

Tag & Nacht erreichbar
05651 12999



Unser
Abschiedsraum
für Sie und Ihre
Trauergäste...

BARTELS
Bestattungsinstitut

Eschwege Moritz-Werner-Str. 16

**MARKT
SPIEGEL &**
REGION ESCHWEGE

SONTRAE
STADTKURIER

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf
Machen Sie beim Testsieger
Ihr Gold zu Geld

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

Garantiert bis zu **10% mehr als das höchste Angebot**
eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu 118,90 €/g.

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

0561 93711200

Seit 1981 • Nr. 52

27. Dezember 2025

350 Kilogramm Spenden für Eschweger Tafel

Brüder-Grimm-Schüler sammeln Lebensmittelspenden für die Eschweger Tafel



Spende für die Tafel Eschwege: Die Schülerinnen und Schüler der Brüder-Grimm-Schule haben insgesamt 350 Kilogramm an Nahrungsmitteln gesammelt. Tafel-Mitarbeiter Joseph Salloum (links) und Tafel-Vorsitzender Hans Liese (rechts) brachten die Lebensmittel anschließend in das Tafel-Gebäude an der Mauerstraße.

FOTO: MARIUS GOGOLLA

Eschwege – Emsiges Treiben herrschte kürzlich in der weihnachtlich geschmückten Aula der Brüder-Grimm-Schule (BGS) in Eschwege. Schülerinnen und Schüler verräumten Lebensmittel in Kisten und brachten sie anschließend in einen Transporter; es ist bereits zu einer kleinen Tradition geworden, dass die Schüler der BGS in der Vorweihnachtszeit Nahrungsmittel sammeln. Und kurz vor Weihnachten übergeben sie diese an die Tafel Eschwege, um Bedürftigen im Landkreis zu helfen und ihnen die

Vorweihnachtszeit zu verschönern. Auch in diesem Jahr fand die Sammelaktion wieder statt – und es sind wieder Hunderte Kilogramm an Lebensmittelspenden zusammengekommen. In jeder Klasse der Klassenstufen fünf bis zehn sammeln die Schüler mithilfe ihrer Eltern eine große Menge an Essen ein. In den von der Schubklasse hergestellten schuleigenen Holzkisten landete alles an Lebensmitteln, was verpackt und lange haltbar ist, darunter Nudeln, Cerealien, Snacks, Reis, Marmelade, Süßigkeiten

und weihnachtliche Leckereien. „Wir haben eine gute Verbindung zur Tafel Eschwege“, sagte Schulleiter Heiko Striening. „Auch, weil Schülerinnen und Schüler unserer Schule dort schon ihr Schulpraktikum absolviert haben. Dass alle so begeistert mitgesammelt haben, ist ein sichtbares Zeichen des Teilens und der Unterstützung von bedürftigen Menschen.“ Initiiert wurde die Aktion vor drei Jahren von der Fachschaft Religion/Ethik an der BGS durch Tina Rathgeber. Seitdem kommen jedes Jahr meh-

tere hundert Kilogramm an Lebensmitteln zusammen. In diesem Jahr sammelten und verladen die Schüler ganze 350 Kilogramm an Spenden in die Kisten der Eschweger Tafel. „Wir sind – wie jedes Jahr – hochofren über die Spenden, die die Schülerinnen und Schüler für uns gesammelt haben“, sagte Hans Liese, Vorsitzender der Tafel Eschwege, der mit seinem Mitarbeiter Joseph Salloum zur Brüder-Grimm-Schule gekommen war. „Besonders für die etwa 400 Kinder, die von der Tafel unterstützt werden,

ist es eine große Freude, wenn sie vor Weihnachten vielerlei Lebensmittel und Süßigkeiten bekommen.“ Nachdem die Schüler den beiden Tafel-Mitarbeitern dabei geholfen hatten, alle Kisten umzupacken und in ein Auto zu laden, brachten die beiden Mitarbeiter alles in das Tafel-Lager an der Mauerstraße, um es anschließend zusammen mit weiteren Mitarbeitern an bedürftige Menschen zu verteilen. Das Fazit der Schüler: „Gut, dass es die Tafel gibt und wir bedürftige Menschen unterstützen konnten.“

mag

Machen Sie Ihr
Altgold
zu **Bargeld**

• Bei uns sind Sie goldrichtig •

Juwelier
KUNZE
Inh. Fahnert
Sontra

STADTHALLE
ESCHWEGE

Sind Sie **WILD** auf **GANS**
und **ENTE**?

Bei uns ab 11.11.2025 lecker
aus dem Rohr.

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

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

ECKSTEIN
einfach besser

GUTSCHEIN

2 FÜR 1

SAMSTAG – SAMSTAG
27.12.25 – 03.01.26

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN |
OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

Mit **SICHERHEIT**
für **ALLE**
was dabei!



localjob.de
Deine Karriere. Deine Zukunft.



www.rb-becker.de **LET'S PARTY** *...IMMER WAS BESONDERES*
becker
Feuerwerksverkauf Montag 29.12. von 8.00 bis 19.00 Uhr, Dienstag 30.12. von 9.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch 31.12. von 9.00 bis 12.00 Uhr **Kein Verkauf an Jugendliche unter 18 Jahren!**

XL-Wunschrakete 3.99
JUGENDFEUERWERK*
Römische Lichter mit je 20 bunten Leuchtkugeln **NICO Europe 10er Pack 3.99**
Riesen Vulkan Verwandlungs vulkan, Effekthöhe: 4m **NICO Europe 2.89**
Legionär 10 Spezial Raketen **7.99**
Donnerrohren **NICO Europe 10 Stück 5.55**
China Böller D **COMET 80 Stück 8.99**
Super Böller II **WECO 40 Stück 9.98**
Bada Bang Bada BOOM! Single Schüsse mit Effekten **4x1 Schuss 9.98**
Störtebeker **NICO Europe 50 Stück 4.99**
Piraten-Kracher **NICO Europe 20 Stück 0.99**
Wood-crackers Mini Cracking **100 Stück 5.99**
Lucky Eight **NICO Europe 3 Stück 1.99**
Kubischer Kanonschlag **NICO Europe 3 Stück 2.99**
Torpedo Römische Lichterbatterie mit 180 Schuss **NICO Europe ca. 25 m Effekthöhe 6.99**

Gültig ab Montag, den 29.12.2025
ALL INCLUSIVE 120 7 Effekte/48 Schuss/328,5g Effektmenge **ca. 25 m Effekthöhe ca. 120 sek. 35.00**
Crossover, 252 Schuss **4x Effekti-Batterie ca. 150 sek. 27.99**
RIO GRANDE 368 Schuss/2700,8g Effektmenge **6 große Flowerbeds! Hammer Effekte! ca. 195 sek. 169.50**
Dezemberfest 512 Schuss starkes Komplettfeuerwerk/3718,4g Effektmenge **2x 256 Shots ca. 257 sek. 179.50**
Limitless 211 Schuss/1172g Effektmenge **ca. 35 m Effekthöhe 99.50**
Killer Coyote 108 Schuss/1763,3g Effektmenge **Beisst hart zu ca. 30 m Effekthöhe 111.00**
Wolfdog, 130 Schuss **Brillanter Compound 1816g Effektmenge ca. 25 m Effekthöhe ca. 120 sek. 89.50**
Explosive System Power **Overüre** 293 Schuss, 593g Effektmenge **ca. 160 sek. 59.50**
SKYADVENTURE 248 Schuss-Batterie **ca. 30 m Effekthöhe ca. 140 sek. 25.00**
Full-Speed 100 Schuss-Batterie **ca. 20 m Effekthöhe 5.55**
Spitfire **Kometen-Effekt-Batterie ca. 45 m Effekthöhe 19.98**
POWER PEARLS 96 Schuss Batterie **BANG! ca. 25 m Effekthöhe 3.99**
Böse Schwiegermutter **ca. 25 m Effekthöhe 19.98**
Fire Beats **EXTREM LAUT & LEUCHTEND ca. 40 m Effekthöhe 19.98**
Blast Off Batterie 64 Schuss voll drauf! **ca. 20 m Effekthöhe 29.50**
Skeleton **Die Unterwelt erhebt sich! ca. 50 m Effekthöhe 29.50**
PYRO Madness 87 Effekte **ca. 30 m Effekthöhe 19.98**
Böser Chef 100 Schuss Römische Lichter Batterie **3.99**
Riesen Party Bombe, Tischfeuerwerk **NICO Europe 4.99**
Party-Time Partyartikel **14 Teile 3.99**
Gold & Silber Regen **COMET Handfontänen 8 Teile 0.69**
XL-Goldene Wunderkerze **85 cm 3.99**
Schampus Party Knaller **WECO Feuerwerk 21 Teile 2.99**
Wunderkerzen **NICO Europe 40 Stück 1.49**
GOURMETMAXX Elektrische Partytanne Ø40 cm, inkl. Deckel, 1500W **19.98**
Kabelloser Bluetooth Lautsprecher 10W, USB, AUX, TF-Karten & UKW-Radio **15.00**
Stabfeuerzeug versch. Farben **1.49 je**
Elektrischer Tischgrill Grillfläche: 37,5 x 28 cm **2000 Watt 15.00**
Holzkohle-/Standgrill 32 x 33 x 53 cm Ø33 cm **6.99**
Grillholzkohle 2,5 kg **3.49**
Sekt-, Champagner Gläser **alпина 6 Gläser 6x 22cl 7.99**
Sekt halbtrocken 11,5% vol. Alk. 0,75l 1.29
Piccolo trocken & halbtrocken 11,5% vol. Alk. 0,2l 0.59
alпина Cocktail-Gläser 4 Gläser 4x22cl 9.98 je
Schnapsbrett m. 8 Gläsern 38x17x6 cm Gefolmt und lackiert, je 2cl, Holz **5.99**

