

Eschwege überrascht

PUPPEN
FESTTAGE
in Eschwege

+ Verkaufsoffener
Sonntag

09.11.

Initiative Marketing Eschwege e.V.

MARKT
SPIEGEL &
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999

Würdevoll
Abschied
nehmen...

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

Weinfest war voller Erfolg

Veranstalter spenden Erlöse an Schulen und Kitas



Spendenübergabe: (vorn, von links) Silke Raschner (Wichtelnest), Sabine Körber (Wilde Wichtel) und Sandra Mühlhause (Eichenzwerg) sowie Carmen Roth (Kleeblattschule) mit Vertretern der privaten Spenderfamilien, Bürgermeister Frank Kummer (Mitte) und David Ingrisch (hinten, Reichensachsen selber machen).

FOTO: EMILY HARTMANN

Jetzt auch in
Reichensachsen!

mittwochs von
10.00 bis 14.00 Uhr

zwischen
Back Stop und
Liese Automobile

Wehretal – Das Wehretaler Weinfest ist zu einem Fest für alle Sinne geworden – und zu einem großartigen Gemeinschaftserlebnis, das nachwirkt. Insgesamt 1350 Euro aus dem Erlös des Weinfestes haben die vier Familien Tobias Krug, Karsten Küllmer, Marcus Schmidt und Frank Hutter nun zugunsten der drei Wehretaler Kindergärten gespendet – 450 Euro für jede der Einrichtungen. „Eine von Herzen kommende Investition in die Zukunft der Gemeinde Wehretal – die Kinder“, erklärte Frank Hutter im Zuge der feierlichen Spendenübergabe am Freitagnachmittag.

Damit nicht genug: Auch die Initiative Reichensachsen sel-

ber machen, deren Mitglieder sich beim Weinfest unter anderem um den Verkauf gekümmert hatten, spendete nun einen Teil ihres Erlöses – und zwar zu gleichen Teilen an die Kleeblatt-Grundschule und an die Paul-Moor-Schule. „Somit bleibt die Freude des Abends auch in Zukunft lebendig“, sagte David Ingrisch als Vertreter der Initiative Reichensachsen selber machen.

Das Wehretaler Weinfest hat in seiner zweiten Auflage im September stattgefunden. Zwischen liebevoll dekorierten Ständen auf dem Reichensächser Anger wurden ausgesuchte Weine vom Weingut Hagemann und der Vinoteek (Esch-

wege) ausgeschenkt. Organisiert von Reichensachsen selber machen, den vier privaten Familien Krug, Küllmer, Schmidt und Hutter sowie dem Jugendzentrum habe das Fest gezeigt, was entstehen könne, wenn Vereine und Generationen Hand in Hand arbeiten. „Toll, dass der Erlös auch wieder hier vor Ort investiert wird“, lobte Wehretals Bürgermeister Frank Kummer. Er hoffe, dass dieses Engagement andere Bürger dazu motiviere, ebensolche Feste auf die Beine zu stellen.

Die Begünstigten jedenfalls sprachen nicht nur ihren herzlichen Dank aus, sondern auch erste Ideen für Projekte, in die

das Spendengeld investiert werden soll. Silke Raschner (Wichtelnest) etwa stellt sich eine kunterbunte und fröhliche Bemalung der aktuell grauen Außenmauer mit einer Tierweltkarte vor; die etwas älteren Kindergarten- und Grundschulkinder könnten von einem Schrebergarten profitieren – und an der Kleeblattschule wartet das „Großprojekt Schaukel“ noch auf die Umsetzung.

Das Wehretaler Weinfest jedenfalls hat sich als einer der Höhepunkte im Wehretaler Veranstaltungskalender etabliert – im kommenden Jahr wird es erneut stattfinden.

EMILY HARTMANN

26. OKTOBER 2025
Flohmarkt
Reichensachsen
SPORTPLATZ

☎ 01 62 / 7 78 58 32
STANDGEBÜHR 6€ / LFM.

Machen Sie Ihr
Altgold
zu Bargeld

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier
KUNZE
Sontra

Inh. Fehnt

STADTHALLE
ESCHWEGE

Aushilfe gesucht!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine zuverlässige und engagierte Aushilfe für die Abendstunden unter der Woche sowie an den Wochenenden.

Wenn Sie Interesse haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung oder eine kurze Nachricht.

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

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

dekostoffe
modestoffe
polsterstoffe
stoffzentrum

Eschwege Thüringerstr.24
Tel. 05651 229092

ECKSTEIN
einfach besser

Gültig vom 18.10.-25.10.2025

GÄNSEKEULE IM ECKSTEIN
MIT DREI KARTOFFELKLÖßEN,
HERZHAFTEM ROTKOHLE UND
KLASSISCHER BRAUNER SOBE

Täglich frisch, solange
der Vorrat reicht! NUR 27,90 €

ECKSTEIN-LIEFERT.DE / IM ECKSTEIN

Kuckucksmarkt
in Braach
25.10. + 26.10.25

Besuchen Sie den letzten Markt
der Saison 2025!

Über 70 Stände vertreten.

Sonntag ab 14 Uhr
Blasmusik im Zelt &
kostenloses Laternenbasteln im
Dorfgemeinschaftshaus.

Alle Informationen auf www.kuckucksmarkt.info

Große Polster-Tausch-
Aktion!

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

Kostenlose Lieferung!
Kostenlose Entsorgung!

Gültig nur bei Neuaufträgen bis zum 25.10.2025.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

MÖBELKREIS®

Eschwege · www.moebelkreis.de

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1
SAMSTAG – SAMSTAG
18.10. – 25.10.2025

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Fünftklässler werden zu Matheforschern

Brüder-Grimm-Schule nimmt an einem Projekt der Uni Kassel teil

Eschwege – Mathematik kann mehr sein als Rechnen, Formeln und Schulbuchaufgaben – dies erleben derzeit die fünften Klassen der Brüder-Grimm-Schule Eschwege. Schüler mit sehr guten Leistungen im Fach Mathematik, die mit Neugier und Freude am Entdecken eigene Lösungswege suchen, finden und hinterfragen, können in diesem Schuljahr am neuen Matheforscher-Projekt für die Klassen 3, 4 und 5 der Universität Kassel teilnehmen.

Bereits seit fünf Jahren ist die Brüder-Grimm-Schule Partnerin des Projekts, das unter der Leitung von Prof. Dr. Andreas Eichler und Dr. Cosima Stylianou für die Klassen sechs bis zehn ins Leben gerufen wurde. Ziel ist es, jungen Talenten ei-

nen neuen Zugang zur Mathematik zu eröffnen – abseits des gewohnten Unterrichts. Das didaktische Konzept dahinter heißt „Entdecken entdecken“ – ein Ansatz, bei dem nicht das schnelle Finden einer „richtigen Antwort“ im Vordergrund steht, sondern das Entdecken von Strukturen und Mustern beim Lösen.

Während die reguläre Auftaktveranstaltung für die neuen „Matheforscher in Klassen 3/4/5“ an der Universität Kassel stattfand, konnten die fünften Klassen der Brüder-Grimm-Schule wegen ihrer Kennenlernfahrt nicht teilnehmen. Doch Mathematiklehrerin Elke Rittenbach, die das Projekt an der Schule seit Beginn koordiniert, ermöglichte eine Einführung vor Ort in Eschwege. Mit Unterstützung der Materialien der Universität und viel persönlichem Engagement leitete sie die Auftaktveranstaltung.



Mathematiklehrerin Elke Rittenbach führt Fünftklässler in das Matheforscher-Projekt ein.

FOTO: PRIVAT/NH

niert, ermöglichte eine Einführung vor Ort in Eschwege. Mit Unterstützung der Materialien der Universität und viel persönlichem Engagement leitete sie die Auftaktveranstaltung.

Die Verbindung zwischen Wissenschaft und schulischer Praxis ist eine weitere Besonderheit: Die Studenten der Uni Kassel sind aktiv in das Projekt eingebunden. Sie entwickeln

passende Aufgabenstellungen und begleiten die Kinder sowohl in Präsenzveranstaltungen an der Uni als auch über einen Moodle-Kurs online. Diese enge Verzahnung von

Schule und Hochschule eröffnet nicht nur den Schülern neue Perspektiven, sondern auch den angehenden Lehrkräften wertvolle Praxiserfahrungen.

red/esp

LADNER
Recycling GmbH

Autoverwertung

Schrotthandel

Containerdienst

Brodberg 15
36205 Sontra
Tel.: (0 56 53) 73 78

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 16.30 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

www.ladner-recycling.de

www.rb-becker.de
becker
Damen & Herren Winterfashion
Mützen, Handschuhe & Schals
versch. Größen, Farben und Designs

Blumenzwiebeln
versch. Sorten, z.B.: Tulpen, Narzissen, Schneeglöckchen, Schachblume, u.v.m.
je 1,29
je 1,59
je 1,49

Rhododendron
ca. 30-40 cm, 4L Topf
versch. Farben
je 5,99
je 3,99
je 7,99

Heckenbambus
5L Topf
ca. 50 cm hoch
je 7,99

Brennholz-Wipsäge
GWS 700 HM-2
5,2 kW
400V Elektromotor
579,50

Holzspalter
GHS 500/8TED
Kraftvoller 400 V Elektromotor
Spaltdruck max. 8 Tonnen
399,50

Holzspalter liegend
GHS 520 / 7 TE, 2,3kW, 230V
Spaltdruck max. 7 Tonnen
249,50

Wärmflaschen
Lang, ca. 2l, ca. 13x73 cm, versch. Farben, Plüsch
Rechteck, ca. 1l oder 0,5l, Fleece
ca. 20 x 32 cm / ca. 16,5 x 29,5 cm, versch. Farben
je 9,99
je 2,99

Elektro Konvektor Heizung
220-240 V ~, 750-, 1250 & 2000 Watt
ca. 53x20x38 cm
Modellnummer: CH-Y02
Schnell & effizient
15,00

Heizlüfter
weiß, 2 Heizstufen
zum kleben, Bürste, 100x4,5 cm
je 9,99
je 2,99

Zugluftstopper
zum kleben, Bürste, 100x4,5 cm
je 2,99

Hochwertige Fellimitat Wohndecke
versch. Farben
150x200 cm
je 25,00

Dekokissen aus weichem Chenille
50 x 50 cm, versch. Farben
je 4,99

XXL-Kuscheldecke
versch. Farben
220x240 cm
je 9,99

Noppen-Komfortkissen
40x80 cm, perfekte Anpassung an Nacken & Kopf
je 4,99

Weihnachtsdorf mit LED
versch. Modelle, 24x17 cm
je 19,99

Weihnachtshänger-Deko mit LED
versch. Modelle, ca. H9/13 cm, Haus/Glocke
je 2,99

GRUNDIG Weihnachtsbaum
mit Sternen & Beleuchtung
15 LED, warm-weiß, ca. H40cm, Holz
oder Metall-Stecker
65 LED, warm-weiß, ca. H48 cm
je 7,99

Weihnachts-Riesenrad mit LED
ca. 19x28 cm
mit Bewegung & Musik
je 25,00

Dekokranz, bunt mit Weihnachtskugeln
Ø36 cm, Kunststoff
je 2,99

Weihnachtsplüschtiere
versch. Modelle
mit Bewegung & Musik
je 4,99

Galloni Südtiroler Speck
am Stück, ca. 300g
je 2,00

Salatdressing Sylter Art
250ml
je 0,59

Gebrannte Mandeln, o. Erdnüsse
125/150g
je 0,99

Butterstollen Thüringer Art
1kg
je 4,99

Marzipan-Kirsch-Stollen
mit Schwarzwälder Kirschwasser
700g
je 2,99

Kartoffelknödel Halb & Halb
200g
je 1,69

Schladerer Gretchen GIN Pralinen
127g
je 1,79

Griesson Doppelkeks
Kakao
127g
je 1,49

WIZ/Kleinalmerode
Industriestr. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale
Industriestr. 1 - 37217 Witzenhäusen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

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

Mit Winterreifen sicherer fahren

Richtige Bereifung spielt auch beim Versicherungsschutz eine Rolle



Winterreifen sorgen nicht nur für mehr Sicherheit, sie spielen auch eine Rolle für den Versicherungsschutz.

