

# DER NEUE MARKT



B · Ausgabe 1081 · Samstag, 18. Januar 2020

Anzeigen (0 60 51) 833 241 · Zustellung (0 60 51) 833 292

## Blumen statt Weingummi Tipps gegen schlechte Essgewohnheiten

Endlich gesund ernähren, diesmal wirklich – das nehmen sich viele immer wieder vor. Doch der Alltag sieht oft anders aus. Hier und da eine Handvoll Chips, dann noch ein Stück Torte und auf dem Heimweg ein deftig-fettiger Snack gegen Heißhunger.



Solche Angewohnheiten zu durchbrechen, ist gar nicht so leicht. „Zumal sich viele mit Nahrung belohnen“, sagt Prof. Christoph Klotter, Gesundheits- und Ernährungspsychologe an der Hochschule Fulda. Doch die Ernüchterung folgt nicht selten beim Blick auf die Waage: Wer neben den regulären Mahlzeiten am Tag immer wieder unkontrolliert Kalorienbomben zu sich nimmt, riskiert Übergewicht.

Wichtig ist nach Angaben von Acker aber, bewusst und mit Genuss zu essen – und nicht in sich hineinzustopfen.

überlegen – also ein Spaziergang an der frischen Luft statt dem Eisbecher. Oder ein paar Blumen für den Schreibtisch statt der Tüte Weingummi.

### Verzicht auf Zeit statt kaltem Entzug

Vielleicht lässt sich eine Essgewohnheit auch reduzieren, wenn sie schon nicht abgeschafft wird? Und zumindest probeweise kann man mal ganz verzichten. „Dazu gehört natürlich viel Disziplin“, räumt Klotter ein. In der Zeit des Verzichtens geht man dann immer wieder in sich: Wie fühlt es sich ohne diesen Snack an? Bin ich wacher? Energiegeladener? Fühle ich mich fitter? Dieses Hineinhorchen ist beim Umgang mit dem eigenen Essverhalten ohnehin sinnvoll. Wichtigste Frage dabei: Habe ich wirklich Hunger oder eher Appetit? „Auf einen Mangel an sich macht der Körper jedenfalls nicht aufmerksam, wenn man auf ein bestimmtes Nahrungsmittel nahezu eine Gier verspürt“, sagt Klotter. „Viele haben eher einen Mangel daran, wie sie sich anders als mit Essen selbst belohnen können“, erklärt der Experte. Sein Rat: Sich alternative Belohnungen

### Wertschätzung und Geduld beim Essen

Um ungeliebte Essgewohnheiten zu durchbrechen, empfiehlt Klotter weiter, sich mehr mit Nahrung zu beschäftigen. Dazu gehört zum Beispiel, mit Zeit und Ruhe einkaufen zu gehen. „Das Zubereiten von Mahlzeiten sollte ebenso zelebriert werden wie das Essen“, so Klotter. Acker plädiert ebenfalls dafür, Essen mehr wertzuschätzen – also auch die Liebe und Geduld, mit der ein Gericht gekocht wurde. Selbst etwas zuzubereiten, ist kreativ und spannend. Und es hilft dabei, das eigentliche Essen bewusster wahrzunehmen. Zum bewussten Essen gehört außerdem Zeit. „Essen ist eine kurze Auszeit von der Alltagshektik, die jedem gut tut“, so Acker. Wer satt ist und trotzdem weiter isst, sollte sich ebenfalls nach dem Grund fragen. Etwa, weil man keine Reste lassen will, die dann verderben?

Foto: Christin Klose/dpa-mag

### Hilfe durch die Snack-Hitliste

Zum Kampf gegen Übergewicht gehört also auch, Ess-Rituale auf den Prüfstand zu stellen. „Was nichts anderes heißt, als achtsam gegenüber sich selbst zu sein und sich zu fragen, warum man einen bestimmten Snack isst und wie wichtig dieser einem ist“, erklärt die Ernährungsberaterin Ingrid Acker aus Rödermark (Hessen). Eine Art Snack-Hitliste kann dafür sinnvoll sein. Darauf notiert man, auf welchem Platz auf einer Rangfolge von eins bis fünf etwas landet. „Ist besagter Snack für einen sehr wichtig und belegt Platz eins der Liste, dann heißt es nicht zwangsläufig, dass es mit dieser Essgewohnheit generell vorbei ist“, so Acker – im Gegenteil. Wenn die Schokolade nun einmal einem extrem gut schmeckt, dann sollte sie auch weiter täg-

### Beilagen in Teilausgaben

Logos included: expert klein, HERKULES, globus, ROLLER, PENNY, BAUMARKT, toom, HIT, DÄNISCHES BETTENLAGER, GP, Netto Marken-Discount, REWE, neusehland, tegut..., Müller, MIX Markt, WIEGAND, nahkauf, Philipps, HACK, MEDIMAX, NORMA, BENZING, porta!, nah & gut, LIDL, EDEKA, ALDI SÜD.

### Heute im Innenteil:

NEUHEITEN JOURNAL  
Übersetzer-App: Mit 60 Sprachen unterwegs  
Gestresstes Risiko: Was bringt 2020 Anlegern?

# Menge, Benotung, Sanktionen

## Für Hausaufgaben gibt es Regeln

Hausaufgaben erledigen: Für ihre Freizeit wüssten viele Schüler schönere Beschäftigungen.

Wenn mal wieder der halbe oder sogar der ganze Nachmittag dafür draufgeht, kann die Frage aufkommen, wie viel Heimarbeit Lehrer einem eigentlich zumuten dürfen. Und wenn man mal eine Aufgabe nicht erledigt hat: Droht dann eine Sechs? Der Regensburger Rechtsanwalt Matthias Ruckdäschel erläutert die rechtlichen Details rund um die Hausaufgaben.

Benotung: Hausaufgaben zu benoten, ist in der Regel untersagt. Eine Ausnahme ist Berlin. Hier dürften laut Schulgesetz Leistungen, die im Zusammenhang mit dem Unterricht stehen, bewertet werden. Dazu könnte man auch Hausaufgaben zählen – und in der Schulordnung für die Sekundarstufe 1 werden diese als sonstige Leistungen unter dem Punkt Lernerfolgskontrollen auch explizit gelistet.

### Anwalt sieht Noten kritisch

„Das ist kritisch zu sehen“, sagt Ruckdäschel zur Benotung von Hausaufgaben. So sei etwa nicht nachprüfbar, ob sie alleine oder mit Hilfe der Eltern oder Geschwister erledigt wurden.

Während die meisten Schulordnungen zwar keine Noten vorsehen, sind andere, zum Teil empfindliche Sanktionen möglich. Die Bandbreite reicht bis zu Verwei-



se auch auf eventuellen Nachmittagsunterricht Rücksicht genommen werden.

### Blick in Gesetze und Schulordnungen werfen

Da Bildung Ländersache ist, sind die Regeln von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich – auch für den Umgang mit Hausaufgaben. Wer es genau wissen möchte, dem rät der Experte für Schulrecht beim Deutschen Anwaltverein (DAV) zu etwas Recherche im Internet. Zunächst sucht man nach dem Schulgesetz des Landes. Die konkreten Antworten finden sich aber oft nicht in diesen Gesetzen. Dann lohnt unter Umständen ein Blick in die Schulordnung. „Wenn ich zum Beispiel ein Gymnasiast in Thüringen wäre, würde ich im Internet nach den Worten Gymnasialordnung und Thüringen suchen“, rät der Regensburger Anwalt. So finde man entweder die spezielle Ordnung für jene Schulart oder eine allgemeine Schulordnung, die für alle Schularten gelte. Die entsprechenden Dokumente durchsucht man nach dem Schlagwort Hausaufgaben. Mitunter können die Schulen die Regeln aus den Gesetzen oder Verordnungen noch individuell ausgestalten – dann müsste man also dort nachfragen, wie es konkret geregelt ist. „Sie müssen sich aber immer an die übergeordneten Vorgaben halten“, betont der Experte.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

sen. Und was stets möglich ist: Erworbenes Wissen aus einer Hausaufgabe könnte in einer Leistungskontrolle abgefragt werden.

Menge: Wie viel zu viel ist, das wird mit Blick auf Hausaufgaben selten so konkret geregelt wie in Nordrhein-Westfalen. Dort legt ein Erlass des NRW-Schulministeriums fest, dass Hausaufgaben etwa in den Klassen 1 und 2 nicht mehr als 30 Minuten Zeit am Tag in Anspruch nehmen dürfen. In den Klassen 8 bis 10 sind dann bis zu 75 Minuten in Ordnung. Diese Regelung gilt aber wiederum nicht für Ganztagschulen.

Meist stehen in den Schulordnungen zum zumutbaren Aufwand eher schwammige Formulierungen: „Die Regel lautet in etwa überall gleich: Es darf nicht zu viel und muss bewältigbar sein“, sagt Ruckdäschel. In Bayern etwa müs-

## Leute

### Madilyn Bailey will Chinesisch lernen



Youtube-Star Madilyn Bailey hat sich vorgenommen, mehr Kontakt zu Freunden zu haben, Chinesisch zu lernen und jeden Tag um 5.30 Uhr aufzustehen. Sie habe viel vor, deshalb stehe sie so früh auf, sagte die über die Videoplattform bekannt gewordene Künstlerin. „Ich will die Welt übernehmen“, fügte sie hinzu.

Foto: Georg Wendt/dpa-mag

### Chadwick Boseman beeindruckt von Polizei

Schauspieler Chadwick Boseman hat für Dreharbeiten ein Training bei der New Yorker Polizeibehörde NYPD absolviert und zeigt sich beeindruckt. „Es war definitiv eine lehrreiche Erfahrung, und ich habe eine neue Wertschätzung für das, was die Polizei tut“, sagte der 42-Jährige der Deutschen Presse-Agentur in London. „Die Ermittler geben einen Teil ihres Lebens auf, um Fälle zu lösen. Die verbringen zwei oder drei Tage am Stück ohne ihre Familien, leben praktisch in ihrem Revier und ernähren sich von Kaffee.“ Der „Black Panther“-Star spielt im Film „21 Bridges“ einen Polizisten, der, nachdem mehrere seiner Kollegen ermordet wurden, nur eine Nacht hat, um die Täter zu schnappen. Da der Film fast ausschließlich in der Nacht spielt, drehte Boseman selbst mehrere Wochen lang nachts und hatte nur einen Tag pro Woche frei. „Auch an dem freien Tag kommt man nicht aus der Nachtroutine raus, weil es ja am nächsten Tag weitergeht“, erzählte er.

# „Idee vom elternlosen Kind“

## Katja Riemann mag Pippi Langstrumpf

Für Schauspielerin Katja Riemann ist seit ihrer Kindheit Pippi Langstrumpf eine ihrer Heldinnen.

„Sie bekommt heute noch einmal eine richtige Bedeutung, in Zeiten wie diesen, in denen man die Frauen in ihrer Unabhängigkeit und Stärke, ihrer Klugheit und ihrem Witz entdeckt hat“, sagte die 56-Jährige in einem Interview des Internet-Radiosenders „barba radio“. „Die Idee von diesem elternlosen Kind hat mich nie verlas-



Katja Riemann ist mit Pippi Langstrumpf aufgewachsen.

Foto: Georg Wendt/dpa-mag

sen.“

Sie selbst habe als Mädchen lange geglaubt, ein Findelkind zu sein. „Ich war mir ganz sicher, dass meine Eltern nicht meine Eltern sind und meine Geschwister nicht meine Geschwister“, erzählte die Schauspielerin („Die Apothekerin“, „Fuck ju Göhte“, „Das perfekte Geheimnis“). „Ich dachte, es ist wirklich sehr nett, dass die so freundlich zu mir sind und mich aufnehmen.“

# Grenze ohne Normen

## Micro-Cheating: Wenn der Partner ein bisschen fremdgeht

Ein heimlicher Chat über WhatsApp, Kontakte unter falschem Namen im Adressbuch abspeichern, trotz Beziehung bei einer Partnerbörse angemeldet bleiben - das alles versteht man unter Micro-Cheating.

Der Begriff heißt übersetzt so viel wie: ein bisschen betrügen. Dabei wird mit einer anderen Person, die nicht der Partner ist, intensiv über Social Media und Internetplattformen geschrieben. „In der paartherapeutischen Praxis bekomme ich hauptsächlich mit, dass Micro-Cheating Flirten im Netz ist“, erklärt Bettina Steingass, Paartherapeutin aus Frankfurt.

Aber ist Micro-Cheating schon Fremdgehen? Für viele Paare verläuft die Grenze fließend und ist höchst individuell. „Es gibt keine DIN-Norm dafür“, erklärt der Paar- und Sexualtherapeut Robert Coordes vom Institut für Beziehungsdynamik in Berlin. Auch Steingass ist überzeugt, dass

viele Paare ihre Grenzen selbst definieren müssen: „Betrug wird von jedem Paar anders empfunden. Ab wann etwas Betrug ist, bestimmt letztendlich das Paar.“

### Flirt an der Supermarktkasse

Es ist außerdem die Frage, was ein Flirt emotional bedeutet. Daher kann der virtuelle Flirt durchaus verbindlicher sein als einer an der Supermarktkasse. Kleine Betrügereien entstehen allerdings nicht immer aus einer Unzufriedenheit innerhalb der Beziehung heraus. Melanie Mittermaier arbeitet als Beziehungs-Coach in Bad Aibling und erläutert: „Das kann mit einer persönlichen oder einer beruflichen Krise zusammenhängen“. Oft passierten Heimlichtuereien als eine Art Ablenkungsmanöver, beispielsweise in Verbindung mit einem Schicksalsschlag.

Mittermaier rät zu reflektieren, was man von der Partnerschaft will: „Ist es mein Ziel,

meine Partnerschaft zu behalten, oder ist es mein Ziel, herauszufinden, ob ich diese Partnerschaft überhaupt noch will?“ Merken Betroffene beim Partner eine Veränderung, sollten sie sich mitteilen und offen über die eigenen Gefühle sprechen.

Mittermaier rät jedoch, nicht in eine Anklage zu verfallen - der Partner fühle sich so unter Umständen kontrolliert und könne das Gefühl haben, jedes Mal Rechenschaft ablegen zu müssen, wenn er zum Smartphone greift. Und das befeuert eine Entfremdung meist noch mehr.

