

**je Ausführung 9,99\***

**in zwei Größen:** ca. 3 m x 4 m (1 m<sup>2</sup> = –,83) oder 2er-Set, ca. 2 m x 3 m + 2 m x 2 m (1 m<sup>2</sup> = 1,-)

Dunkelgrün Dunkelblau

**PowerGarden** Kfz-Frostschutz 5 Liter

- Verhindert das Einfrieren der Scheibenwaschanlage
- Wirksam bis -20 °C (11 = –90)

**4,49\* 5 liter**

**Teddy-Plüsch-Bettwäsche** Kissens ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm • 100% Polyester • Mit Marken-Reißverschluss • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung • Pflegeleicht

**14,99\*** (je Ausführung)

**NEUE Designs**

- Jesko Streifen Silber/Gold
- Ondra Ornament Lila
- Tino Karo Mint
- Wilma Petrol

**Kuschelige Teddy-Plüsch-Qualität**

**PowerGarden** Gartenschutzhauben zum Schutz vor Wind, Wetter, Nässe, Staub und Schmutz • Jeweils inklusive Befestigungskordel 3 Jahre Garantie

**Schutzhaube für Tischgruppen**

- rund ca. 80 x 163 cm Anthrazit Grün **4,99\***
- rund ca. 80 x 200 cm eckig ca. 210 x 160 x 80 cm Anthrazit Grün **5,99\* 6,99\***

**Schutzhaube für Gartenliege** LVB/H ca. 210 x 80 x 40 cm

- ca. 135 x 035 cm Grün Anthrazit **4,99\***
- ca. 210 x 050 cm Grün Anthrazit **6,99\***

**Jersey-Melange-Spannbettuch** in 3 Größen • 60% Baumwolle, 40% Polyester • Einlaufgeschützt durch SANFOR-Knit-Ausrüstung • Steghöhe ca. 30 cm • SANFOR KNIT

**ca. 90–100 x 200 cm 7,99\*** **ca. 140–160 x 200 cm 9,99\*** **ca. 180–200 x 200 cm 11,99\***

**bedonline** **Hochwertiger WC-Sitz** aus Duroplast, mit geräuschloser Absenkautomatik • Passend für alle handelsüblichen WCs • Kratzbeständig und reinigungsfreundlich • Inkl. Befestigungsmaterial und Metallschrauben 3 Jahre Garantie

**Robust – Tragkraft ca. 150 kg** **12,99\*** (WC-Sitz Weiß) **15,99\*** (WC-Sitz mit Motiv)

Wassertropfen Stille Zen Garten Weiß Kirschblüte Karibik-Strand Seestern

**NORMA<sup>®</sup>** **www.norma-online.de**

**ÖKO-TEST** **Elcurina** milde Cremeseife Milch & Honig **sehr gut** (1 l = –,99)

**ÖKO-TEST** **VitaFit** Vitamin D3 Kautabletten **sehr gut** (60 Kautabletten je 51 g (1 kg = 52,75))

**ÖKO-TEST** **VitaFit** Vitamin D3 Kautabletten **sehr gut** (60 Kautabletten je 51 g (1 kg = 52,75))

**2,69** (Ständig im Sortiment)