FOTO: SMARTERPIX / NNEIRDA

Werra-Meißner – Der Winter naht – und mit ihm verschlechtern sich die Straßen- und Sichtverhältnisse. Ein besonderes Augenmerk vieler Autofahrer sollte daher jetzt der Bereifung gelten, empfiehlt der Bundesverband Deutscher Versicherungskaufleute. Denn es ist erwiesen, dass Winterreifen bei niedrigen Temperaturen sowie bei Matsch und Schnee eine bessere Bodenhaftung von Fahrzeugen garantieren als Sommerreifen. Kein Wunder also, dass sie auch beim Versicherungsschutz eine Rolle spielen: „Nicht nur die Straßenverkehrsordnung, auch die Kfz-Versicherer legen bei winterlichen Verhältnissen Wert auf eine angemessene Bereifung“, informiert Ulrich Zander, Sprecher des Bezirks Eschwege im Bundesverband.

Die Versicherungen machen Winterreifen zwar nicht zur Pflicht und sie zahlen aus der Kfz-Haftpflicht auf jeden Fall den Schaden des Unfallgegners. „Sie können jedoch die Kasko-Erschädigung für den Eigenschaden kürzen – wenn nach-

gewiesen wird, dass die Unfallfahrt mit Sommerreifen „grob fahrlässig“ war“, betont Zander. Letzteres liegt beispielsweise vor, wenn man mit abgefahrenen Sommerreifen oder mit Ganzjahresreifen ohne das Alpin-Symbol (stilisiertes Bergsymbol mit einer Schneeflocke) ins winterliche Hochgebirge fährt. Sind Autofahrer hier pflichtschuldig, sind Probleme mit der eigenen Kfz-Versicherung nicht auszuschließen, heißt es in einer Mitteilung des Bundesverbandes Deutscher Versicherungskaufleute weiter. Stellt sich heraus, dass der Unfall mit Winterreifen hätte vermieden werden können, könnte es durchaus zu einem regen Schriftverkehr mit dem eigenen Versicherer kommen.

Wer es also nicht auf eine unangenehme bürokratisch-juristische Hakelei ankommen lassen will, der zieht jetzt Winter- oder Ganzjahresreifen mit dem Alpin-Symbol auf. Dabei ist auch auf ausreichende Profiltiefe von vier Millimetern zu achten. Denn bei abgefahrenen Pneu riskiert man ebenfalls

Ärger mit der Versicherung, heißt es in einer Mitteilung weiter.

red/juh

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE

SONTRAER
STADTKURIER

IMPRESSUM

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

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

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

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

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH &
Co. KG, Wilhelm-Reichard-Straße 1,
34123 Kassel

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

Anzeigenpreisliste: Nr. 4b vom 15.10.2025

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebeauftragten 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.

Feuerwehr Ringgau probt Ernstfall

„Schwerverletzter auf der Suedlink-Baustelle“ – nicht alles lief glatt

Netra – Eine über viele Kilometer lange Baustelle, riesiges Gerät, tiefe Gruben, Schlamm – an der Suedlink-Trasse arbeiten Hunderte Menschen. Um deren Sicherheit im Fall eines Unfalls zu gewährleisten, hat dort auf Initiative der holländischen Firma Denys, die die Trasse im Auftrag der Transnet BW dort baut, eine Rettungsübung mit der Feuerwehr Ringgau stattgefunden. Das Szenario: Ein Arbeiter war auf einer Suedlink-Baustelle am Ortsrand von Netra in der Startgrube einer Bohrung von einem herabstürzenden Holzbalken schwer am Bein verletzt worden und lag hilflos im Schlamm.

„Wir haben das Übungsziel erreicht und sind im Groben ganz zufrieden“, bilanziert Ringgaus Gemeindebrandinspektor Markus Wieditz. „Aber da ist noch Luft nach oben“, sagt er.

Die Alarmierung der Wehren hatte um 17.20 Uhr stattgefunden. Doch bereits um 17.13 Uhr hatte ein Mitarbeiter von Denys versucht, den Notruf abzusetzen. Das Telefonat mit der Leitstelle war aus bisher nicht geklärten Gründen abgebrochen, ein eigentlich üblicher Rückruf der Leitstelle war nicht erfolgt. „Das ist noch zu klären, warum das passiert ist“, sagt Markus Wieditz. Der Notruf war von einer holländischen Handynummer ausgegangen. Erst beim dritten Versuch konnte der Arbeiter den Notruf dann absetzen – die Leitstelle alarmierte die Rettungskräfte. Es waren bereits zwischen dem ersten versuchten Notruf und der Alarmierung sieben Minuten vergangen.

Gegen 17.30 Uhr – also ziemlich exakt im Rahmen der zehnminütigen Hilfsfrist – waren dann auch die Wehren aus Röhrda, Datterode und Lüderrbach am Unfallort. Die Feuerwehr Netra selbst war zunächst zum falschen Lotsenpunkt am anderen Ende des Ortes gefahren und traf als letzte ein. Die gesamte Suedlink-Trasse ist durch Lotsenpunkte markiert, um sich schnell orientieren zu können.

Die Einsatzkräfte verschafften sich an der Unfallstelle ein Bild der Lage und entschieden, den verletzten Arbeiter auf einer Rettungstrage von einem Bagger aus der Bohrgrube bergen zu lassen. In die Grube selbst führt nur eine steile stählerne Wendeltreppe, über die eine Bergung nicht möglich gewesen wäre. Die Einsatzkräfte schoben den Verletzten auf die Trage, sicherten den Körper mit Gurten und hängten ihn dann



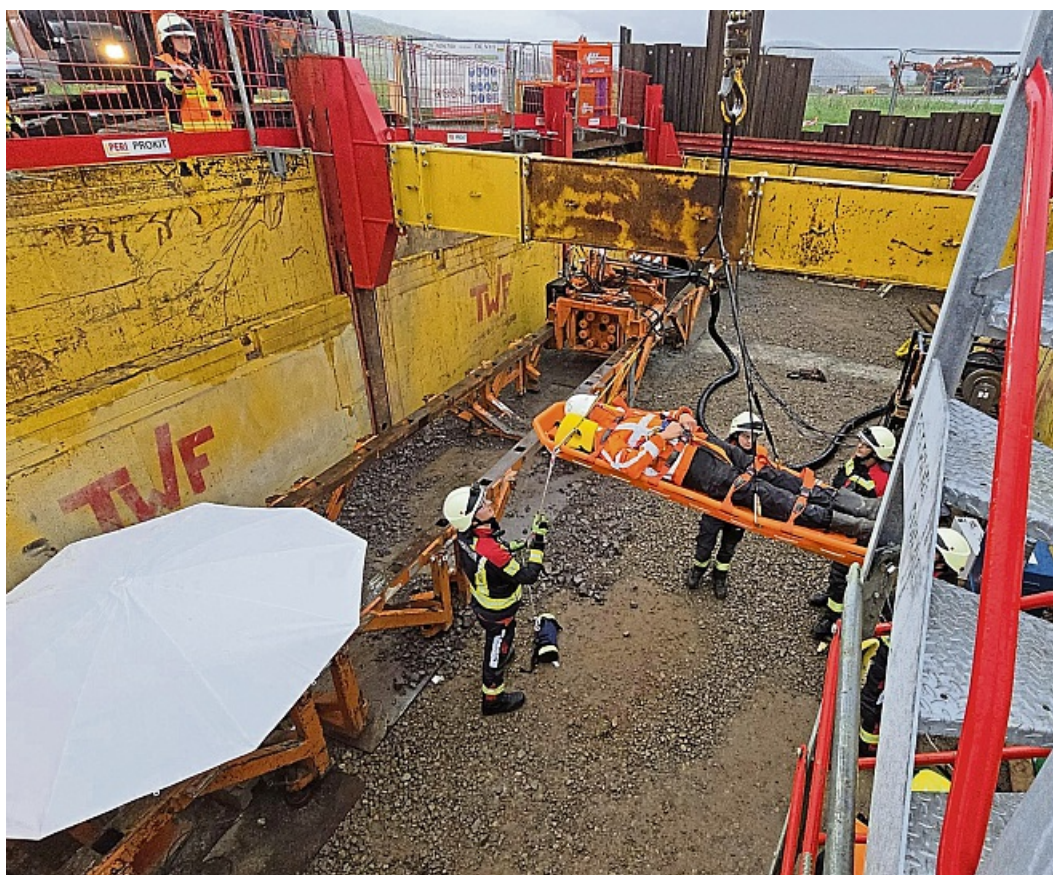
Vorbereitung für den Transport: Die Feuerwehrleute haben den Verletzten auf das Tragebrett gebunden. Der Mann war in der Startgrube für eine Erdbohrung von einem herabstürzenden Balken schwer am Bein verletzt worden.

FOTOS: STEFANIE SALZMANN

an den Haken des Baggers, der ihn behutsam aus der Grube hob und ebenerdig absetzte. Ein Rettungswagen mit Sanitäter war nicht vor Ort. „Es waren leider keine freien RTWs für die Alarmübung verfügbar“, so Markus Wieditz. Von der Alarmierung bis zur Bergung des Mannes waren knapp 40 Minuten vergangen.

„Dass es Zeit braucht, einen Mann mit einem Bagger aus einer Grube zu bergen, ist nachvollziehbar“, sagt Thomas Held, Sicherheitsingenieur bei Denys. „Hektik wäre da nicht angebracht gewesen.“ Kritisch sieht er die Probleme beim Absetzen des Notrufes, und dass die Feuerwehr Netra erstmal zum falschen Lotsenpunkt gefahren ist. „Was hier gefehlt hat, war, dass kein Rettungswagen mit Sanitäter vor Ort war“, sagt der Sicherheitsingenieur. Alles andere sei erwartungsgemäß gelaufen.

„Genau deshalb machen wir ja solche Übungen“, sagte der Ringgauer Gemeindebrandinspektor Markus Wieditz. Er ist jedoch zuversichtlich und geht davon aus, dass im Ernstfall zehn bis 15 Minuten mehr an Zeit herauszuholen sind. Zudem sei ein relativ junges neues Team an Einsatzkräften beteiligt gewesen. Die Netraer Feuer-



Am Haken: Der schwerverletzte Bauarbeiter wird von einem Bagger aus der Grube gehoben.



Ersthelfer der Feuerwehr versorgen das Unfallopfer noch vor dessen Bergung.

wehr habe zudem möglicherweise noch etwas mit den Nachwehen der Kirmes zu tun gehabt, die erst am Vorabend zu Ende gegangen war.

Das Fazit vom Denys-Sicherheitsingenieur Thomas Held, der nun seinen Bericht schreiben wird: „Dinge passieren, um sie für das nächste Mal zu optimieren.“

STEFANIE SALZMANN

TEAM 4

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

Jakobi
Pflege

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

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

36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

SPIELPLAN

November 2025

FUNNY MONEY!

02. 15.00 UHR
22. 19.30 UHR

3. SINFONIE-KONZERT

14. 19.30 UHR

LA BOHÈME

08., 20. 19.30 UHR
16. 15.00 UHR

SOLO SUNNY

30. 19.30 UHR

ROMEO UND JULIA

01. 19.30 UHR
09. 18.00 UHR

FAUST

29. 19.30 UHR

DER LEBKUCHENMANN

FAMILIENVORSTELLUNG
15., 23. 15.00 UHR

GROSSE OPERNGALA

28. 19.30 UHR

PRO AN(N)A

07. 11.00 UHR

Theaterkasse: 03691/256-219

LANDES THEATER EISENACH

Theaterplatz 4+7 | 99817 Eisenach
landestheater-eisenach.de



Gut durch's Alter
AWO mobil
– Pflege zuhause
Individuell, Professionell
Mit Herz!

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



mobil HEF-WMK
– Pflege Zuhause

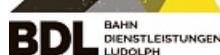
- *Sicherungsstellen (w/m)
- Bediener Warnsysteme (w/m)
- Sicherungsaufsicht (w/m)
- Bahnerder (w/m)

dein Zug ist noch nicht abgefahren
steig um!

*heute noch bewerben!

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

www.bist-du-bereit.com



BAHN
DIENSTLEISTUNGEN
LUDOLPH

„Was sind das für kleine bunte Eier?“

Kindergartenkinder entdecken Wachteln auf dem Kuckuckshof

Frankershausen – „Was sind das für kleine bunte Eier?“ Diese erstaunte Frage hörte man im Frühstücksraum des Kindergartens Wachholderzwerge in Berkatal. Der Grund: Ein Kind aus der Wiesenzwerge-Gruppe brachte immer mal Wachteleier in der Brotdose mit – und sorgte damit für neugierige Blicke und jede Menge Gesprächsstoff.