Coordes rät, stattdessen zu fragen, wie es dem Partner geht und gleichzeitig die eigenen Beobachtungen und Ängste mitzuteilen. Das darf ruhig konkret sein: „Ich habe das Gefühl, dass du deiner Kollegin gerade sehr nahe stehst. Wie geht es dir gerade mit mir?“ Ich-Botschaften können den Konflikt entschärfen und zu einem respektvollen und offenen Austausch über die eigenen Gefühle führen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Angebote gültig vom 20. Januar bis einschließlich 31. Januar 2020 • Somborner Straße 17 • 63579 Freigericht-Altenmittlau



### Große Auswahl an Gin:

z. B. Monkey 47, Gin Mare, Francois, Windspiel, G'Vine, Hendrick's, Elephant, Bembel Gin u. v. m.

Neu bei uns: BEMBELMANIE



Wir führen eine große Auswahl an Fanartikeln rund um den Hessischen Bembel.

Doppelpack

versch. Sorten PET-Flaschen

**9,99** €

2 x 12 x 1,0 Ltr. | zzgl. 6,60 € Pfand | 1 Ltr. = 0,42 €

**GUTSCHEIN**

Pro Person und Artikel je ein Gutschein. – Gültig bis 31.01.2020 –

**Flasche gratis**

1 Fl. Förestina Medium 0,75 Ltr. individual

Pfand in Höhe von 0,15 € ist zu entrichten.

**hassia**

Sprudel & Leicht Glasflaschen

**3,99** €

12 x 0,7 Ltr. | zzgl. 3,30 € Pfand | 1 Ltr. = 0,48 €

**PLOSE**

NATÜRLICHES MINERALWASSER

Medium oder Naturale

Das Wasser aus Südtirol

**5,99** €

6 x 1,0 Ltr. | zzgl. 2,40 € Pfand | 1 Ltr. = 1,00 €

**Almdudler**

**16,99** €

24 x 0,35 Ltr. | zzgl. 5,10 € Pfand | 1 Ltr. = 2,02 €

**BINDING**

Pils & Export

**9,99** €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,00 €

**ERDINGER**

Weißbier

versch. Sorten

**14,99** €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,50 €

**Schreyer**

Gold hell & Export dunkel

**12,99** €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,30 €

**Gösser**

Natur-Radler

**14,99** €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,50 €

**Trageser** Bag in Box

Jetzt in neuem Design

**7,99** €

5,0 Ltr. | pfandfrei | 1 Ltr. = 1,60 €

# Trend zur Slow Fashion

## Das macht nachhaltige Mode aus

Vier Kollektionen jährlich, für jede Jahreszeit eine – so war das mal. Längst bringen die Firmen bis zu zwölf Kollektionen im Jahr in die Läden. „Die Preise werden günstiger und die Qualität gleichzeitig schlechter“, sagt Verena Bax vom Naturschutzbund (Nabu). Rund 70 Stücke kauft jeder Deutsche im Jahr. Fast Fashion nennt sich das. Doch es gibt einen Gegentrend: Neben der Nutzung von ökologischem Material wollen immer mehr Menschen, dass ihre Kleidung unter fairen Arbeitsbedingungen produziert wird – die Slow Fashion.

### Wo liegen die Unterschiede?

Viele Begriffe tummeln sich in der nachhaltigen Modewelt. Auf den ersten Blick scheinen sie ähnlich, doch es gibt Unterschiede. Wer von fairer Mode spricht, meint gute Arbeitsbedingungen entlang der Produktionskette. „Grün“ ist Mode, wenn sie aus ökologisch abbaubaren Materialien besteht und bei der Herstellung weitestgehend auf den Einsatz von Chemikalien verzichtet wurde. Beide Aspekte lassen sich aber auch vereinen, erklärt Sophia Schneider-Esleben, Mitglied im Verband der deutschen Mode- und Textildesigner. „Eco-fair fasst ökologische Materialien und faire Produktionsbedingungen zusammen.“ Auch hier wird so wenig Chemie wie möglich eingesetzt.

Schwierig ist es mit dem Begriff „nachhaltig“. Denn was nachhaltig ist und was nicht, wird von jedem Designer und Label anders interpretiert. „Die meisten setzen daher Schwerpunkte und spezialisieren sich entweder auf den fairen oder ökologischen Aspekt“, sagt Dominique van de Pol, Mode- und Trendexpertin für

Nachhaltigkeit aus Essen. Nur wenige vereinen beides. Was einem selbst am Herzen liegt, muss also jeder für sich selbst entscheiden.

### Wie erkennt man faire und ökologische Mode?

Ob auf diese Aspekte geachtet wurde, zeigen zertifizierte Siegel. Meistens sind sie direkt am Etikett angebracht. Die App „Siegelklarheit“, initiiert vom Bundesentwicklungsministerium (kostenlos in iTunes und im Google Play Store) kann helfen, sie zu verstehen: Dazu einfach das Siegel mit der Kamera des Smartphones scannen und die Informationen so abrufen.



Hessnatur zum Beispiel produziert seine Mode gemäß den Anforderungen des Global Organic Textile Standards (GOTS) und der Fair Wear Foundation. Foto: Hessnatur/dpa-mag

### Welche Siegel sind am bekanntesten?

Allen voran steht das „Global Organic Textile“-Siegel (GOTS). Es hat strenge ökologische und soziale Kriterien entsprechend der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO).

Die strengsten Richtlinien für eine nachhaltige und soziale Textilproduktion in Europa hat das „Naturtextil IVN Zertifiziert BEST“-Siegel vom Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN). „Bei Outdoor-Produkten weist das Siegel von Blue Sign darauf hin“, ergänzt Bax vom Nabu.

Von Fairtrade gibt es gleich zwei Siegel: Das Baumwoll-Siegel deckt die erste Stufe der Textil-Produktion ab und steht für umweltschonend und fair produzierte Rohbaumwolle. Von dort bis hin zum fertigen Produkt setzt der Fairtrade-Textilstandard an. Er achtet auch auf faire Arbeitssituation entlang der Lieferkette. Ebenfalls darauf achten das Siegel der Fair Wear Foundation (FWF).

Das Problem: „Manche Labels können sich eine Zertifizierung nicht leisten“, erklärt Designerin Schneider-Esleben. Sie empfiehlt, sich gerade bei kleineren Labels im Internet oder im Geschäft beim Händler über die Produktionsbedingungen zu informieren.

### Sind diese Kleidungsstücke nicht vergleichsweise teuer?

Selbst mit kleinem Budget findet man mittlerweile bei den großen Ketten Kollektionen aus Bio-Materialien. „Durch den gezielten Kauf von Bio-Kollektionen zeigt man dem Unternehmen, wohin die Richtung gehen sollte“, sagt van de Pol. Der Preis für ein T-Shirt aus Bio-Baumwolle liegt dabei oft nur minimal höher als der für ein Marken-T-Shirt aus konventioneller Baumwolle.

## Tipps

### Haarwuchs nach Rasur

Es hält sich das Gerücht, dass Körperbehaarung stärker nachwächst, wenn man sie mit dem Rasierer abschneidet. Das kann Kosmetikexpertin Birgit Huber vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel nicht bestätigen: „Ganz egal, welche Methode der Haarentfernung man wählt, danach wachsen die Haare nicht schneller und auch nicht dichter.“ Manche Enthaarungsmethoden wie mit dem Epilierer haben aber den Vorteil, dass auf Dauer die Haare weniger und feiner sprießen, wie die Stiftung Warentest erläutert. *dpa*

### Nylonstrümpfe nicht wegwerfen

Kaputte und ausrangierte Nylonstrümpfe sollte man nicht wegwerfen. Sie lassen sich noch gut nutzen – und zwar zum Fensterputzen. Als Wischtuch entfernen sie auch hartnäckigen Schmutz, erklärt die Aktion Das sichere Haus in Hamburg. Gegen Schlieren und Streifen helfe außerdem etwas Essig, Spiritus, Natron oder Zitronensaft im Wasser. Man muss das Gemisch mit einer Sprühflasche auf dem Fensterglas verteilen und danach nur noch mit einem Tuch oder Zeitungspapier trockenreiben. *dpa*

### Peeling selbst herstellen

Viele Peelings enthalten Mikroplastik, da diese alte Hautschüppchen entfernen können. Dem Umweltschutz zuliebe sollte man darauf aber verzichten. Die Alternative können selbst hergestellte Kosmetika sein, etwa ein Zuckerpeeling für den Körper. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) rät, ein Päckchen Bio-Vanillezucker mit dem Saft einer Bio-Zitrone zu vermengen. Dazu kommt so viel brauner Bio-Zucker, bis eine homogene dickflüssige Masse entstanden ist – das Peeling ist fertig. *dpa*

## Hasseröder Premium Pils

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



**140 Jahre**  
Harzer Braukunst!

- 36 %

**8,99**

### Paderborner Pilsener

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



- 20 %

**5,99**

### Licher Bier

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



- 20 %

**11,99**

### Kulmbacher Edelherb, Alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,20 €



+ Flaschenausgießer  
GRATIS!

13,99

**11,99**

### Hofbräu Original, Hofbräuhaus Hell

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



+ Eieruhr  
GRATIS!

17,99

**14,99**

### Rothaus Tannenzäpfle Pils

Kasten = 24 x 0,33 l,  
zzgl. 3,42 € Pfand,  
1 l = 2,15 €



17,99

**16,99**

### Maisel's Weisse

diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,40 €



16,99

**13,99**

### top frisch Orangensaft

Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 1,00 €



6,99

**5,99**

### Trageser Apfelsaft, Apfelwein\*

klar, naturtrüb,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 1,17 €



7,99

**6,99**

### Azur Mineralwasser\*

diverse Sorten,  
2 Kisten = 2 x 12 x 1 l,  
zzgl. 9,90 € Pfand,  
1 l = 0,46 €



Zahle 2 – Nimm 3!\*

- 33 %

**10,99**

## top frisch Apfel-Schorle

Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,67 €



- 25 %

**5,99**

### Bad Brambacher Garten-Limonade

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,7 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,89 €



8,99

**7,49**

### Pepsi Cola Kombikiste

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



8,99

**7,99**

### Havana Club & Cola

koffeinhaltig,  
0,33-l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 6,03 €



- 26 %

**1,99**

### Grüner Veltliner

trocken,  
1-l-Flasche,  
1 l = 2,99 €



- 25 %

**2,99**

### Pircher

Haselnuss,  
Williams-Christbirne-  
Edelbrand,  
Waldhimbeergeist,  
0,7-l-Flasche,  
1 l = 18,56 €



15,99

**12,99**



# „Bad Boys for Life“

## Fortsetzung der actionreichen Buddykomödie

Zum dritten Mal gehen die „Bad Boys“ Will Smith und Martin Lawrence in Miami auf Verbrecherjagd – heiße Sportwagen und Kollateralschaden inklusive.

Ausgerechnet die Undercover-Chaoten Mike Lowrey (Will Smith) und Marcus Burnett (Martin Lawrence) sind die erfolgreichsten Drogenfahnder der Polizei von Miami – sehr zum Leid von ihrem Chef Captain C. Howard (Joe Pantoliano). Denn wo die beiden auftauchen, wächst kein Gras mehr. Mit coolen Sprüchen und losen Knarren haben es Lowrey und Burnett in der Vergangenheit mit kubanischen Kartellen aufgenommen. Im dritten Teil der erfolgreichen Actionfilm-Reihe arbeiten Polizeinspektor Burnett und der mittlerweile in der Midlife-Crisis steckende Lowrey ein weiteres Mal zusammen, um einen schwierigen Fall zu lösen. Dabei treffen sie auf einen alten Bekannten, der auf Rache sinnt.



Nach dem großen Erfolg des ers-

ten Films bekamen die „Bad Boys“ 2003 ihre erste Fortsetzung. Weltweit spielte „Bad Boys II“ 273 Millionen US-Dollar ein, auch Kritiker zeigten sich immer noch sehr angetan von der actionreichen Buddykomödie.

Dennoch war lange unklar, ob es einen weiteren Film geben wird. Schließlich haben es die beiden Hauptprotagonisten Smith („Suicide Squad“) und Lawrence („Big Mamas Haus“) mittlerweile zu großem internationalem Ruhm gebracht. Dementsprechend voll

sind auch ihre Terminkalender. Nichtsdestotrotz wollten die beiden es sich nicht nehmen lassen, ein drittes Mal zusammen zu ermitteln – so nahm „Bad Boys 3“ langsam Form an.

Vor der Kamera gibt es neben Smith und Lawrence außerdem ein Wiedersehen mit Joe Pantoliano („Memento“), der erneut Captain Howard verkörpert. Neu dabei sind „High School Musical“-Star Vanessa Hudgens, Alexander Ludwig („Midway“ und „Vikings“) und Charles Melton („Riverdale“).

### Tipps

#### Das läuft noch im Kino

#### „Lindenberg! Mach dein Ding“

Musik-Biographie über das Leben des legendären deutschen Rockmusikers Udo Lindenberg.

#### „1917“

Kriegsdrama von „Skyfall“-Regisseur Sam Mendes, den dem zwei Soldaten im Rennen mit der Zeit versuchen, 1.600 Menschen das Leben zu retten.