FAMILIENSORTIMENTE inkl. Raketen & Jugendfeuerwerk
Magic Night 120 Teile **COMET 15.00**
Feel the Heat o. Late Night Show 154 Teile **7.99 je**
Fabulous Mix 27 Teile über 180 Effekte **NICO Europe 29.98**
Chili Spinners Bodenwirbel 25 Stck. **3.99**
Moskitoes schillernde Tubos **6 Stck. 1.99**
Wood-crackers Mini Cracking **100 Stück 5.99**
Lucky Eight **NICO Europe 3 Stück 1.99**
Kubischer Kanonschlag **NICO Europe 3 Stück 2.99**
Torpedo Römische Lichterbatterie mit 180 Schuss **NICO Europe ca. 25 m Effekthöhe 6.99**

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

JUGENDFEUERWERK*
Kids Power, über 165 Teile **COMET 5.99**
Kids Time, 133 Teile **COMET 2.99**
XXL Knallerböhen **COMET 4x10 Stck. XL 2.49**
Luftpfeifer Pfeif-Fontäne 12 Stck. **1.99**
Stracke am Stück 310g **2.99**
Eifeler Wurst versch. Sorten im Glas 160g **1.59 je**
Born Tomaten Ketchup 450ml **0.99**
Pringles versch. Sorten 165g **1.69 je**
Käse geschnitten Tomate Basilikum 150g **1.29**
Mezzo Mix Fanta o. Sprite **1.51 0.69 je**
Indonesia Bihun-suppe 1L **2.99**
Milka extra Noisette, salziges Karamell o. Nuss 190g **1.49 je**
SAN MARZANO SUD Primitive Merlot rot, Alk. 13.5% vol., 750ml **3.99**
SOLIGO Prosecco Extra Dry 11% vol., 750ml **5.99**
Moskovskaya Vodka Alk. 38% vol., 500ml **4.44**
Jose Cuervo Tequila Reposado Alk. 38% vol., 700ml **7.99**
PREISKNALLER Secco Alk. 11% vol., 750ml **2.49**
Binding Römer Pils à 0,5l, Alk. 4,9 % **24 Dosen 5.99**
STADION BIER **TOP-ANGEBOT! 5.99**
*zzgl. 6,00 Einwegpfand 1l=0,50

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

Witzenhausen / Kleinalmerode Industriest. 1 / Tel.: 05542 / 93 39 60
Gudensberg Kasseler Str. 78 / Tel.: 05603 / 91 86 54
Kassel Hegelsbergstr. 21 / Tel.: 0561 / 49 172 551
Einem guten Ratsch ins neue Jahr, bleiben Sie gesund!

Scooter-Ständer für sicheres Abstellen

Mit dem Roller zum Unterricht an die Struthschule

Eschwege – Das Einzugsgebiet der Struthschule in Eschwege ist relativ groß. Auch aus den umliegenden Wohnbereichen kommen viele der Schülerinnen und Schüler häufig mit dem Scooter, auch Kickroller oder City Roller genannt. Doch bislang gab es für die Grundschul Kinder keine Möglichkeit, ihre Roller sicher abzustellen. Doch jetzt gibt es einen neuen Scooter-Ständer, dessen Errichtung der Förderverein der Struthschule um den Vorsitzenden Carl Ziegner initiiert hat.

„Die Schülerinnen und Schüler haben ihre Scooter bisher am Zaun des Schulgeländes abgestellt“, sagt Ziegner. „Dank des neuen Scooter-Ständers können sie ihre Roller nun gesichert abstellen, ohne Angst davor haben zu müssen, dass ihr Scooter gestohlen wird.“ Denn der Ständer ist speziell für Scooter konzipiert, sodass ein Abschließen der Roller möglich ist.

Errichtet hat ihn Ziegner zusammen mit Tobias Heckmann von der Firma HSH Soft- und Hardware aus Eschwege, die die Finanzierung des Scooter-Ständers übernommen hat. Über einen längeren Zeitraum hinweg haben die beiden Löcher ausgehoben, den Ständer hineingestellt und anschließend mit Zement zugeworfen.

Zur Einweihung des neuen Scooter-Ständers versammelte sich die Klasse 3a von Klassenlehrerin Katrin Alsleben, die stellvertretende Vorsitzende



Sichere Abstellmöglichkeit für Scooter: Auf dem Schulhof der Struthschule in Eschwege haben Carl Ziegner (hinten, Mitte), 1. Vorsitzender des Fördervereins, und Tobias Heckmann (hinten, rechts) von der Firma HSH Soft- und Hardware aus Eschwege den Roller-Ständer installiert.

FOTO: MARIUS GOGOLLA

des Fördervereins ist, auf dem Schulhof. Schulleiter Rolf Tinefeld bedankte sich bei Zieg-

ner und Heckmann für ihr Engagement und motivierte die Schülerinnen und Schüler da-

zu, anstatt sich mit dem Auto häufiger mit dem Scooter zur

Schule zu fahren, um die Umwelt zu schonen.

mag

Feuerwehruniformen für den Nachwuchs

Bereichsfeuerwehr Pfaffenbachtal erhält Spende von den örtlichen Betrieben



Zum Verwechseln ähnlich sehen die neuen Uniformen der Kinder und Jugendlichen der Bekleidung der Einsatztruppe der Bereichsfeuerwehr Pfaffenbachtal. Ein Kaltbehälter für Waldbrände gab es obendrein.

FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

Berneburg – Sechzehn Kinder zwischen sechs und zehn Jahren sind stolz auf ihre nagelneuen passenden Feuerwehruniformen, die denen der Großen verblüffend ähnlich sehen. Ihre Übungsleiter André, Lukas und Miriam Hollstein freuen sich gleichfalls, dass ihre Schützlinge durch das gemeinsame Sponsoring des örtlichen Finanzdienstleisters Ralf Hampel und der Saint-Gobain-Rigips GmbH nun komplett ausgerüstet sind. Jeweils 1000 Euro gaben die beiden Sponsoren zur Beschaffung von Hose, Jacke mit reflektierendem Rückenschild, Handschuhen und

Helm bei einem Fachhändler für Brandschutztechnik in Zierenberg.

Darüber hinaus übergab Prokurist Andreas Bosch als Verantwortlicher für den Gipsabbau in dem Berneburger Steinbruch der Bereichsfeuerwehr Pfaffenbachtal einen Kaltbehälter mit 5000 Liter Füllvolumen zur Vegetationsbrandbekämpfung. Seine Firma, die schon seit einigen Jahrzehnten auch den Gipsbruch in der Gemarkung Berneburg betreibt, wollte den Bewohnern damit als kleine Entschädigung für mancherlei Beeinträchtigungen etwas Gutes erweisen.

Zur Übergabe der Präsente führen die Einsatzfahrzeuge aus Berneburg und Heyerode auf den „Schulhof“ vor dem Dorfgemeinschaftshaus. Dort füllten die Brandschützer aus dem Pfaffenbachtal demonstrativ das Kaltbecken, das damit von Wehrführer Fabian Jung auch auf seine Dichtigkeit überprüft wurde.

Anschließend heizten die Aktiven den Grill an, denn auf die Bratwürstchen hatten Jakob, Leana, Hannes, Julia, Coline, Sophie sowie die Zwillinge Hanna und Theo bereits ungeduldig gewartet.

kap

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



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

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



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

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 Möbelrücken 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: Ja! Ästhetik trifft Funktionalität:

Komm vorbei!
Deckenschau
in Kassel & Bad Hersfeld
Freitag, 02.01.26, 10-18 Uhr
Samstag, 03.01.26, 10-16 Uhr
Sonntag, 04.01.26, 10-16 Uhr

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, 02.01.2026, 10-18 Uhr sowie Samstag, 03.01.2026 von 10-16 Uhr und Sonntag, 04.01.2026 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
Homburger Straße 81,
36251 Bad Hersfeld

PLAMECO
SPANNDECKEN

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/wohkomfort

Deckenschau
Fr. 02.01.26 10-18 Uhr
Sa. 03.01.26 10-16 Uhr
So. 04.01.26 10-16 Uhr

Ausstellungen in deiner Nähe: Leipziger Str. 163, 34123 Kassel
Homburger Str. 81, 36251 Bad Hersfeld ☎ 0561-9532674

Buffy Wallborn wird ausgezeichnet

43. Deutscher Rock und Pop Preis an Schlagersängerin an Sigrid „Buffy“ Wallborn

Altenburschla/Siegen – Die Schlagersängerin Sigrid „Buffy“ Wallborn aus Altenburschla ist beim Deutschen Rock- und Pop-Preis in diesem Jahr gleich siebenfach ausgezeichnet worden. Für Wallborn ist die Zahl der Urkunden zwar beeindruckend – wichtiger ist ihr aber, was dahintersteht: Anerkennung für Musik, die bewusst nicht auf Mainstream setzt.