Denn so manchem Kind war gar nicht bewusst, dass es neben den allseits bekannten Hühnereiern auch noch andere essbare Eier gibt, wie etwa die der Wachtel. Diese kleinen, gesprenkelten Eier faszinierten die Kinder und warfen viele Fragen auf: Wie klein ist die Wachtel eigentlich? Wo lebt sie? Und kann man die wirklich halten wie Hühner?

Die Erzieher der Gruppe griffen das Interesse der Kinder auf und besprachen das Thema „Wachteln“ im Kindergarten.

Ein ganz besonderes Highlight folgte schließlich: Die Wiesenzwerge besuchten den Kuckuckshof – den Bauernhof der Familie des Kindes, das die Wachteleier immer mitgebracht hatte. So wurde das Projekt plötzlich ganz persönlich.

Mit gepackten Brotdosen reiste die Wiesenzwerge-Gruppe an und frühstückte gemeinsam im Garten des Hofes – umgeben



Die Wiesenzwerge-Gruppe der Frankershäuser Kita besucht den Kuckuckshof, um kleine Wachteln kennenzulernen.

FOTO: ALICIA KUCKUCK/NH

von blökenden Schafen und gackernden Hühnern. Wachteleier durften beim Frühstück natürlich nicht fehlen und wurden begeistert probiert: „Ratzefatze waren die Eier leer“, berichten die Hofbetreiber schmunzelnd.

Ein besonderes Highlight war der direkte Kontakt mit den Wachteln. Die Kinder durften die ausgewachsenen Tiere beobachten und vorsichtig streicheln und zum großen Staunen auch frisch geschlüpfte Wachtelküken entdecken. „Es war

für alle beeindruckend zu sehen, wie winzig diese Küken sind, wenn man sich überlegt, dass sie aus diesen kleinen Eiern kommen“, so eine Erzieherin.

Der Kuckuckshof freut sich über das große Interesse und



Die Wachtel ist ein ungefähr stargroßer, im Verborgenen lebender Vogel. In Europa ist sie der kleinste Hühnervogel.

bietet auch anderen Kindergärten und Schulklassen die Möglichkeit, Tiere hautnah zu erleben – ob Huhn, Schaf oder Wachtel. „Wir stellen gerne individuelle Angebote zusammen“, erklärt die Familie vom Hof.

Der Tag auf dem Kuckuckshof war für die Kinder der Wiesenzwerge ein lehrreiches und nachhaltiges Erlebnis – und wer weiß, vielleicht tauchen bald in weiteren Brotdosen kleine gesprenkelte Wachteleier auf.

red/ti

Medizin

ANZEIGE

Schmerz ist vielfältig – die Lösung einfach

Dank flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch seit ein paar Monaten greifen immer mehr Schmerzgeplagte zur innovativen Flüssigkapsel von Spalt Forte, die doppelt so schnell Schmerzen bekämpft wie herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Egal wo der Schmerz sitzt und welcher Art er auch ist, der Wunsch der Betroffenen ist immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!



Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale

Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft

Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind.

Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

Spalt®
FORTE

Von dem deutschen
Klassiker bei
Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper¹

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend
Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
SPALT FORTE: Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Seitenstechen bis Krampf

Was bei Sport-Wehwehchen hilft – zwei Experten geben Antworten

Wohl jeder, der regelmäßig Sport treibt, kennt die lästigen Begleiter wie Seitenstechen, Muskelkater oder Krämpfe.

So sehr sie auch nerven: Meist sind sie harmlos. Zwei Experten erklären, wie sie entstehen, wie Hobby-Sportlerinnen und -Sportler vorbeugen können und was im akuten Fall hilft.

1. Seitenstechen: Wenn sich das Bauchfell meldet

Die Ursachen für Seitenstechen während des Sports sind unklar. „Neuere Studien besagen, dass das Bauchfell betroffen ist“, sagt Marcel Reuter, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Das Bauchfell ist eine Haut, die das Innere des Bauchraums auskleidet. Sie besteht aus mehreren Schichten. Eine davon hat Reuter zufolge besonders viele Schmerzrezeptoren. Sie können durch die Bewegungen beim Sporttreiben gereizt werden.

„Ist man vorher viel, wird der Druck darauf erhöht“, sagt Marcel Reuter. Deswegen sei ein Verzicht zwei bis drei Stunden vor dem Training besser. „Es gibt Anzeichen dafür, dass isotonische und gesüßte Getränke ebenfalls Seitenstechen verursachen“, sagt der Experte.

Auch die Körperhaltung kann Seitenstechen fördern, weshalb es bei einigen Sportarten häufiger auftritt als bei anderen. „Beim Joggen steht das Bauchfell durch die aufrechte Haltung stärker unter Spannung als beim Radfahren, was das Seitenstechen wahrscheinlicher macht“, nennt Marcel Reuter ein Beispiel.

Studien, die Rat geben, was man bei akutem Seitenstechen am besten tun sollte, gibt es nicht. „Probieren Sie Verschiedenes aus“, sagt Reuter. Helfen könne etwa kontrolliertes Atmen, eine geringere Geschwindigkeit beim Laufen, eine Massage oder auch ein leichter Druck auf die Schmerzstelle. „Manche laufen einfach weiter und alles neutralisiert sich wieder.“

Zur Vorbeugung könne man eine leichte Mobilisation wie eine Dehnung für den Bauchraum machen. „Aber niemand ist vor Seitenstechen gefeit.“

2. Muskelkater: Wenn der Körper Muskelfasern repariert

Den einen Muskelkater gibt es nicht. „Es gibt verschiedene Arten ebenso wie Ursachen“, sagt Reuter. Muskelkater entsteht oft durch Belastungen, die ungewohnt oder zu intensiv



Immer eine gute Idee: locker einlaufen und das Tempo nach und nach steigern. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

waren. Dann kommt es zu Schäden des Bindegewebes oder der Muskelfasern, die vom Körper selbst geheilt werden können.

Schmerzen sind die Folge, die Muskulatur kann sich auch warm anfühlen oder als hätte sich Flüssigkeit in ihr angesammelt. „Ein Muskelkater tritt 12 bis 24 Stunden nach dem Sport auf und erreicht nach 24 bis 72 Stunden seinen Höhepunkt“, so Reuter. Sportler merken dann, dass ihre Leistung stagniert. „Ob ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht, ist wissenschaftlich nicht belegt“, sagt Reuter.

Vorbeugen können Sportlerinnen und Sportler mit einer einfachen Strategie: Belastungen leicht anfangen und sie dann steigern.

Ist der Muskelkater bereits da, ist eine gute Durchblutung wichtig. „Bleiben Sie also körperlich aktiv, fahren Sie Fahrrad“, schlägt Reuter vor. Zu hohe Belastungen sollte man aber lieber meiden. Was die Durchblutung ebenfalls anregt, sind warme Bäder oder Wärmekompressen.

3. Krämpfe: Wenn es dem Muskel einfach zu viel wird

Krämpfe entstehen durch eine Ermüdung des Muskels. „Aber Studien, warum es bei genau diesem Muskelband einen Krampf gibt, gibt es nicht“, sagt der Dresdener Sportmediziner Axel Klein.

Die Ermüdung des Muskels kann durch Verschiebungen von Elektrolyten, also wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, zustandekommen.

„Beim Sport schwitze ich bestimmte Elektrolyte aus, die der Körper braucht. Ein Ungleichgewicht entsteht“, sagt Klein.

Oft kommen Krämpfe bei Sportlerinnen und Sportlern vor, die viel laufen - bei der Fußballspielerin oder dem Jogger etwa. „Also hat die Erschütterung oder Stauchung des Muskels einen Einfluss“, sagt Axel Klein. Außerdem spielen vor allem bei Älteren Verschleißerscheinungen an den Bandscheiben durch Wasserverlust eine Rolle: „Dann funktioniert die Dämpfung an der unteren Wirbelsäule schlechter.“ Auch das kann Krämpfe begünstigen.

Vorbeugen können Läufer und Jogger mit Laufkompressionsstrümpfen. Am wichtigsten ist aber, Flüssigkeit nachzulegen - gerne elektrolythaltige Getränke. „Man sollte aber nicht nur zwei bis drei Liter reines Leitungswasser trinken“, betont Klein. „Denn dann werden bestimmte Elektrolyte sogar noch in den Darm reingezogen, um dort einen Ausgleich zu schaffen. Das Problem verstärkt sich.“

Allerdings ist die Gefahr eines Krampfes auch eine Frage des Trainingszustandes. „Gewöhne ich den Muskel an den Sport, indem ich das Training langsam steigern, gibt es weniger Krämpfe“, sagt Marcel Reuter. Also: lieber eine Aufwärmphase einschieben, statt kalt ins Training zu starten.

Zeigt sich ein Krampf, sollte man pausieren oder die körperliche Aktivität abbrechen. Wärme funktioniere ebenso, eine milde Massage verbessere die Durchblutung. „Auch passives Dehnen hilft. Hierbei die ver-

krampfte Muskulatur sanft auf Spannung bringen“, sagt Reuter.

4. Kopfweh: Wenn Verspannungen oder der Blutdruck ihr Unwesen treiben

Beim Training schmerzt auf einmal der Kopf? Kopfschmerzen während des Sports müssen ernst genommen werden, so Axel Klein. Vor allem, wenn sie regelmäßig auftreten, sollte man sie ärztlich abklären lassen.

Womöglich ist ein Blutdruck, der bei Belastung nach oben schießt, der Übeltäter. „Dann hat man meistens vorn an der Stirn Kopfschmerzen“, sagt Axel Klein. Ein Belastungs-EKG könne hier Klarheit bringen.

Spielen sich die Schmerzen weiter hinten am Kopf hat, ist meist eine Verspannung der Schulter-Nacken-Muskulatur der Grund. „Vor allem viele, die zum Ausgleich einer Bürotätigkeit joggen, ziehen die Schultern massiv hoch“, sagt Klein. Wer weiß, dass er oder sie dazu neigt, sollte versuchen, wäh-

rend des Trainings dort lockerzulassen.

Melden sich Kopfschmerzen, sollte man lieber sofort mit dem Sport aufhören. Was auf jeden Fall keine gute Idee ist: eine Schmerztablette einwerfen und weitermachen. So belastet etwa Ibuprofen den Magen zusätzlich, wie Sportmediziner Klein warnt. Nimmt man beim Sport eine Tablette, wird der Magen nämlich noch weniger durchblutet als ohnehin schon, was Magenbeschwerden begünstigt.

tmn

Großer LAGER-RÄUMUNGSVERKAUF
Wir räumen unser Lager – ALLES muss raus!
RADIKAL REDUZIERT 19.10. bis 03.11.2025

Fischer-Ski RC4 WC SC & WC RC	inkl. Bind.	1099.90 €	449.90 €
Fischer-Ski RC TREND oder FIRE	inkl. Bind.	289.90 €	189.90 €
Fischer-Ski Schuhe X90 Da. & He.		299.90 €	189.90 €

Ski-Bekleidung Da. & He. bis 70 % reduziert

Ski Hosen:	29.90 €	39.90 €	oder 49.90 €
Ski Jacken:	79.90 €	89.90 €	oder 99.90 €

Top Ski- und Snowboard-Service groß 25,90 €
Top Ski- und Snowboard-Service klein 17,90 €

Sport Service GbR • Bad Hersfeld
Konrad-Zuse-Straße 13a • Telefon 06621 186416
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.00–13.00 + 14.00–18.30 • Sa. 9.00–13.30 Uhr

SONNTAG, 19.10.25, 12.00 bis 18.00 Uhr

Anzeige

Spanndecken – immer die beste Wahl



Ohne Vorbereitung morgens den Handwerkern die Tür öffnen und abends unter einer neuen Zimmerdecke sitzen – reines Wunschdenken? Deine Zimmerdecke braucht also ein Makeover. Decke streichen? Möbel abdecken, Farbspritzer ... Trockenbau-Baustelle? Arbeitsintensiv, schmutzig, langwierig? Das geht einfacher – mit einer Plameco-Spanndecke! Diese wird fachmännisch unter die vorhandene Decke gespannt

– und das in nur 1 Tag! Ohne Möberrücken und Baustellen-schmutz! Im Gegensatz zu gestrichenen oder Gipskartondecken bleiben Spanndecken rissfrei und glatt, halten Jahrzehnte, sind pflegeleicht und wartungsfrei. Die Designauswahl ist riesig, und so eine Decke kann auch noch Beleuchtung, Schallabsorbierung, Infrarot-Heizung u. v. m. beherbergen. Spanndecke statt Gipskarton:

Komm vorbei!
Deckenschau
in Kassel & Bad Hersfeld
Freitag, 24.10., Samstag, 25.10. und Sonntag, 26.10.*
Fr. 10–18 Uhr, Sa. + So. 10–16 Uhr
*Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf

Ja! Ästhetik trifft Funktionalität: Volltreffer! Lass Dich begeistern – bei einer unverbindlichen Beratung von dem Spanndeckenspezialisten bei Dir zu Hause. Denn jede Spanndecke ist ein Unikat. Besuche einfach die Plameco-Ausstellung in Kassel. Hier findest du inspirierende Ideen für jeden Raum. Am Freitag, 24.10.2025, 10–18 Uhr sowie Samstag, 25.10.2025 und Sonntag, 26.10.2025 von 10–16 Uhr ist das Team von Plameco für Dich da. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Plameco Spanndecken
Leipziger Straße 163,
34123 Kassel
0561 9532674
Homberger Straße 81,
36251 Bad Hersfeld

Spanndecken. In nur einem Tag montiert, jahrelanger Wohnkomfort!