#### „Vom Gießen des Zitronenbaums“

Absurdes Drama von Elia Suleiman, in dem sich der Regisseur Gedanken über den Begriff Heimat in der Ferne macht.

bogen- artige Raum- decke	Figur in „My Fair Lady“	chines. Kochtopf	griech. Buch- stabe	Fahr- wasser- kundiger	Münz- rück- seite	Ferien- reisen- der	lat.: ebenso	Papagei mit einer Feder- haube	Vorname von Kishon † 2005	franzö- sisch: Insel	frühere türk. Münze
Wasser- tiefen- messer			US-Schau- spieler (Paul) † 2008	Maßeinheit der elektr. Spannung		Vorname der Hay- worth † 1987		Gemüse- pflanze	Stadt mit dem Schiefen Turm		heißes Rum- getränk
				Hafen- stadt auf Kreta		Epoche			Fluss in West- pommern (Polen)		
scharf gewürzt		dreivier- tellanger Mantel (engl.)	Speise- saal					Bantu- volk in Ruanda, Burundi	Staat der USA	Zu- sammen- ballung	männl. Vorname
						Zaren- name	Behälter zur Lage- rung von Zigarren				
Beleg, Doku- ment, Alibi	ugs.: Sensa- tion	betriebs- internes Versand- system	polnischer Krauttopf		Staat in Süd- amerika			span- nisch: Freund			
Siche- rungs- haken							pflanzen, kultu- rieren	Bew. e. öster. Bundes- landes		starker Zweig	Kfz.-Z. Mexiko
					klein- licher Mensch	Abwei- chung von der Regel					
weibl. Vorname	Höhen- zug im Hätz- vorland		engl. Mahlzeit		Gründer v. Penn- sylvanien † 1718			Prüfer			
Lump, Schuft, Schurke						Gegen- teil von kurz		Blutader	Wortlaut		
latei- nisch: Wolf					griech. Insel	Israel. Sängerin (Dalilah) † 2017					
Groß- stadt in Frank- reich				fader Wort- witz							
nieder- deutscher Dichter † 1899	bereits, früher als er- wartet					Fluss zum Wash (England)					
				deutsches Topmodel (Julia)							1054

**AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS**

■ B ■ M ■ B ■ H ■ W ■ G ■ P ■ I ■ E ■  
 ■ I ■ M ■ P ■ O ■ R ■ T ■ E ■ W ■ I ■ E ■ R ■ I ■ E ■ G ■ E ■  
 ■ B ■ A ■ L ■ I ■ A ■ C ■ K ■ E ■ R ■ B ■ A ■ U ■ H ■ U ■ S ■  
 ■ E ■ L ■ A ■ S ■ T ■ I ■ K ■ D ■ O ■ N ■ E ■ R ■ V ■ I ■  
 ■ G ■ R ■ E ■ T ■ E ■ W ■ N ■ E ■ S ■ T ■ K ■ E ■ N ■ J ■  
 ■ A ■ Z ■ V ■ A ■ L ■ E ■ R ■ Y ■ E ■ B ■ E ■ N ■ S ■ O ■  
 ■ C ■ H ■ E ■ F ■ I ■ N ■ P ■ S ■ O ■ L ■ A ■ R ■ E ■ E ■  
 ■ T ■ H ■ U ■ N ■ S ■ M ■ A ■ S ■ T ■ G ■ U ■ R ■ G ■ E ■ L ■  
 ■ K ■ Z ■ U ■ M ■ A ■ L ■ E ■ A ■ E ■ I ■ L ■ E ■  
 ■ S ■ A ■ L ■ E ■ M ■ H ■ S ■ M ■ A ■ R ■ A ■ G ■ E ■ N ■  
 ■ Z ■ I ■ F ■ A ■ K ■ T ■ N ■ N ■ T ■ E ■ R ■ Z ■  
 ■ Z ■ E ■ C ■ H ■ T ■ O ■ U ■ R ■ A ■ T ■ O ■ M ■  
 ■ N ■ E ■ O ■ N ■ S ■ A ■ N ■ R ■ E ■ M ■ O ■  
 ■ A ■ B ■ T ■ A ■ U ■ E ■ N ■ R ■ I ■ A ■ D ■  
 ■ R ■ U ■ T ■ H ■ L ■ I ■ B ■ E ■ L ■ L ■ E ■

**IMPRESSUM**

**DER NEUE MARKT**

Die wochenendausgabe des Mittelhessen-Bote

Verleger: **Oliver Naumann**  
**Ehrhard Naumann**  
**Oliver Naumann**  
**Jochen Grossmann**  
**Thomas Welz**

Geschäftsführer: **Oliver Naumann**  
**Jochen Grossmann**  
**Thomas Welz**

Chefredaktion: **Thomas Welz**  
 Anzeigen/Key-Account: **Johanna Röder**  
 Vertriebsleiter: **Ronald Schmidt**

**Anzeigenannahme:** Montag bis Freitag  
 von 8.00 – 18.00 Uhr.

**Redaktionsschluss:** mittwochs um 11.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 32/45. DER NEUE MARKT erscheint am Wochenende mit einer Auflage von 325.225 im Städteviereck Frankfurt, Marburg, Fulda, Aschaffenburg. Kombiniert mit der Gießener Zeitung, Auflage 128.875, Gesamtauflage 454.100 (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten).

Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u. ä. Gründen besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir keine Haftung.

Verteilung: kostenlos an die Haushalte.

Bezugspreis: 2,00 € zzgl. MwSt. bei Postzustellung.

**Verlag und Herstellung:**  
 Druck- und Pressehaus  
 Naumann GmbH & Co. KG  
 Gutenbergstraße 1  
 63571 Gelnhausen  
 Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen.

Telefon (06051) 833-241  
 Telefax (06051) 833-255

2020

# NORMA®

## STOP



**billiger + gratis!**

TEST  
DEUTSCHLANDS  
**BESTE**  
DISCOUNTMÄRKTE  
BRANCHENSIEGER NORMA  
VERBRAUCHERWERTUNGEN  
ZU 20000 MARKEN  
SONDERPREIS 2023  
www.deutschesamts.de

ab Montag, 20. Januar

**Bonduelle Erbsen & Möhrchen/ Goldmais**  
Abtr.-Gew. 520 g (1 kg = 3,83)  
oder Goldmais  
Abtr.-Gew. 560 g (1 kg = 3,55),  
3x212-ml-Dose + 1x212 ml gratis  
je 4er-Pack



**25% billiger**  
zum Vergleich: UVP Einzeldose = -0,89  
**1,99\*** + **3+1 gratis**

**Original französische luftgetrocknete Salami**  
mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art  
375-g-Stück (1 kg = 10,64)



**Messer gratis**  
**3,99\***

**Delikatess Saucen**  
Rahm-, Jäger Sauce oder  
Sauce zu Schweinebraten, 2x250-ml-Packung  
+ 1x250 ml gratis (1 l = 1,05) je 3er-Pack



**20% billiger**  
UVP -99 + **-79\***  
**2+1 gratis**

**ültje Erdnüsse geröstet & gesalzen**  
200-g-Dose + 50 g gratis  
(100 g = -60)



**25% billiger**  
UVP 1,99 + **1,49\***  
**50 g gratis**  
250g

**Knabberspezialitäten**  
Jumpys, Ringli  
90-g-Beutel (100 g = -98)  
oder Frit-Sticks  
120-g-Beutel (100 g = -73)  
je Beutel



**40% billiger**  
UVP 1,49 + **-88\***  
**20% gratis**

**Tafeltrauben 500 g, kernlos**  
Chile/Südafrika, Kl. I  
(1 kg = 3,18) je Packung

**20% billiger**  
Sonderpreis **1,59\***  
Gültig bis 26. Januar

**Premium Clementinen 750 g**  
Spanien, Kl. I (1 kg = 2,12)  
je Packung

**das ist billig**  
Sonderpreis **1,59\***  
**leicht schälbar**  
Gültig bis 26. Januar

**Romatomen 500 g**  
Spanien, Kl. I (1 kg = 1,78)  
je Packung

**25% billiger**  
Sonderpreis **-89\***  
Gültig bis 26. Januar

**UNICUM Anno 1790**  
**Kräuterlikör Classic**  
40% vol oder Zwetschke  
34,5% vol, 0,7-l-Flasche  
(1 l = 17,13)  
je Flasche



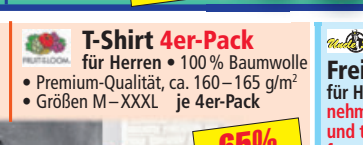
UVP 14,99  
**11,99\*** **20% billiger**

**Delikatess Cremes**  
verschiedene Sorten  
mild oder scharf,  
160-g-Tube (100 g = -99)  
je Tube



UVP 2,19  
**1,59\*** **27% billiger**

**Original polnische Krakauer**  
besonders hohe Abtrocknung (100 g Wurst  
aus 146 g Fleisch) 320-g-Packung  
(1 kg = 9,34)



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

**Echte ungarische Salami**  
Classic 1-kg-Packung  
je Packung



**23% billiger**  
UVP 12,99  
**9,99\***  
1 kg

**topfit Premium Ergometer-Heimtrainer**  
mit hochwertigem Magnetbrems-  
system und Motorsteuerung  
• 24-Stufen-Widerstandseinstellung  
• 12 individuelle Trainingsprogramme  
• Aufstellmaße ca. 107 x 55 x 150 cm (L x B x H)  
• 13 kg Schwungmassensystem  
3 Jahre Garantie



**199,-\***  
Auch online

**Sport- und Freizeithose**  
• 100% Polyester • Damen-Größen S (36/38) – M (40/42)  
• Unisex-Größen M – XXL



je Hose **7,99\***  
Unisex Anthrazit/Orange  
Damen Schwarz/Jazzy  
Unisex Marine/Blau  
Unisex Schwarz/Lime Green  
Schwarz 4er  
Weiß 4er  
**65% billiger**  
UVP 28,99  
**9,99\***

**T-Shirt 4er-Pack**  
für Herren • 100% Baumwolle  
• Premium-Qualität, ca. 160 – 165 g/m<sup>2</sup>  
• Größen M – XXXL je 4er-Pack



**50% billiger**  
UVP 39,99  
**19,99\***

**Outdoor-/Freizeitstiefel**  
für Herren • **Ange-nehmer Tragekomfort**  
und textiles Warmfutter • Größen 42 – 45  
je Paar



**50% billiger**  
UVP 39,99  
**19,99\***

**Akku-Schlagbohrschrauber-Set**  
18V Li, 1500mAh • Auch zum Bohren in Ziegeln und Mauerwerk  
• 2-Gang-Getriebe • Drehmoment 15fach  
+ 1 Bohreinstellung + 1 Schlagbohr-einstellung  
3 Jahre Garantie



**47,99\***  
Auch online

**Edelstahl-Kochtopf „Oslo“**  
• Backofenfest bis 240 °C  
(mit Glasdeckel 180 °C)



je Ausführung **6,99\***  
Auch online

**Hochwertige Edelstahl-Pfanne oder Wok „Salerno“**  
mit farbiger, 3-lagiger Antihaf-Beschichtung  
Induktionsgeeignet



**16,99\*** Für alle Herdarten geeignet, auch Induktion  
Wok oder Pfanne Ø ca. 24 cm  
Grillpfanne oder Pfanne Ø ca. 28 cm  
**19,99\*** **22,99\***  
Grillpfanne ca. Ø 28 cm  
Made in Italy

**Frischhalte-dosen 3er-Set**  
mit 4-seitigem Clickverschluss  
• 100% luft- & flüssigkeitsdicht  
• Perfekt zum Einfrieren oder Mikrowelle (ohne Deckel)



je 3er-Set **4,99\***  
(nicht alle Formen in allen Farben erhältlich)  
Made in Germany

\* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.w. 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.

**24** Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter [www.norma24.de](http://www.norma24.de) bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

**NORMA®**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

**Angebote für unterwegs**  
Unsere App – jetzt downloaden  
und kein Angebot mehr verpassen!



# Fortschritt für die Ohren

## Hörakustik ist eine ausgefeilte Technologie

Digitalisierung und intelligente Technologien werden in vielen Bereichen mit dem Zusatz 4.0 ausgedrückt. Eine Branche, die in dieser Entwicklung schon sehr weit fortgeschritten ist, ist die Hörakustik. Eindeutiges Indiz dafür ist die unübersehbare Annäherung von Hearables und Hörsystemen.

Die Hearables von heute sind das Ergebnis einer kontinuierlichen technologischen Entwicklungsgeschichte, die das moderne Hören gründlich revolutioniert hat. Den Anfang des mobilen und individuellen Musikhörens machte vor genau 40 Jahren der Walkman.

Über Diskman und Ipod sind die dazugehörigen Ohrhörer nicht nur allgegenwärtig geworden, sie haben sich inzwischen zu eigenständigen High Tech-Geräten emanzipiert, die ihren Trägern in Verbindung mit anderen smarten Geräten bisher ungeahnte Funktionen ermöglichen.

Die Gemeinsamkeiten von Kopfhörern und Hörsystemen sowie ih-



Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten die rund 1.500 FGH Partnerakustiker zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz, In-Ear-Monitoring und Hörgeräteanpassung inklusive der Einbindung von Smartphones für die heute gängigen Funktionen. *Werkfoto: FGH*

re technischen Fortschritte geben einerseits einen Ausblick auf die Potenziale, die sie auf den Gebieten Gesundheit und Lifestyle haben. Andererseits wird auch deutlich, dass der Hörakustik bei diesem breiten Spektrum von selbst-

erklärend bis individuell konfiguriert eine ganz besondere Rolle zukommt, die weit über die reine Anpassung von Hörsystemen hinausgeht.

Der Hörtest bei einem Hörakustiker ist daher ein perfekter Schritt

zur persönlichen Hörgesundheit. Damit können auch schon kleine Veränderungen der Hörfähigkeit gemessen werden, die sich vielleicht noch kaum bemerkbar machen, sich auf längere Sicht aber nachteilig auswirken.

## ERFOLGREICH ABNEHMEN – DER LANGZEITPLAN VON

### AKTION: GRATIS-STOFFWECHSELANALYSE vom 20.01-31.01.2020

**EASYLIFE BEGLEITET SIE AUCH NACH ERREICHEN DES WUNSCHGEWICHTES**

Zusammen ist vieles leichter. Das gilt auch fürs Abnehmen. Das easylife-Zentrum ist dabei eine wichtige Anlaufstelle für Rat und Gemeinsamkeit, die immer für Sie da ist.

Erfolg beim Abnehmen zählt nur, wenn er dauerhaft ist. easylife bietet Ihnen ein langfristiges, ganzheitliches Konzept und begleitet Sie nicht nur beim Abnehmen, sondern auch beim Halten Ihres neu erreichten Wunschgewichtes.