„Das war ein unvergessliches Erlebnis. Diese Wertschätzung spornt mich an – und ehrlich gesagt ist mir der Platz gar nicht so wichtig“, sagt Wallborn, die seit vielen Jahren in Hamburg lebt, ihre Heimat Altenburschla aber nie aus den Augen verloren hat. Entscheidend sei für sie, dass ihre Songs überhaupt gewürdigt werden: „Toll, dass meine Lieder mit dabei sind. Das hat mit Mainstream nichts zu tun – bei dem Rock- und Pop-Preis geht es um Kreativität und Musikalität.“

Am Deutschen Rock- und Pop-Preis schätzt Wallborn vor allem den offenen Charakter. Teilnehmen kann, wer seine Titel selbst einreicht und sich im Bewerbungsprozess für ein Genre entscheidet. „Da sitzt eine Jury aus ganz Deutschland. Der Wettbewerb ist jedes Jahr. Man reicht die Songs selbst ein und muss das passende Genre auswählen.“

Die Preisverleihung erlebte Wallborn diesmal persönlich – und das war für sie ein besonderer Schritt: „Auf meine alten Tage bin ich hingefahren“, scherzt die Sängerin. „Ich hatte Vorfreude, aber war auch aufgeregt. Vor Ort war es ein tolles Miteinander. Man trifft Produzenten und Leute, die man sonst nur vom Namen kennt.“ Die Preisverleihung hat sie als sehr emotional und wertschätzend empfunden.

Wallborn nennt sich selbst eine Spätstarterin – und gleichzeitig eine Newcomerin. „Ich bin 72. Es ist nicht alltäglich, in dem Alter ausgezeichnet zu



Wurde ausgezeichnet: die aus Altenburschla stammende Schlagersängerin Buffy Wallborn (Mitte).

FOTO: PRIVAT

werden, aber Musik kennt kein Alter. Ich mache weiter.“ Musik sei für sie mehr als ein Hobby: „Gerade im Alter tut mir das gut. Singen, Texten, Komponieren – das hält mich im Kopf wach. Wenn ich in der Musik bin, vergesse ich Sorgen. Das macht mich zufrieden und glücklich.“

Damit sie ihre Ideen jederzeit festhalten kann, baut Buffy Wallborn aktuell ihr Setup zu Hause aus. „Ich richte mir in unserer Wohnung ein kleines Studio ein. Es ist besser, wenn man

daheim einsingen kann. Dann kann ich auch eigene Ideen aufnehmen und weitergeben.“ Unterstützung bekommt sie von ihrem Produzenten aus Bayern, mit dem sie an neuen Aufnahmen arbeitet.

Bei der Preisverleihung wurde auch die Zusammenarbeit sichtbar: Die Schlagersängerin freut sich über die gemeinsame Arbeit mit Produzent Fritz Rach (OIS-Records), der für Arrangements ihrer Songs „Zenzi“ und „Grauroter Morgen“ ebenfalls gewürdigt wurde. „Unsere Zu-

sammenarbeit ist trotz Entfernung großartig und er produziert mit mir mein erstes Album, das 2026 veröffentlicht wird. Wir werden auch als Duo „Buffy und Ricco“ unterwegs sein“, freut sich die 72-Jährige.

Die Auszeichnungen sollen einen festen Platz bekommen – auch wenn die Wohnung das nicht ganz leicht macht. „In der Wohnung kann ich wegen der Betonwand schlecht bohren, deshalb klebe ich die Bilderrahmen mit einem speziellen Tape an die Wand. Ich hatte schon

drei Auszeichnungen – jetzt kommen sieben dazu. Bald habe ich keinen Platz mehr“, sagt Wallborn lachend. Im Musikzimmer sollen die Urkunden künftig ihren Platz finden. Und wenn die Altenburschlaer Schlagersängerin ihre Songs jetzt hört, klingen sie für sie ein kleines bisschen anders: „Zu wissen, dass meine Musik auch anderen gefällt, das ist gut für die Seele.“ Besonders freue sie sich auch, dass in der Heimat mitgefiebert wurde: „Schön, dass sich Freunde in Altenburschla

noch mitfreuen.“ **Ausgezeichnet wurde Buffy in folgenden Kategorien:** Bester Rocksong: „In der Liebe zählt kein Zahn“, Bester Rocksong: „Ich bin die Emmentaler Zenzi“, Bester Country-Song: „Hörst du manchmal noch die alten Lieder“, Bester Schlager-Song: „Und manchmal“, Bester Song des Jahres deutschsprachig: „Grauroter Morgen“, Bester deutscher Text: „Grauroter Morgen“. Buffys Musik gibt's bei Spotify, Apple Music und Youtube. **THERESA LIPPE**

Flohmarkt Metro 04.01.

Gewinnzahlen des Lions-Adventskalender

Lions-Club Eschwege-Werratal

■ 21. Dezember

3502, 3387, 5689, 1863, 2103, 3163, 5509, 7019, 6153, 7179,

3012, 142, 4831: 15-Euro-Gutschein (Gutshof Philipp Wicke, Jestädt); 7833, 3582, 1738, 2296, 5553: 40-Euro-Restaurantgutschein (Ristorante Roma, Reichensachsen); 2368, 3783, 1651, 1568, 3717: 50-Euro-Bekleidungs-gutschein (SUET, Eschwege); 695, 6962, 5354, 5363, 347, 6764, 5377: 50-Euro-Bekleidungs-gutschein (Tischlerei Axel Heckmann, Reichensachsen).

■ 22. Dezember

7882, 5757: 75-Euro-Gutschein (Bäder & Bechthum, Reichensachsen); 5829, 7155, 887, 824, 7889, 5018: 50-Euro-Eschweger Gutschein (H. Küllmer, Reichensachsen); 2551, 1906, 3435, 5859, 5146, 7933, 7676, 3743: Massage (Interdisziplinäre Praxis Wolf, Eschwege); 1834, 3824: 100-Euro-Reisegutschein (Reisebüro Schmauch, Witzhausen).

■ 23. Dezember

7984, 5108, 6265, 6698: 50-Euro-Friseurgutschein (Friseursalon Haarmonie, Grebendorf); 1333,

1380, 1168, 6044, 3233, 1494, 3699, 4180, 2673, 5647: 20-Euro-Gutschein Möbel Henke, 1633: 50-Euro-Blumengutschein (Hörgeräte Rode, Eschwege); 2251, 3441, 4999, 5222, 316, 3837, 1352, 7795, 6236, 303: 15-Euro-Eschweger Gutschein; 6685, 3598, 6678: 15-Euro-Buch-

gutschein (Münkel, Datterode); 3820: Rucksack inkl. Accessoires (skatedelux, Schimberg); 4626, 5454, 1097, 6821: 50-Euro-Gutschein italienische Produkte (Qualitonline, Grebendorf).

■ 24. Dezember

5795: Samsung LED Fernseher

inkl. Soundbar (expert Jakob, Eschwege).

DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!

Sei kein Vollpfosten ... werde Sicherungsposten!

Bewirb dich jetzt!

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

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH



Lions-Club Eschwege-Werratal Adventskalender 2025 Alter Felsenkeller beim Schwimmbad in Eschwege Bild von Monika Aschhoff aus Wanfried **FOTO: MONIKA ASCHHOFF/NH**

MARKT SPIEGEL **SONTRAEER** **STADTKURIER**

IMPRESSUM

Herausgeber: Werra Verlag Kluthe GmbH & Co. KG, Herrngasse 1-5, 37269 Eschwege, Tel.: 056 51/33 59-55

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

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 056 51/33 59-22, E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

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

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

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel, Tel.: 069/85 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 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.

Ausstellungsbilder von Brigitte Manß

Café Brise zeigt bis Ende Januar die Ausstellungsbilder der Künstlerin

Eschwege – Die Ausstellung im Café Brise in Eschwege hat erneut gewechselt. Noch bis in den Januar hinein stellt dort nun Brigitte Manß ihre Bilder aus. Mit einem vorweihnachtlichen Nachmittag mit Musik und Gedichten wurde die Ausstellung im Selbsthilfe-Café des Vereins Aufwind in Eschwege feierlich eröffnet.

Die Ausstellerin stammt aus dem Ringgau und lebt in Eschwege. Sie malt seit 1997. „Als ich angefangen habe, ging es mir psychisch nicht so gut“, erzählt sie. Das Malen war zunächst auch eine Art Therapie für sie, bei der sie sich entspannen und fokussieren konnte, schnell wurde es zur Leidenschaft. Dazu hat die kreative Frau auch Malkurse besucht, die vom Verein Aufwind angeboten werden. Zuerst nutzte sie Pastellkreide für ihre Bilder, in den letzten Jahren vermehrt Acryl. Ihre häufigsten Motive sind Blumen oder auch Landschaften.

Ihre Bilder konnte sie schon bei mehreren Ausstellungen zeigen, zweimal etwa im Kunstprojekt „Seelenhaus“ oder beim „Tag der seelischen Gesundheit“. Auch während des Open Flairs nutzt der Verein Aufwind regelmäßig die Gelegenheit, im Garten der Zentrale in der Eschweger Neustadt Aktionen zu machen, Kunst zu zeigen und Waffeln für die Besucher zu backen. „Es ist wunderbar, dass ich diese künstlerische Beschäftigung für mich gefunden hat“, sagt Brigitte



Brigitte Manß malt seit 1997: Aus anfänglicher Therapie wurde eine Leidenschaft.

FOTO: KRISTIN WEBER

Manß.

Ihr kreativer Ausdruck findet aber auch auf dem Papier statt. So schreibt sie Texte mit Reflektionen über die Themen, die sie beschäftigen, sowie Gedichte. In zwei selbst aufgelegten Büchern hat sie ihre Texte mit ihren Bildern zusammengebracht und illustriert: „Möge der Engel der Liebe dich begleiten“ und „Im Herzen eines Menschen“.

