

Vorsitz CDU Eschwege, Herweges 9, 37269 Eschwege, Politische Wohnung, die in Zusammenarbeit mit der Bürgermeisterei in Eschwege am 13.3.2026 steht. Transparenz Hinweis: www.waerter.de



**Henning Bartels**  
Bürgermeister für Eschwege.

**MARKT SPIEGEL & SONTRAEER**  
REGION ESCHWEGE  
STADTKURIER

Autovermietung FLACH

Langzeitvermietung ab 333,- € pro Monat

Autovermietung Flach GmbH  
Hauptstraße 65  
99976 Lengendorf/Stein  
Kontakt:  
Tel. +49 176 54084450  
E-Mail: r.flach@web.de

**CDU**

**Henning Bartels**  
Bürgermeister für Eschwege.

...ich freue mich auf die neuen Aufgaben!




# Feuerwehr Waldkappel feiert mit großem Fest

Vom 23. bis 25. Januar werden 150 Jahre freiwillige Feuerwehr gefeiert

**Waldkappel** – Menschen in Notsituationen zu helfen, sie zu retten und zu schützen: Das müssen wohl einige der Beweggründe gewesen sein, um am 24. Januar 1876 die Freiwillige Feuerwehr Waldkappel zu gründen. 84 Männer hatten sich dies zur Aufgabe gemacht. Und auch heute noch steht für die Einsatzkräfte in Waldkappel der Mensch im Fokus. Nun wollen sie vom 23. bis zum 25. Januar ihr 150-jähriges Jubiläum feiern.

## Die Festschrift

Anlässlich der Feierlichkeiten hat die Feuerwehr eine umfangreiche Festschrift erarbeitet und blickt so auf die lange Geschichte der Wehr zurück. Sebastian Pfeil, zweiter Vorsitzender, hat die Chronik noch einmal neu aufgearbeitet. Über die Vorgeschichte und die eigentliche Gründung der Feuerwehr gibt es nur wenige historische Aufzeichnungen, wie es in der Festschrift heißt. Durch größere Brände im 17. und im 19. Jahrhundert und die Kriegsjahre sind viele Akten verloren gegangen. Dennoch ist es engagierten Menschen gelungen, eine Chronik zu erstellen – bereits zum 125-jährigen Jubiläum war diese erschienen.

## Die Anfänge

Zu Beginn der Feuerwehr Waldkappel konnten Brände nur mit den einfachsten Mitteln bekämpft werden. Um das Jahr 1900 kam zur technischen Einrichtung, die bislang aus einer Handdruckspritze bestand, eine frei stehende „Hüthersche Leiter“ dazu. Mit dem Bau einer Hochdruckwasserleitung wurde acht Jahre später auch der Brandschutz im Allgemeinen verbessert. Eine sogenannte Magirus-Drehleiter aus dem



Die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr Waldkappel freuen sich schon jetzt auf die Feierlichkeiten zum 150. Bestehen.

FOTO: FEUERWEHR/NH

Jahre 1913 leistete sogar bis 1975 ihren Dienst. Auch wenn diese heute nicht mehr den Anforderungen entspricht: Bis heute ist sie dank guter Pflege voll funktionsfähig.

Im Juni 1926 feierte die Feuerwehr ihr 50-jähriges Jubiläum, kurze Zeit später gründete sich die Feuerwehrkapelle. Auch heute noch wird der Musikzug über Waldkappel hinaus sehr geschätzt.

Ein besonderes Ereignis war auch die Fertigstellung des Feuerwehrgerätehauses in der Braugasse 1934. Viele Jahre zuvor konnten all die Geräte nur in einem kleinen Spritzenhaus untergebracht werden. Zwischenzeitlich wurde der Trockenturm des Gerätehauses durch einen Sturm zerstört und konnte erst Jahre später wieder errichtet werden.

## Kriegszeiten

Während des Zweiten Weltkrieges kam es in Waldkappel zu einer großen Explosion am Bahnhof (wir berichteten). Menschen verloren ihr Leben, Gebäude stürzten ein. Kurz darauf entwickelte sich ein Brand, der große Teile des Städtchens zerstörte. Der Feuerwehr fehlte es damals an Einsatzkräften und an Löschwasser, hier konnte nur noch das Nötigste getan werden.

Viele Gerätschaften der Feuerwehr waren in Kriegszeiten abhandengekommen, sie konnten nur zum Teil wiederbeschafft werden. Anfang der 50er-Jahre wurde jedoch eine weitere Motorspritze dazugekauft. Der Schlauchturn wurde neu errichtet und prägt seitdem das Ortsbild in der Brau-

gasse. 1951 feierten die Waldkappeler schließlich das 75-jährige Bestehen der Feuerwehr.

## Neuerungen

Ohne engagierten Nachwuchs kam auch die Feuerwehr nicht aus: Ende 1970 gründete sich die Jugendfeuerwehr mit 26 Menschen zwischen 12 und 17 Jahren. Vier Jahre später ging auch ein besonderer Wunsch in Erfüllung: Ein neues Gerätehaus wurde gebaut. Viele Menschen engagierten sich, brachten sich ein und sorgten so für die Fertigstellung der ersten Stützpunktfeuerwache im damaligen Kreis Eschwege. So wurde der Brandschutz in Waldkappel noch einmal erheblich verbessert. Die technische Ausrüstung der Stützpunktfeuerwehr erfolgte in den darauffolgen-

den Jahren Stück für Stück, heißt es in der Chronik.

1976 feierten Einwohner wie Einsatzkräfte das 100-jährige Jubiläum an fünf Tagen. Ein Höhepunkt: Die Übergabe des Löschgruppenfahrzeuges LF 16 – das erste wasserführende Fahrzeug der Stadt Waldkappel.

Mit dem Bau der A44 kamen neue Aufgaben für die Waldkappeler Feuerwehr dazu: Heute sind sie von Helsa bis Herleshausen als Autobahn-Feuerwehr an Einsätzen beteiligt.

## Die Jubiläumsfeier

Das 150-jährige Bestehen will die Feuerwehr im Januar im Bürgerhaus Waldkappel groß feiern. Los geht es am Freitag, 23. Januar, ab 19 Uhr mit einem Festkommers. Der Samstag steht ganz im Zeichen von Tanz

und Musik. Die Partyband „Vibes“ sorgt für gute Stimmung. Karten gibt es bereits im Vorverkauf für zehn Euro in der Bäckerei Wilhelm und im Kaffeestübchen (beide Leipziger Straße). An der Abendkasse gibt es Tickets für 12 Euro. Der Frühschoppen beginnt am Sonntag ab 11 Uhr mit dem Musikzug der Feuerwehr. Außerdem wird ein „Tag der Jubilare“ Teil der Veranstaltung sein, erklärt der Vorsitzende Michael Schmidt.

JULIA STÜBER

## Trauringwochen

im Januar/Februar



Terminvereinbarungen unter 05653 643 + info@juwelierkunze.de



Sagen Sie uns Ihre Meinung zur Region!



werra-rundschau.de/umfrage



**ECKSTEIN**  
einfach besser

**GUTSCHEIN**

**2 FÜR 1**  
SAMSTAG – SAMSTAG  
10.01.26 – 17.01.26

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

GÜLTIG IM RESTAURANT ECKSTEIN | OBERE KÖNIGSSTRASSE 4 | 34117 KASSEL

**Aktionsangebote für Neukunden**

Apetito – gutes Essen, das Freude macht!

Unser Neujahrsangebot gültig bis 31.01.2026:  
**Für Neukunden liefern wir ein kostenloses Probemenü!**

Sicher und bestimmt leben – mit dem DRK-Hausnotrufservice

Aktionsangebot für Neukunden gültig bis zum 31.01.2026:  
Mietgebühr im ersten Monat **KOSTENFREI!**

Ansprechpartnerin: Daniela Schäffer  
Tel.: 05651 7426-11  
daniela.schaeffer@drkeschwege.de

Ansprechpartner: Dieter Mittenentzwei  
Tel.: 05651 7426-23  
dieter.mittenentzwei@drkeschwege.de

**Deutsches Rotes Kreuz** +  
Kreisverband Eschwege e. V.  
An den Anlagen 10a | 37269 Eschwege | www.drkeschwege.de

**B**  
TRAURINGSTUDIO

*Trauringe*

Gemeinsam gestalten, für immer tragen

Hier Wunschtermin vereinbaren

Forstgasse 11  
37269 Eschwege

05651 3353422

**Standortwechsel in Reichensachsen!**

Mittwochs ab 10.00 Uhr

Parkplatz an der Landstraße 40–44

**Fey**  
Fleischerei & Partyservice

# Eschweger Stiftung fördert musisch Begabte

Die Helga und Eitel O. Höhne-Stiftung unterstützt seit 2011 junge Musiker

Eschwege – „Eine tapfere Frau mit großem Herzen ist friedlich eingeschlafen“. So stand es in der Traueranzeige für Helga Höhne, die im Juli 2020 mit 91 Jahren gestorben war. Helga Höhne, die Frau des langjährigen und nicht wenig legendären Landrates des Werra-Meißner-Kreises, Eitel O. Höhne, hatte „ein hartes Leben mit vielen Schicksalsschlägen, aber auch ein großes Herz“, beschreibt sie der frühere Eschweger Bürgermeister Jürgen Zick, der nicht nur politischer Ziehsohn Eitel O. Höhnes war, sondern auch mit dessen Frau bis zu ihrem Tod freundschaftlich verbunden war.

„Ihre Haltung war stets bewundernswert und ihre außergewöhnliche Persönlichkeit gekennzeichnet von Selbstdisziplin, Pflichtbewusstsein und klaren Wertvorstellungen. Vor allem aber hatte sie ein großes Herz, in dem viele Platz fanden“, sagt Zick über Helga Höhne. „Sie gab mit warmer Hand.“

Die Errichtung der „Eitel O. und Helga Höhne-Stiftung“ in Form eines Fonds innerhalb der Bürgerstiftung Werra-Meißner



Gründete 2011 einen Stiftungsfond: Helga Höhne bei der Unterzeichnung. Schwerpunkt der Helga und Eitel O. Höhne-Stiftung ist die Förderung junger Menschen und deren musischen Begabungen. REPRO: PRIVAT/NH

rade kleine kulturelle Projekte sind „die Edelsteine des öffentlichen Lebens“. Auch soziale Gesichtspunkte spielen stets eine Rolle. „Die begleiten uns bei allen Vorhaben“, sagt Zick.

„Die Projekte, die sich um Mittel aus der Höhne-Stiftung bewerben, sollten der Stiftungssatzung entsprechen“, sagt Ursula Baumgärtel-Blaschke als Beiratsmitglied. Ansonsten sei das Bewerbungsverfahren niedrigschwellig.

Dass ein Schwerpunkt der Höhne-Stiftung auf der Förderung musischer Begabungen liegt, kommt nicht von ungefähr, denn sie nimmt einen deutlichen Bezug zu Eitel O. Höhnes eigener Vita. Er war stolz, als Kind Mitglied des Dresdner Kreuzchores gewesen zu sein. „Die Förderung musisch begabter junger Menschen war ihm daher immer ein Herzensanliegen“, sagt Jürgen Zick. Höhnes Persönlichkeit war durch eine humanistische Bildung geprägt, sodass er einen ausgeprägten Sinn für Kunst und Kultur besaß. Aber auch als Kämpfer für Umwelt- und Naturschutz engagierte sich Höhne mit Erfolg gegen die geplante Wiederaufnahme des Braunkohleletagebaus auf dem Hohen Meißner.

Während Eitel O. Höhne auf vielfältige Weise in seinem Leben im Licht der Öffentlichkeit stand, scheute seine Frau Helga diese umso mehr. Dennoch war es ihr ein wichtiges Anliegen, dass mit der Gründung der gemeinsamen Stiftung, 13 Jahre nach dem Tod ihres Mannes (1998), an den Namen Höhne erinnert wird.

Info: Anfragen und Anträge auf Förderung über die Helga und Eitel O. Höhne-Stiftung nimmt die Bürgerstiftung Werra-Meißner entgegen: buergerstiftung-werra-meissner.de.