- ✓ Große Möbel bleiben stehen
- ✓ Schnelle und saubere Montage
- ✓ Passend zu jedem Wohnstil

Entdecke hier alle Möglichkeiten:
plameco.de/wohnmkomfort

Deckenschau
Fr. 24.10. 10–18 Uhr
Sa. 25.10. 10–16 Uhr
So. 26.10. 10–16 Uhr

Ausstellungen in deiner Nähe: Leipziger Str. 163, 34123 Kassel
Homberger Str. 81, 36251 Bad Hersfeld

☎ 0561-9532674



Muskelkater entsteht oft durch Belastungen, die ungewohnt oder zu intensiv waren. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Angebote gültig vom 20.10. – 25.10.2025

Feiern Sie mit uns **35 JAHRE**

Jede Woche erfrischende Angebote!

Leikeim Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,10 €

Leikeim

10⁹⁹ 9⁹⁹
11 = 1,00 €

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

Weitere Infos hier:

Logo App

Keiler Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
11 = 1,30 €

15⁹⁹ 12⁹⁹
11 = 1,20 €

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

9⁹⁹

Licher Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,10 €

10⁹⁹

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,46 €

5⁴⁹ 4⁹⁹
11 = 0,42 €

Göller Baptist Helles
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,30 €

-24% 12⁹⁹ 11⁹⁹
11 = 1,20 €

Helles Pülleken
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
11 = 1,89 €

16⁹⁹ 14⁹⁹ 13⁹⁹
11 = 1,77 €

Erdinger Festweisse
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,60 €

15⁹⁹

Heineken Lager
Original, 0,0%,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
11 = 2,67 €

5⁹⁹ 5²⁹

top frisch Mineralwasser
diverse Sorten,
Pack = 6 x 1,5 l,
zzgl. 1,50 € Pfand,
11 = 0,17 €

1⁴⁹

Förstina Schorle, Vital, Limonade
diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 1,17 €

klein & praktisch! 6⁹⁹ 5⁹⁹
11 = 1,00 €

Pepsi
Original, Zero, koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,79 €

-34% 0⁵⁹

Durstlöcher
diverse Sorten,
0,5 l - Pack,
11 = 1,18 €

-34% 0⁵⁹

Rockstar Energy
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,38 €

0⁶⁹

Lipton ICE Tea
diverse Sorten,
koffeinhaltig,
1,25 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
11 = 1,03 €

1²⁹

Contrada No. 6
Primitivo Puglia,
0,75 l - Flasche,
11 = 3,99 €

-25% 2⁹⁹

Maybach
diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
11 = 4,39 €

3²⁹

Maximo
Blanco, Tinto,
0,75 l - Flasche,
11 = 5,32 €

Aktion! 3⁹⁹
Beim Kauf von 5 Flaschen
zzgl. 0,15 € Pfand,
+ 1 Flasche GRATIS! ***
*** Entspricht einem
Flaschenpreis von 3,33 €

Pepsi Kombikasten
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
11 = 0,83 €

1²⁹

Jack Daniel's Whiskey
Old No. 7, Honey,
0,7 l - Flasche,
11 = 21,41 €

14⁹⁹

Lillet Blanc, Rosé
0,75 l - Flasche,
11 = 14,65 €

10⁹⁹

Asbach Uralt
0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
11 = 15,70 €

Aktion! 10⁹⁹
+ 1 Flasche
Coca-Cola 1 l
GRATIS!

-21% 10⁹⁹

Bombay Sapphire
Dry Gin,
0,7 l - Flasche,
11 = 22,84 €

15⁹⁹

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

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

Google Play

App Store

www.logo-getraenke.de

1 x iPhone Air

IHR WOCHENHOROSKOP



WIDDER 21.3.-20.4. Wenn Sie in Ihrem Privatleben Probleme haben, sollten Sie sich mit Ihrem Partner besprechen und nicht mit Außenstehenden.



STIER 21.4.-21.5. Lassen Sie sich nicht schon wieder fremd bestimmen: Mit Vertrauen in die eigene Kraft kommen Sie jetzt am besten weiter.



ZWILLING 22.5.-21.6. Der Stand der Sterne begünstigt Geldgeschäfte jeder Art. Sie verstehen es, bei Verhandlungen stets die günstigsten Bedingungen zu bekommen.



KREBS 22.6.-22.7. Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel! Man wird zwar viel von Ihnen fordern, aber warum sollten Sie dem Druck nicht standhalten?



LÖWE 23.7.-23.8. Derzeit gehen Sie keinem Streit aus dem Weg. Nachdem Sie einer bestimmten Person die Meinung gesagt haben, fühlen Sie sich gleich besser.



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Reichen Sie in der kommenden Woche jemandem Ihre Hand als Zeichen der Versöhnung: Der Kräfte raubende Kampf muss jetzt aufhören.

Energie und Geld nicht zum Fenster hinauswerfen

(djd-k). Ein Dichtungstausch ist eine der kostengünstigsten Energiesparmaßnahmen – und sie amortisiert sich schnell über die Heizkostenersparnis. Dieser Energiesparereffekt ist nun auch wissenschaftlich belegt. Professor Dr.-Ing. Andreas Beck vom Institut für Thermische und Akustische Bauphysik der Hochschule für Technik in Stuttgart untersuchte, wie sich die Wärmeverluste bei 30 Jahre alten Holzfenstern ändern, wenn Beschläge und Dichtungen erneuert werden. „Ein Fenster-Upgrade, das die verlorene Dichtigkeit der Fenster wiederherstellt, kann die Heizkosten um bis zu 15 Prozent senken“, so Professor Beck auf dem Portal „Wohnungswirtschaft heute“. Der Austausch alter oder defekter Dichtungen ist eine kostengünstige Maßnahme, die die Energieeffizienz erheblich steigern kann. Infos gibt es unter www.gfa-dichtungen.de.



Foto: djd-k/gfa-Dichtungen/Getty Images/Verlag



WAAGE 24.9.-23.10. Sie haben versucht, einen Familienstreit zu schlichten und jetzt Ärger mit beiden Seiten. Das kommt manchmal davon, wenn man helfen will ...



SKORPION 24.10.-22.11. Das Leben zeigt sich von seiner schönsten Seite. Gerade in gesundheitlicher Hinsicht sollten Sie sich aber davor hüten, leichtfertig zu werden.



SCHÜTZE 23.11.-21.12. Aus einer schwierigen Situation können Sie sich nicht allein befreien. Fragen Sie Ihren Partner, wer als Helfer in Frage kommt.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Prima Aussichten: Sie können jetzt alle Hindernisse geschickt umgehen und sich danach den angenehmen Dingen des Lebens widmen.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Überfordern Ihren Partner nicht. In der letzten Zeit sind Sie zu oft davon ausgegangen, dass er alles mitmacht, was Sie vorschlagen.



FISCHE 20.2.-20.3. Sie lehnen sich sehr weit aus dem Fenster. Konzentrieren Sie sich lieber auf das Machbare und versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können.

Warum läuft mir beim Joggen die Nase?

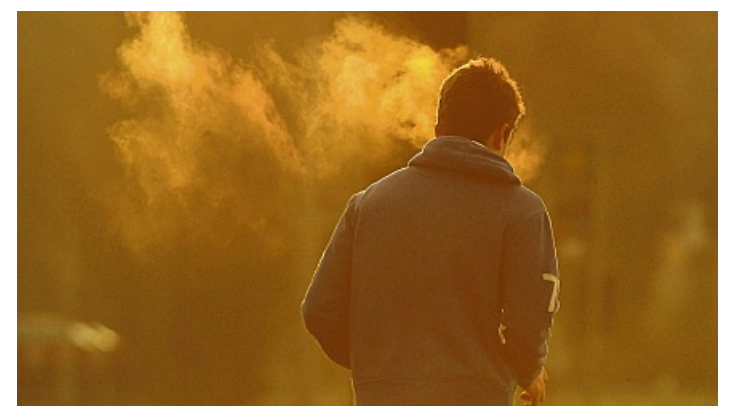
Zu Hause war noch alles in Ordnung, doch nach kurzer Zeit auf der Laufstrecke läuft auch die Nase? Dieses Phänomen plagt Joggerinnen und Jogger nun - in der kälteren Zeit des Jahres - wieder häufiger. „Meistens läuft die Nase, wenn ein großer Temperaturunterschied hin zum Kalten stattgefunden hat“, sagt Axel Klein, Sportmediziner aus Dresden.

Werde der Körper dann durch den Sport gefordert, komme es bei empfindlichen oder gut durchbluteten Schleimhäuten zu einer leichten Schwellung. Es bildet sich mehr Flüssigkeit, die durch die Schleimhäute austritt - die Nase läuft.

Sorgen müssen sich Läuferinnen und Läufer nicht. „Eine laufende Nase beim Joggen ist aber nichts Schlimmes, man kann sie laufen lassen“, sagt Axel Klein. „Es wird auch die Leistung nicht beeinträchtigen.“ Im Winter können Sportler ein dünnes Tuch über Mund und die Nase ziehen, um den großen Temperaturunterschied abzumildern.

Und was, wenn die Nase vor allem im Frühjahr oder Sommer beim Joggen läuft? Dann rät Klein zu einem Allergietester. Womöglich sind die Übeltäter hinter dem Schnupfen dann Pollen, die die Schleimhäute reizen.

dpa



Besonders in den kalten Monaten ein lästiger Begleiter bei Outdoor-Sport: die laufende Nase. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

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

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg



www.logo-getraenke.de

Kleine Sammlung oder große Bibliothek?

So finden Sie das passende Bücherregal für Ihr Zuhause

Die Auswahl an Bücherregalen ist groß. „Die Möglichkeiten reichen von kleinen praktischen Alltagslösungen bis hin zu meterhohen Anlagen über mehrere Etagen“, sagt Christine Scharrenbroch, Pressesprecherin des Verbands der Deutschen Möbeldindustrie.

Welches Regal letztlich zu ihrem Zuhause passt, hängt von verschiedenen Faktoren ab – „etwa von der Menge an Büchern, vom Raum, aber auch vom Budget und der Frage, wie aufwendig die Montage sein darf“, sagt Angelika Hinz, Einrichtungsberaterin und Raumgestalterin aus Waiblingen bei Stuttgart.

„Die Kunst liegt darin, das Regal an die jeweilige Situation anzupassen und es sowohl funktional als auch gestalterisch sinnvoll einzusetzen“, so Scharrenbroch.

Büchnarr, armer Poet und Purist – die passende Lösung finden

Zunächst sollte man sich also überlegen, welchen Zweck das neue Möbelstück erfüllen soll. „Wer nur wenige Bücher hat, braucht keine ganze Regalwand, bei großen Sammlungen darf es dagegen ruhig ein Regalsystem sein“, so Hinz.

„Aktuell sind modulare Baukastensysteme im Trend“, sagt Hinz. Sie lassen sich flexibel umbauen und sind in unterschiedlichen Formen, Größen



Flache, schwebende Bücherregale, hier von Müller Möbelwerkstätten, sorgen für Leichtigkeit im Raum – darüber kann man Bilder hängen und so die Wand dekorieren.

FOTO: MÜLLER MÖBELWERKSTÄTTEN/DPA

und Farben kombinierbar.

Arbeitet jemand viel im Homeoffice? Dann können flexible Regale etwa mit integriertem Arbeitsplatz eine gute Lösung sein. Als offene Raumteiler-Varianten bieten sich Scharrenbroch zufolge Schieberegale an, bei denen mehrere Regalebenen auf derselben Höhe geplant werden können. Wer eine klare Linie mag, wählt im Wohnbereich ein Regal mit versteckter TV-Lösung.