**Svenja Grabe**

**Marianne Aha**  
Inhaberin  
easylife Hanau,  
Aschaffenburg,  
Würzburg

**ÄRZTLICH BEGLEITET**

**-29 Kilo**  
seit 3 Jahren gehalten

vorher

## Gutschein

Gratis Stoffwechselanalyse mit modernster Technik:

- ✓ Stoffwechselrate
- ✓ Grundumsatz
- ✓ Muskelmasse
- ✓ BMI
- ✓ Viszerales Fett
- ✓ Metabolisches Alter
- ✓ Körperfettanteil
- ✓ Zielbereich

\* Gültig bis 31.01.2020

im Wert von  
89€

[www.easylife.de](http://www.easylife.de)

Nicht bei krankhafter Fettsucht.

**Vereinbaren Sie jetzt gleich Ihren kostenlosen Beratungstermin!**

<p><b>HU: ☎ 06181 36 96 971</b> Aha.Berth 2 GmbH &amp; Co. KG Nußallee 7d, 63450 Hanau</p>	<p><b>AB: ☎ 06021 58 07 68 3</b> Aha.Berth GmbH &amp; Co. KG Magnolienweg 25, 63741 Aschaffenburg</p>	<p><b>Öffnungszeiten:</b> 8–12 Uhr 14–18 Uhr</p>
--	---	--

# NEUHEITEN

**JOURNAL**  
Januar 2020

**Übersetzer-App: Mit 60 Sprachen unterwegs**

**Gestreutes Risiko: Was bringt 2020 Anlegern?**

# Mit 60 Sprachen unterwegs

## Übersetzer-App liefert Aussprachehilfen und Sprachpakete offline



Im Alltag eher selten, im Urlaub schon mit sehr viel größerer Wahrscheinlichkeit können sich Sprachbarrieren auftun. Und wie frustrierend es ist, einander

verstehen, dürfte fast jedem aus eigener Anschauung bekannt sein.

Deshalb lohnt es sich, für den Fall der Fälle vorbereitet zu sein - etwa mit dem Microsoft-Übersetzer Smartphone. Die App, die oft auch als Microsoft Translator bezeichnet wird, beherrscht dem Unternehmen zufolge mehr als 60 Sprachen und steht sowohl Android- als auch iOS-Nutzern gratis zur Verfügung. Auch die Offline-Nutzung ist möglich.

Übersetzt werden können sowohl geschriebener als auch gesprochener Text, Unterhaltungen, Kamerafotos sowie Screenshots. Auch Aussprachehilfen für übersetzte Begriffe fehlen nicht. Es las-

sen sich auch ganze Sprachpakete herunterladen, um zur Not auch offline übersetzten zu können. Für Unterhaltungen zwischen zwei Gesprächspartnern gibt es sogar einen Split-Screen-Modus.

### Die App ist kostenlos, aber ...

Die Nutzung der App ist kostenlos, allerdings müssen Anwender zumindest in der Android-App mit Werbe-Trackern von Adjust und Google (Analytics) leben. Microsoft selbst verfolgt Anwender mit den Trackern App Center Analytics sowie App Center Crashes, um die Nutzung nachzuvollziehen und die App gegebenenfalls zu verbessern. iOS-Apps sind speziell geschützt und lassen sich nicht nach Trackern durchsuchen. Die Wahrscheinlichkeit ist aber hoch, dass dieselben Tracker über für beide Betriebssysteme identisch genutzte Programmierwerkzeuge oder Programmbibliotheken auch in der iOS-Version landen.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

# Chance auf Ertrag durch gestreutes Risiko

## Aktien, Anleihen, Gold: Was bringt 2020 Anlegern?

Das Jahr 2019 war für Anleger nicht leicht: Es gab keine nennenswerten Zinsen auf Spargbücher oder sichere, mehrjährige Anlagen wie Festgeld. „Wir befinden uns in einer absoluten Niedrigzinsphase“, sagt Annabel Oelmann von der Verbraucherzentrale Bremen.

Kein ganz neues Phänomen: Seit dreieinhalb Jahren liegt der Leitzins im Euroraum auf dem Rekordtief von null Prozent, seit September zahlen Banken nun 0,5 Prozent Strafzinsen auf Gelder, die sie bei der Europäischen Zentralbank (EZB) parken. Vor Mitte 2020 plant die EZB nicht, den Leitzins zu erhöhen, ließ sie im Sommer 2019 verlauten.

Anders verlief das Jahr 2019 an der Börse: „Es hat sich, gerade im Vergleich zum vierten Quartal 2018, für Anleger überraschend gut entwickelt“, erklärt Jens Hartmann, Geschäftsführer von ficon börsebius Invest in Düsseldorf. Das zeigt auch ein Blick auf den Dax. Der deutsche Leitindex legte

bis Ende November 2019 um gut 25 Prozent zu - im Vergleich zum Vorjahr. Dennoch sei Geduld an der Börse wichtig: „Schwankungen, wie wir sie im vierten Quartal 2018

gesehen haben, gehören einfach dazu“, erklärt Hartmann.

### Handelsstreits verunsicherten Märkte

Trotz der leichten Erholung belasteten Handelskonflikte und die Abkühlung der Weltwirtschaft 2019 die Konjunkturaussichten für den Euroraum. Die Europäische Kommission und die Bundesregierung rechneten für 2019 nur mit einem Wirtschaftswachstum von etwa 0,5 Prozent. Für das Jahr 2020 wird ein Zuwachs von 1,0 Prozent erwartet - 2018 waren es noch 1,5 Prozent.

So verunsicherten der mögliche Brexit und der Handelsstreit zwischen USA und China immer wie-

der die Märkte. Eine Folge: Gold hat 2019 ein Comeback erlebt. Es gilt als stabil. Doch Erträge wirft es anders als andere Anlageformen



nicht ab. Nur wenn der Goldpreis steigt, profitieren Anleger - und dieser unterliegt Schwankungen. Sichere Aussage zur Wertentwicklung kann keiner treffen.

### Experten: Etwas Auf und Ab muss sein

Anleger sollten ihre Strategie an

die niedrigen Zinsen anpassen. Laut Hartmann seien etwa Aktien mit regelmäßigen Dividendenaus-

schüttungen interessant. Beimi-schen könne man Edelmetalle wie Gold, die sich häufig gegenläufig zu Aktien entwickeln. Nachdem sich Aktien, Anleihen und Gold 2019 ähnlich entwickelten, werde sich 2020 voraussichtlich ein breiter aufgestelltes Portfolio stärker lohnen, vermutet Bolsmann. So kann man Schwankungen besser ausgleichen.

Oelmann rät ebenfalls, unterschiedliche Anlageformen zu mischen. „Der sogenannte Notgroschen kann ruhig aufs Tagesgeldkonto, aber viel mehr sollte da nicht liegen.“ Mehr Rendite bieten Oelmann zufolge etwa passiv gemanagte Indexfonds (ETFs). Sie bilden einen Index wie den Dax ab und streuen so das Risiko breiter als einzelne Aktien.

Foto: Boris Roessler/dpa/dpa-mag

# Zukunft der Einbaugeräte

## Küchen Walther: Geräteserie mit intuitivem Bedienkonzept

Innovative Technik und verlässliche Küchengeräte spielen in der Küche von heute eine wichtige Rolle. Im schicken Design werden sie einerseits zu echten Highlights. Andererseits sorgen immer mehr Funktionen für Gelingsicherheit. „Allerdings möchte heute niemand mehr Bedienungsanleitungen lesen“, weiß Michael Walther, Inhaber der Küchen Walther-Studios in Bad Vilbel, Büdingen und Weiterstadt. Deshalb setzt er in seinen „musterhaus küchen“-Fachgeschäften auf die neusten Miele-Einbaugeräte der

Generation 7000. Ob dezent ins Wohnumfeld integriert oder markant inszeniert, passen sie zu jedem Einrichtungsstil. „Was aber vor allem überrascht, sind neue smarte Funktionen wie die Kamera im Backofen, die in der heimischen Küche noch mehr Komfort und Ergebnisqualität bieten“, berichtet der Küchenprofi. Drehwahlschalter und Drucktasten sucht man an den neuen Geräten allerdings vergeblich. Dank vereinheitlichter Bediendisplays und Funktionstasten wird der Umgang mit den Geräten produktüber-



greifend intuitiver und sicherer. Live erleben kann man die neue Küchentechnik und vieles mehr bei Küchen Walther in Büdingen, Bad Vilbel und Weiterstadt. Das 2007 gegründete „musterhaus küchen“-Fachgeschäft ist weit über die Grenzen des Rhein-Main-Gebiets hinaus bekannt und steht für kreative Lösungen und erstklassigen Service. „Für jeden haben wir

die aktuellsten Trends und individuelle Lösungen parat“, verrät Michael Walther. Neben Planung, Beratung und Montage erhalten die Kunden vor Ort zusätzlich individuell abgestimmte, unterstützende Serviceleistungen für ein perfektes Küchenerlebnis sowie faire Preise. Kommen auch Sie zu Küchen Walther. Wir freuen uns auf Sie! [www.kuechenwalther.de](http://www.kuechenwalther.de)

küchen **WALTHER**  
Wir schlagen jeden Preis!

WIR HABEN IHRE  
KÜCHE 50+  
FRAGEN SIE NACH DEN ERLEICHTERUNGEN

Abbildung dient nur zu Illustration - Preise in € inkl. MwSt



- Einbauküche**
- Einbaubackofen mit Edelstahlfront
  - Glaskeramik-Kochfeld
  - Geschirrspüler
  - Frontauszüge
  - Einbauspüle

ab **6.599,-€**  
mit Einbaugeräten von **Miele**

**Mit der größten Ausstellung!\***

Düdelheimer Str. 30 · 63654 Büdingen  
Telefon 06042-956 15 21

Ludwig-Erhard-Str. 65 · 61118 Bad Vilbel  
Telefon 06101-803380

Friedrich-Schäfer-Str. 12 · 64331 Weiterstadt  
Telefon 06151-957 7690

Internet: [www.kuechenwalther.de](http://www.kuechenwalther.de) · Email: [info@kuechenwalther.de](mailto:info@kuechenwalther.de)



FINANZIERUNG: Jetzt kaufen und erst in 12 Monaten zahlen oder bis zu 36 Monate oder ab 0% finanzieren - Ein Angebot der CRONBANK nach Verfügbarkeit \*in Bad Vilbel innerhalb der Musterhausausstellung

## Spezialisten für Kommunion und Konfirmation

- Anzeige -

Große Auswahl für Ihre Feier bietet Deko Dietz



Große kirchliche Feste wie die Erstkommunion oder Konfirmation sind bedeutende Ereignisse im Leben Ihres Kindes. Familie, Freunde und Bekannte freuen sich, gemeinsam mit Ihrem Sprössling ein schönes Fest im Kreise der Liebsten zu feiern. Damit der Tag für Sie alle unvergesslich wird, sollten Sie sich vorab genug Zeit nehmen, um die Feier zu planen. Dekorationen verleihen Ihrem Fest einen ganz individuellen Glanz – setzen Sie mit Tischdecken und -läufern, Servietten, Kerzenleuchtern, Streu-Deko und vie-

lem mehr besondere Akzente. Im vielseitigen Sortiment von Deko Dietz in Gründau-Rothenbergen können Sie nach Herzenslust stöbern und sich von kreativen Ideen begeistern lassen. Seit bereits 30 Jahren kümmert sich der familiengeführte Betrieb von Geschäftsführerin Heike Dietz mit viel Herz, Engagement und Liebe zum Detail um Ihre Wünsche sowie Vorstellungen. Von klassischen Ensembles in Weiß- oder Cremetönen bis hin zu ausgefallenen und knalligen Farbvarianten werden Sie bei Deko Dietz fündig. Auf einer Ladenfläche von 3.000 Quadratmetern erwartet Sie eine große Auswahl von rund 20.000 Artikeln, die sofort verfügbar sind. Im Mittelpunkt der gelebten Firmenphilosophie steht bei Deko Dietz eine freundliche und persönliche Beratung.

Gerne steht Ihnen das Team zur Seite, um Ihre Ideen zu verwirklichen. (jad)

*Ihr Spezialist für  
Kommunion, Konfirmation,  
Hochzeit, Taufe und Geburtstag*



Besuchen Sie uns in unserem 1200 m<sup>2</sup> großen Ausstellungsraum und lassen Sie sich inspirieren von über 15 gedeckten Tischen rund um Ihre Feierlichkeiten. Gerne steht Ihnen unser Team beratend zur Seite, um Ihre Ideen zu verwirklichen.

**dietz**  
Dekorationsartikel

Industriestraße 2  
63584 Gründau-Rothenbergen  
Telefon 06051 / 61 97 29  
www.dekorationen-dietz.de

Mo.–Fr.: 10–18 Uhr  
Sa.: 9–16 Uhr



**10 % Rabatt auf nicht reduzierte Artikel**  
Gültig bis 15.02.2020

## Hybrid in die Zukunft

Energiewende: Was das Klimapaket für Ölheizungen bedeutet



Etwa 5,5 Millionen Ölheizungen versorgen rund 20 Millionen Menschen in Deutschland mit Wärme. Die meisten Anlagen sind in ländlichen Regionen im Betrieb - und die allermeisten davon nun von Neuregelungen durch das Klimapaket des Bundes betroffen. Was Betreiber dazu wissen müssen.

*Muss ich meine Ölheizung austauschen?*

Nein, ein Verbot von Ölheizungen gibt es durch die Neuregelung nicht. Aber es ist vorgesehen, dass der Austausch einer Ölheizung in der Zukunft an Bedingungen geknüpft ist. Von 2026 an sollen Hausbesitzer in der Regel nur noch Anlagen mit Ölbetrieb installieren können, wenn sie eine Hybridlösung nutzen, also die Kombination einer Ölheizung mit einer Anlage für erneuerbare Energien. Geregelt werden soll dies im neuen Gebäudeenergiegesetz, über welches 2020 entschieden wird. Experten zufolge gilt es als unstrittig, dass das Gesetz kommt.

*Was ist eine Hybridheizung?*

Sie nutzt mehrere Energiequellen, in der Regel Öl oder Gas zusammen mit erneuerbaren Energien wie Solar- oder thermische Energie aus der Luft oder dem Boden.

*Gibt es Ausnahmen von den Regelungen?*

Ja, in Härtefällen. Wie genau das in der Praxis geregelt sein wird, ist Experten zufolge aber noch nicht ganz klar. „Es steht in dem Gesetz ‚bei unbilliger Härte gilt das alles nicht‘ - also in Fällen, wo man eine extreme Unwirtschaftlichkeit nachweisen kann“, sagt Reinhard Loch von der Verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen.