STEFANIE SALZMANN

**www.rb-becker.de**  
**ab Sa., den 10.01.2026**

**versch. Kunstpflanzen z.B.**  
 18cm 2,99 € je  
 26cm 6,99 € je

**Buddha**  
 100% Magnesiumoxid  
 125 cm hoch  
 25,00 €

**Kunstblumen**  
 Stiele ca 70cm  
 14x20cm, Glas  
 versch. Größen  
 je Vase 2,99 €

**Strassenbesen**  
 40 cm, gelb lasiert, mit Stiel  
 Schneefix 4 4,99 €

**Holzschneeschleifer**  
 Arbeitsbreite 66 cm  
 Schneefix 4 25,00 €

**Wandregal**  
 schwarz, Metall, 59x30x17 cm  
 15,00 €

**Schleife Bettbank**  
 Holz/Metall, Auflage anthrazit, hellgrau oder olivgrün, ca. 140x42x40 cm  
 39,98 €

**Freischwingerstuhl**  
 120 cm hoch  
 Kunstleder, Sitzhöhe: ca. 48 cm  
 15,00 €

**versch. Bilderrahmen z.B.**  
 schwarz oder natur, 43x27 cm  
 transparent, für 7 Bilder  
 schwarz o. weiß, Holz, für 9 Bilder  
 Wanduhr versch. Farben

**Autoabwässerung**  
 43x27cm  
 versch. Farben  
 2,99 €

**Kindersitz**  
 versch. Farben  
 4-11g. Gummi 5,99 €  
 4-11g. Teppich 7,99 €

**Frostschutzschleimreiniger**  
 bis -20°C  
 5l 3,99 €  
 1l 1,99 €

**Kühlerfrostschutz**  
 bis -35°C, rot  
 oder bis -35°C, blau  
 11-2,33 €  
 3,49 €

**Wand- und Deckenfarbe**  
 weiß, gut deckend  
 10l 6,99 €

**Tiefengrund**  
 wassererdünnbar  
 5l 6,99 €

**10-11g. Pinselset**  
 versch. Pinselbreiten  
 4,99 €

**Abdeckklebband**  
 18mmx50m  
 0,99 €

**Malervillos**  
 1x10m  
 5,99 €

**Acryl-Fugendicht**  
 weiß, 300ml  
 1,99 €

**Landhaus Branner Limonade**  
 1,99 €

**Landhaus Branner Ravioli**  
 in Bolognesauce  
 780g  
 1,99 €

**Teekanne Winter-Saison Tee**  
 versch. Sorten, 20 Beutel, 40-50g  
 2,99 €

**Teekanne Porzellan**  
 versch. Sorten, 330-400g  
 0,99 €

**Coca Cola Cherry o. Fanta Orange**  
 12x 0,5l  
 3,99 €

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

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

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

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

Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deka. 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**

im Jahr 2011 war somit ein folgerichtiger Ausdruck ihres Gemeinsinns. Den Stiftungszweck umschrieb Helga Höhne mit der Förderung der Kinder-, Jugend- und Altenpflege, des Umwelt- und Naturschutzes sowie der Kunst, Kultur und Denkmalpflege. Einen besonderen Akzent setzte sie mit der Förderung musischer Begabungen junger Menschen.

Und dieser Stiftungsfonds besteht bis heute unter dem Dach der Bürgerstiftung Werra-Meißner, dem Beirat gehören neben Jürgen Zick, Ursula Baumgärtel-Blaschke und Dr. Manfred Bödicker an.

Die drei Beiratsmitglieder werben nun wieder dafür, dass

sich Menschen um Förderung aus der Höhne-Stiftung bewerben. „Ein Förderschwerpunkt ist die Unterstützung junger Menschen bei ihren musischen Begabungen“, sagt Jürgen Zick, aber inzwischen habe man das Portfolio erweitert um Altenpflege, Umweltschutz, Natur- und Landschaftspflege sowie Kultur- und Denkmalpflege. Als Beispiel nennt Zick eine Freizeit für einen Kinderchor, wo der Höhne-Stiftungsfond eine finanzielle Lücke schließen könnte, ein anderes Beispiel war ein inklusiver Kinderchor für das Musical „Jona und der Wal“ mit mehr als 30 Kindern und Jugendlichen aus dem Werra-Meißner-Kreis. Denn ge-

plant. Mehr Informationen im Internet unter [landwirtschaft.hessen.de/laendliche-raeume/dorfentwicklung](http://landwirtschaft.hessen.de/laendliche-raeume/dorfentwicklung)

jkö

## Kommunen können sich ab jetzt um Fördermittel bemühen

Bewerbungsstart für Dorfentwicklungsprogramm 2027

Nordhessen – Kommunen in Hessen sollten jetzt mit der Vorbereitung beginnen, wenn sie sich als neuer Förderschwerpunkt der hessischen Dorfentwicklung ab 2027 anerkennen lassen wollen. Das erklärt das Hessische Landwirtschaftsministerium in einer Pressemitteilung. Eine Bewerbung ist ab sofort möglich. Für die Bewerbung ist zusammen mit den Bürgern ein Entwicklungskonzept zu erstellen, in dem die Kommune festlegt, welche Maßnahmen im Rahmen der Dorfentwicklung vor Ort gefördert werden sollen. Im Sommer 2027 beginnt dann die sechseinhalbjährige Laufzeit.

Bei der Konzeptentwicklung für die Bewerbung können sich die Kommunen durch ein Fachbüro unterstützen lassen; hierfür stehen ebenfalls Fördermittel zur Verfügung. Die entsprechenden Anträge können ab sofort bei den zuständigen Fach- und Förderbehörden der Landkreise gestellt werden.

Das Dorfentwicklungsprogramm ermöglicht Kommu-

nen und Privatpersonen, Fördermittel für Projekte zur Daseins- und Grundversorgung sowie für die Sanierung und den Neubau in Ortskernen zu erhalten. Damit umfassen die Fördermöglichkeiten neben den klassischen Gebäudeinvestitionen auch soziale und kulturelle Vorhaben wie Mehrgenerationentreffs oder Dorfmuseen, Grundversorgungseinrichtungen wie Dorfläden oder Dorfcafés sowie Dienstleistungen für Beratung, Moderation und Vorschläge für Innenentwicklungsprojekte. Informationen zum Förderprogramm sowie fachliche Beratung und Begleitung bei der Bewerbung erhalten Kommunen bei den Fachbehörden der jeweiligen Landkreise.

Anträge für Dorfmoderationsprozesse können ab sofort bei den Fach- und Förderbehörden der Landkreise gestellt werden. Abgabefrist für die Bewerbungen als Förderschwerpunkt in der Dorfentwicklung ist der 1. Februar 2027. Die Anerkennung der neuen Förderschwerpunkte ist für Sommer 2027 ge-

**MARKT SPIEGEL**  
 REGION ESCHWEGER

**SONTRAEK**  
 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: [werrazzeitung@werra-rundschau.de](mailto:werrazzeitung@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.: 056 9/85 0084-43  
 E-Mail: [info@top-direkt.de](mailto:info@top-direkt.de)

Anzeigenpreisliste: Nr. 5 vom 01.01.2026

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](mailto:info@top-direkt.de), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.

# Campingplatz wird übernommen

Neue Eigentümer des Werra-Meissner-Campings am Meinhardsee

**Grebendorf** – Der Grebendorfer Michael Hobbie ist alles andere als ein Anfänger in Sachen Selbstständigkeit und Unternehmmergeist. In Sontra führt er seit vielen Jahren ein erfolgreiches Reisebüro. Doch jetzt hat der 39-Jährige mit seiner Familie einen großen Schritt getan. Zum 1. Januar hat die Familie Hobbie den Campingplatz „Werra-Meissner-Camping“ übernommen und wird ihn auch künftig betreiben (wir berichteten).

Michael Hobbie will sich hier nicht alleine sehen. „Es ist wichtig, dass die Familie dahintersteht“, sagt er. Und das tut sie. Auch Laura Hobbie, die in der Altenpflege tätig ist, wird aktiv beim Projekt Campingplatz dabei sein, ebenso die beiden Kinder des Paares – der fünfjährige Lio und die siebenjährige Megan. Die haben so ihre ganz eigenen Pläne. „Voll schön hier, viel Rasen und viel Sonne“, sagt der Fünfjährige, der dem Vernehmen nach gerne Rasen mäht und damit künftig gut ausgelastet sein dürfte. Zudem will er sich des Themas Motorboote auf dem See annehmen.

Michael und Laura Hobbie wollen sich die anstehenden Aufgaben als Campingplatzbetreiber teilen. „Wir wollen den Betrieb gemeinsam gestalten“, sagt Michael Hobbie. „Man muss zum Glück heutzutage nicht immer überall vor Ort sein“, sagt er. „Ich habe in Sontra eine gute Mannschaft und ich habe hier am Campingplatz eine gute Truppe.“

Gemeinsam wolle man überlegen, wie man die Dinge anpackt. Zum Beispiel beim künf-



**Das Freizeitzentrum Meinhardsee als Familienprojekt:** (von links) Michael und Laura Hobbie, die Vorbesitzer Christine und Christoph Bergner sowie die Kinder Lio (5) und Megan (7).  
FOTO: STEFANIE SALZMANN



**Fast ganzjährig ausgebucht** ist der Campingplatz am Meinhardsee.  
ARCHIVFOTO: TOBIAS STÜCK

tigen Gesicht des Platzes. „Frauen haben ein anderes kreatives Händchen als Männer“, sagt Mi-

chael Hobbie. Viele Dinge werden sich im Laufe der Zeit strukturieren, die will sich die Fami-

lie auch nehmen. Denn es ist keine Gefahr in Verzug. Der Campingplatz ist ein solide funktionierendes Unternehmen, in der Regel ist der Platz fast ganzjährig ausgebucht.

Im November dieses Jahres hatte nach 17 Jahren der bisherige Besitzer und Betreiber Christoph Bergner das 50 Hektar große Areal mit den beiden Kiesen (Meinhardsee und Bootssee) und dem Campingplatz an die Familie Hobbie verkauft.

Am Konzept des früheren Freizeitzentrums des Werra-Meißner-Kreises, das aktuell Platz für mehr als 400 Dauercamper mit festen Stellplätzen sowie weitere rund 200 Plätze

für sogenannte Kurzzeitcamper mit Wohnmobilen und Zelten bietet, soll sich zunächst nichts ändern, versichert Hobbie. Der Platz verfügt über vier Sanitäreinrichtungen, Minimarkt, Kinderspielflächen, Minigolfanlage, Beachvolleyballfeld und einen Bootssee für Surfer, Se-

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

gelboot- und Tretbootfahren. „Ich hab aber baulich und auch strukturell Pläne, die Stück für Stück umgesetzt werden sollen“, sagt der Reisekaufmann. Und das eine oder andere Dekostück, dass seine Zeit und den Zeitgeist hinter sich hat, will er austauschen, einiges „verfeinern“. Hobbie, der beruflich und auch privat mit seiner Familie europaweit per Wohnmobil unterwegs ist, hat von seinen Reisen einige Ideen mitgebracht. „Die werde ich einfließen lassen.“

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

## Von neuen Pumpen bis zum Segelflugzeug

Land Hessen fördert und unterstützt Sportvereine im Werra-Meißner-Kreis mit mehr als 88.000 Euro

**Werra-Meißner** – Der Sport im Werra-Meißner-Kreis erhält Unterstützung durch das Land Hessen. Die beiden CDU-Landtagsabgeordneten Stefan Schneider und Lena Arnoldt begrüßen die aktuellen Förderentscheidungen ausdrücklich. Im Zuge der landesweiten Sportförderung werden mehrere Vereine und Kommunen im Kreisgebiet gezielt unterstützt. Im aktuellen Förderzeitraum stellt das Hessische Ministerium für Familie, Senioren,

Sport, Gesundheit und Pflege Mittel für verschiedene Maßnahmen bereit. Im Werra-Meißner-Kreis profitieren davon:  
■ Stadt Sontra: 70.250 Euro für den Pumpentausch im Freizeit- und Erlebnisbad  
■ Luftsportverein Hessisch Lichtenau: 10.000 Euro für den Kauf eines doppelsitzigen Leistungssegelflugzeugs mit Hilfsmotor  
■ Schützenverein 1927 Reichensachsen: 5200 Euro für den

Umbau des Luftdruckstandes  
■ Turn- und Sportverein 1901/60 Retterode: 1500 Euro für Maßnahmen am Vereinsheim, insbesondere im Sanitär- und Eingangsbereich  
■ TTV 1979 Eschwege: 500 Euro für die Vereinsarbeit  
■ Tischtennis-Club 1972 Neu-Eichenberg: 500 Euro für die Vereinsarbeit  
■ Eschweger Ruderverein: 500 Euro für die Vereinsarbeit  
Insgesamt fließen damit mehr als 88.000 Euro in die Sportin-

frastruktur und das ehrenamtliche Engagement im Werra-Meißner-Kreis. Die Landesregierung unterstützt den Sport hessenweit: Allein im aktuellen Förderzeitraum wurden 259 Projekte mit über 23 Millionen Euro gefördert. Hinzu kommen langfristige Investitionen aus dem Sondervermögen des Bundes, aus dem in den kommenden Jahren insgesamt 130 Millionen Euro für die Sportinfrastruktur in Hessen bereitstehen. red/esp

**DIE KRASSESTEN JOBS IN DER REGION!**

Sei kein Vollposten ... **... werde Sicherheitsposten!**

**Bewirb dich jetzt!**

➤ **Guter Verdienst** 06678 919012  
➤ **Krisensicher** arbeit@bist-du-bereit.com  
➤ **Für Quereinsteiger** bist-du-bereit.com  
➤ **Aufstiegchancen**

**BDL** BAHN DIENSTLEISTUNGEN LUDOLPH

## Unschlagbare Mehrwerte zum Jahresstart.

Neueste Küchen- und Möbeltrends zu attraktiven Preisen.