Den Raum und Standort einbeziehen

Auch der vorhandene Platz – also die Deckenhöhe und Raumgröße – können bei der Entscheidung ausschlaggebend sein: „In hohen Räumen wirkt ein deckenhohes Regal toll.“ In kleinen Zimmern oder im Flur sei hingegen ein niedriges Regal praktischer – „da kann man oben noch dekorieren oder Bilder aufhängen, und es wirkt gleich luftiger“, erklärt

Hinz.

Dementsprechend unterschiedlich fallen dann auch die Modelle aus: Große Regale werden oft mit Leiterlösungen geplant, so Scharrenbroch. Während sich für kleinere Räume platzsparende Schieberegale anbieten.

Tipp: Für wertvolle Sammlerstücke sind Scharrenbroch zufolge geschlossene Systeme besonders gut geeignet: „Lösungen mit textiler Front, die sich per Knopfdruck herunterfah-

ren lässt, oder auch Glastüren schützen Bücher zuverlässig vor Staub und Lichteinfall.“

Schwebende und filigrane Lösungen

Neben der Funktion und dem Platz geht es natürlich auch um die Frage, welche Wirkung man mit dem neuen Regal im Raum erzeugen will. Da spielt das Design, aber auch die Farben, Formen und Materialien eine wichtige Rolle.

„Der Trend geht weg vom reinen Rechteck – hin zu asymmetrischen, schwebenden Formen und Rundungen, sodass das Regal selbst nicht nur praktisch, sondern auch stylisch ist“, so Hinz.

„Ich empfehle Leichtigkeit – also schwebende Bücherregale, Standregale, die wie ein Bücherturm wirken, oder filigrane Rahmen aus Metall oder Holz, die Bücher wirkungsvoll präsentieren“, sagt Hinz. „Solche Lösungen lockern auf, lassen sich auch an kleinen Wandabschnitten einsetzen und können sogar als alternative Wandgestaltung dienen“, so Hinz. „Oft wirkt es harmonisch, wenn das Regal im gleichen Farbton wie die Wand gehalten ist.“ Dabei muss das Möbelstück gar nicht immer teuer sein: „Auch einfache Regale kann man aufwerten, indem man etwa die Rückwand streicht oder tapeziert“, so die Einrichtungsberaterin. Und: „Mit etwas Geschick kann man das Regal so einbauen, dass es am Ende wie ein maßgefertigtes Einbauregal aussieht.“

Das Gute an der großen Auswahl: Farben, Lacke und Holzarten lassen sich frei kombinieren, sodass das Regal perfekt ins Interior Design passt, so Scharrenbroch. „Zusätzliche Akzente setzen indirekte Beleuchtungen, die Bücherregale nicht nur praktisch, sondern auch zu gestalterischen Highlights machen“, so Scharrenbroch.

dpa

Anzeigensonderrveröffentlichung | 18. Oktober 2025

Helfer in schweren Stunden

Sich selbst und Angehörige entlasten

Diese Gründe sprechen für eine frühzeitig umgesetzte Bestattungsvorsorge

Die eigene Bestattung ist ein Thema, das viele Menschen lieber ausblenden – dabei kann eine gut durchdachte und rechtzeitig umgesetzte Bestattungsvorsorge eine große Erleichterung bedeuten. Drei Gründe sprechen im Wesentlichen für einen frühzeitigen Abschluss: Erstens können die Kosten für eine Bestattung je nach Art und

Umfang stark variieren, eine Vorsorgeplanung sorgt hier für Kalkulationssicherheit. Zweitens können diejenigen, die rechtzeitig ihre persönlichen Wünsche für die eigene Bestattung festlegen, sicherstellen, dass sie auch wirklich umgesetzt werden. Der dritte und wohl wichtigste Punkt: Mit einer Bestattungsvorsorge entlas-

tet man seine Angehörigen von Entscheidungen und finanziellen Belastungen in einer emotional schwierigen Zeit.

Vorsorge vs. Sparbuch

Legt man statt dem Abschluss einer Bestattungsvorsorge Geld auf dem Sparbuch zurück, so haben die Angehörigen darauf

nicht automatisch Anspruch, denn die Summe wurde nicht „zweckgebunden“ angelegt. Ein weiterer Vorzug der Bestattungsvorsorge gegenüber dem Sparbuch: Sie gehört zum Schonvermögen und muss nicht für andere Zwecke angestastet werden, denn sie dient nur der Finanzierung der Bestattungskosten. Die im Rahmen der Bestattungsvorsorge unterzeichnete Willenserklärung sollte man in seine Dokumentenmappe legen – wo sich auch Geburts- und Heiratsurkunden befinden. Denn dies sind die ersten Dokumente, die ein Bestatter im Sterbefall benötigt. Den eigenen Bestattungswunsch im Testament zu verfügen, reicht nicht aus, da die Testamentseröffnung meist Wochen nach dem Tod beziehungsweise der Beisetzung stattfindet.

Individuelle Beratung

Niemand beschäftigt sich gerne mit diesem Thema und dennoch muss darüber gesprochen werden. Weil hier aber bei Laien viel Unwissenheit herrscht, empfiehlt sich die Beratung durch Experten. Sprechen Sie im Vorfeld mit Bestattungshäusern oder holen sich juristische Beratung ein, damit Sie am Ende alles gut geregelt wissen.

Spannende Lebensgeschichten, persönliche Erinnerungen und Gedanken, Begegnungen von Mensch zu Mensch und viel Gefühl – so entstehen **einmalige Momente des Abschieds**, die das Herz berühren.

Danke für Ihr Vertrauen

Nicole Numrich
wortschätze
Den Moment würdigen



Mit einer Vorsorge kann man die Form und den Rahmen des eigenen Abschieds selbst bestimmen. Die Hinterbliebenen müssen in der Phase der Trauer nicht darüber nachdenken, welche Art der Bestattung sich der oder die Verstorbene wohl gewünscht hätte.

FOTO: DJD/ALGORDANZA ERINNERUNGSDIAMANTEN/SHUTTERSTOCK

djd/mas

Den Abschied persönlich gestalten.
Wir nehmen uns Zeit für Sie.

**PIETÄT
KÖTHER**
Bestattungen GmbH

www.pietat-koether.de
Telefon 05651 - 310 77 · Neustadt 96 · 37269 Eschwege

unter allen wipfeln ist ruh!
RuheForst Werraland Herleshausen
Ihr Ansprechpartner zu Fragen einer Waldbestattung unter den Kronen des Waldes
Besichtigungen nach persönlicher Vereinbarung gern möglich

info@ruheforst-werraland.de
05654 92 30 42
www.ruheforst-werraland.de

RuheForst. Ruhe finden.

Medikamente sind für kleine Kinder spannend

Kind hat sich an Hausapotheke bedient - was tun?

In der Schublade des Nachttisches oder auf der Arbeitsfläche in der Küche: Um an die Einnahme von Medikamenten zu denken, setzen viele auf die Strategie „Was ich ständig sehe, vergesse ich schon nicht.“

Leben kleine Kinder im Haushalt, ist das aber keine gute Idee. Denn versehentlich eingenommene Medikamente sind für Kinder ein Gesundheitsrisiko. Schon eine einzige Tablette, die für Erwachsene gedacht ist, kann lebensgefährlich werden, wenn das Kind sie schluckt. Davor warnt die Landesapothekerkammer Niedersachsen.

■ Warum Medikamente so gefährlich für Kinder werden können:

Da Kinder ein geringeres Körpergewicht haben, wirken die Medikamente stärker. Drei Beispiele, wie Medikamente - auch in geringer Dosierung - auf den Kinderkörper wirken können:

Betablocker wie Metoprolol können das Herz von Kindern gefährlich aus dem Takt bringen. Schmerzmittel, die auf das zentrale Nervensystem wirken, können zu einem langsameren und flacherem Atem sowie zu Bewusstlosigkeit und Krampfanfällen führen. Medikamente gegen Depressionen und Wahnvorstellungen können bei Kindern ebenfalls Krampf-



Riskante Neugier: Medikamente sollten nicht in Griffweite von Kindern abgelegt werden.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA

anfälle auslösen, ebenso Verwirrtheit und Bewusstseinsstörungen.

■ Wie Eltern im Notfall richtig handeln:

Auf frischer Tat mit Blister in der Hand ertappt? Oder das Kind hat gebeichtet, dass es

„Bonbons“ entdeckt und geschluckt hat? Nun gilt für Eltern: einmal tief durchatmen und Ruhe bewahren - auch wenn das schwerfällt. Reste der Medikamente sollten Eltern aus dem Mund entfernen. Das Kind zum Erbrechen zu bringen, ist allerdings tabu, unter

anderem wegen der Erst- und Sekundärgefahr.

Die Landesapothekerkammer rät stattdessen, sofort die Notrufnummer 112 oder die zuständige Giftnotrufzentrale anzurufen. Eine Übersicht der Giftnotrufe ist online zu finden.

Mit Fachleuten lässt sich klären, wie gefährlich das Medikament ist und was nun am besten zu tun ist. Dafür sollten Eltern Auskunft geben können, um welches Medikament es sich handelt und wie viel das Kind vermutlich wann davon eingenommen hat.

Hilfestellung für den Notfall gibt übrigens auch die App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (für Android und iOS). Dort können Eltern nachschlagen, wie genau bei welchen Medikamenten zu handeln ist.

■ Wie Eltern Vergiftungen mit Medikamenten vorbeugen:

Am besten ist aber natürlich, wenn Blutdrucksenker, Schilddrüsen- und Co. gar nicht erst in Kinderhände gelangen. Apotheker raten daher dazu, Arzneimittel in einem abschließbaren Schrank aufzubewahren. Dorthin gehören übrigens auch pflanzliche Präparate und Vitamintabletten. Auch sie sind für Kinder keinesfalls harmlos, so die Landesapothekerkammer.

Medikamente, die im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen, verstauen Eltern am besten in einer Dose, die schwer zu öffnen ist.

Noch ein Tipp: Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) rät online dazu, Medikamente außerhalb der Sichtweite des Kindes einzunehmen, um einem „Nachahmereffekt“ vorzubeugen. dpa

Stellenangebote

becker ...IMMER WAS BESONDERES

Zum nächstmöglichen Termin suchen wir einen:

- **Teamleiter (w/m/d) in Vollzeit**
- **Verkäufer (w/m/d) in Voll- & Teilzeit**

für unsere Einzelhandelsfiliale in WIZ/Kleinalmerode.

Sie begeistern sich für den Handel und suchen einen interessanten und abwechslungsreichen Job? Sie arbeiten selbstständig und eigenverantwortlich? Wir bieten Ihnen ein attraktives Gehalt, sowie humane Arbeitszeiten. Detaillierte Einzelheiten werden wir in einem persönlichen Gespräch klären.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per Email an: centrale@rb-becker.de oder per Post an: RB-Rolf Becker GmbH Industriestraße 1 37217 Witzhausen/Kleinalmerode

Bei Bewerbungen per Post senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen immer in Kopie und nicht in Mappen mit Originalen. Es erfolgt keine Rücksendung.

frühe VOGEL bringt die NEWS!

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

Zusteller (m/w/d)

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

- Altefeld
- Eschwege
- Eltmannsee
- Völkershäuser
- Hetzerode
- Albugen
- Kirchhospach
- Frankershausen
- Rechtebach

Springer (m/w/d)

In Festanstellung

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

Bewirb dich jetzt!

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

WR Werra-Rundschau

Auf meiner Route bin ich CHEF

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

Dein Bezirk, Deine Route, Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de

Mit neuen FUNKTIONEN zum ZIEL

localjob.de

Bekannschaften

Ich, Annelie, 73 J., verwitwet, fräulich, fühle mich sehr einsam u. meine Lebensfreude ist getrübt. Gerne würde ich mit Ihnen im Herbstlaub spazieren gehen, wieder für 2 kochen u. abends zusammen fernsehen. Wenn Sie auch die Zweisamkeit vermissen, melden Sie sich ü. PV für ein unkompliziertes Kennenlernen. **Tel. 0176-34498341**

Ulrike, 65 J., mit weibl.-schmeichelnder Figur, liebe Handarbeiten u. kochen. Würde gerne wieder im Garten arbeiten, nur leider habe ich in meiner Wohnung keine Möglichkeit dazu. Rufen Sie ü. PV an, wenn Sie sich auch so einsam fühlen u. bereit sind, mit einer lieben Frau noch einmal neu zu beginnen. **Tel. 0176-57606171**

Geldmarkt

Barkredite mit und ohne Schufa vermittelt auch bei negativer Auskunft Real-Finanz

Postfach, 110445, 42304 Wuppertal
Telefon 0202 87017650

Auto-Ankäufe

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

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

Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier

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

MARKT SPIEGEL
REGION ESCHWEGE
& **SONTRAE**
STADTKURIER

Verkauf

Waschmaschinen, Herde, Trockner, Gefrierkombis usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE

Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Ankauf

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

Telefon 0173 2650986

Landwirtschaft & Forsten

Buchenholz trocken 90 €

www.brennholzfahrer.de - Tel: 0172 5211121

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

Empfehlungen

GrünesGlück Gärtner im Einsatz

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

Warten Sie bitte nicht bis zur letzten Minute.