Zur Eröffnung der Vernissage im Café Brise wurde Brigitte Manß von Gottfried Hauk, Claudia Müller, Patricia Will und Susanne Schirmacher unterstützt, die eigene Gedichte und Geschichten beisteuerten und vortrugen. Peter Klebe begleitete den Nachmittag musikalisch auf der Gitarre. In den Gedichten ging es der Jahreszeit entsprechend um die Adventszeit, in der Menschen aufeinander zugehen, zueinander stehen und sich Geschenke machen – für Geschenke braucht es nicht immer einen Grund. Die Zeilen handelten von einem Elfentanz an einem verschneiten Tag im Wald oder Reflektionen aus dem Winterhalbjahr. Patricia Will las die Kurzgeschichte „Laufmasche“ vor.

Peter Klebe spielte dazu eigene Kompositionen, etwa „Eschweger Country“ und eine Version von „Streets of London.“ Mit ihrem Programm zauberten die Künstler einen besinnlichen Nachmittag für die Zuhörerinnen und Zuhörer im Café.

KRISTIN WEBER

Knopfzelle, Magnet, Gel-Perlen

Verschlucken ist ein Notfall

Kleine Kinder entdecken ihre Umgebung mit dem Mund. Dabei passiert es schnell mal, dass das Erkundungsobjekt so weit in den Rachen rutscht, dass der Schluckreflex einsetzt – zack, weg.

Bei so manchem verschluckten Gegenstand können Eltern nach Absprache mit Kinderarzt oder -ärztin abwarten, bis er nach einigen Tagen am anderen Ende des Körpers wieder herauskommt. Sind allerdings Knopfzellen, Magneten oder sogenannte Wasserperlen im Kind verschwunden, ist die Kinderklinik die richtige Anlaufstelle – es drohen nämlich ernste Gesundheitsfolgen. Ein Überblick.

1. Knopfzellen können in der Speiseröhre hängenbleiben

Das Kind hat eine Knopfzelle aus LED-Teelicht, Musik-Grußkarte oder Fernbedienung gepulst und verschluckt? Vor allem bei Exemplaren ab einem Durchmesser von zwei Zentimetern besteht Gefahr, dass sie in der Speiseröhre hängen bleiben, so das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Steckt die Batterie dort fest, kommt es durch den Kontakt mit der feuchten Schleimhaut zu einem Stromfluss. Dadurch wird eine chemische Reaktion angestoßen, die innerhalb von Minuten schwere Verätzungen verursachen kann, warnt Til Dresbach, Kindernotfallmediziner am Universitätsklinikum Bonn (UKB).

Besteht der Verdacht, dass der Nachwuchs eine Knopfzelle



Kleine Entdecker: Kinder erkunden die Welt mit dem Mund – Knopfzellen und Wasserperlen können dabei gefährlich werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

verschluckt hat, ist das ein Notfall. Als Erste-Hilfe-Maßnahme bis zur Ankunft im Krankenhaus eignet sich Honig – alle 10 Minuten ein Löffel. Das UKB verweist auf Studien, die zeigen konnten, dass er eine schützende Barriere zwischen dem Ge-

webe der Speiseröhre und der Batterie schafft. Wichtig: Im ersten Lebensjahr ist Honig für den Nachwuchs tabu – Stichwort: Säuglingsbotulismus.

Am besten ersparen sich Eltern den Schreck und sorgen dafür, dass die Kleinen Knopf-

zellen gar nicht erst in die Hände bekommen. Also gilt: Geräte, in denen sie drinstecken, kindersicher verschließen, rät Til Dresbach.

2. Wasserperlen quellen im Körper auf

Als Deko, als Wasserreservoir

für Blumen, aber auch als sogenanntes Sensorik-Spielzeug: Sogenannte Wasserperlen enthalten Superabsorber, die Flüssigkeit binden und in Gel verwandeln. Die Perlen sind oft bunt und erinnern damit an Bonbons, wie das UK Bonn

warnt. Am besten bekommen sie kleine Kinder gar nicht erst in die Finger. Verschluckt der Nachwuchs nämlich viele oder große Wasserperlen, kann das gefährliche Folgen haben. Denn durch den Kontakt mit Flüssigkeit quellen die Perlen im Körper weiter und weiter auf – möglicherweise bis zum Hundertfachen der ursprünglichen Größe. Dadurch kann es zu einem Darmverschluss kommen, der eine Bauch-OP notwendig macht.

Übrigens: Auch das Einatmen von Wasserperlen kann lebensgefährlich werden, das Kind kann ersticken. Ein Warnzeichen dafür: Atemnot.

3. Magnete können sich im Darm anziehen

Magneten ziehen sich gegenseitig an – auch innerhalb des Körpers. Hat das Kind zwei oder mehr von ihnen geschluckt, können sie im Darmtrakt zueinanderfinden und dabei die Darmwand einklemmen. Weil die dann schlechter durchblutet wird, kann der betroffene Darmabschnitt laut UK Bonn im schlimmsten Fall absterben.

Auch hier ist eine rasche Abklärung im Krankenhaus notwendig. Meist wird dort erst einmal durch ein Röntgenbild ermittelt, wie viele Magneten im Körper sind. Anschließend können sie mithilfe eines Endoskops – eines langen, biegsamen Gummischlauchs mit einer Kamera, der in den Körper eingeführt wird – entfernt werden.

tmm

Lippenstift-Flecken

Entfernen ohne Waschen: Geht das?



Schnelle Lösung? Lippenstift-Flecken sollen sich mit Haarspray entfernen lassen, verspricht ein Hack.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Knalliges Rot, zartes Rosa, edles Burgunder – Lippenstift ist zu besonderen Anlässen wieder hoch im Kurs. Auf der Kleidung allerdings verliert er seinen Charme. Muss das Teil jetzt direkt in die Waschmaschine oder lässt sich der Fleck auch unkompliziert entfernen?

Tiktok, Instagram und Co. sind voll von Lifehacks, für fast jedes Problem gibt es eine simple Lösung, die nur wenige Handgriffe erfordert und nicht teuer sein soll. So soll sich mithilfe von Haarspray ein Lippenstift-Fleck ganz ohne Waschen entfernen lassen.

Doch man weiß ja, dass das Internet nicht immer die Wahrheit sagt. Deshalb wurde der Haarspray-Tipp gegen Lippenstift-Flecken im Hack-Check getestet. Hält der Lifehack, was er

verspricht – oder ist er ein Flop? Und so geht's: Haarspray auf den Lippenstift-Fleck sprühen und zehn Minuten einwirken lassen. Danach mit einer Zahnbürste schrubben, bis der Fleck nicht mehr zu sehen ist.

Fazit: So verlockend der Tipp auch klingt – er enttäuscht. Selbst intensives Schrubben lässt den Fleck nicht verschwinden, er verschmiert nur. Jetzt kann nur noch die Waschmaschine helfen.

Der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) rät übrigens, überschüssige Schminke vorher mit einem sauberen, trockenen Tuch vom Stoff abzutupfen. Danach kann man den Fleck mit einem speziellen Fleckentferner vorbehandeln und wie gewohnt waschen.

tmm

Handy-Speicher clever aufräumen



Was darf bleiben, was kann weg? Den meisten Speicherplatz auf dem Smartphone fressen etwa Fotos und Videos.

FOTO: CATHERINE WAIBEL/DPA

Hannover/Berlin – Läuft langsam der Smartphone-Speicher voll, stellen sich einige vielleicht die Frage, ob sie jetzt ein neues Gerät mit größerem Speicher benötigen. Ein weitaus günstigerer Ansatz ist es aber, erst einmal auf dem Smartphone aufzuräumen und damit Speicherplatz freizuräumen, rät Jan Schüßler vom IT-Fachmagazin „c't“.

Die drei größten Speicherfresser auf dem Handy sind in aller Regel: Spiele, selbst aufgenommene Videos oder auch große Mengen an Fotos und bestimmte andere Apps, vor allem Streaming-Anwendungen für Musik und Video.

Und dieses Vorgehen empfiehlt Schüßler, um Platz zu schaffen: Wirklich alle Apps und Spiele-Apps durchschauen. Alles, was man seit ein, zwei Jahren

nicht mehr gespielt oder benutzt hat, kann wahrscheinlich weg.

2. Sich die Mühe machen, alle Videos und Fotos einmal durchzuschauen, um zu entscheiden: Was will ich eigentlich behalten? Und was von dem, das ich behalten will, ist überhaupt gelungen? Der Rest kann dann weg.

3. Videostreaming-Apps daraufhin durchforsten, ob vielleicht noch Folgen einer Serie heruntergeladen im Speicher des Geräts schlummern, die man ohnehin nie oder nie wieder schauen wird? Letzteres kann ebenso einige Gigabyte freien Speicherplatz schaffen wie den Cache-Speicher einer schon jahrelang genutzten Musikstreaming-App zu leeren. Das geht sowohl bei Android-Geräten als auch bei iPhones oder iPads.

dpa

Angebote gültig vom 29.12.2025 – 03.01.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Bayreuther Hell
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,97 €

Die Kleine!