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

**KÜCHEN-GUTSCHEIN**  
**€ 1.000,-**  
Nur gültig beim Kauf einer Küche ab 10.000,- Euro vom 06.01. bis 21.02.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Sonderpreise, keine Auszahlung möglich, pro Küche nur ein Gutschein einlösbar. Nur auf Neubesellungen und nicht auf laufende Kaufverträge anwendbar.

**MÖBEL-GUTSCHEIN**  
🎁 Für jeden Einkauf ab € 1.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 100,-\*  
🎁 Für jeden Einkauf ab € 2.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 200,-\*  
🎁 Für jeden Einkauf ab € 3.000,- erhalten Sie einen Möbelkreis-Einkaufsgutschein im Wert von € 300,-\*



**MÖBELKREIS**® KÜCHE & EINRICHTEN  
Eschwege • [www.moebelkreis.de](http://www.moebelkreis.de)

\*Pro Kaufvertrag nur eine Aktion möglich. Gültig nur bei Neuaufträgen vom 06.01. bis zum 21.02.2026.



Angebote gültig vom 12.01. – 17.01.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!



**Warsteiner Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,00 €

ANGEBOT

10,99

**Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €



ANGEBOT

14,99 13,99

**Paderborner Pilsener**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 0,90 €



ANGEBOT

8,99

**Lübzer Bier**  
Pils, Naturradler Grapefruit,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,20 €



ANGEBOT

11,99

**RhönSprudel Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,67 €



ANGEBOT

5,99

**Beck's Bier**  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,40 €



-33% ANGEBOT

13,99

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



ANGEBOT

14,99

**Maxl Bier**  
Helles, Zwickl naturtrüb,  
Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 2,27 €



ANGEBOT

14,99 13,99

**Rother Bräu Öko Bier\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €



ANGEBOT

14,99 13,99

**Meckatzer Hell**  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,26 € Pfand,  
11 = 2,00 €



ANGEBOT

19,99

**Kapuziner Weißbier**  
hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
11 = 1,40 €



ANGEBOT

16,99 13,99

**Selters Mineralwasser**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,50 €



ANGEBOT

5,99

**Plose Mineralwasser**  
naturale, medium,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,17 €



ANGEBOT

6,99

**Förstina Schorle, Vital**  
diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,98 €



ANGEBOT

8,79 7,99

**top frisch Orangensaft**  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,50 €



ANGEBOT

8,99

**Possmann Äpfelwein, Apfelsaft\***  
diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,50 €



ANGEBOT

8,99

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



ANGEBOT

9,99

**Sturmius**  
diverse Sorten,  
teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,00 €



ANGEBOT

9,99

**top frisch Wasser + Zitrone**  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,53 €



ANGEBOT

5,49 4,79

**Mariacron**  
Weinbrand,  
0,7 l-Flasche,  
11 = 8,56 €



-29% ANGEBOT

5,99

**Active O<sup>2</sup>**  
diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,32 €



-23% ANGEBOT

0,99

**Coca-Cola XXL\***  
koffeinhaltig,  
2 l-Flasche,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 0,70 €



-37% ANGEBOT

1,39

**Bree**  
diverse Sorten,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 4,65 €



-34% ANGEBOT

3,49

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

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



1x SAMSUNG S25



Google Play | App Store

www.logo-getraenke.de

## IHR WOCHENHOROSKOP

-  **WIDDER 21.3.-20.4.** Sie haben schon viel zu viel auf die lange Bank geschoben. Jetzt sollten Sie endlich damit anfangen, die Rückstände aufzuarbeiten!
-  **STIER 21.4.-21.5.** Ihr Einfühlungsvermögen vermittelt Ihnen ein Gespür für alle Fragen, die eine schnelle Antwort erfordern. Das fördert Ihre beruflichen Erfolge.
-  **ZWILLING 22.5.-21.6.** In der Partnerbeziehung sprühen die Funken. Sie werden dabei erkennen, dass es nicht immer das Beste ist, einfach den Rückzug anzutreten.
-  **KREBS 22.6.-22.7.** Wo es sich um Neuland dreht, ist Skepsis angesagt! Sie laufen Gefahr, sich zurzeit zu schnell für extravagante Pläne zu begeistern.
-  **LÖWE 23.7.-23.8.** Trotz gut gemeinter Ratschläge müssen Sie Ihren eigenen Weg gehen. In dieser Zeit zeigt sich, auf wen Sie sich verlassen können und auf wen nicht.
-  **JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Sie dürfen Ihren sachlichen Blick für die Realitäten nicht verlieren und müssen mehr auf die Vorstellungen anderer eingehen, um erfolgreich zu sein.

### Natürlicher Boden, tiefer Schlaf

**(djd-k).** Gesunder Schlaf ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Er hängt nicht nur von Matratze oder Licht ab, auch der Bodenbelag spielt eine Rolle. Teppiche mit Naturhaar schaffen ein ausgeglichenes Raumklima im Schlafzimmer, indem sie Feuchtigkeit regulieren und Staubpartikel binden – das entlastet die Atemwege und sorgt für saubere Raumluft. Der Teppich mit natürlichen Materialien von treford wird mit 80 Prozent Kaschmir-Ziegenhaar und 20 Prozent Schurwolle in Deutschland gefertigt und bietet Sicherheit durch seine rutschfeste Struktur. Gleichzeitig wirkt er schalldämpfend und fühlt sich angenehm fußwarm an. Unter [designer.treford.eu](http://designer.treford.eu) haben Designinteressierte ab sofort die Möglichkeit, individuelle Wunsch-Farbkombinationen vorab kostenlos in einem virtuellen Raumplaner zu testen.



-  **WAAGE 24.9.-23.10.** Trauen Sie sich, die eigenen Ideen umzusetzen. Mit Ihren Fähigkeiten werden Sie schnell zum Erfolg kommen. Lassen Sie sich nichts anderes einreden!
-  **SKORPION 24.10.-22.11.** Wenn Sie in einer Angelegenheit erneut übereilt handeln, bringen Sie sich um den Erfolg. Wundern Sie sich nicht, wenn man Sie dafür kritisiert.
-  **SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Jemand möchte und kann Sie unterstützen – wenn Sie es nur zulassen. Es wird sich nicht nur in finanzieller Hinsicht für Sie auszahlen.
-  **STEINBOCK 22.12.-20.1.** Wer sagt, dass Sie keine Erfahrung für die Lösung eines Problems haben, hat nur Angst, dass Sie mit Ihren Methoden erfolgreich sein werden.
-  **WASSERMANN 21.1.-19.2.** Wieder kommt nervöse Hektik in Ihrem Umfeld auf. Lassen Sie sich möglichst nicht davon anstecken, auch wenn das mit viel Aufwand verbunden ist.
-  **FISCHE 20.2.-20.3.** Eine im Ganzen gesehen unruhige Woche steht Ihnen bevor, in der Sie mal wieder Ihr ganzes Improvisationstalent unter Beweis stellen können.

## Versicherungen prüfen

Worauf es wirklich ankommt

Werden auch bei Ihnen im Januar zahlreiche Versicherungsbeiträge fällig? Wer sich zu Jahresbeginn über Häufung oder Beitragssteigerungen ärgert, nimmt das gerne zum Anlass, auszusortieren. Der Bund der Versicherten (BdV) rät aber, dabei mit Augenmaß vorzugehen.



„Weder die Beitragshöhe noch die Anzahl der Versicherungen sagt etwas über die Qualität des Versicherungsschutzes aus“, sagt BdV-Vorständin Bianca Boss. „In unserer Beratung sehen wir immer wieder, dass viele Haushalte entweder falsch, zu teuer oder nicht ausreichend versichert sind.“

**Viele Versicherungsbeiträge werden im Januar fällig:** Der Jahresstart ist ein guter Zeitpunkt, um den eigenen Versicherungsschutz zu überprüfen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Entscheidend sei bei der Aus- oder Abwahl einer Versicherung nämlich nicht, ob der Tarif günstig ist oder nicht, sondern vor allem, ob er im entsprechenden Schadenfall leistet. Ein guter Vertrag überzeuge daher mit umfangreichen Leistungen, nicht mit dem günstigsten Beitrag.

Bevor eine Versicherung pauschal gekündigt wird, sollte man überlegen, welchen individuellen Bedarf es gibt - und die Policen genau darauf ausrichten. Je nach Familienstand und Lebenssituation kann der ganz unterschiedlich aussehen. Für eine grobe Einschätzung zur Notwendigkeit einzelner Versicherungen können Interessierte online den kostenlosen Bedarfscheck des BdV machen. Dieser gibt eine Orientierung, welche Verträge wichtig und welche eher verzichtbar sind.

Wer zum Jahresstart seine Versicherungsverträge auf den Prüfstand stellt, sollte genau darauf – nämlich Umfang und Bedingung der Leistungen – Augenmerk legen, rät der BdV.

\*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.

# Gesetzesänderung soll Hürden senken

## Solarstrom teilen – ab Juni gibt es weniger Auflagen

Hauseigentümer können Solarstrom von ihrem Dach bald einfacher an Nachbarn im gesamten Viertel abgeben. Ab 1. Juni 2026 soll das sogenannte „Energy Sharing“ unbürokratischer möglich sein. Darauf weist Zukunft Altbau hin, ein vom Umweltministerium Baden-Württemberg gefördertes Informationsprogramm.

Der Gesetzgeber hat das Energiewirtschaftsgesetz entsprechend angepasst und Auflagen abgeschafft. Dadurch soll die Zusammenarbeit von Stromerzeugern und Verbrauchern vereinfacht werden.

Hintergrund: Durch die Anpassung wurde ein Teil der europäischen Richtlinie für erneuerbare Energien in deutsches Recht umgesetzt. Der dazu neu beschlossene Paragraf (42c EnWG) ist am 22. Dezember 2025 in Kraft getreten und wurde im Bundesgesetzblatt veröffentlicht.

Die neue Regelung gilt zunächst regional. Verteilnetzbetreiber müssen Energy Sharing innerhalb ihres Bilanzierungsgebietes unterstützen. Ab 1. Juni 2028 soll dies dann auch über den eignen Bilanzkreis hinaus gelten.