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

NORMA[®]

xxl

Waschmittel
Universal oder Color Pulver je 6 kg für 100 WL (pro Waschgang -09) oder Gel je 3,305 l für 110 WL (pro Waschgang -08)

40% billiger
100/110 WL
UVP 14,99
8,99*

Nola Kamin- & Grill-Anzünder
Öko-Anzündervolle je 1 kg (1 kg = 5,99)

1 kg 5,99*
16% billiger
(1 kg = 4,99)
4,99**

Nur gültig mit NORMA Plus App von 20.10. bis 26.10.2025

Energizer Batterien Bonuspack
CR 2032 je 6 Stück, AA oder AAA je 8 Stück + 4 Stück gratis

66% billiger
6/12er Pack
UVP = 11,89
3,99*

Mars Schokoriegel
Mars je 460 g (1 kg = 8,67), Snickers oder Twix je 500 g (1 kg = 7,98)

39% billiger
zum Vergleich: UVP 5 Stück = 3,29
10 Stück 3,99*

Süßwaren Sortiment zum Teilen
einzeln verpackt, je 400 g (1 kg = 7,48)

25% billiger
400 g
UVP 3,99
2,99*

COOL Rocks Lollies/Bonbons
Hartkaramelle mit Fruchtgeschmack, einzeln verpackt, je 240 g (1 kg = 10,79)

21% billiger
UVP 3,29
2,59*

Riesenauswahl – „die wünsch' ich mir alle!“

inder Maxi Mix Adventskalender
kinder Überraschung, kinder Schokolade, kinder Country, kinder Schoko-Bons, kinder Schokolade, Hohlfigur je 351 g (1 kg = 34,16)

UVP 14,99
11,99*
20% billiger

Nuss Adventskalender
tägliches GeNUSS im Advent, gefüllt mit erlesenen Nüssen & Früchten je 600 g (1 kg = 26,65)

15,99*
600 g

Softoroben Saftorangen Spanien
Kl. I, Sorte: Navelina, sind saftreiche Orangen mit zartem Fruchtfleisch, je 1 kg (1 kg = 1,33)

neue Ernte!
XXL • 3 kg!
3,99*

Abbildung ähnlich

Disney Adventskalender
Frozen, Paw Patrol, Mickey & Friends oder Stitch (1 kg = 26,53)

20% billiger
UVP 2,49
1,99*

Gräfs Adventskalender
24 Türchen mit 24 leckeren Gräfs Liqueuren 15%-20% vol, je 24x0,02 l (1 l = 24,98)

14% billiger
UVP 13,99
11,99*

Kaki Spanien
Kl. I, Sorte: Rojo Brillante, je 1,5 kg (1 kg = 1,86)

XXL • 1,5 kg!
2,79*

Abbildung ähnlich

Lindt Mini Pralinés Adventskalender
24 süße Momente je 125 g (1 kg = 87,92)

15% billiger
UVP 12,99
10,99*

Edler Tee-Adventskalender
mit 6 abwechslungsreichen Teesorten je 51 g, 26 Aufgussbeutel (1 kg = 78,24)

3,99*

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

10 kg!
3,79*

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!



NORMA Plus

ElleNor Thermo-Stepp-Jacke für Damen • 100% Polyester • Elastische Paspelierung am Ärmel-/Saumabschluss • 2 seitliche Eingrifftaschen mit Reißverschluss • Größen S (36/38) – XL (48/50) je Jacke

Oliv

je Jacke **16,99***

Ultraleicht, mit wärmender Wattierung, Wind- und wasserabweisend

Ronley Fleece-Blouson für Herren • 100% Polyester • Oberstoff aus angenehm weichem Mikrofleece • Seitliche Eingrifftaschen mit Reißverschluss • Größen M (48/50) – XXL (60/62)

Black

je Fleece-Blouson **17,99***

Futter aus Sherpa-Fleece

TOPTEx Reflektierende Steppjacke für Damen und Herren • 100% Polyester • Ultraleicht und wärmend • Winddicht und wasserabweisend • Damen-Größen M (40/42) – XL (48/50) • Herren-Größen M (48/50) – XL (56/58) je Steppjacke

Abnehmbare Kapuze

Leicht tailliert (Damen-Modell)

Elastische Einfassung an Ärmeln und Bund

2 Seitentaschen mit Reißverschluss

360° Reflektion – ideal für die dunkle Jahreszeit

je Steppjacke **29,99***

TOPTEx Herren-Arbeits-Softshelljacke oder Kinder-Softshelljacke „Handwerkerstyle“

- Wind- und wasserdichte Oberstoff, 96% Polyester, 4% Elastan • Mit Membran für optimalen Klimaausgleich
- Kinder-Größen 122/128 – 146/152
- Herren-Größen M (48/50) – XL (56/58)

je Kinder-Jacke **12,99***

je Herren-Jacke **19,99***

BIONIC FINISH[®] ECO

ElleNor Thermo-Leggings für Damen • Weich und warm durch an geraute Innenseite • 57% Baumwolle, 41% Polyester, 2% Elastan oder 97% Baumwolle, 3% Elastan • Größen S (36/38) – XXL (52/54) je Leggings

Extra weich und super warm

je Leggings **5,99***

ElleNor Leggings „Space Dyed“ für Damen • 95% Polyester, 5% Elastan • Kuschelig weiche Innenseite • Seamless • Größen S (36/38) bis XXL (52/54)

Anthrazit

je Leggings **5,99***

MB Winter-Stiefelette für Herren • Mit hochwertigem Obermaterial im Leder-Design • Textiles Warmfutter und Decksohle • Leichte PU-Laufsohle • Größen 41 – 45 je Paar

Mit kuscheligem Warmfutter

Regenstille Produkt-Entwicklung

je Paar **19,99***

ElleNor Winterhausschuhe für Damen und Herren • Hochwertiges Obermaterial aus synthetischem Filz oder Mikrofaser • Textile Innenausstattung oder Warmfutter • Damen Größen 37 – 41 • Herren Größen 42 – 45 je Paar

Herren: Anthrazit, Navy, Schwarz/Multi

Damen: Schwarz/Multi, Violett/Multi

je Paar **9,99***

TOPTEx Arbeits-Fleecejacke für Herren

- Oberstoff aus angenehm, weichem Micro-Fleece
- Futter aus wärmenden Sherpa-Fleece
- Praktische Kängurutasche
- Größen M (48/50) – XXL (60/62)

Blau Karier

je Jacke **17,99***

WALTER Li-Ion Akku-Entaster
12V inkl. 2 Akkus

- Schnittgeschwindigkeit 5 m/s
- Kabelloses und komfortables Entasten von Holz bis Ø max. 100 mm
- 3 Jahre Garantie

27% billiger
UVP 96,98
69,99*

Inklusive 2 Akkus und Schnellladegerät

Komfortabler Einhandbetrieb

Werkzeuglose Kettenspannung

Jeder Artikel 1,-*

Große Deko-Auswahl in Ihrer Filiale

NEUE DESIGNS

Keramik-Dekofigur ca. 18 cm

Schaukel-Pferd ca. 13,5 cm

Deko-Aufsteller Schneemann ca. 19 cm

Elch ca. 17,5 cm

Elch mit Samtoptik ca. 18 cm

Metall-Dose ca. 7,5 x 7,5 x 6 cm

Weihnachtslandschaft ca. 11 cm

Kantenhocker Wichtel ca. 17 cm

Filz-Geschenktasche ca. 15,5 x 11,5 cm

Filz-Deko-matte Stern Ø ca. 19 cm

Echtglas Mini-Christbaumkugeln 12er-Set Ø je ca. 2,5 cm

Weihnachts-Geschenktaschen

- Maxi-Geschenktaschen 3er-Set je ca. 32 x 26 x 13 cm
- Flaschentaschen 5er-Set je ca. 35 x 12 x 8,5 cm
- Mini-Taschen 4er-Set je ca. 23 x 18 x 10 cm je Ausführung

1,99*

Leinenoptik-Tischwäsche mit 3D-Druck • 100% Polyester • Hochwertige Fleckschutzbeschichtung

Mitteldecke ca. 75 x 75 cm

Deckchen rund 2er/Deckchen oval je Ø ca. 30 cm oder oval ca. 35 x 50 cm **3,99***

Mitteldecke/Tischläufer je ca. 35 x 50 cm **4,99***

Tischläufer eckig ca. 50 x 100 cm oder spitz/eckig ca. 40 x 135 cm

KRAFT XXL-Bit-Set 35-/50-tlg.

mit Farbring-Codierung • Durchmesser: 6,35 mm • 3 Jahre Garantie

je Ausführung **4,99***

Bit-Set PH2 Bit-Set P22 Bit-Set T20 Bit-Set T25 • Länge: 50 mm

Bit-Set PH2 Bit-Set P22 Bit-Set T20 Bit-Set T25 • Länge: 25 mm

NORMA[®]

www.norma-online.de



Fair naschen



Über 80 Weihnachtsleckereien dauerhaft im Sortiment

Viele schokolierete Artikel von Goldora tragen das Fairtrade Cocoa Label

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



Wohltätigkeitskonzert am 26. November 2025 mit dem Volkstümlichen Ensemble des Heeresmusikkorps Kassel in Sontra
FOTO: PRIVAT

Wohltätigkeitskonzert

Egerländerbesetzung des Heeresmusikkorps Kassel

Sontra – Das Volkstümliche Ensemble des Heeresmusikkorps Kassel gibt am Mittwoch, 26. November, um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Sontra das seit über 20 Jahren stattfindende traditionelle Wohltätigkeitskonzert. Der Einlass beginnt ab 19 Uhr.

Eintrittskarten können ab sofort zum Preis von 12 Euro im Bürgerbüro der Stadt Sontra zu den allgemeinen Öffnungszeiten erworben werden. Es gibt keine Abendkasse. Die Egerländerbesetzung des Heeresmusikkorps Kassel: 20

Musikerinnen und Musiker bilden das größte Ensemble innerhalb des Heeresmusikkorps Kassel. Die Egerländer-Besetzung widmet sich bei seiner Programmauswahl im Schwerpunkt besonders der traditionellen Volksmusik, aber auch

Marschmusik oder neuere Arrangements bereichern das Repertoire. Der Erlös des Konzertes in der Berg- und Hänselstadt wird wieder für soziale Zwecke zur Verfügung gestellt.

Bunte Farben, lautes Knallen

Sontra – Mit lautem Knall und buntem Feuerwerk präsentierten am Samstagabend 50 professionelle Feuerwerker aus ganz Deutschland ein Himelsspektakel in Sontra, das keinen Zuschauer unbeeindruckt ließ. Bereits zum dritten Mal trafen sich Feuerwerker im Gewerbegebiet Husarenpark und testeten während des PPS, Pyrotechniker-Praxis-Seminars, vor allem neue Materialien in der Feuerwerksbranche.

Als krönenden Abschluss des bundesweiten Feuerwerkertreffens wurde der Öffentlichkeit ab 19.30 Uhr ein Feuerwerk mit zahlreichen Spezialeffekten vorgeführt. Über 30 Minuten schossen Feuerwerkskörper hoch in die Luft und erleuchteten den Himmel in allen Farben. Dabei sorgten Bodeneffekte für drehende und gefächerte Kunstwerke. Neugierige und Liebhaber lauten und bunten Feuerwerks von Jung bis Alt sammelten sich rund um den Platz, um das glitzernde Feuerwerk zu bestaunen. Noch weit über die Stadtgrenzen hinaus war das Ereignis zu hören.