BAYREUTHER BRAUHAUS

-28%
12,99

Silvester-Highlights zum Anstoßen!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT

Astra Bier
Urtyp, Rakete, Kasten = 27 x 0,33 l, zzgl. 3,66 € Pfand, 1 l = 1,23 €

Ehrenberger Pilgerstoff
Original, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,60 €

Corona Extra
Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 2,39 €

Paulaner Weißbier
diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €

ASTRA RAKETE
Kasten = 27 x 0,33 l, zzgl. 3,66 € Pfand, 1 l = 1,23 €

Bitburger Bier, Biermix
diverse Sorten, Pack = 6 x 0,33 l, zzgl. 0,48 € Pfand, 1 l = 2,27 €

Warsteiner Bier
diverse Sorten, 0,5 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 1,58 €

Theresien Quelle Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,61 €

top frisch Apfel-Schorle
Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,83 €

top frisch Orangensaft
Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 1,50 €

Sturmius
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,00 €

Coca-Cola Kombikasten
teilweise koffeinhaltig, Kasten = 24 x 0,33 l, zzgl. 5,10 € Pfand, 1 l = 2,15 €

Heil Apfelwein*
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 1 l = 2,02 €

Red Bull Energy
diverse Sorten, koffeinhaltig, 0,25 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 3,96 €

Super Pop Limo*
diverse Sorten, mit Apfelsaft, ballaststoffreich, zuckerfrei, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 3,91 €

Kleiner Klopfer
diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, Karton = 25 x 0,02 l, 1 l = 15,98 €

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,42 €

Jack Daniel's Whiskey
Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 1 l = 21,41 €

Rotkäppchen Sekt
diverse Sorten, 0,75 l-Flasche, 1 l = 3,99 €

Aperol Aperitivo
0,7 l-Flasche, 1 l = 14,27 €

Lay's Kartoffel-Chips
Red Paprika, Gesalzen, 150 g-Beutel, 1 kg = 6,60 €

Jack Daniel's Whiskey
Old No. 7, Honey, 0,7 l-Flasche, 1 l = 21,41 €

KNALLER PREIS
Lay's Kartoffel-Chips

-50%
0,99

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

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

1x SAMSUNG S25

Google Play, App Store

www.logo-getraenke.de

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

Unsere Filialen sind an Silvester bis 14:00 Uhr geöffnet!

Welcher Yogastil passt zu mir?

Yoga kann uns viel Entspannung bringen - wenn wir einen Kurs finden, der zu uns passt

Den eigenen Körper spüren, Stress loslassen, ganz bei sich selbst sein: Wer regelmäßig Yoga macht, kennt das gute Gefühl währenddessen - und auch danach, wenn die Matte längst wieder zusammengerollt ist.

Viele, die Yoga neu ausprobieren wollen, fühlen sich beim Blick in den Kursplan des Studios oder der Volkshochschule aber womöglich etwas überfordert. Es gibt verschiedenste Stile - längst nicht immer weiß man, was sich hinter dem Namen verbirgt.

Zeit, drei häufige Yoga-Stile im Detail anzuschauen - und zu klären, für wen sie sich eignen.

1. Hatha Yoga – sanfter Einstieg

„Hatha-Yoga ist die Basis für alle modernen Yoga-Stile“, so Uschi Moriabadi. Sie ist Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

Neben den Körperübungen, die sich Asanas nennen, gehören auch Atemübungen (Pranayama) und Meditation zu einer Kursstunde dazu. Meist baut die Yogalehrerin oder der Yogalehrer diese ruhigeren Elemente am Ende einer Stunde ein.

Und davor? Los geht eine Hatha-Stunde typischerweise mit leichten, einführenden Übungen, dann geht es in die Asanas, die oft eine Weile gehalten und mit dem Atem verbunden werden. Ideal für Neueinsteiger, wie Uschi Moriabadi findet. Schließlich bleibt genügend Zeit, um in die einzelnen Positionen zu finden und zu entdecken: Wie fühlt sich das eigentlich an?

2. Vinyasa Yoga – in den Flow kommen

Yoga ist sanft, da gerät niemand ins Schwitzen? Wer Vinyasa Yoga ausprobiert, wird womöglich merken: Das ist Quatsch. „Das ist ein sehr aktiver Yoga-Stil“, sagt Uschi Moriabadi. Verschiedene Asanas werden dabei zu einer Abfolge, im Yoga-Vokabular Flow genannt, kombiniert.

Es wird also dynamisch auf der Matte - und damit auch an-



Verschiedene Yoga-Stile bieten für jeden das passende Training: Von sanfter Entspannung bis zu dynamischen Flows ist alles dabei. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

strengend. „Für Menschen mit wenig Bewegungserfahrung können diese Stunden sehr herausfordernd sein“, sagt Moriabadi. Vor allem dann, wenn man mit der Ausführung der einzelnen Asanas noch nicht so gut vertraut ist.

Dranbleiben kann sich aber auszahlen: Fans des Vinyasa Yoga lieben an diesem Stil, dass beim Fließen durch die Bewegungen der Kopf Ruhe gibt und man ganz im Moment ankommen kann.

3. Yin Yoga – pure Entspannung

Wer es sich auf der Matte gern kuschelig und gemütlich machen möchte, ist beim Yin Yoga genau richtig. „Das ist ein sehr entspannender, eher passiver Yoga-Stil“, sagt Moriabadi. Die Asanas werden sehr langsam eingenommen und lange gehalten - in aller Regel drei bis sechs Minuten. Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, Decken oder Gurte helfen dabei, die Positionen möglichst komfortabel zu gestalten.

Yin Yoga eignet sich der Ex-

pertin zufolge übrigens gut für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger. Und vor allem für alle, die ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung verspüren. „Gerade bei stressgeplagten Menschen kann Yin Yoga heilsam wirken“, so Moriabadi. In der Stunde liegt ein großer Fokus auf dem Loslassen - nicht nur auf körperlicher, auch auf mentaler Ebene.

Darauf achten nach der Probestunde

Daneben gibt es noch viele weitere Yoga-Stile: Kundalini Yoga beispielsweise legt einen starken Fokus auf die Spiritualität, im Kurs werden etwa gemeinsam Mantras gesungen. Und beim Aerial Yoga führt man die Asanas in einem großen Tuch durch, das an der Decke befestigt ist. Vorsicht: Wer zu Seekrankheit neigt, dem könnte dabei etwas flau werden.

Was einem gefällt, mit welchem Stil man sich wohlfühlt, das kann man durch Probestunden ausprobieren. Im Anschluss nimmt man sich am

besten kurz Zeit, um in sich hineinzuhorchen. „Wie fühlen Sie sich nach dem Training? Was ist Ihnen während der Yoga-Stunde durch den Kopf gegangen und wie sympathisch ist Ihnen

der Lehrer oder die Lehrerin? Wurden die Übungen verständlich erklärt? Wurde korrigiert?“, schlägt Uschi Moriabadi mögliche Fragen vor, die man dabei abklopfen kann.

Wenn sich die Yoga-Stunde gut angefühlt und Freude geschenkt hat, ist das ein gutes Zeichen. „Nur dann können Körper, Geist und Seele eins werden“, so die Expertin. tmm



Wie fühlt sich mein Rücken an? Yoga schult die Wahrnehmung für den eigenen Körper. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

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

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

Auto-Ankäufe

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 944 - 36 160 - www.wm-aw.de. Fa.

Stellenangebote

die-Zusteller

Auf meiner Route bin ich **CHEF**

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

Dein Bezirk,
Deine Route,
Deine Entscheidung.

www.die-zusteller.de



Unser Ziel:
Kein Kind soll auf der Straße enden!

Informationen unter
www.strassenkinder.de

DON BOSCO
Straßenkinder

Konto DE78 3705 0198 1994 1994 10

Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte?

Herz-Experten informieren umfassend in dem neuen Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“



Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400
www.herzstiftung.de/bestellung



Sake, aber richtig

Wie Bier gebraut, wie Wein getrunken

Er ist ein Sonderling in der Welt alkoholischer Getränke. Und er wird von immer mehr Sommeliers als ein Drink entdeckt, der einem feinen Essen eine Bühne gibt: Sake.

Doch während Wein aus Trauben und Bier aus Gerstenmalz entsteht, basiert Sake auf einem untypischen Rohstoff – und zwar Reis. Sie mögen keinen Reis? Keine Sorge: Sake gilt als Kunst, Reis vom Geschmack des Reises zu befreien.

Dennoch ist Sake kein Reiswein, wie er oft irrtümlich bezeichnet wird. „Er wird ähnlich wie Bier gebraut, aber wie Wein genossen“, sagt Sommelière und Master of Sake, Yoshiko Ueno-Müller, Buchautorin von „Sake. Mythos, Handwerk, Genuss“. Das Brauen sei aber etwas komplizierter als beim Bier. „Weil Reis allein nichts bringt, braucht es einen Pilz“, so die Expertin.

■ So wird Sake gemacht: Reis, Wasser, Koji – und ein Hauch Magie

Die Zutatenliste liest sich fast bescheiden: Reis, Wasser, Hefe, Koji-Pilz. Zunächst wird der Reis poliert – mal ein bisschen, mal sehr viel. Je mehr von der äußeren Schicht mittels Zentrifuge und Keramikstein entfernt ist, desto feiner wird der Sake später schmecken. Ja, richtig gelesen: „Es heißt „der Sake“, er hat einen männlichen Artikel“ so Ueno-Müller. Nach dem Schliff wird der Reis gewaschen und gedämpft.

Dann kommt der Koji-Pilz ins Spiel. Er wurde über 2000 Jahre verfeinert und wird über den Reis gestreut. Nach 48 Stunden ist der Reis mit einem Enzym überzogen wie ein Camembert. Das liegt daran, dass dieser eigens gezüchtete Schimmelpilz die Stärke im Reis vergärbbar macht. Zudem sorgt er für die Aromen.

Allerdings: Typische Aromen gibt es nicht. Sake ist eher wie ein Chamäleon: mal birnig-frisch, mal nussig, mal cremig und vollmundig wie ein feiner Cherry mit weichen Reisonoten, die im Mund schmelzen.