### Alternative zur Einspeisevergütung?

Bislang gilt in Deutschland: Wer in Spitzenzeiten mehr Strom produziert, als er ver-



**Neue Regelung:** Ab Juni 2026 können Hauseigentümer überschüssigen Solarstrom unbürokratisch an Nachbarn im Quartier abgeben.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA

braucht und speichern kann, konnte den Überschuss an den Netzbetreiber verkaufen. Welche Vergütungssätze aktuell gültig sind, veröffentlicht die Bundesnetzagentur auf ihrer Internetseite. Aus Sicht von Zukunft Altbau ist die Einspeisevergütung für Solarstrom meist aber nicht attraktiv und der Verkauf an der Börse mangels passender Angebote oft nicht

möglich. Zudem war die direkte Weitergabe an benachbarte Haushalte bislang nicht ohne Weiteres erlaubt. Solaranlagenbetreiber, die ihren Strom verkaufen wollen, müssen sich etwa als Stromlieferanten registrieren und laut Zukunft Altbau eine Vielzahl an Pflichten erfüllen, etwa eine Liefergarantie zusichern.

### Von klassischen Pflichten befreit

Ab 1. Juni 2026 erlaubt die Neuregelung Energy Sharing – also die gemeinsame Nutzung erneuerbaren Stroms innerhalb lokaler Energiegemeinschaften. Eine vereinfachte Vereinbarung mit Stromabnehmern ist dann möglich. Wer lokal erzeugten Strom übrig hat,

kann diesen dann an Nachbarn im eigenen Quartier verkaufen und wird von vielen Pflichten klassischer Energielieferanten befreit.

Anders als beim Mieterstrom geht es also nicht um eine Vollversorgung. Das Teilen des überschüssigen PV-Stroms ist beim Energy Sharing auch nicht auf ein Gebäude beschränkt. Daher könnten Nach-

barn aus dem gesamten Quartier von deutlich geringeren Stromkosten profitieren.

Anlagenbetreiber können so die Wirtschaftlichkeit der eigenen Photovoltaikanlage steigern, schreibt Zukunft Altbau. Gerade für Häuser mit größeren Solaranlagen und einem relativ niedrigen Eigenverbrauch könne sich das Modell demnach künftig lohnen. Zumal die Politik derzeit diskutiere, ob die Einspeisevergütung für Neuanlagen wegfallen soll.

### Welche Auflagen es dennoch gibt

Ganz ohne Pflichten geht es nicht, unter anderem ist eine viertelstündige Messung der Stromerzeugung und Stromnutzung vorgesehen. Zudem schreibt der Gesetzgeber den Abschluss zweier Verträge vor – einen Stromliefervertrag und einen Vertrag mit Details zur gemeinsamen Nutzung.

Aber: Anlagenbetreiber müssen für die Abnehmer keine Reststromverträge abschließen. Das bedeutet: Nachbarn müssen sich selbst darum kümmern, Verträge für den Verbrauch abzuschließen, den der lokale Solarstrom nicht abdeckt, erklärt Zukunft Altbau. Wer sich für das Geschäftsmodell interessiert, sollte sich zu Details genau beraten lassen, beispielsweise von einem unabhängigen Energieberater. dpa

Medizin

ANZEIGE

# Arthrose im Knie?

## Dieser Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

**Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!**

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“  
(Klaus W.)

Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann<sup>1</sup>.

### Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.



Die Kniearthrose ist die häufigste Form der Arthrose.

### Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>1</sup> Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>2</sup> Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz,  
sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße  
100 ml



**Rubaxx**

# NORMA<sup>®</sup> **XXL**

**Lindt Tafelschokolade mit alkoholhaltiger Füllung**  
Orange Spritz, Kirsch, Williams oder Limoncello  
je 100 g (1 kg = 29,90)

**100g UVP 3,99**  
**2,99\*** **25% billiger**

**Old Spice Duschgel Extra-XL**  
Captain, Deep Sea, Rockstar  
oder Epic Legend, mit Pumpspender je 1 l (1 l = 6,66)

**29% billiger**  
zum Vergleich: UVP 250 ml = 2,35

**1 Liter UVP 6,66**  
**4,99\***

**Cilices Röstkaffee „Exclusive Special Blend“**  
je 500 g (1 kg = 13,98)

**20% billiger**  
**500g UVP 8,79**  
**6,99\***

Aktionszeitraum: 12.01. bis 18.01.2026

**XOX Erdnüsse XXL gesalzen oder ungesalzen geröstet**  
je 1 kg (1 kg = 4,99)

**37% billiger**  
**1 kg UVP 7,99**  
**4,99\***

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

**20% billiger**  
**UVP 1,49**  
**1,19\***

**33% billiger**  
**UVP 1,99**  
**1,33\***

Nur gültig mit NORMA Plus App von 12.01. bis 18.01.2026

**Kräuter-Likör**  
30% vol., je 0,7 l (1 l = 7,13)

**23% billiger**  
**statt 6,49**  
**4,99\***

Aktionszeitraum: 12.01. bis 18.01.2026

**Mediterraner Genuss**

**SOCADO Italienische Pralinen**  
XXL verschiedene Sorten in einer Packung je 800 g (1 kg = 9,99)

**7,99\***

**TRIMM Granatapfel Saft**  
100% Fruchtgehalt je 1 l, ohne Pfand (1 l = 2,79)

**2,79\***

**ab Montag, 12. Januar**

**Äpfel vom Bodensee**  
See Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorten: Braeburn, Elstar, Jonagold, Kal. 70/80 + 80/90 mm, je 2,5 kg (1 kg = 1,04)

**2,5 kg!**  
**2,59\***

**Golden B Kultur- Heidelbeeren**  
Chile/Südafrika Kl. I, je 400 g (1 kg = 8,73)

**400 g!**  
**3,49\***

**OUZO of plomari**  
Mehr als 120 Jahre Tradition  
Die unvergleichbare Spirituosen-Spezialität aus Griechenland. 40% vol., je 0,7 l (1 l = 12,84)

**UVP 11,99**  
**25% billiger**  
**8,99\***

**Ardilla Aprikosen XXL getrocknet, entsteint**  
je 400 g (1 kg = 8,73)

**3,49\***  
**14% billiger**  
**2,99\*\***

Nur gültig mit NORMA Plus App von 12.01. bis 18.01.2026

**Mini-Landgurken**  
Spanien Kl. I, klein, grün, unwiderstehlich – bestens geeignet zum Snacken und für Salate. je 1,5 kg (1 kg = 2,33)

**1,5 kg!**  
**3,49\***

## ➔ BIS ZU **62%** SPAREN

**Diamant-Topf oder -Pfanne**

- Extrem kratzfest dank Antihaf-Versiegelung
- Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden
- Backofenfest bis 400 °C

Induktions geeignet

Pfanne Ø ca. 20 cm	Topf mit Deckel Ø ca. 24 cm	Stielkasserolle mit Deckel Ø ca. 18 cm
<b>57% billiger</b> UVP 34,99 <b>14,99*</b>	<b>55% billiger</b> UVP 39,99 <b>17,99*</b>	<b>42% billiger</b> UVP 34,99 <b>19,99*</b>
<b>45% billiger</b> UVP 39,99 <b>21,99*</b>	<b>50% billiger</b> UVP 49,99 <b>24,99*</b>	

**Thermo-Fleece-Bettwäsche „Soft Touch“**

- 100% Polyester
- Atmungsaktiv
- Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- Mit SBS Marken-Reißverschluss
- Feuchtigkeits- und temperaturlausgleichend je Bettwäsche

Extra warme und weiche Soft Touch Thermo-Fleece Qualität!

**1 Kissen ca. 80 x 80 cm**  
**1 Bezug ca. 135 x 200 cm**  
**14,99\***

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

**6er-Set**  
**34,99\***

6er-Set bestehend aus:  
2 Herbst-Steppbetten je ca. 135 x 200 cm + 2 Sommer-Steppbetten je ca. 135 x 200 cm + 2 Kopfkissen je ca. 80 x 80 cm

**Edelstahl-Kochtopf „Tromso“**  
Backofenfest bis 200 °C (mit Deckel 160 °C)

Induktions geeignet

Fleischtopf Ø ca. 20 cm	Milchtopf Ø ca. 14 cm	Stielkasserolle Ø ca. 16 cm
<b>9,99*</b>	<b>12,99*</b>	<b>14,99*</b>
Fleischtopf Ø ca. 14 cm	Bratentopf Ø ca. 20 cm	Bratentopf Ø ca. 16 cm
<b>12,99*</b>	<b>14,99*</b>	<b>14,99*</b>

**Thermo-Fleece-Spannbettuch „Soft Touch“**

- 100% Polyester, Mikrofaser
- Atmungsaktiv • Höchste Formstabilität
- Antistatik-Ausrüstung • Steghöhe ca. 27 cm

NEUE Farben

ca. 90-100x200 cm	Grün
<b>7,99*</b>	Off-White
ca. 180-200x200 cm	Lila
<b>12,99*</b>	Grau
	Anthrazit

**Winterhausschuhe für Damen und Herren**

Obermaterial aus hochwertigem, recyceltem Polyester-Nadelfilz aus Italien • Entwickelt und designed in Deutschland, hergestellt in Europa • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45

je Paar

**UVP 21,99**  
**11,99\*** **45% billiger**

**Backofengeeigneter Universaldeckel**

- Mit isolierendem Silikonrand und Dampfauslassventil
- Hält bis zu 4 Std. warm und 6 Std. kalt je Ausführung

Ø ca. 16-20 cm	Ø ca. 24-28 cm	Ø ca. 30-34 cm
<b>6,99*</b>	<b>8,99*</b>	<b>8,99*</b>

**Frishaltedosen 4er-Set**  
rechteckig oder quadratisch • Mit 4-seitigem Clip-Verschluss • 100% luft- und flüssigkeitsdicht dank Aromaschutz aus Silikon

4 versch. Größen im Set:  
500 ml + 900 ml + 1500 ml + 2400 ml  
oder 400 ml + 800 ml + 1400 ml + 2300 ml

**4er-Set**  
**6,99\***

**Schlaf-/Hausanzug „Super Soft“**

für Damen • 100% Polyester • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung

je Hausanzug

**Super weiche, wärmende Qualität**

**9,99\***

**Schlaf-/Hausanzug für Herren**

Hautsympatisch durch reine Baumwolle

- Angenehm weiche Single-Jersey Qualität
- Größen M (48/50) – XXL (60/62)

**12,99\***

**Cuchova Thermo-Schüssel**

- Doppelwandig, mit Edelstahlheisschutz
- Mit praktischem Drehverschluss-Deckeln
- Hält bis zu 4 Std. warm und 6 Std. kalt je Ausführung

**62% billiger**  
**UVP 49,99**  
**18,99\***

**ILAG Hochwertige Edelstahl-Pfanne**  
mit farbiger, 3-lagiger Antihaf-Beschichtung • Innenbeschichtung ILAG® Premium, spritzbeschichtet • Extra dicker Boden, ca. 5,4 mm • Polierter Edelstahl 18/10

**24 Auch online**

Ø ca. 20 cm	Ø ca. 24 cm	Ø ca. 28 cm
<b>19,99*</b>	<b>22,99*</b>	<b>24,99*</b>

**Dichtungssortiment je Ausführung**

**Kupfer & Aluminium Unterlegscheiben Kit 82-tlg.**  
**82-tlg.**

**Kupferdichtringe 100-tlg.**  
**100-tlg.**

**Dichtungssortiment 385-tlg.**  
**385-tlg.**

**O-Dichtungssortiment 420-tlg.**  
**420-tlg.**

**Feder-schlauch-schellen-Satz 73-tlg.**  
**73-tlg.**

**6,99\***

**LED-Leuchtmittel je Ausführung**

**SMD-LED-Design-Lichtleiste**  
• Mit Bewegungsmelder • Inkl. Batterien • ca. 29 x 8 x 2 cm  
**3 Jahre Garantie**

**UVP 14,99**  
**9,99\*** **33% billiger**

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

**ÖKO-TEST**  
Piff Erdnüsse geröstet & gesalzen  
**sehr gut**

**2x ÖKOTEST SEHR GUT!**

**Ständig im Sortiment**  
**2,29**

**ÖKO-TEST**  
Backpapier-Zuschnitte  
**sehr gut**

**Ständig im Sortiment**  
**–,95**

**www.norma-online.de**

# Dreijährige kann mit Delfinen schwimmen

Luise leidet nach Genmutation an Autismus und Epilepsie – Spenden ermöglichen nun Therapie

**Bebra** – Über dem Esstisch in Weiterode hängt ein Familienporträt, Mutter Jeanette und Vater André Reinhardt mit ihren Jungs, Fynn und Noah, und Baby Luise. Damals ahnen sie noch nichts von Luisers Krankheit. Auf dem Foto lacht das kleine Mädchen, schaut in die Kamera. Heute ist Luise drei Jahre alt, die Ärzte haben bei ihr inzwischen die Genmutation IQSEC2 diagnostiziert. Sprechen kann sie nicht, am liebsten dreht sie einen Ball in den Händen, ihr Blick ist abwesend. „Sie ist eben in ihrer eigenen Welt“, sagt ihre Mutter Jeanette Reinhardt, und streicht ihrer Tochter über die goldblonden Haare.