Dies werde wohl auf Haushalte zutreffen, deren Gebäude sich nicht wirtschaftlich auf andere Heizstoffe umrüsten lassen. Loch verweist hier zum Beispiel auf Fachwerkhäuser und unter Denkmalschutz stehende Gebäude.

*Gibt es eine Förderung?*

Der Staat bietet all jenen, die schon vor dem Jahr 2026 handeln wollen, finanzielle Anreize: Sie erhalten auf zwei Weisen Förderung, wenn sie vorzeitig ihre alte Ölheizung ersetzen - aber in fast allen Fällen nur, wenn sie tatsächlich komplett auf Heizöl verzichten.

Eine Möglichkeit wird eine steuerliche Förderung sein. Haus- oder Wohnungsbesitzer können 20 Prozent der Investition - jedoch maximal 40 000 Euro - auf drei Jahre verteilt von der Steuer abziehen.

Bei dieser Maßnahme ist es laut BDH aber nicht möglich, einen alten Ölkessel gegen einen neuen einzutauschen. Und ein Umstieg auf einen Gas-Brennwertkessel soll nur möglich sein, wenn man auf eine Anlage setzt, die in der Fachsprache „renewable ready“ ist: Sie kann ohne größere Umbauten künftig auch mit anderen umweltfreundlichen Energieträgern betrieben werden - also wieder eine Hybridlösung. Die direkte Beimischung erneuerbarer Energien ist ebenfalls förderfähig.

Als alternative Fördermöglichkeit ist eine Abwrackprämie vorgesehen. Im Gespräch ist Experten zufolge eine mehrstufige Förderregelung bei der Abkehr von Öl.

Foto: Patrick Pleul/  
dpa-Zentralbild/dpa-mag

# Vergrößertes Sortiment – gleiche Expertise

Rainer Lapp oHG hat zum neuen Jahr den REWE-Markt in Altenhaßlau übernommen

- Anzeige -

Regionalität, Frische und erstklassige Qualität: Seit dem 2. Januar hat Rainer Lapp von der Lapp oHG den REWE-Markt in der Straße „Stadtweg 11“ in Linsengericht-Altenhaßlau übernommen.

Seit bereits 40 Jahren ist Rainer Lapp schon bei der REWE tätig, 30 Jahre davon als Selbstständiger. Aktuell betreibt er vier eigene REWE-Märkte, mit dem Geschäft in Altenhaßlau hat er nun seine fünfte Filiale übernommen. Mit seiner fachlichen Kompetenz und dem passenden Know-how ist ihm vor allem eines wichtig: neue Kunden gewinnen sowie binden, und Bestandskunden ein angenehmes Einkaufserlebnis in seinem Markt zu bieten.

**Fokus liegt vermehrt auf Regionalität und Bio-Produkte**

Mit der Übernahme des Verbrauchermarktes von seinem Vorgänger Marco Hofmann, hat sich nun



Ein Teil des REWE-Teams um Marktleiter Kevin Röder.

auch das Angebotssortiment in Altenhaßlau vergrößert. „Uns ist es ein wichtiges Anliegen, dass wir unserer breiten Kundschaft auch unterschiedliche Produkte von lokalen Vermarktern anbieten.

Wir haben insgesamt 20 neue Lieferanten dazubekommen“, sagt Kevin Röder, seit Januar Marktleiter am hiesigen Standort. Von

Wurst- und Fleischwaren über Marmeladen, Honig, Liköre, Schnaps und Kaffee, bis hin zu Fertiggerichten, Nudeln, Essig und Ölen, sowie täglich frischen Schnittblumen: gemeinsam mit regionalen Partnern stellt sich der REWE-Verbrauchermarkt in Altenhaßlau für die Zukunft auf. Zudem wurde das Bio-Sortiment er-

weitert, um der Nachfrage künftig noch besser gerecht zu werden. Auf einer Verkaufsfläche von insgesamt 1.000 Quadratmetern erwartet die Kunden eine vielseitige Auswahl an Lebensmitteln, Getränken, Haushaltsprodukten und vielem mehr.

Auch der Außenbereich wird in den kommenden Wochen noch aufgehübscht, die Parkplatzmarkierungen frisch gestrichen, eine neue Einkaufswagenbox sowie neue Einkaufswagen bereitgestellt. „Wir können mit der Sortiments-Erweiterung nun gezielter auf die Wünsche unserer Kunden eingehen“, sagt der Marktleiter zufrieden und ergänzt: „Selbstverständlich wurden auch alle Mitarbeiter übernommen, sodass wir weiterhin mit der gleichen Expertise arbeiten werden.“

Der REWE-Markt hat montags bis samstags von 7 bis 21 Uhr für Sie geöffnet. Schauen Sie vorbei – das Team um Rainer Lapp freut sich auf Ihren Besuch. (jad)



**REWE**  
RAINER LAPP  
DEIN MARKT

## REWE Rainer Lapp ab sofort auch in Linsengericht.

Freu dich auf unsere große Auswahl an frischen und gesunden Lebensmitteln.

Wir freuen uns auf deinen Besuch.

rewe.de

Stadtweg 11 • 63589 Linsengericht

Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 21 Uhr

- Anzeige -

# Krisen gemeinsam meistern

## Praxis Lebensweg: Umzug in die Bahnhofstraße 5

Menschen, die sich in einer schwierigen Situation befinden, können gemeinsam mit Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kurberaterin und Entspannungspädagogin Nicole Prinz Hilfestellungen und Lösungen erarbeiten. Seit Januar befindet sich ihre Praxis Lebensweg nun in neuen, großzügigen Gemeinschaftspraxisräumen in der Wächtersbacher Bahnhofstraße 5. Mit ihren Kolleginnen Kornelia Haberkorn (ADHS-Training für Erwachsene nach Prof. Lauth und Minsel) und Christiane Frank (Verhaltens-, Einzel- und Paar-, sowie Gesprächstherapie; Supervision; Coaching; zertifizierte Yogaschule) kümmert sich Nicole Prinz um Ihr Wohlergehen. „Manchmal brauchen Menschen ein offenes Ohr, wenn sie in eine Krise geraten“, sagt sie und ergänzt: „Therapie ist Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung und Umgestaltung – ohne dabei allein gelassen zu werden.“ Außer Gesprächs- und Hypnosetherapien bietet sie kostenlos Hilfe bei dem



Eine gemeinsame Praxis: Nicole Prinz, Kornelia Haberkorn und Christiane Frank (von links).

Beantragen von Mutter-Vater-Kind-Kuren und Rehamaßnahmen an. Ganz neu im Angebot sind ZENbo Balance und Achtsamkeitskurse, die sich für jede Altersgruppe eignen und für eine sanfte Form der Bewegung und Entspannung sorgen. An den 13. Bad Sodener Gesundheitstagen am 25. und 26. Januar nimmt Nicole Prinz ebenfalls teil und lädt Sie schon jetzt zu ihrem Vortrag für Sonntag um 14.30 Uhr zum Thema: „Kur oder Rehamaßnahme, was ist das Richtige für mich?“ ein. (jad)

# Terminservice und Dauerrezept

## Neue Regeln für Patienten ab 2020

Monatelanges Warten auf einen Arzttermin? Das soll 2020 endlich vorbei sein - dank der Neuregelungen zu den sogenannten Terminservicestellen. Rund um Arztbesuche, Apotheken und Krankenkasse müssen sich Verbraucher im neuen Jahr auf weitere Änderungen einstellen. Welche das sind, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:

### Eine Nummer für alle Ärzte

Hilfe bei der Suche nach einem Facharzt gab es bei den Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen schon immer. Doch zum Jahreswechsel wird das Angebot ausgeweitet und bundesweit einheitlich: Wer einen Termin braucht, kann künftig rund um die Uhr die 116 117 anrufen. Länger als vier Wochen sollen Patienten dabei nicht warten müssen - ganz egal, ob es um einen Fach-, Haus- oder Kinderarzt geht, auch für die Dauerversorgung. Die Servicestellen sollen zudem in Akutfällen weiterhelfen, am Wochenende zum Beispiel.

### Dauerrezepte für chronisch Kranke

Unter bestimmten Bedingungen können Patienten mit Pflegegrad oder chronischen Krankheiten beim Arzt künftig eine sogenannte Wiederholungsverordnung bekommen. Ist eine Packung leer, muss man nicht sofort wieder in die Sprechstunde rennen, sondern kann sich das Medikament in der Apotheke einfach noch einmal aushändigen lassen - je nach Verordnung bis zu vier Mal.

### Neue und umfangreichere Kassenleistungen

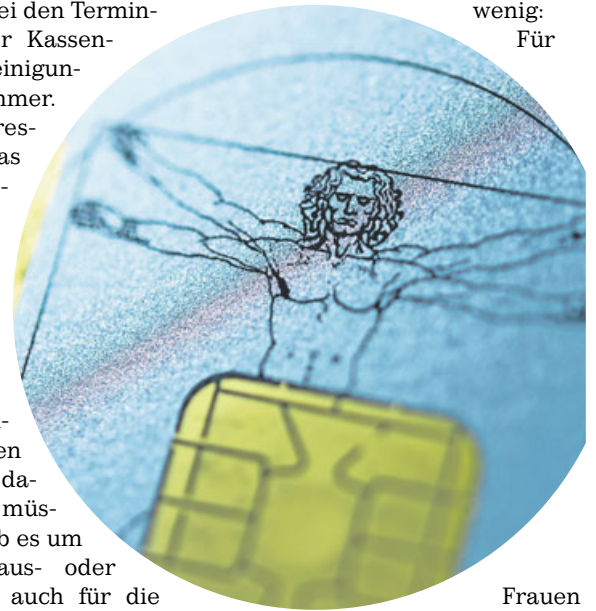
Für Zahnersatz gibt es von der Kasse bald etwas mehr Zuschuss - nämlich 60 statt 50, mit Bonusheft sogar bis zu 75 Prozent. Die Regelung tritt aber erst im Oktober

2020 in Kraft. Und: Fettabsaugen wird 2020 Kassenleistung - allerdings nur probeweise und nur unter ganz bestimmten Bedingungen.

### Mehr Vorsorge

Frauen im Alter zwischen 20 und 65 werden ab 2020 alle fünf Jahre per Post zu einer Früherkennungs-Untersuchung auf Gebärmutterhalskrebs eingeladen. Und auch das Vorsorge-Angebot selbst ändert sich ein

wenig:  
Für



Frauen zwischen 20 und 34 gibt es - wie bisher - einmal jährlich den sogenannten Pap-Test. Ab 35 soll eine neue, alle drei Jahre angebotene Kombinationsuntersuchung den bisherigen jährlichen Test ersetzen.

### Neues in der Apotheke

Schon seit Ende Oktober 2019 dürfen Apotheken jederzeit Botendienste anbieten - bisher ging das nur in begründeten Einzelfällen. Neu wird 2020 die Möglichkeit, sich in der Apotheke gegen die Grippe impfen zu lassen, zunächst allerdings nur im Rahmen regionaler Modellversuche. Und bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln wird es ein klein wenig teurer, was vor allem die Krankenkassen betrifft: Der Notdienstzuschlag hierfür steigt von 16 auf 21 Cent, bei dokumentationspflichtigen Medikamenten wie Betäubungsmitteln sind es künftig 4,26 statt 2,91 Euro.

Foto: Alexander Heintl/dpa-mag

## Ich ziehe um

in die Gemeinschaftspraxis  
Nicole Prinz · Christiane Frank · Kornelia Haberkorn

Ab 1. Januar 2020 finden Sie mich in neuen großzügigen Praxisräumen in 63607 Wächtersbach, Bahnhofstraße 5.

**Neu in meinem Angebot:**  
ZENbo Balance und Achtsamkeitskurse.  
Die Kurse eignen sich für jede Altersgruppe und sind eine sanfte Form der Bewegung und Entspannung. Sie finden in kleinen Gruppen von 6 bis 7 Teilnehmern statt. Einzelstunden gerne auch möglich.  
Die Kurse finden ab Januar Dienstag, Mittwoch und Freitag in meiner neuen Praxis statt.  
Anmeldung gerne per Telefon oder E-Mail.  
Weitere Informationen unter [www.praxislebensweg.de](http://www.praxislebensweg.de)

**Nicole Prinz**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Gesprächstherapie/  
Systemische Therapie  
Hypnosetherapie  
Tel. 06054/9097227 · E-Mail: [n.prinz@praxislebensweg.de](mailto:n.prinz@praxislebensweg.de)

**Kurberaterin und Entspannungspädagogin**  
Mutter-, Vater- und Kindkuren  
Rehamaßnahmen  
ZENbo Balance- und Achtsamkeitskurse

**In der Gemeinschaftspraxis werden auch angeboten:**

**Christiane Frank**  
Einzel- und Paartherapie · Supervision  
Verhaltenstherapie · Coaching  
Gesprächstherapie  
Zertifizierte Yogaschule  
Handy: 0151/11716551  
E-Mail: [mk.c.diehl@web.de](mailto:mk.c.diehl@web.de)

**Kornelia Haberkorn**  
ADHS-Training für Erwachsene nach Prof. Lauth und Minsel  
Naturcoaching  
Paartherapie  
Handy: 0173/4078461  
E-Mail: [praxishaberkorn@t-online.de](mailto:praxishaberkorn@t-online.de)

**63607 Wächtersbach · Bahnhofstraße 5**

# 13. Bad Sodener Gesundheitstage

„Gesundheit braucht Vielfalt“

Eröffnungsvortrag von Julius Brink  
Beachvolleyballer und Olympiasieger

„Diversity - Vorteil durch  
Unterschiedlichkeit“

Sa, 25. Januar | 11 Uhr  
Spessart FORUM Kultur

Kostenlose  
medizinische  
Vorträge  
und Fachaussstellung



25./26.1.2020 · 11 bis 17 Uhr  
Spessart Therme und Spessart FORUM

Veranstalter:

Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig  
Frowin-von-Hutten-Straße 5  
63628 Bad Soden-Salmünster  
nfg-mkk.de



Netzwerk  
für Gesundheit  
Main-Kinzig

Zentrum für  
Prävention und  
Rehabilitation

# Für einen starken Rücken und gegen Stress

## Yoga-Präventionskurse in der Spessart Therme

Am Dienstag, 28. Januar, beginnt eine neue Staffel der acht Einheiten à 75 Minuten umfassenden Yoga-Kurse in der Spessart Therme mit Isabell Becker.