Was aber allen Sake gemeinsam ist: Sie haben bereits den wohligen Umami-Geschmack von Anfang an mit dabei. „Der ist bei alkoholischen Getränken sonst nur in Cherry oder manchem Champagner enthalten, wird dort aber irgendwann aufgelöst“, erklärt Yoshiko Ueno-Müller.



Als Essensbegleiter passt Sake optimal zu allem, was rauchig ist – wie Parmaschinken und geräucherter Lachs.

FOTO: CLAUDIA WITKE-GAIDA/DPA

■ Imagewandel: Lieber aus feinem Weinglas als aus Keramikschälchen

„Die meisten Sake kommen aus Japan und sind seit 200 bis 300 Jahren in Familienhand und werden auch per Hand produziert“, sagt die Sake-Expertin. Die Vielfalt an Sake-Sorten hat dabei heute nichts mehr zu tun mit den warmen Schälchen aus dem Asia-Restaurant vor 30, 40 Jahren. „Den Sake warm zu servieren, gilt heute nicht mehr als modern. Denn dabei verflüchtigen sich Finesse und fruchtige Noten – das ist wie beim Trinken von Glühwein“, sagt Yoshiko Ueno-Müller. Und noch ein Nachteil: Warmer Sake „dreht“ schneller.

Auch das Keramikschälchen ist heute weniger en vogue zum Servieren. Stattdessen hat sich das Weinglas durchgesetzt – auch weil dort die Nase die Aromen besser aufnehmen kann und davon auch der Geschmack profitiert. Was aber auf gar keinen Fall geht, ist ein Wasserglas. „Dort entfaltet sich gar kein Aroma“, so Ueno-Müller.

ler.

Die meisten Sake haben einen Alkoholgehalt zwischen 12 und 13 Prozent. „Es gibt aber auch Flaschen mit 15 Prozent. Aber Achtung, normalerweise spürt man die nicht, weil der Geschmack sehr breit ist“, warnt Master of Sake Ueno-Müller. Es gibt aber auch Sparkling Sake mit 6 Prozent Volumenalkohol. „Der ist in der Flasche vergoren und sehr ähnlich wie Prosecco oder Federweiser“, erklärt die Expertin. Überhaupt sei der fruchtig-süße Sparkling Sake ein sehr schöner Einstieg in die Sake Welt. Er passe mit der sanften Perlage aus Flaschengärung auch zu den komplexen Aromen eines Stollens und wäre eine Alternative zum Kaffee.

■ Die wichtigsten Sorten auf einen Blick und wozu sie passen

■ Honjozo: Poliergrad 70 Prozent oder weniger, fruchtig-leichter Sake-Allrounder

■ Junmai: Poliergrad ist nicht definiert, mild, rund, ideal zum

Essen

■ Ginjo: Poliergrad 60 Prozent oder weniger, aromatischer und klarer Geschmack

■ Junmai Ginjo: Poliergrad 60 Prozent oder weniger, fruchtig-frisch, leicht

■ Daiginjo: Poliergrad 50 Prozent oder weniger, edel, floral, fast luxuriös

■ Junmai Daiginjo: Poliergrad 50 Prozent oder weniger, harmonisch und besonders umami

„Vom süßen Sake kann man nicht zu viel trinken, höchstens ein Glas“, empfiehlt die Sommelière. Denn der sei zu sättigend, passe aber wunderbar zu Pannacotta und Mangosoße.

Es gibt inzwischen auch Rosé Sake oder Roten Sake. Die sind dann aus schwarzem Reis gebraut – und eignen sich durchaus als eine Begleitung zu Gän-

sefleisch und seinen reichhaltigen Soßen. Dezent fruchtige Noten und gut ausbalancierte Säure verleihen einen Umami-Kick.

„Wenn Sake im Holzfass vergoren ist, passt er sensationell zu Lachs“, sagt Ueno-Müller. Ihr Tipp: Man sollte Lachs statt mit süßem Senf mal mit Sake kombinieren. Überhaupt sei die Kombination von Sake mit rauchigen Noten empfehlenswert. „Prosciutto wird ja gern mit Honigmelone kombiniert, aber aus meiner Sicht passt Sake zum Parmaschinken noch viel trefflicher als Kontrast zu seiner rauchigen und zugleich süßlichen Note“, so die Buchautorin.

■ Sake trinkt man am besten jung

Wer das Etikett von Sake stu-

diert, wird vergebens einen Jahrgang suchen. „Dort steht nur ein Abfüllungsdatum. Ab diesem Zeitpunkt sollte man Sake jung trinken. Das heißt innerhalb von zwei Jahren“, rät Ueno-Müller.

Auch zu den Preisen hat Yoshiko Ueno-Müller noch einen Tipp: „Sake unter 10 Euro stammt meist aus Massenproduktion. Er ist dann dünner und hat nicht ganz so einen harmonischen Geschmack.“

Wer sich Sake zum ersten Mal nähert, sollte mit Premium-Sake starten, so die Expertin. Die hätten einen Poliergrad von 70, 60 oder 50 Prozent. „Je niedriger der Poliergrad, desto mehr wurde vom Reis wegpoliert und umso besser ist der Sake“, erinnert die Fachfrau an ihren Merksatz.

trm



Yoshiko Ueno-Müller ist Buchautorin, Sommelière und Master of Sake.

FOTO: MARKUS BASSLER/DPA



Im Trend liegt es, Sake aus Weingläsern zu trinken. Ihn in Keramikschälchen zu servieren, gilt inzwischen als unmodern.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA



Rücksicht nehmen an Silvester

Zum Jahreswechsel nur zugelassenes Feuerwerk verwenden

Sontra – Nach der Ersten Verordnung zum Sprengstoffgesetz (1. SprengV) dürfen nur am 31. Dezember sowie 1. Januar pyrotechnische Gegenstände der Klasse II/Kategorie 2 abgebrannt werden. Hierzu zählen bekannte Feuerwerkskörper wie Raketen, Batterien, Fontänen und Chinaböller. Diese Feuerwerkskörper sind im Handel nur an Personen über 18 Jahren erhältlich.

Das Abbrennen pyrotechnischer Gegenstände (Feuerwerk) ist in unmittelbarer Nähe von Kirchen, Krankenhäusern, Kinder- und Seniorenheimen sowie besonders brandempfindlichen Gebäuden oder Anlagen wie Fachwerkhäusern verboten. Zu diesem Verbot zählt unter anderem der Innen- bzw. Altstadtbereich inklusive Marktplatz! Des Weiteren greift dieses Verbot auch in den eng bebauten Dorfkernen.

Weiterhin bitten wir um besondere Rücksichtnahme in der Nähe von Gewerbegebieten, in denen gefährliche Stoffe lagern können, Sammelunterkünften und Tankstellen. Auch bitten wir um Rücksichtnahme zum Schutz der Tiere.

Ein Verstoß gegen das Abbrennen von Feuerwerkskörpern in dem Bereich der brandempfindlichen Gebäude kann mit einer Geldbuße bis zu einer Höhe von 10.000 Euro geahndet werden.

Wir bitten daher um Beachtung folgender Hinweise:

1 Die Feuerwerkskörper soll-



Silvesterfeuerwerk 2025/2026: Zum Jahreswechsel nur zugelassenes Feuerwerk verwenden, Rücksicht nehmen und örtliche Verbote beachten. FOTO: STADT SONTRA

ten eine CE-Kennzeichnung, eine amtliche Zulassungsnummer und eine Gebrauchsanleitung in deutscher Sprache haben.

2 Raketen sollten mit dem Führungsstab in Flaschen gestellt und gegen Umfallen gesichert werden.

3 Nach dem Zünden ist vom Feuerwerk ein ausreichender Sicherheitsabstand einzuhalten.

4 „Blindgänger“ nicht erneut zünden.

5 Feuerwerkskörper niemals

von Balkonen und aus Wohnhausfenstern zünden oder herunterwerfen. Halten Sie Fenster und Türen geschlossen.

6 Nicht auf Menschen oder Tiere zielen.

7 In Notfällen (Verletzungen und Brände) sofort die Feuerwehr / den Rettungsdienst über die Rufnummer 112 verständigen.

Besonders ist darauf zu achten, dass der durch die Feuerwerkskörper entstandene Müll von dem Verursacher selbst in sei-

nem Restmüll entsorgt werden muss. Sollte der Verursacher den Müll auf der Straße zurücklassen, muss im schlimmsten Fall mit einem Bußgeld im vierstelligen Bereich gerechnet werden.

Wir dürfen im Interesse aller Bürgerinnen und Bürger der Stadt Sontra um Beachtung dieser Punkte bitten, damit wir gut in das neue Jahr 2026 starten können.

Sontra, 5. Dezember 2025
Thomas Eckhardt
Bürgermeister

Singender Besuch im Seniorenheim

MGV Ulfen singt zur Adventszeit

Ulfen / Altefeld – Gleich zwei Gründe gab es für die Sänger des MGV Ulfen zum Besuch des Seniorenheimes in Altefeld. Zum einen ging es ihnen darum, die Heimbewohner und Pflegekräfte, mit einigen Liedern auf die Adventszeit einzustimmen. Zum anderen darum einen verdienten Sänger aus ihren Reihen zu ehren, der zurzeit im Seniorenheim in Altefeld ist.

Zu Beginn sangen die Sänger allen den Sängergruß und dann noch zwei weitere Lieder unter der Leitung von Chorleiter Michael Rimbach.

Der 2. Vorsitzende Hans Gründer begrüßte dann alle Gäste und besonders das Vereinsmitglied Karl Bodenstein, dessen Tochter und Schwiegervater Karl Bodenstein, inzwischen 99 Jahre alt, wurde von Gründer für sein Wirken im Verein für 75 Jahre gewürdigt und ihm mit herzlichen Worten dafür gedankt.