Gerade geht es Luise etwas besser und damit sich ihr Zustand weiter stabilisiert, setzen ihre Eltern auf eine Delfin-Therapie. Die verspricht Erfolge, ist aber für die Familie unerschwinglich, deshalb sammeln die Weiteröder nun Spenden auf der Plattform [gofundme.de](https://www.gofundme.de).

Die Zukunft macht ihnen Sorgen. Hinter der Familie liegen lange Krankenhausaufenthalte, Medikamentenversuche und das bedrückende Gefühl, nicht zu wissen, woran Luise leidet. Im vergangenen Jahr steht dann die Diagnose fest. Im Uniklinikum Gießen diagnostizieren die Mediziner die Genmutation IQSEC2 auf dem X-Chromosom, die bei Luise für Epilepsie mit „Gewitter im Kopf“ und eine geistige Einschränkung sorgt. „Viele Menschen denken an krampfartiges Zucken, aber Luise ist wie weggetreten. Dann werden ihre Lippen blau“, sagt Jeanette Reinhardt.

## Stille Anfälle schaden Luise

Die nach außen scheinbar stillen Anfälle treten zum ersten Mal auf, als Luise 1 Jahr und 10 Monate alt ist. Mehrfach pro Tag gewittert es in ihrem Kopf. Sie muss ins Krankenhaus. Die Anfälle schaden Luise. Nach kurzer Zeit vergisst sie ihre ersten Worte. Heute kommen die Gewitter seltener, dank der Medikamente. Meist treten sie in Schüben auf. Diese Cluster oder Serien dauern dann drei bis sieben Tage, berichten die Eltern. „Dann ist sie ganz erschöpft und muss viel schlafen“, erklärt Jeanette Reinhardt.

„Ja“, sagt Luise, als wollte sie ihrer Mama zustimmen. Aber „Ja“ und „Da“ kommen nur zufällig aus Luisers Mund, weiß André Reinhardt. Er und seine Frau wünschen sich, dass Luise eines Tages vielleicht doch Mama und Papa sagen kann.

Um die Dreijährige bei ihrer Entwicklung zu unterstützen, probieren sie gerade Tier-Therapien aus. Mittwochs geht Luise reiten. „Dabei kann sie sich so gut entspannen, dass sie auch mal einschläft“, sagt Jeanette Reinhardt. Und noch etwas hat sich verändert, seit Luise zu Pony „Vulkan“ darf: „Vorher konnte sie nicht richtig laufen“, sagt André Reinhardt. „Sie hat eine Muskelschwäche“, ergänzt Jeanette Reinhardt und schaut zu der Dreijährigen, die ohne Pause umherrennt. Von der einen Wohnzimmerecke in die nächste.

Das Ponyreiten hat die Familie auf eine Idee gebracht und



**Ob sie etwas Trinken oder Essen möchte**, kann Luise nur mithilfe der gelben und roten Drucktasten erklären, die auf dem Küchentisch bereitliegen. Ihre Mutter Jeanette Reinhardt hilft der Dreijährigen mit der Flasche oder beim Essen.



**André Reinhardt ist auf der Suche nach dem passenden Medikament.** Weil Tochter Luise wegen einer Genmutation schwer krank ist, ist die Familie auf alle Notfälle vorbereitet.

inzwischen haben die Eltern auch die medizinische Bestätigung: Eine Delfin-Therapie könnte Luise helfen. Damit sie zur Ruhe zu kommt, sich besser konzentriert und vielleicht einzelne Wörter wieder lernt. Jeanette Reinhardt macht sich nach den Gesprächen mit den Ärzten auf die Suche nach Erfahrungsberichten und liest viel Positives.

Die Familie fasst den Entschluss, ein Experiment zu wagen: Sie starten einen Spendenaufruf auf der Plattform [gofundme.de](https://www.gofundme.de). Weil die Therapie teuer ist und Luise immer eine Betreuung braucht, bitten sie im Netz um Spenden. Und der Rücklauf übertrifft ihre Erwartungen. „Wir haben schon überlegt, was wir machen, wenn nichts kommt“, sagt die 35-Jährige. Doch das Spendenziel von 16.000 Euro ist bald überschritten. Spenden und herzliche Nachrichten erreichen die Familie.

Die Eltern sind überwältigt. Jeanette Reinhardt hat die bunten Karten mit den Blumen und Teddys darauf aufgehoben. „Wir sind allen Helfern unendlich dankbar.“ Und das Spendenkonto könnte weiter wachsen, denn bis März bleibt der Aufruf aktiv. Aber schon jetzt steht fest: In den Herbstferien geht es dann für die Familie in die Türkei. Die Therapie-Einrichtung haben sie schon kontaktiert und sich mit Therapie-

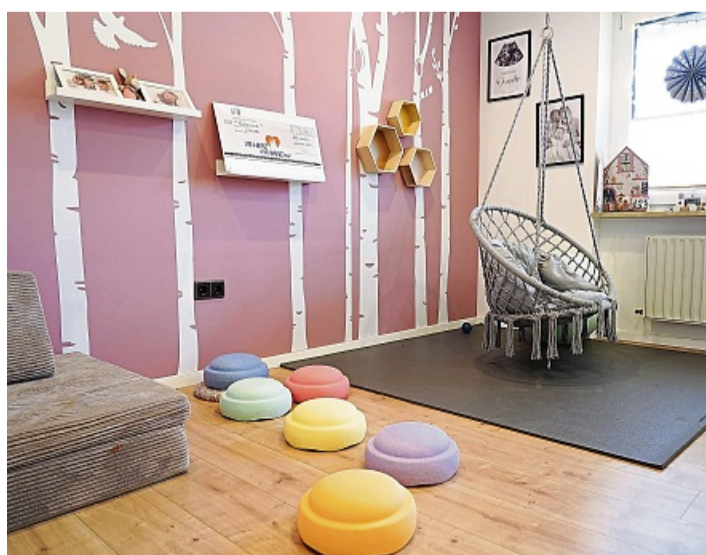
ten und Patienten ausgetauscht.

„Wenn sie bei Luise anschlägt, wollen wir die Therapie wiederholen“, erklären die Eltern. Das übrige Geld fließt in die Pony-Therapie und Hilfsmittel, die von der Kasse nicht übernommen werden. Ihre Ausgaben wollen sie auf der Plattform dokumentieren.

## Gummibärchen sind der Hit

Luise unterbricht die Therapie-Überlegungen ihrer Eltern. Sie weint laut. Was ihrer Tochter fehlt, ist für ihre Eltern nicht so einfach herauszufinden. „Willst du Essen? Oder Trinken? Gummibärchen?“ fragen sie langsam. Luisers Weinen wird immer lauter. André Reinhardt macht den Versuch, legt ein paar Gummibärchen auf den Tisch. Luise klatscht fröhlich in die Hände. Sie ist zufrieden.

Was Luise möchte und was ihr guttut, das herauszufinden sei jeden Tag eine neue Herausforderung. Mit sprechenden Plastik-Tasten soll sie Hunger oder Durst ausdrücken, das klappt nicht immer. Auch Schwimmengehen oder ein Kindergeburtstag sorgen bei Familie Reinhardt für Kopferbrechen. „Für Luise ist eine Party nicht wichtig, das musste ich erst lernen“, sagt Jeanette Reinhardt.



**In ihrem Kinderzimmer** kann Luise nicht alleine schlafen, ihre Eltern haben deshalb ein Familienbett angeschafft. Auf einem Regal steht ein Spendenbescheid.

Die vielen gutgemeinten Geschenke von Familie und Freunden lässt Luise meistens ohnehin links liegen. „Bis vor Kurzem war Besteck der Renner“, sagt Reinhardt. Und beim Duschen fasziniert sie das Wasser an der Scheibe.

Nachts soll Luise nicht allein sein, zu groß ist die Angst vor unbemerkten Anfällen. Das Kinderbett in Luisers Zimmer ist

abgebaut. Im Elternschlafzimmer steht jetzt ein Familienbett. Ein Sensor am Fuß misst die Sauerstoffkonzentration in ihrem Körper. Fällt die dramatisch ab, eilen die Eltern mit der Dreijährigen ins Krankenhaus oder geben Medikamente.

Weil ihr die schwere Krankheit nicht gleich anzumerken ist, müssen André und Jeanette Reinhardt regelmäßig um die

Anerkennung der Behinderung kämpfen, berichten sie. „Aber wir wollen uns auch nicht immer erklären.“ Die Momente zum Luftholen sind für die Familie rar.

Jeden Tag stehen Arzt- und Therapietermine an. Trotzdem wollen sie mit Luise auch weiter Neues ausprobieren und fiebern der Delfin-Therapie entgegen.

**KIM HORNICKEL**

# NEUHEITEN

JETZT ENTDECKEN

DIE NEUESTEN  
**KÜCHEN**  
KOLLEKTIONEN

NEUE  
**MÖBEL**  
TRENDS  
ENTDECKEN

**25%  
RABATT\***  
auf alle Möbel-  
und Küchen-  
Neubestellungen!

**Viele Möbel**  
in der Ausstellung  
bis zu **53%  
reduziert**  
und kurzfristig verfügbar!

\*Gültig nur für Neufertige. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Werbe- und Aktionsware, Bert Plantagio, Ekornes, Svevo, IMG, Musterring. Technische Änderungen und Irrtümer sind vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis zum 24.01.2026.

Besuchen Sie uns auch hier

## HARTMANN

WOHN IDEEN

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

[www.hartmann-wohndeiden.de](https://www.hartmann-wohndeiden.de)



**NOTDIENSTE**

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

**AUGENÄRZTE**

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

**ZAHNÄRZTE**

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

**APOTHEKEN**

**10. Januar**  
Meissner Apotheke, Meissner, Steinweg 59, 0 56 57/232  
**11. Januar**  
Löwen Apotheke, Herleshausen, Hainertor 17, 0 56 54/9 89 60  
Rats Apotheke, BSA, Markt 6, 0 56 52/2522

**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

# Den Blick nach vorne richten

**NEUJAHRSGRUSS** des Bürgermeisters und des Stadtverordnetenvorstehers



**Thomas Eckhardt**  
Bürgermeister



**Gerhard Mutter**  
Stadtverordnetenvorsteher

Liebe Sontraerinnen und Sontraer, liebe Freundinnen und Freunde unserer Stadt, liebe Gäste, ein neues Jahr hat begonnen. Viele von uns haben die Tage „zwischen den Jahren“ genutzt, um zur Ruhe zu kommen, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen und neue Kraft zu schöpfen. Mit diesem guten Gefühl möchten wir gemeinsam in das Jahr 2026 starten.

Wenn wir auf das vergangene Jahr 2025 zurückblicken, können wir mit Recht sagen: In der Berg- und Hänselstadt Sontra hat sich viel bewegt. Zahlreiche Vorhaben, die in den letzten Jahren geplant wurden, konnten erfolgreich umgesetzt oder entscheidend vorangebracht werden. Besonders die Dorfentwicklung in unseren Stadtteilen zeigt, wie viel erreicht werden kann, wenn Verwaltung, Politik und Bürgerschaft zusammenarbeiten. Die neugestalteten Ortsmittelpunkte in Wichmannshausen, Heyerode und Ulfen sowie das sanierte Dorfgemeinschaftshaus in Breittau sind sichtbare Zeichen dafür.