Diese kosten 120 Euro und sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsprogramm anerkannt. Daher werden die Yoga-Kurse von vielen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 Prozent bezuschusst. Es lohnt sich also, bei der Krankenkasse nachzufragen.

### Zwei Yoga-Kurse

Der Yoga-Kurs mit dem Schwerpunkt „Rückengesundheit“ findet dienstags um 18.30 Uhr statt. Hier stehen die klassischen Asanas-Übungen zur Stärkung des Rückens im Vordergrund. Loslassen, neue Energie tanken und den Alltagsstress abbauen – das ist das Ziel des anschließenden „Yoga zum Stressabbau“-Kurses ab 19.45 Uhr.

Körperliche und mentale Entspan-

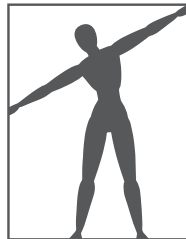
nung ist die Basis aller Yoga-Arten, die durch Meditation, bewusstes Atmen und gezielte Bewegun-

gen erreicht wird. Beide Kurse finden im WellVitamed-Gruppenraum der Spessart Therme statt.

Anmeldung direkt in der Spessart Therme oder online unter [shop.spessart-therme.de](http://shop.spessart-therme.de).



## Kulinarische Köstlichkeiten zu den Gesundheitstagen



Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist einer der Ankerpunkte für Wohlbefinden. Daher haben die Netzwirkköche wieder ein abwechslungsreiches Speisenangebot zusammengestellt. Saisonales pffiffig kombiniert und lecker angerichtet: Guten Appetit!

### SPEISEKARTE

von 11:00 bis 14:00 Uhr

Klinik Bellevue

Thai-Curry mit Hähnchen und Reis 6,50 €

Knappschafts-Klinik

Veggie-Burger 6,00 €

Median Kinzigtal-Klinik

Gulaschsuppe im Brotlaib 5,00 €

Salztal Klinik

Lachs auf Gemüsebett mit Bandnudeln an Safransoße 6,50 €

von 13:00 bis 16:30 Uhr

Klinik Lohrey

Waffeln mit Puderzucker 2,00 €

mit Sahne 2,50 €

mit Kirschen 3,50 €

mit Kirschen und Sahne 4,00 €

Der Erlös aus den Einnahmen wird gespendet!

Veranstalter, Ausstellern und Besuchern  
wünsche ich tolle und informative Gesundheitstage 2020

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

## MediaBeraterin



Bad Soden-Salmünster,  
Steinau, Sinntal, Schlüchtern

## Heike Springer

Telefon: 0176-11 833 336

E-Mail: [h.springer@gnz.de](mailto:h.springer@gnz.de)

## Impressum

### 12. Bad Sodener Gesundheitstage

Sonderpublikation der Druck- und  
Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG.

Verleger: Oliver und Ehrhard Naumann  
Geschäftsführer: Oliver Naumann, Jochen Grossmann  
Chefredakteur: Thomas Welz  
Anzeigen/Key-Account: Johanna Röder  
Vertriebsleiter: Ronald Schmidt

Verlag und Herstellung:  
Druck- und Pressehaus  
Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1  
63571 Gelnhausen  
Telefon (06051) 833-241  
Telefax (06051) 833-255

Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen. Copyright und Autorenschutz sowie Idee und Konzept liegen bei der Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG. Für Druckfehler sowie den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir keine Haftung. Nachdruck auch auszugsweise nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

# Gesundheit braucht Vielfalt

## Gesundheitstage in Bad Soden am 25. und 26. Januar

Das Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig veranstaltet am Samstag und Sonntag, 25. und 26. Januar, die 13. Bad Sodener Gesundheitstage in der Spessart Therme und im Spessart Forum. Die Netzwerkpartner – Klinik Bellevue, Salztal Klinik, Knappschafftsklinik, Median Kinzigtal Klinik, Klinik Lohrey, Kalinka Pflegedienst und Spessart Therme – haben sich zum Ziel gesetzt, die medizinische Versorgung der Menschen in der Region Main-Kinzig zu erweitern und zu verbessern. Der Schwerpunkt liegt dabei primär in der Prävention, der ambulanten und stationären Rehabilitation sowie der ambulanten Pflege.

Vor diesem Hintergrund finden alljährlich Ende Januar die Bad Sodener Gesundheitstage statt. Die Besucher erhalten an beiden Tagen von 11 bis 17 Uhr in zahlreichen Vorträgen von namhaften Medizinern und Gesundheitsdienstleistern sowie während der

begleitenden Messe mit über dreißig Gesundheitsanbietern fundierte Informationen und Anregungen rund um das Thema Gesundheit. Passend hierzu lautet das diesjährige Motto „Gesundheit braucht Vielfalt“.

Ob gesund bleiben oder gesund werden – immer spielt eine Vielzahl von Faktoren eine Rolle, die von Mensch zu Mensch verschieden sind und vielfach durch das eigene Verhalten beeinflusst werden können.

### Olympiasieger Julius Brink vor Ort

Schirmherr und Eröffnungsredner ist in diesem Jahr der erfolgreiche Beachvolleyballer und Olympiasieger Julius Brink. Er zeigt am Samstag, 25. Januar, um 11 Uhr in seinem kurzweilig-unterhaltsamen Vortrag „Diversity – Vorteil durch Unterschiedlichkeit“ am eigenen Beispiel auf, wie im Sport aus vermeintlichen Nachteilen al-

les entscheidende Vorteile werden können und welches ungeahnte Potenzial in Heterogenität steckt – wenn man es zu nutzen und auf andere Bereiche wie Gesundheit, Wirtschaft oder Gesellschaft zu übertragen weiß.

Julius Brink wird die Gesundheitstage an beiden Tagen aktiv begleiten. Er steht am Sonntag ab 13 Uhr für ein Interview mit den aus Bad Soden stammenden, aktiven Bundesliga-Beachvolleyballern Peter und Georg Wolf auf der Bühne.

Gemeinsam mit jeweils einem der Brüder Wolf wird Julius Brink anschließend ab 15 Uhr gegen eine sechsköpfige Auswahlmannschaft rund um Bürgermeister Dominik Brasch im Spessart Forum Sport auf dem Spielfeld zu sehen sein.

### Club der kleinen Kochmützen

Eine schöne Tradition ist der Malwettbewerb des „Clubs der Kochmützen“. Die Köche der Netzwerkpartner möchten Kinder für das

Thema Ernährung sensibilisieren und laden daher die Kinder der Grundschule an der Salz alljährlich zum gemeinsamen Kochen ein. Die Erfahrungen verarbeiten die Kinder des „Clubs der Kochmützen“ anschließend in ihren fantasievollen Bildern. Die von einer Jury ausgewählten vier besten Bilder werden am Sonntag um 16 Uhr im Spessart Forum Kultur von Julius Brink prämiert.

### Gesunde Ernährung

Die gesunde Ernährung kommt an diesem Wochenende selbstverständlich nicht zu kurz. Die Köche der Netzwerkpartner zeigen am 25. und 26. Januar wieder eindrucksvoll, dass die Zubereitung leckerer und gesunder Gerichte kein Hexenwerk ist.

Das vollständige Programm der Gesundheitstage 2020 steht auf der neuen Homepage des Netzwerks für Gesundheit Main Kinzig unter [www.nfg-mkk.de](http://www.nfg-mkk.de).

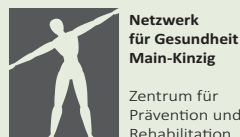
## GESUNDHEITZENTRUM FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION

### BAD SODEN-SALMÜNSTER

#### Ein Netz, das trägt! Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig

Die Netzwerkpartner – Klinik Bellevue, Salztal Klinik, Knappschafftsklinik, Median Kinzigtal Klinik, Klinik Lohrey, Kalinka Pflegedienst und Spessart Therme – haben sich zum Ziel gesetzt, die medizinische Versorgung der Menschen im Main-Kinzig-Kreis sowie der angrenzenden Regionen gemeinsam zukunftssicher und qualitativ wertvoll zu gestalten. Der Schwerpunkt liegt primär in der Prävention, der ambulanten und stationären Rehabilitation sowie der ambulanten Pflege.

- Orthopädische, onkologische, internistische und psychosomatische Rehabilitation
- Ambulante Rehabilitation und Vorsorgekuren
- Diabetisches Schulungszentrum
- Betriebliche Gesundheitsprogramme
- Anerkannte Präventionsprogramme



#### Die Gesundheit auf Kurs bringen! Spessart Therme und Natursole

Die Spessart Therme ist in der Region Ihr kompetenter Partner für Physiotherapie, ambulante Kuren und anerkannte Aqua-Fitness-Präventionsprogramme im einzigartigen Solewasser. Die Bad Sodener Natursole ist ein wahrer Jungbrunnen: Lästige Muskelverspannungen werden gelockert, das Immunsystem gestärkt und der Stoffwechsel auf Touren gebracht. Durch die besonderen Eigenschaften des Solewassers werden Bewegungen erleichtert und die Gelenke entlastet.

- PhysioVitamEd Therapiezentrum
- icelab -110° C Kältetherapie
- Aqua-Fitness und Entspannungskurse
- Ambulante Kuren („offene Badekur“)
- Totes-Meer-Salzgrotte
- Thermalsole-Bad und 4 Sterne-Sauna



[nfg-mkk.de](http://nfg-mkk.de)

Frowin-von-Hutten-Straße 5 | 63628 Bad Soden-Salmünster

[spessart-therme.de](http://spessart-therme.de)

# 13. Bad Sodener Gesundheitstage

## Vortragsprogramm

### Samstag · 25. Januar

#### **Uhrzeit Spessart FORUM Kultur**

- 10.45 Uhr **Eröffnung**
- 11.00 Uhr **„Diversity – Vorteil durch Unterschiedlichkeit“**  
Julius Brink, Beachvolleyballspieler,  
Europameister, Weltmeister, Olympiasieger
- 13.30 Uhr **„Innovative Ansätze in der Darmkrebschirurgie“**  
Prof. Dr. med. Andrej Khandoga  
Chefarzt Klinik für Allgemein-, Viszeral-  
und Gefäßchirurgie  
Main-Kinzig-Kliniken Gelnhausen
- 14.30 Uhr **„Fit trotz Arthrose – Hüfte“**  
Dr. Lukas Krüerke  
Chefarzt Klinik für Unfall-, Gelenk und  
Wirbelsäulenchirurgie  
Main-Kinzig-Kliniken Gelnhausen
- 15.30 Uhr **„Interaktiver Physio-Workshop“**  
Michael Weisbecker  
Leitender Physiotherapeut  
PhysioVita/WellVita med  
Spessart Therme
- 16.30 Uhr **„Lachen ist gesund“**  
**Interaktiver Vortrag mit Bewegung**  
Sandra Mandl  
Traumatherapeutin und Lachyoga-Lehrerin  
Barbara Weiß  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Hypnosetherapeutin, Lachyoga-Leiterin  
ABC – Anderes Burnout Café

#### **Uhrzeit Besprechungszimmer**

- 13.00 Uhr **„Gut vernetzt? Geistig fit in jedem Lebensalter!“**  
Ilona Kretschmann, Ergotherapeutin  
Klinik Bellevue  
Bad Soden-Salmünster
- 14.00 Uhr **„Traditionelle Chinesische Akupunktur erleben“**  
Min Röder-Yu, Heilpraktikerin  
TCM-Akupunktur Heilpraxis  
Bad Soden-Salmünster
- 15.00 Uhr **„Die Vielfalt der Osteopathie in der Behandlung von Säuglingen und Erwachsenen“**  
Christiane Billen-Mertes, Diplom-Osteopathin,  
Sportwissenschaftlerin M.A., Physiotherapeutin
- 16.00 Uhr **„Bock auf Vorsorge?“**  
**Bedeutung der männlichen urologischen Vorsorge**  
Dr. Kurt Özdemir  
Facharzt für Urologie  
Schlüchtern

### Sonntag · 26. Januar

#### **Uhrzeit Spessart FORUM Kultur**

- 13.00 Uhr **Interview Julius Brink, Georg und Peter Wolf**  
Moderator: Dr. J. Grasmück
- 14.00 Uhr **„Fit trotz Arthrose – Knie“**  
Dr. med. Christoph Schreyer  
Chefarzt Klinik für Orthopädie,  
Allgemein-, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie  
Main-Kinzig-Kliniken Schlüchtern
- 16.00 Uhr
  - **Preisverleihung**  
Gewerbeverein
  - **Showtanz**  
Männer- und Damentanzgruppe Lichenroth
  - **Preisverleihung Malwettbewerb**  
Club der Kochmützen
  - **Spendenübergabe**

#### **Uhrzeit Besprechungszimmer**

- 12.30 Uhr **„Unterstütze dein Wohlbefinden mit ätherischen Ölen in therapeutischer Qualität“**  
Oliver Strauß  
Unabhängiger Vertriebspartner  
von Young Living
- 14.30 Uhr **„Reha oder Vorsorge? Welche Maßnahme ist die richtige für mich?“**  
Nicole Prinz  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kurberatung  
Praxis Lebensweg, Wächtersbach

15.00 Uhr **Volleyball-Spiel**  
**Brink vs. Stadt BSS**  
**Spessart FORUM Sport**

# „Wir bringen Ihre Gesundheit auf Kurs!“

## Spessart Therme Bad Soden-Salmünster

- Anzeige -



### Bad Sodener Natursole – anerkannte Heilquelle

Die außergewöhnlich starke Thermal-Sole Bad Soden-Salmünsters ist ein wahres Geschenk der Natur für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie strömt quellfrisch aus über 500 Metern Tiefe in alle Becken der Spessart Therme und ist in einmaligen Wellness-Verwöhnangeboten hautnah erlebbar.