Bei einem Alter des Vereins von 155 Jahren war damit Karl Bodenstein fast die Hälfte dieser Zeit Mitglied. Er erhielt aus den Händen von Hans Gründer

dafür eine Urkunde, ausgestellt vom Mitteldeutschen Sängerbund und einen Blumengruß. Eine Urkunde, die ganz selten verliehen wird.

Mit bewegenden Worten dankte Karl Bodenstein dem Verein, dem 2. Vorsitzenden Hans Gründer und Chorleiter Michael Rimbach für ihr Kommen, die schönen Lieder und die Auszeichnung. Er versprach den Verein auch weiterhin, soweit es die Gesundheit erlaubt, zu unterstützen. Die Sänger versprachen ihm: „Karl, zu deinem 100. Geburtstag kommen wir wieder.“

Als Abschluss des ersten Teils der Liedvorträge sangen die Sänger dann noch das Lied „Ihr von morgen“ von Udo Jürgens, das auch auf die schwierige Situation von Männerchören in der heutigen Zeit hinweist. Danach wurden noch einige Weihnachtslieder gesungen, bei denen auch die zahlreich anwesenden Heimbewohner mitsangen.

Karl Bodenstein lud die Sänger noch zu Kaffee und Kuchen ein. So endete für alle ein schöner Adventsnachmittag.



Ehrung: Während des Adventssingens wurde für Karl Bodenstein (vorne sitzend) ausgezeichnet. FOTO: MGU ULFEN

Gardziella
Brillenhaus-Blankenbach 06627 8686

06627/8686
Brillenhaus-Blankenbach Gardziella

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

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

Einblicke und Auswüchse

Ausstellungseröffnung im interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrum Sontra

Sontra – Die Räumlichkeiten des interkommunalen Gesundheitsversorgungszentrums Sontra (iGVZ) sind inzwischen vollständig mit Ärztinnen und Ärzten, Praxen, Apotheken sowie weiteren Dienstleistern belegt. Nachdem sich das Haus als zentraler Ort der medizinischen Versorgung etabliert hat, soll nun auch der öffentliche Raum im Inneren künstlerisch belebt werden: Farbe und Gestaltung ziehen in das Treppenhaus des iGVZ ein.

Den Auftakt bildet die Ausstellung „Einblicke und Auswüchse – Holz gestalten“ des wickmannshäuser Künstlers Ralf-Siegbert Giesen. Gezeigt werden verschiedene Kunstwerke und Exponate, die sich mit dem Werkstoff Holz und dessen Formen, Strukturen und Ausdrucksmöglichkeiten auseinandersetzen.

Die Ausstellungseröffnung findet am Donnerstag, 15. Januar, um 18 Uhr im interkommun-



Ausstellungseröffnung: Künstler Ralf-Siegbert Giesen (links) und Mihai Zamfir, Inhaber der Glückauf-Apotheke, freuen sich auf die künstlerische Gestaltung des iGVZ-Treppenhauses. FOTO: STADT SONTRA

alen Gesundheitsversorgungszentrum Sontra, Hinter der Wachtmauer 3 statt. Alle In-

teressierten sind herzlich eingeladen.

Die Ausstellung ist anschlie-

ßend vom 16. bis 30. Januar zu den regulären Öffnungszeiten des iGVZ zu besichtigen.

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

EV. KIRCHEN

KIRCHSPIEL SONTRA
31. Dezember, Silvester
Stadthosbach: 18 Uhr Kirchspielgottesdienst

KIRCHSPIEL BERNEBURG
31. Dezember, Silvester
Heyerode: 17 Uhr Kirchspielgottes-

dienst

KIRCHSPIEL ULFEN
31. Dezember, Silvester
Krauthausen: 15 Uhr Gottesdienst
Breitau: 16 Uhr Gottesdienst
Ulfen: 17 Uhr Gottesdienst
Blankenbach: 18 Uhr Gottesdienst
1. Januar, Neujahr
Wölfterode: 18 Uhr Gottesdienst

KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA

31. Dezember, Silvester
Röhrda: 16.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
Datterode: 18 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl

KATH. KIRCHEN

PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER
27. Dezember
Nentershausen: 17 Uhr Hl. Messe
28. Dezember
Sontra: 10.45 Uhr Sonntagsmesse
1. Januar
Sontra: 10.45 Uhr Hochamt

NOTDIENSTE

Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege:
0 56 51/1 92 92

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

APOTHEKEN
27. Dezember
Adler Apotheke, ESW, Obermarkt 23,
0 56 51/33 54 30

28. Dezember
Hirsch Apotheke, BSA, Kirchstraße 75,
0 56 52/9 14 17 17

31. Dezember
Hessen Apotheke, Eisenacher Str. 88,
Wildeck, Tel. 06626/8011
Landgrafen Apotheke, Landgrafenstr.
42, Hess. Lichtenau, Tel. 05602/93550

1. Januar
Christians Apotheke, Nürnberger Str.
42, Alheim, Tel. 0 56 64/93 01 46
Hirsch-Apotheke, Kirchstr. 75, BSA, Tel.
0 56 52/9 14 17
Adler-Apotheke, Bahnhofstr. 11, Eiterfeld,
Tel. 0 66 72/9 20 10

RETTUNGSDIENSTE
Arbeiter-Samariter-Bund, Aufträ-

ge 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 Holzzapfel, 0 56 58/9 32 93



Einsammeln der Weihnachtsbäume

Die Freiwillige Feuerwehr Mitterode sammelt am Samstag, 10. Januar, ab 14.30 Uhr die ausgedienten Weihnachtsbäume. Bitte stellt die Weihnachtsbäume an den Straßenrand.

FOTO: LARS BECKER/NH

Verunreinigungen durch Hundekot

Die Stadtverwaltung informiert

Sontra – In letzter Zeit häufen sich die Beschwerden, dass es immer wieder zu Verunreinigungen durch Hundekot auf öffentlichen Straßen und Gehwegen kommt, insbesondere in Sontra, u. a. in den Bereichen der Schulstraße - Treppenweg zur Knappenstraße, Marktplatz, Herrenstraße. Aber auch in anderen Bereichen mehren sich die Beschwerden über Hundekot.

Die betreffenden Hundehalter werden aufgefordert, Ihre Hunde nicht frei umherlaufen zu lassen und Hundekot unverzüglich zu beseitigen. Hundekottüten sind kostenlos im Rathaus, Marktplatz 6 (Rathaus), erhältlich.

Wir weisen in diesem Zusammenhang auf das bestehende

Ortsrecht der Stadt Sontra und die Gefahrenabwehrverordnung über das Halten von Hunden hin, wonach

- Hunde nicht ohne Aufsicht umherlaufen dürfen und
- Hundehalter dafür Sorge zu tragen haben, dass öffentliche Straßen, Wege und Plätze nicht durch Hundekot verunreinigt werden.

Vorsätzliche oder fahrlässige Zuwiderhandlungen können mit einer hohen Geldbuße geahndet werden.

Wir dürfen im Interesse aller Bürgerinnen und Bürger der Stadt Sontra um Beachtung dieser vorgenannten Punkte bitten.

Sontra, 2. Dezember 2025
gez. Thomas Eckhardt
Bürgermeister



Hundekot ist aufzusammeln und zu entsorgen.

FOTO: GERHOLD BRILL

Winterspielplatz in Sontra

Bürgerhaus öffnet seine Türen

Sontra – Die Stadt Sontra bietet seit 2024 gemeinsam mit der AWO-Jugendförderung und Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis einen Indoor-Spielplatz der besonderen Art, der Familien zum Austoben und Ausprobieren einlädt. Der Winterspielplatz wird Kommunen durch die Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises für Veranstaltungen zur Verfügung gestellt.

■ Spielen im Bürgerhaus

Familien mit Kindern ab der 1. Schulklasse sind am Samstag, 17. Januar, von 11 bis 16 Uhr ganz herzlich zum Spielen in das Sontraer Bürgerhaus eingeladen. Dort erwartet sie ein großes Indoor-Spieleangebot mit Air-Hockey, XL-Jenga, Pull-Riding-Rodeo, Flipper-Kicker, Shuffleboard und vieles mehr. Der Indoor-Spielepool lädt zum freien und überwiegend selbständigen Spielen ein.

„Wir freuen uns jetzt schon auf die Veranstaltung, denn hier können wir die Kinder mal von den Sofas locken und ihnen zeigen, dass gemeinsames Spielen eine tolle Abwechslung zu jeglichen Medien darstellt. Im vergangenen Jahr haben wir den Winterspielplatz das zweite Mal durchgeführt und waren sehr erfreut über den guten Zuspruch, der Gäste aus dem ge-



Viel Spaß hatten die Kinder im vergangenen Jahr beim Winterspielplatz im Sontraer Bürgerhaus.

FOTO: STADT SONTRA

samen Werra-Meißner-Kreis angelockt hat“, so Monique Laubach von der AWO-Jugendförderung sowie Natascha Schmidt und Bianca Schmidt von der Stadt Sontra.

■ Teilnahme nur in Begleitung

Die Aufsichtspflicht beim Win-

terspielplatz obliegt nicht den Veranstaltern, sondern liegt bei den Sorgeberechtigten. Der Einlass für Kinder ist deshalb nur mit einer erwachsenen Begleitperson möglich. Der Eintritt ist frei.