Auch in der Kernstadt wurden wichtige Schritte gemacht. Der neue Bahnhofsvorplatz und der Platz am Niedertor werfen die Eingänge zu unserer Stadt deutlich auf und sorgen für einen freundlichen ersten Eindruck. Diese Projekte zeigen: Mit Geduld, gegenseitigem Vertrauen und guter Zusammen-

arbeit lässt sich Sontra Schritt für Schritt weiterentwickeln.

Gleichzeitig haben wir uns den Themen der Zukunft gestellt. Digitalisierung ist längst Teil unseres Alltags – auch in der Stadtverwaltung. Mit dem neuen Erscheinungsbild „Sontra – mehr als Mitte“, der modernisierten Internetplattform, der Sontra-App und weiteren digitalen Angeboten gehen wir diesen Weg weiter, um Service einfacher und zeitgemäßer zu gestalten.

Ein besonderes Anliegen bleibt unsere historische Innenstadt. Sie steht vor großen Veränderungen, aber auch vor neuen Chancen. Mit dem geplanten Umbau der Regenbogenschule wollen wir einen Ort schaffen, an dem sich künftig Kinder, Familien, Seniorinnen und Senioren begegnen können – barrierefrei, offen und mitten in unserer Stadt. Damit setzen wir ein klares Zeichen für ein lebendiges Sontra von morgen.

Was unsere Stadt jedoch ganz besonders auszeichnet, sind die Menschen. Ob bei Festen, Jubiläen oder Veranstaltungen – im-

mer wieder wird spürbar, wie stark der Zusammenhalt in Sontra ist. Die 1250-Jahr-Feier in Ulfen, die Kirmesveranstaltungen, die Breitwiesn, die Pumptrack-Party oder der Kupferstädter Adventsmarkt haben gezeigt, wie gerne wir zusammenkommen und feiern. Diese Momente machen Sontra zu einem Ort, an dem man sich zu Hause fühlt.

All das wäre ohne das große ehrenamtliche Engagement in unserer Stadt nicht möglich. Viele Bürgerinnen und Bürger bringen sich in Vereinen, Initiativen, im sozialen, kulturellen oder sportlichen Bereich ein – oft ganz selbstverständlich und mit viel Herzblut. Dafür sagen wir von Herzen: Danke. Ihr Einsatz stärkt das Miteinander und die Lebensqualität in unserer Stadt jeden Tag aufs Neue.

Natürlich wissen wir auch, dass nicht alles von heute auf morgen geht. Themen wie die Erneuerung von Straßen, Wasser- und Abwasserleitungen, der Ausbau der Infrastruktur oder mehr Barrierefreiheit bleiben große Aufgaben – gerade in einer Flächenstadt wie Sontra. Umso wichtiger ist es, gemein-

sam anzupacken, im Gespräch zu bleiben und Schritt für Schritt Lösungen zu finden.

Ein besonderes Jahr liegt auch aus demokratischer Sicht vor uns: Am 15. März 2026 findet in Hessen die Kommunalwahl statt – und damit auch die Bürgermeisterwahl hier in Sontra. Demokratie lebt vom Mitmachen, vom Interesse und vom Engagement jeder und jedes Einzelnen. Gerade in der heutigen Zeit ist sie keine Selbstverständlichkeit, sondern ein wertvolles Gut, das unsere Aufmerksamkeit und unsere Beteiligung braucht.

Deshalb bitten wir Sie ganz herzlich: Gehen Sie wählen. Nutzen Sie Ihre Stimme und gestalten Sie die Zukunft unserer Stadt aktiv mit.

Mit diesem gemeinsamen Blick nach vorn gehen wir zuversichtlich in das Jahr 2026. Lassen Sie uns weiterhin miteinander reden, füreinander da sein und unsere Stadt gemeinsam gestalten – offen, herzlich und lebenswert.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesundes, friedliches und glückliches neues Jahr 2026. Möge es geprägt sein von Zusammenhalt, Zuversicht und vielen guten Begnungen.

Herzlichst

Thomas Eckhardt  
Bürgermeister

Gerhard Mutter  
Stadtverordnetenvorsteher

**VERANSTALTUNGEN**

**MONTAG, 12. JANUAR**

**15 bis 18 Uhr:** Sitzgymnastik, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41  
**15 bis 18 Uhr:** Stadt- und Schulbibliothek geöffnet, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16

**DIENSTAG, 13. JANUAR**

**14 bis 16 Uhr:** HandyFit, Bürgerhilfe Sontraer Land, Niederstadt 41  
**14.30 bis 17 Uhr:** Seniorennachmittag mit Kaffee und Spielen, Bürgerhilfe Sontraer Land e.V. und AWO-Ortsverein Sontra, Niederstadt 41

**MITTWOCH, 14. JANUAR**

**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, Kulturwanderung auf dem Frau-Holle-Pfad in Hess. Lichtenau, Treffpunkt Parkplatz Breitwiese, Fahrgemeinschaften, Anmeldung erforderlich  
**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 16

**DONNERSTAG, 15. JANUAR**

**10.30 bis 11.30 Uhr:** Erzähl-Café, AWO-Quartier Sontra, Braugasse  
**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 16  
**18 Uhr:** Ausstellungseröffnung Ralf-Siebert Giesen, iGVZ, Hinter der Wachtmauer 3

**SAMSTAG, 17. NOVEMBER**

**11 bis 16 Uhr:** Stadt Sontra und AWO-Jugendförderung, Winterspielplatz für Kinder ab der 1. Schulklasse

**KIRCHLICHE NACHRICHTEN**

**EV. KIRCHEN**

**KIRCHSPIEL SONTRA**

**11. Januar**  
**Sontra:** 10 Uhr Gottesdienst  
**Thurnhosbach:** 11.15 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL BERNEBURG**

**11. Januar**  
**Berneburg:** 11 Uhr Kirchspielgottesdienst mit Einführung und Verabschiedung der Kirchenvorstände

**KIRCHSPIEL ULFEN**

**11. Januar**  
**Ulfen:** 10 Uhr Gottesdienst  
**Blankenbach:** 11 Uhr Gottesdienst

**KIRCHSPIEL DATTERODE/RÖHRDA**

Keine Gottesdienste

**KATH. KIRCHEN**

**PASTORALVERBUND GABRIEL WERRA-MEISSNER**

**10. Januar**  
**Nentershausen:** 17 Uhr Vorabendmesse  
**11. Januar**  
**Sontra:** 10.45 Uhr Sonntagsmesse

**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 als auch per Videokonferenz statt. Weitere Infos unter 0 56 53/6 33 98 28.

**Versammlung bei der Feuerwehr Thurnhosbach**

**Thurnhosbach** – Einladung zur Jahreshauptversammlung am Freitag, 23. Januar, um 19 Uhr findet im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach die Jahreshauptversammlung des Vereins „Freiwillige Feuerwehr Thurnhosbach“ mit folgender Tagesordnung statt.

1. Begrüßung
  2. Totengedenken
  3. Verlesen des letzten Versammlungsprotokolls
  4. Bericht des Vereinsvorsitzenden
  5. Kassenbericht
  6. Bericht der Kassenprüfer
  7. Wahl eines Beisitzers im Vereinsvorstand
  8. Ehrungen
  9. Grußworte der Gäste
  10. Verschiedenes
- Hierzu sind alle Vereinsmitglieder herzlich eingeladen.  
Dieter Hartmann  
Vorsitzender

**Winterspielplatz in Sontra**

Bürgerhaus öffnet seine Türen am Samstag, 17. Januar, für Familien

**Sontra** – Die Stadt Sontra bietet seit 2024 gemeinsam mit der AWO-Jugendförderung und der 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 vielem mehr. Der Indoor-Spielepool lädt zum freien und überwiegend selbstständigen Spielen ein.

„Wir freuen uns jetzt schon auf die Veranstaltung, denn hier können wir die Kinder mal



**Viele Familien** haben im vergangenen Jahr das Angebot des Winterspielplatzes im Sontraer Bürgerhaus genutzt und gemeinsam einen tollen Nachmittag verbracht.

FOTO: STADT SONTRA

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 Zu-

spruch, der Gäste aus dem gesamten 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 Winterspielplatz 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 erleichtert 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

**STADTVERWALTUNG**

**Mitteilungen und Berichte** für den Sontraer Stadtkurier müssen der Verwaltung montags bis 11 Uhr vorliegen. Später eingehende Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

**Jahreshauptversammlung der Landfrauen**

**Diemerode** – Am Freitag, 23. Januar, um 19.30 Uhr, findet die Jahreshauptversammlung, im Gasthaus zur Sonne, statt.

**Tagesordnung:**  
1. Begrüßung durch die 1. Vorsitzende  
2. Totenehrung

3. Bericht der Kassiererin  
4. Bericht der Kassenprüfer, Entlastung des Vorstandes und Neuwahl Kassenprüfer

5. Bericht der Schriftführerin  
6. Verschiedenes  
Der Landfrauenvorstand Diemerode



## Versammlung der Feuerwehr Mitterode

**Mitterode** – Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitterode lädt hiermit alle Kameradinnen und Kameraden sowie alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung für das Berichtsjahr 2025 ein.

Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, 30. Januar, um 19.30 Uhr im Unterrichtsraum unseres Gerätehauses in Sontra-Mitterode statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Anträge zur Änderung der Tagesordnung
4. Bericht des Vereinsvorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Kassierers
7. Bericht der Kassenprüfung und Antrag auf Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Ehrungen und Beförderungen
10. Grußworte der Gäste
11. Verschiedenes

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung kann beim Schriftführer Oliver Sandrock nach vorheriger Terminabsprache eingesehen werden.

Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich zu dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Ingo Hartmann

1. Vorsitzender
- Uwe Jacke
- Wehrführer

## Wahlen bei der Feuerwehr Hosbachtal

**Thurnhosbach** – am Freitag, den 23. Januar 2026 findet um 19:00 Uhr die Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra – Hosbachtal im Dorfgemeinschaftshaus Thurnhosbach (Dorfstraße 8, 36205 Sontra – Thurnhosbach) mit folgender Tagesordnung statt:

1. Begrüßung
2. Anträge zur Änderung der Tagesordnung
3. Totengedenken
4. Berichte
  - a. des Wehrführers
  - b. der Alters- und Ehrenabteilung
5. Wahlen
  - a. Feuerwehrausschuss - Vertreter der Alters- und Ehrenabteilung
6. Ehrungen und Beförderungen
7. Grußworte der Gäste
8. Verschiedenes

Mit der Bitte um zahlreiches Erscheinen verbleiben wir mit kameradschaftlichen Grüßen

- Philip Hartmann  
Wehrführer  
Fabian Bode  
Stellv. Wehrführer

## Versammlung beim Schützenverein

**Breitau** – Der Vorstand des Sportschützenvereins Breitau lädt alle aktiven und passiven Mitglieder am Samstag, 31. Januar, ab 18 Uhr zur Jahreshauptversammlung und ab ca. 19 Uhr zum Königsschießen ein. Zum Königsschießen sind auch Partner, Freunde und Förderer des Vereins sowie Gäste herzlich willkommen.

An diesem Abend wird nicht

**Sontra** – Noch bevor Schulleiter Oliver Methé die große Schulgemeinde in der Sontraer Stadtkirche begrüßte, stimmte der Weihnachtschor der Lehrer die Weise „Stüßer die Glocken nie klingen“ im Altarraum an. Michael Sawosch vom Kirchengemeindevorstand der evangelischen Gemeinde betonte die enge Verbundenheit zwischen Schule und Kirchengemeinde und appellierte, den Sinn des Weihnachtsfestes nicht aus den Augen zu verlieren, der sich in der Geschichte vom Kind in der Krippe und vielen weihnachtlichen Liedern offenbart. In diesem Sinne lasen die Schülerinnen Lea und Käthe – die Siegerinnen des schulinternen Vorlesewettbewerbs – auch die Weihnachtsgeschichte nach dem Lukas-Evangelium im Wechsel vor.

Dem Motto „Singen macht Spaß“ wurden die Schüler von der fünften bis zur zehnten Jahrgangsstufe der Gesamtschule mit vielen beschwingten Beiträgen mehr als gerecht. Joscha Grolig, erst seit diesem Schuljahr Musiklehrer an der Adam-von-Trott-Schule, übernahm nach dem krankheitsbedingten Ausfall zweier Kollegen die Leitung aller Chorgruppen samt instrumentaler Begleitung am Klavier. Er ist mit ganzem Herzen Musiker und zeigte dies sehr gefühlvoll in zwei Solobeiträgen, darunter „Your Song“ von Elton John.