### PhysioVita med – wir helfen Ihnen wieder auf die Beine

Das Physiotherapeuten-Team der Spessart Therme ist bestens ausgestattet, um Patienten bei orthopädischen Problemen oder nach Unfällen wieder mobil zu machen. Tipp: Daheim wohnen, bei uns kuren. Wir führen im PhysioVita med auch ambulante Vorsorgeleistungen („offene Badekuren“) durch.

### Totes-Meer-Salzgrotte

Seit über 10 Jahren heißt es „Tief durchatmen und entspannen im besonderen Klima der Totes-Meer-Salzgrotte“ für Erwachsene und Kinder in der separaten Grotte – wenn's etwas mehr sein darf auch als „Inhalation intensiv“. Tipp: Handpan-Klangentspannung oder Tiefenentspannung mit Hypnose in der Grotte.

### Yoga – Entspannung – Aqua-Fitness-Kurse

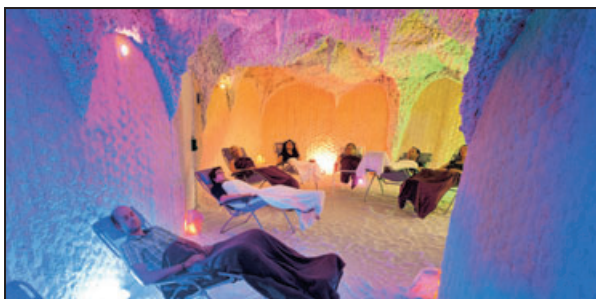
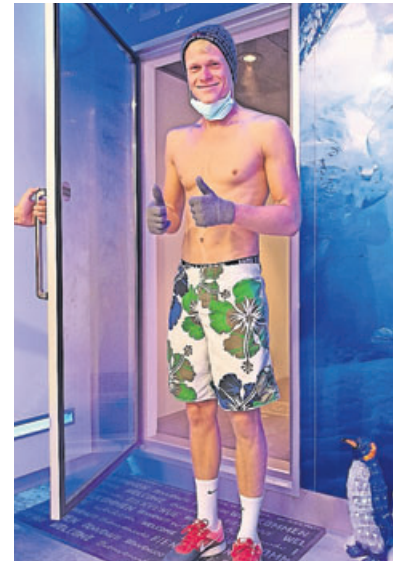
Die Kurse in der Spessart Therme sind vielfältig, unter professioneller Leitung und von den Gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention anerkannt.

### Minus 110° Celsius Kälte für Sport und Therapie

Der kurzzeitige Gang in die -110° Celsius Kältekammer ist bewährt in

der Rheuma- und Schmerztherapie, zur Regeneration, bei Stress und Schlafproblemen sowie zur Leistungssteigerung im Sport – auch der Bundesliga-Beachvolleyballer Georg Wolf aus Bad Soden hat es ausprobiert.

[www.spessart-therme.de](http://www.spessart-therme.de)



## FIT & ENTSPANNT

### Entspannungstraining in der Totes-Meer-Salzgrotte

8 Einheiten à 45 Minuten, Preis € 100

#### ■ Progressive Muskelrelaxation

durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Entspannung  
donnerstags 18.30 Uhr, ab 30.01. | 02.04.

#### ■ Autogenes Training

Technik zur Selbstentspannung, bei der u. a. Atmung, Durchblutung und Puls kontrolliert und beeinflusst werden  
donnerstags 19.30 Uhr, ab 30.01. | 02.04.

#### ■ Stressbewältigung mit Qi Gong

sanfte Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen  
montags 19.30 Uhr, ab 20.04. | 12.10.

Alle Kurse sind anerkannte Präventionsprogramme. Viele Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.



## GESUNDHEITSPROGRAMME 2020

### Gelenkschonendes Fitness-Training im Solewasser

8 Einheiten à 45 Minuten, Preis inkl. 2,5 Stunden Bad € 110

#### ■ Aqua-Fitness Power (P) & Mix (M)

für Fitnessbegeisterte

**P** dienstags 20.00 Uhr, ab 28.01. | 31.03.

**M** dienstags 11.00 Uhr, ab 28.01. | 27.10.

**M** sonntags 12.00 Uhr, ab 02.02. | 05.04.

#### ■ Aqua-Fitness Soft

Ausdauertraining für Einsteiger und Best Ager

dienstags 15.30 Uhr, ab 28.01. | 31.03.

donnerstags 15.00 Uhr, ab 30.01. | 02.04.

#### ■ Aqua-Lymph-Fitness

neuer Schwung fürs

Lymphsystem

mittwochs 10.00 Uhr

ab 29.01. | 01.04.

#### ■ Aqua-Jogging

**NEU**

im neuen 25 m Schwimmbecken (keine Sole)

donnerstags 19.00 Uhr, ab 30.01. | 02.04.

#### ■ Aqua-Fitness Fat-Burner

mehr Energieverbrauch für weniger Pfunde

freitags 17 Uhr, ab 31.01. | 03.04.

#### ■ Präventionstraining im Wasser

mit Aqua-Rädern und anderen Geräten

freitags 19.00 u. 20.00 Uhr, ab 31.01. | 03.04.

#### ■ Aqua-Fitness Jumping

Muskel- und Balancetraining

donnerstags 20.00 Uhr, ab 30.01. | 02.04.

freitags 18.00 Uhr, ab 31.01. | 03.04.

**TIPP:**  
Yoga-Kurse  
ab 28.01.

Spessart Therme | Kur und Freizeit GmbH  
Frowin-von-Hutten-Str. 5  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Telefon 06056 744-196



Weitere Kurse und Anmeldung:

[shop.spessart-therme.de](http://shop.spessart-therme.de)

 **Spessart**  
Therme  
Bad Soden-Salmünster

## Immer im Dienste Ihrer Gesundheit

- Anzeige -

### Klinik Lohrey

Die Klinik Lohrey behandelt Patienten im Rahmen von AHB- und Reha-Maßnahmen bei folgenden Krankheitsbildern: Wirbelsäulen- sowie Gelenks- und Gelenkser-satz-OPs, sowie Unfallverletzungen. Außerdem bei inneren und Atemwegserkrankungen. Neben den Anschlussheilbehandlungen erfolgen Rehabilitationsmaßnahmen durch Rentenversicherungsträger und Krankenkassen und auch Rehabilitationsleistungen für Selbstzahler.

Präventionsleistungen werden auf internistischem und orthopädischem Fachgebiet durchgeführt. Ein besonderer Zweig stellt die Versorgung von Menschen mit Unterschenkel- und/oder Oberschenkelamputation dar. Jährlich werden mehr als 100 Amputationspatienten von uns betreut.

Seit vielen Jahren werden in der Klinik Lohrey geriatrische Rehabilitationsmaßnahmen und Anschlussheilbehandlungen durch-

geführt für multimorbide ältere Menschen zur Abwehr zunehmender Pflegebedürftigkeit und Hilfsbedürftigkeit.

Im Rahmen unseres systemisch-integrativen Behandlungskonzeptes wollen wir unsere Patienten in dieser Zeit der körperlichen Veränderungen, der Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit mit all ihren Folgen, bedingt durch Unfall oder Erkrankungen, wieder auf einen möglichst selbstständigen Alltag vorbereiten und auf ihrem Weg dahin ein Stück begleiten.

Unser Ziel ist es, durch ein individuell ausgerichtetes Behandlungskonzept die Funktionsdefizite unserer Patienten soweit als möglich zu verbessern. Unter Berücksichtigung ihrer individuellen Lebensumstände und ihres sozialen Umfeldes sollen diese wieder soweit als möglich in ihren Alltag zurückgeführt werden.

## Rehabilitation in einem Heilbad mit viel Natur

- Anzeige -

### Median Kinzigtal Klinik

Die Median Kinzigtal-Klinik ist eine moderne und leistungsfähige Rehabilitationsklinik mit den Fachabteilungen Psychosomatik sowie Orthopädie und Sportmedizin. Entsprechend unseren Versorgungsverträgen mit der DRV Hessen, DRV Bund, DRV Brandenburg und Krankenkassen, führen wir Anschlussheilbehandlungen, stationäre Rehabilitationsmaßnahmen, auch für Selbstzahler, durch. Als Basis unserer umfassenden Versorgung dient das biopsychosoziale Krankheitsmodell, das die körperlichen, psychischen und sozialen Aspekte Ihrer Gesundheit angemessen berücksichtigt.

In der Orthopädie und Sportmedizin legen wir besonderen Wert auf die Anwendung konservativer Verfahren der balneophysikalischen Therapie, der Krankengymnastik und Sporttherapie sowie von Therapieformen, die der Vermeidung von Operationen dienen. Im Sinne einer integrativen Psy-



chotherapie finden in der psychosomatischen Abteilung verhaltenstherapeutische und psychodynamische Konzepte Anwendung. Unsere Gesundheitsvorträge geben Ihnen die nötigen Impulse, um Ihren Alltag gesund zu gestalten und fit zu bleiben.

Als Besonderheiten finden Sie bei uns im Haus ein Therapiefahrzeug, das umfassendes Training für das alltägliche Leben erlaubt, sowie ein integriertes diabetologisches Schulungszentrum.

Weitere Infos unter:

Telefon: 06056 / 737 - 0

Telefax: 06056 / 737 - 654

E-Mail: kontakt.kinzigtal@median-kliniken.de



### AHB- und Rehabilitationsklinik



**Orthopädie | Innere Medizin / Pulmologie  
Geriatric | Amputationsmedizin**

**Kostenlose Servicenummern:  
Telefon: 0800 - 981 - 0000 | Fax: 0800 - 981 - 0001**

An den Augärten 1-3 | 63628 Bad Soden-Salmünster  
E-Mail: info@kliniklohrey.de | www.kliniklohrey.de



## Ihr Partner für Ihre Gesundheit

Orthopädie

Sportmedizin

Psychosomatik

Mit einer hochwertigen medizinischen Versorgung und optimalen Betreuung möchten wir Ihre Gesundheit so schnell wie möglich wieder herstellen und die erzielten Erfolge auf Dauer stabilisieren.

Auf einen Blick:

- Anschlussheilbehandlungen (AHB)/Anschlussrehabilitationen (AR)
- Stationäre Heilverfahren
- Teilstationäre und ambulante Rehabilitation
- Beratungsstelle der Hessischen Krebsgesellschaft und Erika-Pitzer-Krebsberatungsstelle

**MEDIAN Kinzigtal-Klinik Bad Soden-Salmünster**

Rehabilitationsklinik für Orthopädie, Sportmedizin und Psychosomatik  
Parkstraße 7-9 · 63628 Bad Soden-Salmünster · Telefon +49 (0)6056 737-0  
kontakt.kinzigtal@median-kliniken.de · www.median-kliniken.de

# Auf Kompetenz unserer Ärzte und Therapeuten vertrauen

Salztal Klinik Bad Soden-Salmünster



**Sie suchen eine Rehabilitationsklinik von höchster Qualität nach Gelenkersatz an Hüfte, Knie oder Schulter, nach Gelenkoperationen oder anderen Operationen von Knochenbrüchen, Sportverletzungen, nach Rückenoperationen oder zur Vermeidung einer Operation?**

In der Salztal Klinik werden neben Anschlussheilbehandlungen nach allen orthopädisch-unfallchirurgischen Operationen ebenfalls stationäre Heilmaßnahmen sowie Vorsorgemaßnahmen für alle Versicherten der gesetzlichen sowie der privaten Krankenversicherung sowie bei allen orthopädischen Erkrankungen oder Verletzungsfolgen durchgeführt.

Entsprechend dem Versorgungsvertrag nach § 111 Abs. III SGB -V zwischen allen gesetzlichen Krankenkassen und der Salztal Klinik, wird unser Haus auch von allen privaten Krankenversicherungen sowie Beihilfestellen anerkannt. Machen Sie Gebrauch von Ihrem Wunsch- und Wahlrecht und sprechen Sie vorab mit Ihrer Versicherung und dem Sozialdienst im Krankenhaus.

Wir bieten eine Vielzahl von Pauschalangeboten, die auf Sie und Ihre Wünsche individuell ausgerichtet sind. Selbstverständlich können Sie auch ambulante Badekuren sowie ambulante Behandlungen auf Kassenrezept, Privatrezept oder

auf privater Basis in der Salztal Klinik durchführen.

Fordern Sie gerne unsere ausführlichen Unterlagen an oder besuchen Sie unsere neue Webseite.

Die Salztal Klinik bietet Hotelambiente und gewährleistet mit 165 Betten Individualität und gleichzeitig persönlichen Kontakt zu allen Patienten.

Die Zimmer sind modern und komfortabel ausgestattet, sie verfügen alle über Dusche/WC, TV, Telefon und Schwesternruf sowie überwiegend Balkon. Alle Therapien werden im Haus durchgeführt. Begleitpersonen und Besucher sind jederzeit herzlich willkommen. Die ebenerdige Lage direkt am Kurpark lädt zum Spaziergehen ein. Die Salztal Klinik als Fachklinik für orthopädische und rheumatologische Rehabilitation verfolgt einen ganzheitlichen Therapieansatz, der sich im Therapie- und Behandlungskonzept wieder spiegelt.

Durch regelmäßige Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter gewährleisten wir modernste Therapie- und Behandlungsformen. Neben stationärer und ambulanter Rehabilitation auf allerhöchstem Niveau ist die Salztal Klinik Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Hessen und Anlaufstelle für Leistungs- und Kadersportler mit Problemen am Bewegungsapparat.



## SALZTAL KLINIK

Fachklinik für Rehabilitation, Orthopädie  
und Rheumatologie

### Unsere Fachgebiete:

- Orthopädie
- Orthopädische Rheumatologie
- Unfallchirurgie
- Physikalische- und Rehamedizin
- Osteopathie
- Osteologie
- Sport- und Sozialmedizin
- Allgemeinmedizin

### Stationär:

- Anschlussheilbehandlungen nach OPs
- Stationäre Heilmaßnahmen
- Beihilfekuren und Vorsorgemaßnahmen
- Privataufenthalte und Pauschalkuren
- Vorsorge- und ambulante Badekuren

### Ambulant:

- Physio-, Ergo- und Sporttherapie
- Stoßwellentherapie
- Eigenbluttherapie (bei Arthrose und Sportverletzungen)
- Osteopathie

Partner des  
Olympiastützpunkt  
Hessen



im Landessportbund Hessen e.V.