Eine Besonderheit des Feuerwerks stellte die Widmung dar. Mit Handarbeit wurde aus Silberfontänen und Schwarzpulververband das Zeichen „PPS25“ gebaut, das in Silber und Rot das Pyrotechniker-Praxis-Seminar 2025 würdigen soll. Zudem wurde eine Bombe mit 200 Millimeter Durchmesser gezündet, die für einen großen Feuerkreis sorgte. Die Pyrotechnik-Profis zeigten ihr Können im kreativen und technisch beeindruckenden Feuerwerk. Von Bodeneffekten bis hin zu Silvesterfeuerwerk und Bomben war alles dabei und wurde von den professionellen Feuerwerkern elektrisch per Funk gezündet.

Pyrotechniker aus Deutschland, aber auch aus den Niederlanden, verschiedener Gewerbe, wie Veranstaltungstechnik,



Leuchtende Farben über dem Husarenpark: Feuerwerker aus Deutschland und den Niederlanden zeigten eindrucksvoll, wie sehr sie ihr Handwerk beherrschen. FOTOS: MARIE GONNERMANN

Spezialeffekte, Theaterfeuerwerk oder auch Firmenfeuerwerk, berieten und tauschten sich schon am Freitag aus. In Fachvorträgen wurden gesetzliche Vorschriften und Spezialeffekte besprochen und berichtet. Der Veranstalter Gunther Haarstark, auch Harry genannt, erklärte, dass Feuerwerker dazu verpflichtet sind, die Materialien auszutesten. Deshalb sei er der Stadt Sontra dankbar, dass er und die anderen Pyrotechniker sich wieder problemlos im Husarenpark treffen durften. „Alle fünf Jahre müssen wir Zuverlässigkeit nachweisen. Wir dürfen nicht strafällig werden und müssen alle fünf Jahre unseren Befähigungsschein erneuern“, betont Haarstark. Das verdeutlicht, mit wie viel Sorgfalt und Sicherheit die Feuerwerker arbeiten. Haarstark selbst betreibt ein eigenes Unternehmen, das sich auf Spezialeffekte fokussiert. Gemeinsam mit der Freiwilli-



PPS25: Silberfontänen und Schwarzpulververband ließen die Abkürzung des Pyrotechniker-Praxis-Seminars 2025 erstrahlen.

gen Feuerwehr Sontra übten die Feuerwerker am Samstagmittag eine realistische Autobrandsimulation, um durch solche Übungen besser vorbereitet zu sein. Auch am Abend stand die Feuerwehr für die Sicherheit bereit. Den Samstag nutzten die Pyrotechnik-Profis ebenso für die Vernichtung un-

brauchbarer Feuerwerkskörper, die auf dem Platz sicher entzündet werden konnten. Das bundesweite Feuerwerkertreffen zeigt die weite Vernetzung und den starken Zusammenhalt der Pyrotechniker, die dieses Jahr wieder für ein buntes und glitzerndes Feuerwerk über Sontra sorgten. gon

Neues Königshaus für 2025

Schützenverein Wichmannshausen

Wichmannshausen – Im Sommer wurde das neue Königshaus in unserem Schießstand ausgeschossen. Ein großes Dankeschön geht an unseren Vogelbauer Dirk Schülbe, der unseren bisherigen Vogelbauer Klaus Meister trotz knappen Zeitplans würdig vertreten hat. Udo Schäfer sicherte sich den rechten Flügel und wurde 2. Ritter. Steffen Reimuth konnte sich den linken Flügel sichern und wurde 1. Ritter und Thomas Schäfer schoss buchstäblich den Vogel ab und wurde somit König. Das Königshaus 2025 wird komplettiert durch unsere Jugendkönigin Marlena Schilling und 1. Jugendritterin Isabella Costantini.

Die Königsproklamation wurde auch dieses Jahr im Schießstand durchgeführt. Erst wurde sich am reichhaltigen und

schmackhaften Essen gestärkt, bevor man zum offiziellen Teil des Abends überging.

Ein großes Dankeschön an das alte Königshaus um Altkönigin Marie Reimuth, die vom 2. Vorsitzenden Bernd Meister das Diadem und die Königskette abgenommen bekam. Während das Diadem auf die nächste Königin wartet, wurde die Kette unseren neuen König Thomas Schäfer umgehängt und damit das neue Königshaus in Amt und Würden genommen.

Danach, wie bei den Schützen üblich, ging man wieder zum gemütlichen Teil über und machte sich noch einen schönen Abend.

Der Schützenverein Wichmannshausen wünscht dem Königshaus eine gute Regentschaft.



Königshaus 2025: v. l. 2. Ritter Udo Schäfer, König Thomas Schäfer, 1. Ritter Steffen Reimuth, 2. Vorsitzender Bernd Meister
FOTO: SCHÜTZENVEREIN

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

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

Jetzt kostenlosen Anschluss sichern

Glasfaser – Stabil, schnell, zuverlässig

Sontra – Mit dem Glasfasernetzausbau von Unsere Grüne Glasfaser (UGG) wird in Sontra das Infrastrukturprojekt für schnelles Internet umgesetzt. Lassen Sie sich beraten und bekommen Sie Ihren Glasfaser-Hausanschluss kostenlos (statt für mindestens 599,99 Euro). Bei der Auswahl des passenden Tarifs bei einem unserer Internetpartner. Dieses Angebot gilt bis zum 31. Dezember 2025.

Interessierte können wählen, wie sie sich informieren und beraten lassen wollen:

Persönliche Beratung durch UGG oder die Internetanbieter an den Haustüren bis zum 31. Dezember.

Bestellhotline 089/20 19 45 32 (Montag bis Freitag 9 bis 17.30 Uhr)

Persönliche Beratung für Wohnungswirtschaftliche Unternehmen wie Hausverwaltungen, Wohnungsbaugesellschaften oder -genossenschaften ist möglich entweder telefonisch unter 089/20 19 59 69 (Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr) oder per E-Mail an wohnungswirtschaft@unseregrueneglasfaser.de.

Verfügbare Internetanbieter in Ihrer Kommune: O2, Amiva, Leonet.

Ihr Team von
Unsere Grüne Glasfaser

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

IN KÜRZE

Vortrag über Enkeltricks

STADTVERWALTUNG

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

EHEJUBILÄEN

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

Ulften – Zu unserem nächsten Termin am 21. Oktober um 18 Uhr laden wir euch alle sehr herzlich ins DGH ein. Bei Zwiebelkuchen und Federweißer zeigt uns Heinrich Gumpel interessante Bilder vom Bau der Autobahn. Bitte bringt euch für das Essen euer Geschirr mit. Bis dahin liebe Grüße, Euer Vorstand des Landfrauenvereines Ulften

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



Handysprechstunden für Senioren

Familienbildungsstätte bietet Hilfe an

Sontra – Smartphones sind längst ein fester Bestandteil unseres Alltags – doch nicht alle Menschen sind damit groß geworden. Gerade Seniorinnen und Senioren wünschen sich oft Unterstützung im Umgang mit ihrem Handy. Gleichzeitig ist es für viele die wichtigste Möglichkeit, mit Kindern, Enkeln oder Freunden in Kontakt zu bleiben – manchmal sogar über Landesgrenzen hinweg.

Um hier Hilfe anzubieten, organisiert die Ev. Familienbildungsstätte-Mehrgenerationenhaus Werra-Meißner kostenfreie Handysprechstunden und kleine Kurse in Sontra. Geschulte „HandyHelfer“ beantworten Fragen und gehen Schritt für Schritt vor:

- Wie mache ich einen Screen-

shot?

- Wie lade ich eine App herunter?

- Wie verschicke ich Fotos per Messenger?

All diese Fragen finden in den Sprechstunden eine verständliche Antwort.

Damit dieses Angebot weiterhin in Sontra regelmäßig stattfinden kann, wird aktuell eine Stelle im Umfang von 7 Stunden pro Woche vergeben. Gesucht wird eine Person, die Freude am Umgang mit Menschen hat und sich gut mit Handys und Smartphones auskennt.

Interessierte erhalten weitere Informationen bei der Ev. Familienbildungsstätte-Mehrgenerationenhaus Werra-Meißner, Telefon 0 56 51/3 37 70 01.



Für viele Ältere immer noch Neuland: das Smartphone.

FOTO: DANIEL KARMANN/DPA

DIENTSBEREIT

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
18. Oktober
Meissner Apotheke, Meissner, Steinweg 59, 0 56 57/232
Apotheke Helsa, Helsa, Leipziger Straße 42, 0 56 05/6262
19. Oktober
Bonifatius Apotheke, Wanfried, Ringstraße 37, 0 56 55/8066

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

PROGRAMMVORSCHAU

17. BIS 20. OKTOBER
Fahrt zum Apfelfest nach Vimoutiers

SAMSTAG, 18. OKTOBER
8 bis 12 Uhr: kostenlose Entsorgung von Baum- und Strauchschnitt, MSC-Parkplatz am Husarenring
12.15 Uhr: Werratalverein Sontra, geschichtliche Wanderung „Geheimnisse des Meißners“, Treffpunkt Breitwiese Sontra (Fahrgemeinschaft)

SONNTAG, 19. OKTOBER
6 bis 15 Uhr: Flohmarkt, Parkplatz Breitwiese

MONTAG, 20. OKTOBER
15 bis 18 Uhr: Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße

DIENTSAG, 21. OKTOBER
14.30 bis 17 Uhr: Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

MITTWOCH, 22. OKTOBER
9 bis 13 Uhr: Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

13 Uhr: Werratalverein Sontra, Wanderung Rhäden/Obersuhl, Treffpunkt Breitwiese (Fahrgemeinschaft)
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

DONNERSTAG, 23. 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

FREITAG, 24. OKTOBER
10 bis 12 Uhr: HandyFit, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41

Viele fleißige Helfer in Heyerode

Freiwilligentag 2025

Heyerode – Am 27. September konnte der Ortsvorsteher um 9 Uhr 23 Heyeröderinnen und Heyeröder am Dorfmittelpunkt, unter der Linde, zum Freiwilligentag begrüßen.

Die anwesenden Ortsbeiratsmitglieder konnten die Fragen zur Umgestaltung des Lindenplatzes beantworten bevor es zu den einzelnen Einsatzbereichen ging.

Da der Bauhof, dankenswerterweise, die Hecken rund um das DGH Heyerode bereits geschnitten hatte, konnten man mit 20 Freiwilligen auf dem Friedhof die anstehenden Arbeiten erledigen. Es wurden auf dem Friedhof alle Hecken geschnitten, „Wildwuchs“ beseitigt, Wege vom Unkraut befreit und Bäume zurückgeschnitten sowie Reinigungs- und Pflasterreparaturarbeiten am Dorfgemeinschaftshaus erledigt.

Nach getaner Arbeit trafen sich die Freiwilligen an der Feuer-



Freiwilligentag 2025 Heyerode

PRIVAT

erwehr zu Gesprächen, Bratwurst und kühlen Getränken.

Vielen Dank an alle Helfer für ihre Zeit und Arbeit.

AMTLICHE BEKANNTMACHUNG

Stadtteil Krauthausen
Der Ortsvorsteher

Ortsbeiratssitzung Krauthausen
Am Montag, 20. Oktober 2025, 20:15 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Krauthausen, 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. Berufung von Wildschadenschätzern für den Zeitraum 01.01.2026 bis 31.12.2029

4. Graue Kolonne

5. Anfragen und Anregungen Sontra-Krauthausen, 09.10.2025

gez. Horst Linhose

Ortsvorsteher

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.

Überprüfung der Hydranten

Freiwillige Feuerwehr Ulfen

Ulfen – Am Sonntag, 26. Oktober, werden wir in der Zeit von ca. 9.30 bis 13 Uhr, die jährliche Überprüfung und Spülung der Hydranten in Ulfen durchführen. Während dieser Überprüfung kann es zeitweise zu Verunreinigungen des Trinkwassers, sowie zu Druckabfall in den Leitungen kommen, wir bitten um Verständnis.

Mit kameradschaftlichen Grüßen
Freiwillige Feuerwehr
Sontra-Ulfen



Die Hydranten in Ulfen werden überprüft und gespült.

FOTO: ARNE DEDERT/DPA

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

Adam-von-Trott-Schule

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

In der Woche vom 02. bis 04. 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 fuhren die Schülerinnen und Schüler bei strahlendem Sonnenschein zum Musical Michael Jackson mit der Fähre zum Stage Theater an der Elbe und erlebten einen einzigartigen Einblick in das Leben des Künstlers. Die Tanz- und Gesangeinlagen waren so authentisch, dass das Publikum im Theater feierte wie auf einem 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 Kunstaustellung „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.