## Neuwahlen bei der SG Pfaffenbachtal

**Diemerode** – Die Jahreshauptversammlung der SG Pfaffenbachtal findet am Samstag, 17. Januar, im Gasthaus „Zur Sonne“ in Diemerode statt. Beginn ist um 19.30 Uhr.

- Tagesordnung:
1. Begrüßung
  2. Totengedenken
  3. Bestellung von zwei Protokollbeurkundern
  4. Jahresbericht des Vorstandes
  5. Berichte der Abteilungsleiter
    - 1. Mannschaft
    - 2. Mannschaft
    - Jugendmannschaften
    - Alte Herren
    - Damenmannschaft
    - Fitness – Mix
    - Tanzgarde
    - Junge Garde
  6. Bericht des Kassierers
  7. Entlastung des Vorstandes
  8. Beschlussfassung über Anträge der Mitglieder und des Vorstandes
  9. Neuwahlen
  10. Neuwahlen der Kassenprüfer
  11. Ehrungen
  12. Verschiedenes

# Musik zur Weihnachtszeit

Weihnachtskonzert der Adam-von-Trott-Schule



**Weihnachtskonzert der Adam-von-Trott-Schule Sontra:** Musiklehrer Joscha Grolig leitete mehrere Schülerchöre  
FOTO: ANNEMARIE KAPINUS

Viel Applaus spendete das Publikum nicht nur dem jungen Musiklehrer, auch die Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte wurden mit großem Beifall bedacht. Neben bekannten Weihnachtsklassikern wie „Last Christmas“ und „Happy Xmas“ erklangen emotionale Songs wie „Let it be“ von den Beatles sowie „Kann mich irgendjemand hör'n“ und „Sei wie du bist“ aus dem Film „Schule der magischen Tiere“-Lieder, die von Vertrauen, Freundschaft und Zuversicht erzählen.

Zu den Höhepunkten des

Abends zählten mehrere Solobeiträge: Den Leonard Cohen-Klassiker „Halleluja“ interpretierte die Schülerin Hanna Engelhardt ergreifend, Louis Bender beeindruckte mit einer eigenen Variation zu „Deck the Halls“. Maja und Lilly gestalteten mit „A Wonderful Dream“ ein träumerisches Duett. Gefühlvoll präsentierten sich auch die in unterschiedlichen Formationen auftretenden Lehrerensembles, darunter ein Bläserquartett sowie Gesangsbegleitungen mit Klavier und Gitarre. Stimmungsvoll interpretiert wurde zudem von der

Lehrerband Chris de Burghs „A Spaceman Came Travelling“. Zum Finale erklang „Feliz Navidad“, bei dem alle Besucher mitsingen konnten – begleitet von einem Akkordeonisten.

Die Moderatorinnen Alisa Jacke und Charlotte Lang aus der zehnten G-Klasse leiteten gekonnt durch die Programmvielfalt, am Ausgang gab das Publikum gern ein Scheinchen in die Spendenboxen für das Erlebnis eines klangvollen und berührenden Abends, den viele Schülerinnen und Schüler mit musikbegeisterten Lehrern gestalteten.  
ANNEMARIE KAPINUS

## Ehrungen und Beförderungen in Sontra

**Sontra** – Die Mitgliederversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Mitte e.V. gem. § 8 der Vereinsatzung in Verbindung mit der Jahreshauptversammlung gem. §18 der Satzung für die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Sontra für das Geschäftsjahr 2025 findet am Samstag, 17. Januar, um 19 Uhr in der Feuerwache Sontra, in der Wichmannswiese 7 statt. Hierzu laden wir recht herzlich ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totengedenken
3. Antrag auf Änderung der Tagesordnung
4. Bericht des 1. Vorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Jugendfeuerwehrwartes
7. Bericht des Kinderfeuerwehrwartes
8. Bericht der Ehren- und Altersabteilung
9. Bericht des Kassierers
10. Bericht der Kassenprüfer
11. Antrag auf Entlastung des Vorstandes
12. Wahl eines Kassenprüfers
13. Ausscheiden und Verabschiedung 2. Vorsitzende
14. Änderung der Vereinsatzung der Freiwilligen Feuerwehr Sontra-Mitte
15. Ehrungen und Beförderungen
16. Grußwort der Gäste
17. Verschiedenes

Tobias Blind, 1. Vorsitzender  
Michael Bube, Wehrführer

## Die AT stellt sich vor..

Adam-von-Trott-Schule

### Schulflug von Schülerinnen und Schülern der Adam-von-Trott-Schule nach Kassel: Theaterbesuch und Weihnachtsmarkt

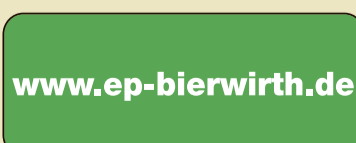
Am 11. Dezember 2025 unternahmen die Schulklassen DaZ 2 und 6dF gemeinsam mit ihren Lehrkräften Susanne Schaffstein, Philip Bernreuther und Julia Keßler einen abwechslungsreichen Ausflug nach Kassel. Ziel war das Theater, in dem das Stück „Rotkäppchen und Herr Wolf“ aufgeführt wurde. Die Schülerinnen und Schüler verfolgten die moderne Inszenierung mit großem Interesse und großer Begeisterung.

Im Anschluss an den Theaterbesuch ging es weiter auf den Kasseler Weihnachtsmarkt. Dort konnten die Klassen die festliche Atmosphäre genießen, verschiedene Stände besuchen und sich bei winterlichen Leckereien aufwärmen. Danach blieb noch etwas freie Zeit, die die Lernenden in Kleingruppen für kleine Erkundungen und Einkäufe nutzten.

Julia Keßler,  
Lehrerin an der Adam-von-Trott-Schule



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



# Neue Generation von Alternativen

Proxy, Shrub, Sparkling Tea: Was alkoholfreie Drinks können

Die Farbe im Glas ist ein sattes Goldgelb. In der Nase entfaltet sich ein Duft von reifem Apfel. Der erste Schluck schmeckt überraschend trocken. Da ist eine prägnante Säure, die den Speichel anregt, gefolgt von feinen Gerbstoffen. Klingt wie eine Weinbeschreibung. Doch in diesem Glas ist kein Wein. Und vor allem: kein Alkohol.

## Angebot an hochwertigen alkoholfreien Getränken wächst

Szenen wie diese erleben Christoph Raffelt und Anne Tenschert häufiger. In ihrem Podcast „Zwei über Null“ verkosten der Wein-Journalist von „Originalverkorkt“ und die Sommelière Getränke, die sich sensorisch in der Welt feiner Weine bewegen, aber keinen Alkohol enthalten. „Man muss sich von der Erwartung lösen, dass es wie Wein schmeckt“, sagt Raffelt. Stattdessen gehe es darum, neue Geschmackswelten zu entdecken.

Während sich die klassische Weinbranche im Wandel befindet, wächst das Angebot an alkoholfreien Alternativen. Jennifer Kießling ist die Gründerin des „Mindful Drinking Club“ in Berlin, einem Fachhandel für alkoholfreie Getränke für Erwachsene. Sie beobachtet einen Kulturwandel: „Es geht nicht um Verzicht oder eine Abwehrhaltung gegen Alkohol, nicht um eine Kopie, sondern um ein Pendant mit einem ähnlichen Zweck, zum Anstoßen oder als Essensbegleiter.“

Doch was verbirgt sich hinter den neuen Begriffen? Was ist ein Proxy, was ein Shrub und warum kostet alkoholfreier Sekt mehr als einer mit Alkohol? Ein Überblick über die wichtigsten Spielarten im Glas:

### 1. Entalkoholisierte Getränke: Die technische Lösung

Der Klassiker unter den Alternativen. Hier wird Wein oder Bier im Nachhinein der Alkohol entzogen, meist durch Vakuumdestillation. Eine Methode, die zusätzliche Kosten verursacht. Bei Bier funktioniert das inzwischen gut. Bei Wein ist es komplizierter, auch weil er mehr Alkohol enthält.

„Alkohol ist Geschmacksträger. Fehlt der, gehen oft auch Aromatik und Körper verloren“, sagt Simon Schlachter. Der Sternekoch im Allgäuer Restaurant „Pavo“ setzt in der Menübegleitung ohne Alkohol zunehmend auf eigene Kreationen sowie auf Schaumweine. „Bei Letzteren gibt es schon gute Produkte, weil hier die Kohlesäure für Spritzigkeit sorgt und den Säuregehalt ausgleicht.“

### 2. Proxies: Die Wein-Stellvertreter

Proxies sind eine neue Kategorie eigenständiger, komplexer Getränke, die ihren Ursprung in der gehobenen Gastronomie haben. Vom Mundgefühl erinnern sie an Wein. Deshalb ist der Name Proxy kein Zufall: Er stammt aus der IT und bezeichnet dort eine Schnittstelle oder einen Stellvertreter. Statt Alkohol kommen fermentierte Getränke



Wer auf Alkohol verzichtet, hat bloß die Wahl zwischen Limonade, Cola und Apfelschorle? Das war einmal.

FOTO: DWI/DPA



Ein kleines Feuerwerk an Aromen: Auch durch Fermentieren können komplexe Getränke entstehen – etwa Kombucha.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

wie Kefir, aber auch Tee, Kräuter und Essig als Stellvertreter zum Zuge. Sie erzeugen eine Art Tannine, Säure und Struktur – meist ohne Zucker.

„Proxies gehen geschmacklich ganz neue Wege und machen Spaß, ohne dabei etwas sein zu wollen, was sie nicht sind“, sagt Jennifer Kießling. „Es geht nicht darum, den Geschmack von Wein zu imitieren oder zu ersetzen, sondern eine Alternative für all die Momente zu haben, in denen oft auch gewohnheitsmäßig ein Glas Wein getrunken wird.“ Zur Feier des Tages oder zum Essen, nach einem vollen Tag abends in der Badewanne oder bei der Filmpremiere, Ausstellungseröffnung oder Betriebsfeier.

### 3. Sparkling Tea: Eleganz aus China

In China ist Tee seit Jahrhunderten ein Essensbegleiter auf Augenhöhe mit Wein. Dieser Trend schwappt nun, vor allem in Form von „Sparkling Teas“, nach Europa. Dabei werden hochwertige Teesorten kalt oder warm aufgegossen und anschließend mit Kohlendioxid versetzt.

Die Aufgüsse werden oft mit natürlichen Aromen von Kräutern, Blüten oder Fruchtessenzen verfeinert. „Tee hat von Na-

tur aus Gerbstoffe“, erklärt Christoph Raffelt. Diese Tannine sorgen im Mund für ein ähnliches, leicht textuelles Gefühl wie bei Rotwein und machen den Tee zu einem hervorragenden Partner für kräftige Speisen.

### 4. Fermente: Kombucha & Co.

Während beim Wein Zucker zu Alkohol vergoren wird, arbeiten bei der Fermentation andere Kulturen. Beim Kombucha etwa verwandeln Hefen und Bakterien gesüßten Tee in ein säuerliches, perlendes Getränk. „Das ist lebendig, da passiert etwas im Glas“, sagt Jennifer Kießling. Oft funkig, säuerlich, vielschichtig. Die Fermentation bringt Aromen hervor, die man nicht künstlich herstellen kann. Das erfordert Zeit und Handwerkskunst.

### 5. Shrubs, Oxymels und Verjus: Die Säure-Kicks

Verjus nennt man den Saft aus unreif geernteten, grünen Trauben. Er ist weniger scharf als Essig, aber feiner als Zitrone. „Ein altes Würzmittel, das gerade ein Revival erlebt“, so Kießling. Ein Shrub, Trinkessig oder Oxymel ist eine Art essigbasier-

ter Sirup, früher war das ein Heilgetränk. Mit Soda oder Tonic aufgespritzt entsteht daraus im Handumdrehen ein erstaunlich komplexes Getränk.