Voranmeldungen (auch ohne Anmeldung ist die Teilnahme möglich, die Voranmeldung er-

leichtert uns aber etwas die Planung) bitte unter:

Stadt Sontra, Telefon 0 56 53/97 77 19, E-Mail: bianca.schmidt@sontra.de

AWO-Jugendförderung, Telefon 0 56 53/9 20 15, E-Mail: jufoe.sontra@awo-werra-meissner.de

PROGRAMMVORSCHAU

DIENSTAG, 30. DEZEMBER Glühweinwanderung zwischen den Jahren, Treffpunkt Breitwiese
13 Uhr: Werratalverein Eschwege,

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.

STADTVERWALTUNG INFORMIERT

MITTEILUNGEN UND BERICHTE 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.

Lernende der Adam-von-Trott-Schule „rocken“ AWO

Jahrgangsstufen 5, 6 und 9 besuchen das AWO-Altenheim

Sontra – Ganz so wild war es dann zwar doch nicht, als einige Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5, 6 und 9 der Adam-von-Trott-Schule aus Anlass des bundesweiten Vorlesetags das AWO-Altenheim in Sontra besuchten. Die Schülerinnen und Schüler wollten an diesem Tag den Bewohnerinnen und Bewohnern mit literarischen Texten und kleinen Musikstücken eine Freude ma-

chen. Die Klasse 9aG hatte mit Frau Dürholt die Lesung von Gedichten von Erich Fried, Mascha Kaléko und Erich Kästner, Couplets von Otto Reuter und ganz traditionellen Volksliedern vorbereitet.

Herr Grolig trug mit seinen Musikschülerinnen und Musikschülern die Lieder „Marmor, Stein und Eisen bricht“ und „Let it be“ vor. Gemeinsam mit



Vorlesetag: Die Schüler lasen im Altenheim der AWO vor.

FOTO: ADAM-VON-TROTT-SCHULE

den Bewohnerinnen und Bewohnern wurden anschließend traditionelle Lieder wie „Ännchen von Tharau“ und „Die Gedanken sind frei“ gesungen, was allen viel Spaß gemacht hat.

Frau Maletzke von der Einrichtung, bedankte sich bei den Jugendlichen für den unterhaltsamen Vormittag mit einer kleinen Aufmerksamkeit.

„Eine solche Auflockerung

des Alltags tut den alten Menschen sehr gut und es wäre schön, wenn Veranstaltungen dieser Art von Zeit zu Zeit einmal wieder stattfinden könnten.“ Die Jugendlichen ihrerseits fanden den Vormittag ebenso gelungen. „Das war ein besonderes Erlebnis und wir konnten spüren, dass es den Leuten gefallen hat“, so die Feststellung einer Schülerin.

NORMA®

Unsere Öffnungszeiten 29.12. bis 31.12.:
ab 7 Uhr geöffnet*

ab Montag,
29. Dezember

Kommen Sie
gut ins
neue Jahr
und lassen
Sie's krachen!

NEU

SILVESTER SPEZIAL

teilweise koffein-
haltiges
Erfrischungs-
getränk

Fanta mezo mix Coca-Cola
Coca-Cola Sprite

je 1,25 l, zzgl. -25 Pfand
(1 l = -63)

1,25 Liter

50% billiger

UVP 1,59
-79*

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

Energydrink
Green, Zero
Sugar,
Ultra
White

oder Mango Loco koffein-
und
taurinreiches Erfrischungsgetränk,
je 500 ml, zzgl. -25 Pfand
(1 l = 1,50)

je 1,25 l, zzgl. -25 Pfand
(1 l = -63)

49% billiger

UVP 1,49
-75*

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

Secco
Orange oder
Pflirsich-
Maracuja

7% vol, je 0,75 l
(1 l = 3,99)

21% billiger

UVP 3,79
2,99*

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

**Silvester Blumen-
strauß „Happy“** liebevoll
floristisch gebunden mit 14 Stielen in
einer hochwertigen doppelfarbigen
Ziertüte • ca. 40 cm lang

- Verschiedene
Variationen
je Strauß

Stern-
schnuppen

frisch gebunden

Champagner-
flasche

6,99*

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

+++ Aktion +++ Frischfleischtruhe

**Hähnchen-
Fonduefleisch**

je 800 g
(1 kg = 9,99)

XXL

7,99*

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

+++ Aktion +++ Frischfleischtruhe

Schweine-Gulasch
natur, zum Braten

je 800 g
(1 kg = 6,86)

Ideal für
Schaschlik
und Fondue

18% billiger
zum Vergleich: 500 g = 4,19

5,49*

800 g

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

Pilsner
je 20x0,5 l,
zzgl. 3,10 Pfand,
Einzelflasche: -49,
zzgl. -08 Pfand
(1 l = -98)

41% billiger
statt 16,80

9,80*

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

Glückskeel im Sektkübel oder in einer Ziermanschette

- Höhe ca. 13-18 cm inkl. 9-cm-Kulturtopf
- z. B. mit Schornsteinfeger,
Champagnerflasche,
Lametta oder Fliegen-
pilz • In den Blatt-
farben z. B. grün
oder rot

1,99*

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

ENDSPURT! Kommen Sie gut ins neue Jahr und lassen Sie's krachen – über 50 spektakuläre Feuerwerksartikel erhältlich!

NICO Powertec
Rocket Rallye
25-teiliges Raketen-Sortiment.

25 Raketen

19,99*

Spektakuläre
Ring- und
Turbo-Raketen

Ringbomben-Rakete
Gelb

Ringbomben-Rakete
Lila

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec
Metal Rockets
reloaded 33-teiliges
Profi-Raketen-Sortiment.

33 Raketen

29,99*

XXL
Raketen-Groß-
sortiment

Original
ZERLEGER
EFFEKTE

Inkl. 6 Ring-
Raketen

Blast Power Purple Flash Ringbomben-Rakete

Profi-Rakete Gelb

Profi-Rakete Grün

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec Metal Head
9-teiliges Raketen-Sortiment. Raketen-Sorti-
ment aus Profi-Line-Raketen mit starker Zerlegerladung
und bombastischen Power-Effekten.

Inhalt: • 2x Red-Star + Gold-Glitter • 2x Lemon + Crackling • 2x Green + Crackling • 3x Blue + Red-Star

9 Raketen

14,99*

Original
ZERLEGER
EFFEKTE

Profi-Rakete Gelb

Profi-Rakete Grün

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

Future Cyborg
25-Schuss-Batterie.
Kaliber ca. 26 mm.

25 Schuss

14,99*

Effekthöhe
bis zu 20 m

Effektvideo

25 Schuss-Batterie
mit großen knisternden

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec
Bombastic Boom
11 Schuss, Knatterstern-Feuertöpfe mit gold
aufsteigenden Leuchtkometen mit anschließender
lautstarker Zerlegung zu Gold-Titan-Weiden oder goldenen
Flower-Crown Effekten mit rotem Glitzersternenregen.

11 Schuss

16,99*

„Die heftigste Discounter
Batterie des Jahres 2025“
Empfohlen vom Pyro-Profi
@pyroextremtyt

Flower Crown-
Effekt 1

Flower Crown
Effekt 3

Flower Crown
Effekt 2

Effekthöhe
bis zu 60 m
Effektdauer
ca. 30 Sek.

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec
Metalshots 5er-Batterie-
Verbund, 150 Schuss.
Kaliber ca. 30 mm.

150 Schuss

59,99*

Effekthöhe
bis zu 40 m
Effektdauer
ca. 80 Sek.

Effektvideo

Verwandlungs-
Bouquet

Kometenauf-
stieg

Chrysanthen-
blüten

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

Beast of Burden
133-Schuss-Showbox.

133 Schuss

59,99*

Effekthöhe
bis zu 30 m
Effektdauer
ca. 70 Sek.

Spektakulärer
Fächereffekt

Effektvideo

Bis 931 g pyrotech-
nische Explosivmasse!

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec
The Outlaw
16-Schuss-Power-Batterie. Kaliber
ca. 25 mm. Leuchtknatter-Kometen
mit lautstarker Zerlegung in riesige Gold-
Brokat-Kronen, deren auslaufende
Spitzen sich in bunte Leuchtsterne
verwandeln.

16 Schuss

9,99*

Effekthöhe bis zu 40 m
Effektdauer ca. 35 Sek.

Effektvideo

Brokat-Kronen

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec
Dahlia Symphony NEU
20-Schuss-Effektbatterie. Kaliber
ca. 29 mm.

20 Schuss

29,99*

Effekthöhe bis zu 50 m
Effektdauer ca. 55 Sek.

Effektvideo

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec
Roadhouse NEU
Mehrfachver-
bund mit 4 Batte-
rien und 40 Schuss.
Kaliber
ca. 30 mm.

40 Schuss

69,99*

Effekthöhe bis zu 50 m
Effektdauer ca. 80 Sek.

Effektvideo

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

NICO Powertec
Crackling Inferno
100 Schuss mit roten,
grünen, gelben oder
blauen Leuchtsternen
und Crackling-Effekten.

100 Schuss

6,99*

Effekthöhe
bis zu 20 m

Effektvideo

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

Drachentanz 2.0
59-teiliges Familien-
Sortiment.

59-teilig

16,99*

NEU

Aktionszeitraum:
29.12. bis 31.12.2025

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

STARTSCHUSS 2026 **Feuerwerk der Superlative** **VERKAUFSSTART Montag, 29.12.**

HIER GEHTS ZU UNSEREN FEUERWERKS-ANGEBOTEN

www.norma-online.de

Silvester-Feuerwerks-Verkauf ab 18 Jahren!

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