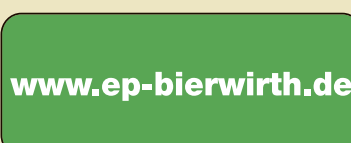
Mit großen Einkaufstüten und erlebnisreichen Eindrücken traten die Kinder nach zwei Tagen wieder die Heimreise an, wohlwissend, dass Hamburg noch vieles mehr zu bieten hat.

Martina Wagner, Lehrerin



Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

SONTRAER
STADTKURIER



Geld für den Lebensabend ansparen

So geht's in sieben Schritten zur soliden Altersvorsorge

Ohne private Altersvorsorge geht's heutzutage nicht mehr. Denn die gesetzliche Rente allein wird eines Tages für viele Menschen nicht ausreichen, um den Lebensstandard zu halten. Trotzdem schieben viele das Sparen fürs Alter auf. Das kann wertvolle Rendite kosten. Also wie geht man die Altersvorsorge am besten an?

Generell gilt: Je früher man mit dem Sparen fürs Alter anfängt, desto besser. „Das ist grundsätzlich auch mit kleinen Beträgen von 50 Euro oder noch weniger möglich“, sagt Wirtschaftspraxisprofessor Michael Heuser. Die Sparrate lässt sich oft dynamisch an die Lebensbedingungen anpassen. Wer in jungen Jahren damit anfängt, vielleicht 50 Euro monatlich fürs Alter zu sparen, kann den Betrag mit steigendem Einkommen erhöhen.

Aber auch noch im höheren Lebensalter kann man noch etwa mit Aktienfonds- oder börsengehandelten Indexfonds (ETF = Exchange Traded Fund) aufholen. „Man muss dann allerdings mit einer höheren Sparrate einsteigen, um eine angenommene Rentenlücke zu schließen“, so Heuser, der wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Vermögensbildung und Alterssicherung (DIVA) in Frankfurt ist.

Welche sieben Schritte für die private Altersvorsorge nach und nach zu gehen sind.

Schritt 1: Einen Notgroschen ansparen und Kredite tilgen, erst dann investieren

Bevor es mit dem Sparen fürs Alter losgehen kann, sollte man einen Notgroschen für alle Fälle beiseitelegen. So muss man etwa für eine Autoreparatur oder andere unerwartet auftretende Ausgaben keinen Kredit aufnehmen. Der Notgroschen sollte dabei etwa drei bis fünf Netto-Monatsgehälter umfassen, auf die man schnell zurückgreifen kann, empfiehlt Thomas Mai von der Verbraucherzentrale Bremen. Dieses Geld kann zum Beispiel auf einem gut verzinsten Tagesgeldkonto oder in einem Geldmarkt-ETF angelegt werden.

Zudem ist es wichtig, noch vor dem Sparen fürs Alter zum Beispiel Konsumschulden zurückzuzahlen, also Kredite für das Auto, Kleidung oder Reisen abzulösen und gegebenenfalls auch den Überziehungskredit des Girokontos auszugleichen.

Schritt 2: Risiken absichern

Bestimmte Ereignisse, auf die man keinen Einfluss hat, können einen in den finanziellen Ruin treiben. Beispielsweise können eine schwere Erkrankung oder ein Unfall dazu führen, dass man den Job nicht mehr in vollem Umfang ausüben kann. „Damit dann trotzdem Geld aufs Konto fließt und man die Lebenshaltungskosten bestreiten kann, ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung unabdingbar“, so Heuser.

Eine weitere wichtige Versicherung ist die private Haftpflichtversicherung – sie schützt vor den finanziellen Folgen von Schäden, die man anderen versehentlich zufügt.



Wer sorglos in die Zukunft schauen möchte, sollte rechtzeitig Geld fürs Alter beiseitelegen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Wer eine solche Versicherung nicht hat, haftet mit seinem Privatvermögen für entstandene Schäden.

Schritt 3: Rentenlücke ermitteln

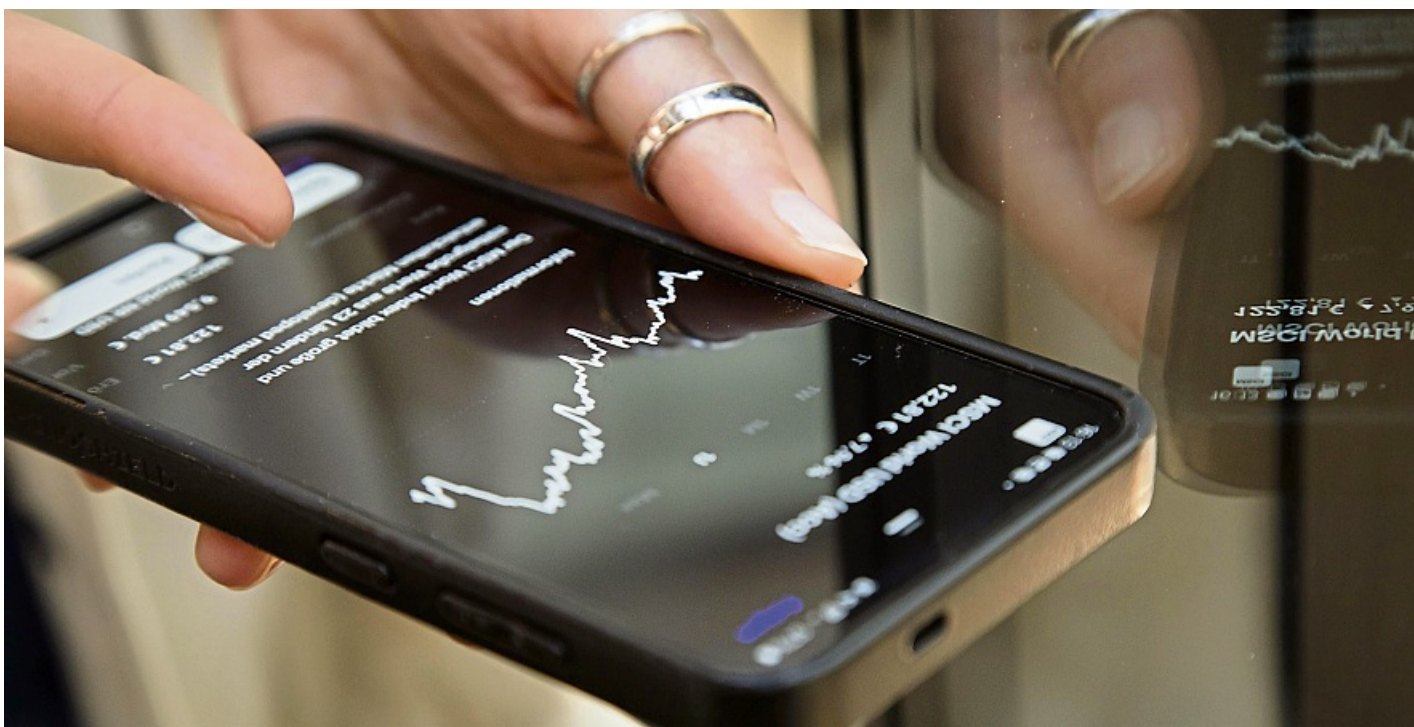
Anschließend geht es darum, zu ermitteln, welchen Finanzbedarf man im Alter Monat für Monat haben wird. Von dieser Summe sind die regelmäßigen Einnahmen aus gesetzlicher und gegebenenfalls vorhandener privater Altersvorsorge abzuziehen. Das Ergebnis ist die Rentenlücke, die einen erwartet.

Der errechnete Betrag muss dann zunächst aufs Jahr hochgerechnet und dann mit einer prognostizierten Anzahl an Lebensjahren im Ruhestand multipliziert werden. Grober Anhaltspunkt kann die Sterbetafel des Statistischen Bundesamts sein. So kann man herausfinden, wie viel Geld bis zum Eintritt in den Ruhestand angespart werden muss, damit man im Alter keine Abstriche beim gewohnten Lebensstandard machen muss. Bei der Berechnung kann auch der Rentenlückenrechner des Deutschen Instituts für Altersvorsorge nützlich sein.

Alternativ könne man sich auch einer Faustregel bedienen, sagt Verbraucherschützer Mai. Zum Beispiel Monat für Monat pauschal 15 Prozent des Nettoeinkommens zurückzulegen. So viel Geld zu sparen, sei allerdings gerade am Anfang des Berufslebens nicht leicht. „Es sollte aber das Ziel sein, zumal Einkommen und Rentenlücke von Jahr zu Jahr steigen“, so Mai.

Schritt 4: Nicht überstürzt handeln, sich beraten lassen

Mitunter lockt ein Finanzprodukt, das satte Renditen ver-



Eine Möglichkeit, fürs Alter vorzusorgen: ETF-Sparpläne.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

spricht. „Unbedingt zu vermeiden ist die Spontanitätsfalle“, sagt Heuser. Besser sei es, sich in Ruhe nicht nur mit einem, sondern mit verschiedenen Angeboten zur Altersvorsorge auseinanderzusetzen und diese zu vergleichen. Wer hierfür fachliche Expertise benötigt, sollte sich von unabhängiger Seite beraten lassen, zum Beispiel von Verbraucherzentralen.

Wer auf die falschen Finanzprodukte setzt, läuft sonst Gefahr, dass zu hohe Kosten an der Rendite nagen – was auf Jahrzehnte gerechnet riesige Einbußen bedeuten kann. Oder dass das Geld bei zu risikobehafteten Anlageformen im schlimmsten Fall komplett weg ist.

Schritt 5: Vermögen breit streuen

„Grundsätzlich sind breit gestreute und global angelegte ETFs sehr gut zum Vermögensaufbau auch fürs Alter geeignet“, sagt Mai. Voraussetzung:

Man wählt die richtigen aus und informiert sich vorab über die Funktionsweise, die Chancen und die Risiken.

„ETFs bieten im Gegensatz zu herkömmlichen Fonds, die gegen Provisionen verkauft werden, zwei Vorteile“, sagt Mai.

- 1 Risikostreuung: Wer etwa einen ETF auf den MSCI All Country-World-Index oder auf den FTSE-All-World kauft, profitiert von der Wertentwicklung von rund 3.000 bis 4.000 Aktien aus der ganzen Welt. So wird das Verlustrisiko gestreut. Wer auf Einzeltitel setzt, ist deren Kursverlauf auf Gedeih und Verderb ausgesetzt.
- 2 Geringe Kosten: Die geringen Kosten erhöhen die Rendite für die Anlegerinnen und Anleger.

Allerdings: Gerade in börsenturbulenten Monaten hätten sich viele aktiv gemanagte Aktienfonds zum Teil besser bewährt als stark amerika- und techlastige ETFs, sagt Heuser. Daher sollte man sich gerade

bei sehr langfristigen Sparplänen für den Ruhestand gut beraten lassen.

Schritt 6: Finanzprodukte regelmäßig auf den Prüfstand stellen

Ändern sich die Lebensumstände in privater oder in beruflicher Hinsicht, ist es wichtig, die Finanzprodukte auf den Prüfstand zu stellen. Falls diese nicht mehr zur Lebenssituation passen, „kann man beispielsweise Sparraten nach oben oder gegebenenfalls auch nach unten anpassen oder auch Vermögen umschichten“, sagt Heuser.

Aus seiner Sicht ist Alterssicherung über Jahrzehnte hinweg eine komplexe Angelegenheit. „Da sollte man nicht auf ein einziges Produkt setzen“, so der Wirtschaftspraxisprofessor. Besser sei ein Zusammenspiel von mehreren Produkten, etwa auch der Riester-Rente, einer kapitalbildenden Lebensversi-

cherung und der privaten Rentenversicherung.

Bei Börsenturbulenzen gilt: Immer die Ruhe bewahren und keinesfalls eine langfristig richtige Strategie aufgeben. „Über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg gleicht sich das durch fallende Aktienkurse entstandene Minus oft aus“, so Heuser.

Schritt 7: Unnötige Kosten bei Finanzprodukten vermeiden

Verbraucherschützer Mai rät: „Meiden Sie Produkte mit hohen Abschlusskosten und geringer Flexibilität.“ Und: Vermeiden Sie häufige Umschichtungen innerhalb der Finanzprodukte – auch das kostet Rendite.

Mai hat noch einen weiteren Tipp: Erst gar nicht versuchen, durch Einzelaktien mittels Daytrading Gewinne zu erzielen. Erfolg sei hier reine Glückssache. „Je länger man spielt, desto mehr Geld ist zu verlieren.“ tmm