### 6. Spirituosen-Alternativen für Cocktails

Gin, Rum oder Whisky ohne Alkohol? Auch das gibt es. Oft werden Kräuter und Gewürze destilliert, nur eben auf Wasserbasis. Ihre Stärke spielen sie vor allem in Cocktails aus, wenn man sie mit selbst hergestellten Extrakten oder Sirupen kombiniert. Wie das auch zu Hause funktioniert, zeigen Simon Schlachter und sein Barchef Martin Masch in ihrem neuen Buch „Drinks and Food we love“ aus dem Südwest Verlag, in dem sie auch Rezepte für die passenden Snacks verraten. Die Auswahl reicht von der Kreation mit Mango, Fenchel und Honig bis zum Cocktail mit Blutorange, Mandel und Tonkabohne.

### Alkoholfreie Menübegleitungen selber machen

In der gehobenen Gastronomie sind selbst kreierte, alkoholfreie Menübegleitungen längst Standard, im „Pavo“ so-



Simon Schlachter, Sternekoch im Allgäuer Restaurant „Pavo“, und sein Barchef Martin Masch setzen in der Menübegleitung ohne Alkohol zunehmend auf eigene Kreationen.

FOTO: VIVI D'ANGELO/DPA

gar fester Bestandteil der Menüstruktur. „Die Drinks sind oft interessanter, weil wir uns noch mehr Gedanken gemacht haben als bei der Weinauswahl“, sagt Schlachter.

Für einen intensiven und komplexen Geschmack stellen sie ihre eigenen Sirupe und Essenzen her und zeigen in ihrem Buch, wie das funktioniert. Zum Beispiel durch Verfahren wie Infusionen, die Dripster-Methode, das Fat-Washing oder die Milk-Punch-Technik.

### Gut zu wissen: Alkoholfrei ist nicht gleich „ohne Alkohol“

Die Bezeichnung „alkoholfrei“ erlaubt gesetzlich bis zu 0,5 Volumenprozent Alkohol, eine Menge, die auch eine reife

Banane enthalten kann. Nur der Aufdruck „ohne Alkohol“ bedeutet 0,0 Prozent, also gar kein Alkohol.

Komplexe alkoholfreie Getränke kosten oft so viel wie Wein oder gemixte Drinks, teilweise zwischen 12 und 28 Euro. „Wer hochwertige, natürliche Zutaten benutzt und die Getränke handwerklich herstellt, hat hohe Produktionskosten“, erklärt Jennifer Kießling.

Und weil das Auge mittrinkt, empfiehlt Christoph Raffelt für alle Alternativ-Drinks Weingläser: „Das sind hochkomplexe Getränke, sie brauchen Luft, um die Aromen zu entfalten.“ Zudem spiele die Haptik eines dünnwandigen Glases eine entscheidende Rolle für das Wertigkeitsgefühl beim Trinken.

tmm

# Vom Vorsatz zur Routine

Kann ich 2026 gelassener werden?

Im neuen Jahr lasse ich mich nicht mehr so schnell stressen und aus der Fassung bringen! Das ist leicht gesagt. An der Umsetzung solcher Vorsätze scheitern wir aber oft schneller, als wir es wahrhaben wollen.

Die Psychologin und Psychotherapeutin Miriam Junge möchte Menschen dabei unterstützen, bewusster mit ihren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Im Interview erklärt sie, welche Rolle Gelassenheit dabei spielt und warum mentale Ordnung dazu beitragen kann, das neue Jahr wirklich anders zu gestalten.

**Frau Junge, kann man Gelassenheit lernen?**

Miriam Junge: Ja. Gelassenheit ist nichts, womit man einfach geboren wird. Sie ist ein Zustand, den man Schritt für Schritt lernen kann.

Gelassenheit beginnt, wenn wir innehalten, wahrnehmen, was gerade in uns los ist, und dann bewusst handeln. Gelassenheit bedeutet, bei sich zu bleiben, auch wenn es außen hektisch wird. Sie hilft dabei,

den Überblick zu behalten, statt impulsiv zu reagieren.

Gelassenheit bedeutet aber nicht, dass einem alles egal ist. Im Gegenteil. Wir nehmen wahr, was passiert, aber wir lassen uns nicht sofort davon mitreißen. Wir bleiben innerlich ruhig und handlungsfähig.

**Welche Dinge bringen uns aus der Gelassenheit? Kann man sich darauf vorbereiten?**

Junge: Oft sind es gar nicht die äußeren Umstände, sondern innere Muster, die uns aus der Ruhe bringen. Zum Beispiel: Überforderung, Perfektionismus, das Gefühl, alles kontrollieren oder allen gefallen zu müssen. Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen oder uns zu wenig abgrenzen, geraten wir schnell unter Druck. Vorbereitung heißt in dem Fall: sich selbst gut kennen. Zu merken, wann es zu viel wird. Und rechtzeitig gegenzusteuern. Schon kleine Atempausen oder ein kurzer Check-in mit sich selbst können helfen. Und die Erkenntnis, dass man im Leben nie fertig ist.

**Wie kann eine Art Trainingsplan für mehr Gelassenheit aussehen?**

Junge: Gelassenheit ist wie ein Muskel, den wir stärken können. Wer regelmäßig übt, sich nicht sofort in Gedanken und Gefühlen zu verlieren, sondern erst einmal wahrzunehmen, was gerade los ist, verändert etwas in sich.

**Ich empfehle dafür drei einfache Übungen:**

1. Self-Check-in: Mehrmals täglich kurz innehalten. Drei tiefe Atemzüge nehmen und sich fragen: Was ist gerade da, was brauche ich gerade?

2. Reframing: Die Perspektive bewusst verändern. Nicht denken: „Das darf nicht passieren“, sondern: „Ich darf überfordert sein und trotzdem handlungsfähig bleiben“.

3. Kleine Rituale: Eine bewusste Pause nach dem Aufwachen machen. Oder mittags eine bewusste Pause ohne Multitasking einlegen. Einen Moment



Wenn wir innehalten und bewusst handeln, entsteht Gelassenheit. Das lässt sich trainieren. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

der Stille vor dem Schlafengehen praktizieren.

Gelassenheit entsteht durch Freundlichkeit mit sich selbst. Wiederholung. Und durch

Stellenangebote

*...IMMER WAS BESONDERES*

## becker

**Zum nächstmöglichen Termin suchen wir einen:**

- Teamleiter (w/m/d) in Vollzeit**

für unsere Einzelhandelsfilialen in WIZ/Kleinalmerode oder Kassel

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](mailto:centrale@rb-becker.de) oder per Post an: **RB-Rolf Becker GmbH Industriestraße 1 37217 Witzenhausen/Kleinalmerode**

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

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

**Einladung zur gemeinsamen Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Germerode e.V. und der Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr Meißner-Germerode und Meißner-Alberode**

Am 31. Januar 2026 um 20:00 Uhr findet die Jahreshauptversammlung im Schulungsraum der FF Germerode statt. Hierzu laden wir alle aktiven und passiven Mitglieder, die Mitglieder der Ehren- und Altersabteilung und die Angehörigen der Jugendfeuerwehr sowie alle Interessierten recht herzlich ein.

**Tagesordnung:**

- Eröffnung und Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und der Tagesordnung
- Gedenken der verstorbenen Kameraden
- Jahresberichte: a) Vorsitzender b) Wehrführer c) Jugendfeuerwehrwart d) Ehren- und Altersabteilung
- Bericht des Kassenwartes und der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstandes
- Satzungsänderung hinsichtlich der Bekanntgabe der Einberufung von Mitgliederversammlungen, hier: Änderung des § 12 Abs. 1 der Satzung (Streichung des Wortlautes: „im Wege der öffentlichen Bekanntmachung in der Lokalzeitung „Marktspiegel“ sowie“
- Wahlen: a) eines Wahlleiters/einer Wahlleiterin; b) Vorsitzende/r c) einer/s stellvertretenden Vorsitzenden d) Kassierer/in e) Schriftführer/in f) von bis zu drei Beisitzern/innen
- Ernennung von zwei Seniorenbetreuern
- Wahl von zwei Kassenprüfer/innen
- Aushändigung von Lehrgangsbescheinigungen und Beförderungen
- Grußwort der Gäste
- Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen spätestens sieben Tage vor der Mitgliederversammlung beim Vorstand schriftlich eingereicht werden.

gez. Wilfried Zinggrebe Tobias Zinggrebe  
1. Vorsitzender Wehrführer

Veranstaltungen

**KONZERT PIKERT**

**ONE NIGHT OF DIRE STRAITS TRIBUTE SHOW**

Fr. **30.01.26** 20h

**STADTHALLE ESCHWEGE**

Tickets an allen VVK-Stellen. Online: [Eventim.de](http://Eventim.de) | [Piekert.de](http://Piekert.de)

**DER frühe VOGEL bringt die NEWS!**

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

**Zusteller (m/w/d)**

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

- Herleshausen
- Eschwege
- Nesselröden
- Wommen
- Markershausen
- Kirchhosbach
- 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](mailto:logistik@werra-rundschau.de)

**WR Werra-Rundschau**

**Intensivpflege team in Waldkappel/Eschwege sucht zur Verstärkung examinierte Pflegefachkräfte (m/w/d) in VZ/TZ und als Aushilfe.**

Kontakt über:  
☎ 05606 5317283  
✉ [info@intensivpflege-reich24.de](mailto:info@intensivpflege-reich24.de)

**Bekanntschaften**

**Hartmut, 70 J.,** aber mein Alter sieht man mir nicht an. Den Lebensabend könnte ich in vollen Zügen genießen, doch als ich Witwer wurde, habe ich mich zurückgezogen. Mir fehlt die Wärme einer lieben Frau, schöne Unternehmungen u. das Gefühl nicht mehr allein zu sein. PV, Anruf und Vermittlung garantiert kostenlos. Tel. 0800-2886445

**Jutta, 71 J.,** noch nicht so lange verwitwet, aber ich halte die Einsamkeit einfach nicht mehr aus. Habe eine schöne fraul. Figur, mag alles Schöne, wie Kochen, Gärten u. die Natur. Suche üb. PV e. aufrichtigen Mann, evtl. mit ähnl. Schicksal, dem eine liebe, ehrliche u. warmherzige Frau fehlt. Tel. 0152-24910120

**Gabi, 66 J.,** mit toller Figur u. sympath. Auftreten. Bin eine große Naturliebhaberin, Top-Hausfrau, in der Familie u. bei Gästen als hervorragende Köchin geschätzt. Suche e. treuen Mann mit ehrl. Herzen, Alter Nebensache. Lass uns keine Zeit verlieren u. melde Dich gleich üb. PV Tel. 0176-34498406

**Verkauf**

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

**Ankauf**

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

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

Suche Herren- und Damenbekleidung, Näh- und Schreibmaschinen ☎ 06623 915 7280

**Landwirtschaft&Forsten**

**Buche Brennholz**  
Telefon 05684 931670

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

**Zeitungslesen heißt informiert sein**

**Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier**

**Martin Meister**  
Anzeigenleiter / Medienberater  
☎ 05651 / 335-921  
✉ [Martin\\_Meister@werra-rundschau.de](mailto:Martin_Meister@werra-rundschau.de)

Anzeigenschluss: **Mittwoch 10 Uhr**

**MARKT SPIEGEL**  
REGION ESCHWEGE & **SONTRAE**  
KURIER



**WIR WOLLEN ES WISSEN:**

**Sagen Sie uns Ihre Meinung zur Region!**



Wie gut lebt es sich in **Eschwege** und **Umgebung** wirklich?

Bitte nehmen Sie sich kurz Zeit und beantworten Sie unsere Fragen zu Ihrer Heimat. Im Fokus stehen: Lebensqualität, Handel, Familienfreundlichkeit, Freizeitmöglichkeiten und Sicherheit.

Die Ergebnisse Ihrer Bewertung und den Vergleich aller Orte in und um Eschwege herum veröffentlichen wir ab März 2026 in Ihrer Werra-Rundschau.

**Als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmern tolle Gewinne.**



**Jetzt mitmachen und gewinnen!**

Hier geht's zur Umfrage:

 [werra-rundschau.de/umfrage](https://werra-rundschau.de/umfrage)