Neben stationärer und ambulanter Rehabilitation auf allerhöchstem Niveau ist die Salztal Klinik Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Hessen und Anlaufstelle für Leistungs- und Kadersportler mit Problemen am Bewegungsapparat.

## Besuchen Sie unseren Stand und erfahren Sie mehr über:

- Koordinationstraining mit Posturomed
- Elektrotherapeutische Anwendungen z. B. Ultraschall
- Stoßwellentherapie

**Parkstraße 18 · 63628 Bad Soden-Salmünster**  
**Tel. 06056-7450 · info@salztalklinik.de**  
**www.salztalklinik.de**

# Kalinka – Ihr Pflegeteam - Anzeige -

## Kompetent rund um die Uhr

Kalinka – Ihr Pflegeteam ist ein von allen Pflege- und Krankenkassen und den Sozialhilfeträgern zugelassener privater Pflegedienst. Die Tätigkeit wurde am 1. Juli 1996 mit



zwei examinierten Pflegekräften aufgenommen. Das Team wird ständig erweitert und den Anforderungen unserer Klienten/Patienten angepasst.

Mittlerweile besteht unser Team aus über 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Der Sitz des Pflegedienstes ist in Birstein-Untersotzbach. Ursprünglich erstreckte sich die Zulassung auf einen Radius von 20 Kilometer um Birstein. Nach neuester Rechtsprechung können wir auch darüber hinaus tätig werden. Folgende Gemeinden gehören mittlerweile zu unserem Versorgungsgebiet: Birstein, Brachtal, Bad Soden-Salmünster, Freiensteinau, Gedern,

Grebenhain, Kefenrod, Wächtersbach, Schlüchtern.

Das Kalinka-Pflegeteam ist 24 Stunden telefonisch erreichbar; es steht immer ein kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung.

In Notfällen kann innerhalb von 20 bis 30 Minuten eine Pflegefachkraft vor Ort sein. Unter dem Motto „... mehr als Pflege“ passen wir unser Leistungsangebot ständig an die Bedürfnisse unserer Kunden an.

Wir beantworten gerne alle Ihre Fragen rund um die Pflege und bieten unverbindliche Pflegeberatungen, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause, an.

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin: 06054/706960.

# Individuelle Lösungen - Anzeige -

## Best Dental GmbH in Flieden



Seit über 25 Jahren zählt Best Dental GmbH in unserer Region zu den Besten im Bereich der Zahntechnik.

Durch permanente Fortbildungen bringen sich unsere Mitarbeiter immer auf den neuesten Stand.

Unsere modernen und lichtdurchfluteten Räume in unserem Haus in Flieden schaffen den „workflow“ für kreative und ästhetische Ergebnisse. Durch Beratung und Kompetenz schaffen wir für jeden Patienten eine individuelle Lösung in

Zusammenarbeit mit dem behandelten Zahnarzt.

Von der Planung bis zur Fertigstellung erarbeiten wir mit dem Patienten und der Zahnarztpraxis optimale Ergebnisse. Die Zusammenarbeit zwischen Patient, Zahnarzt und Zahntechniker ist dem Laborinhaber und Zahntechnikermeister Andreas Best besonders wichtig.

Besuchen Sie uns gerne an unserem Stand bei den 13. Bad Sodener Gesundheitstagen.

KALINKA  
Ihr Pflegeteam

**Ambulante Kranken- Kinder-  
Alten- und Intensivpflege**

... mehr als Pflege

**Unsere Leistungen**

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Intensivpflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaft
- Pflegeberatung
- Betreuung
- Pflegegeldhilfe
- Pflegeschulung

Menüservice



Individuelle Essensversorgung zu Hause

Pflegeartikel



Der Vergleich mit dem Mitbewerber lohnt sich allemal

Hausnotruf



Das beruhigende Gefühl, nicht alleine zu sein



☎ (0 60 54) - 70 696 0

KALINKA-Ihr Pflegeteam GmbH  
Hilpertswiese 7  
63633 Birstein-Untersotzbach

www.kalinka-team.de



beststatus ist unsere Herausforderung!

- Dreidimensionale Implantatplanungen
- Implantatprothetik
- Vollkeramische Restaurationen
- CAD/CAM (alle Materialien)
- Galvanotechnik
- Digitale Abformungen
- Schienentherapie: Knirschen, Schnarchen, Sportschutz
- uvm.



Best Dental GmbH  
Katharinenstraße 41 · 36103 Flieden  
Telefon (066 55) 733 40 · Telefax (066 55) 732 40  
info@bestdental.de · www.bestdental.de

# „Den Menschen sehen – den Patienten begleiten“

- Anzeige -

## Kompetent und menschlich



In der Klinik Bellevue ist Ihre Gesundheit in guten Händen. In unserer Fachklinik für onkologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB) finden Sie ausgezeichnete Voraussetzungen und eine angenehme Atmosphäre für Ihre stationäre Rehabilitationsmaßnahme, Anschlussrehabilitation oder private Gesundheitswoche.

Die Klinik Bellevue behandelt ein breites Spektrum an onkologischen Erkrankungen. Alle Behandlungsverfahren in Diagnostik und Therapie sind darauf ausgerichtet, die Symptome der jeweiligen Krankheit zu beseitigen oder zumindest zu lindern. Das Therapieangebot erstreckt sich hierbei von der klassischen Physio-, Ergo- und Sporttherapie über Ernährungstherapie und Logopädie bis hin zur psychoonkologischen Unterstützung und Sozialberatung.

Wir helfen unseren Patienten bei der Rückkehr zu Gesundheit, Aktivität und Lebensfreude. Gemeinsam mit Ihnen legen wir vor Beginn der Behandlung die Therapieziele fest. Dabei werden bei der Aufnahmeuntersuchung alle Maßnahmen auf die besondere Situation des Patienten abgestimmt.

Die Fachärzte stellen die Therapie nach dem medizinisch-therapeuti-

schen Konzept der Klinik zusammen. Körperliche, seelische und soziale Faktoren der Rehabilitation werden dabei ganzheitlich berücksichtigt.

Weiterhin bietet die Klinik außerhalb der Therapiezeiten ein breites Freizeitangebot an. Das haus-eigene Schwimmbad, die Sporthalle und die Fitnessgeräte stehen Ihnen zu dieser Zeit zur freien Verfügung. Kulinarische Themenabende gehören genauso zum Programm wie gemeinsames Basteln oder Singen. In unserer Cafeteria empfangen wir häufig musikalische Gäste und laden zum gemeinsamen Verweilen ein. Auch Wochenendausflüge gehören zum Repertoire.

Die Klinik Bellevue verfügt über die Zulassung für Anschlussrehabilitationen (AHB) bei folgenden onkologischen Erkrankungen: Maligne Systemerkrankungen (lymphatisches und blutbildendes System), Brust, weibliche Geschlechtsorgane, Niere, Harnblase, Prostata, Hoden, Lunge, Tumore des Mund-, Rachen- oder Gesichtsbereiches und Verdauungsorgane.

Nutzen Sie unsere über 40-jährige Kompetenz in der medizinischen Rehabilitation. Unsere Mitarbeiter sind gerne für Sie da.



## Klinik Bellevue

Fachklinik für onkologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Bad Soden-Salmünster



## Behandlungsschwerpunkte

- Brust und weibliche Geschlechtsorgane
- Atmungsorgane
- Nieren, Harnblase, Prostata und Hoden
- Verdauungsorgane (Dickdarm, Dünndarm, Bauchspeicheldrüse, Speiseröhre, Gallenwege und Leber)
- Maligne Systemerkrankungen (lymphatische und blutbildende Systeme)
- Mund-, Rachen- und Gesichtsbereich
- Haut
- Sarkome
- Internistische Erkrankungen

## Therapieprogramme

nach neuesten schulmedizinischen sowie ganzheitlichen Erkenntnissen.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder über Ihren Besuch unserer Website!**

Brüder-Grimm-Str. 20  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Tel.: 060 56 72-0  
Fax: 060 56 72-274  
bellevue@hamm-kliniken.de



www.hamm-kliniken.de  
www.facebook.com/HammKliniken





## Schwimmkurse für Kinder

### NEU im 25-Meter-Schwimmbecken der Spessart Therme

Ein sicheres Verhalten im Wasser, spielerisches Erlernen der Brustschwimmtechnik, Sprünge und tauchen ohne Schwimmbrille – mit drei Schwimmkursen für Kinder erweitert die Spessart Therme in Bad Soden-Salmünster ab Februar ihr Angebot.

Zwei Kurse richten sich an junge Teilnehmer, die die Angst vor dem Wasser verlieren und Spaß an der Bewegung im Wasser bekommen sollen. Die beiden jeweils 10 Einheiten á 45 Minuten umfassenden Kurse beginnen am 4. Februar. Dort erlernen Kinder ab sechs Jahren jeweils dienstags ab 14.30 Uhr beziehungsweise ab 15.30 Uhr im 25-Meter-Schwimmbecken schwimmen. Am Ende des Kurses wird das Seepferdchen angestrebt.

Ebenfalls am 4. Februar beginnt ein 10 Einheiten á 45 Minuten umfassender Schwimmkurs für Kinder, die bereits das Seepferdchen haben. Ziel dieses Kurses ist es, die bereits vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten weiter zu festigen, um einen sicheren Umgang im Element Wasser zu bekommen. Der Kurs findet jeweils dienstags ab 17.00 Uhr im 25-Meter-Schwimmbecken statt.

Die Teilnehmerzahl ist für beide Kurse bewusst auf sechs Kinder beschränkt, um auf jeden individuell eingehen zu können. Die Kosten betragen 95 Euro pro Kurs.

Ausführliche Informationen und Anmeldung unter [spessart-therme.de](http://spessart-therme.de) und telefonisch unter 06056 / 744-198.

## International anerkannt

### icelab -110° Celsius-Kältetherapie

#### Kostenlose Infostunde

Was haben das Rheumazentrum Heidelberg, der FC Chelsea, das Sparkling Hill Resort Canada und die Spessart Therme gemeinsam? Eine icelab -110° C-Kältekammer.

Die Ganzkörper-Kälteanwendung bei minus 110° C ist eine bewährte physikalische Kurzzeittherapie mit Langzeitwirkung. Sie wird seit Jahrzehnten in der Rheuma- und Schmerztherapie, bei Restless-Legs-Patienten sowie zunehmend im Leistungssport zur Förderung der Regeneration und Leistungssteigerung eingesetzt.

Am Montag, 17. Februar, um 18.00 Uhr erläutert die Physiotherapeutin Yvonne Habig, wem die Tiefkälte helfen kann und wie der maximal dreiminütige Gang in die Tiefkälte abläuft und auf den Körper wirkt. Es dürfen natürlich auch Fragen gestellt werden. Die Infostunde ist kostenlos und ohne Anmeldung; einfach im WellVitamed der Spessart Therme (1. OG) vorbeischaun.

[www.spessart-therme.de](http://www.spessart-therme.de)



## PhysioVita med

Offen für alle

Gesundheitszentrum für die Menschen in der Region

In Sachen Gesundheit ist die Spessart Therme ein anerkannter und kompetenter Partner. Im PhysioVita med rücken Physiotherapeuten den Zipperlein des Alltags zu Leibe und helfen nach Unfällen oder Operationen schnell wieder auf die Beine – auch auf Rezept.

#### Leistungen:

- Physiotherapie
- Manuelle Therapien
- Gerätegestützte Krankengymnastik
- Kiefergelenktherapie (CMD)
- Massagen, Fango, Infrarot
- Lymphdrainage
- Bewegungstherapien im Solewasser
- icelab-110° C Tiefkältetherapie



Kur und Freizeit GmbH  
Frowin-von-Hutten-Str. 5  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Tel. 06056 / 744-196  
[spessart-therme.de](http://spessart-therme.de)



Zur Verstärkung unseres kompetenten und engagierten PhysioVitamed-Teams in der Spessart Therme suchen wir Sie ab sofort in **Voll- oder Teilzeit** als:

## Physiotherapeut (m/w/d)

#### Ihr Profil:

- Abgeschlossene Berufsausbildung, gerne auch Berufseinsteiger
- Von Vorteil ist eine abgeschlossene Fortbildung in Manueller Lymphdrainage
- Behandlungsschwerpunkte Orthopädie, Neurologie und CMD

#### Das bieten wir Ihnen:

- Innovative Therapiemethoden und abwechslungsreiche Tätigkeiten von klassischer Physiotherapie über Aqua-Fitness-Kurse, Krankengymnastik im Wasser oder an Geräten, Tiefkältetherapie bei -110° Celsius bis hin zu Wellness
- Leistungsgerechte Bezahlung und Aufstiegschancen
- Unterstützung bei Weiterbildungsmaßnahmen
- Überdurchschnittlich viele Urlaubstage

#### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns schon jetzt auf Ihre Bewerbung\*, die Sie uns per Post (bitte nur Kopien, keine Rücksendung möglich) oder E-Mail zukommen lassen können.

#### Kur und Freizeit GmbH

Personalstelle | Rathausstraße 1 | 63628 Bad Soden-Salmünster  
[personal@badsoden-salmuenster.de](mailto:personal@badsoden-salmuenster.de)

\*Mit Ihrer Bewerbung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre persönlichen Daten vorübergehend im Rahmen des Auswahlverfahrens gespeichert werden. Informationen zum Datenschutz im Bewerbungsverfahren finden Sie unter <https://bit.ly/2VtEVPs>.

[spessart-therme.de/jobs](http://spessart-therme.de/jobs)



# Ihre Gesundheit steht an erster Stelle

## Knappschafts-Klinik Bad Soden-Salmünster

Mobilität und Vitalität sind Grundlage für ein positives Lebensgefühl. Erst wenn Beschwerden oder Schmerzen auftreten, merkt man, wie sehr die eigene Lebensqualität beeinflusst wird.

Daher hat sich die Knappschafts-Klinik Bad Soden-Salmünster auf die Behandlung akuter und chronischer Bewegungseinschränkungen und damit verbundenen Schmerzzuständen des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates spezialisiert.

Ziel unserer Rehabilitationsbehandlung ist es, die individuelle Leistungsfähigkeit zu fördern, Beschwerden und Funktionsdefizite zu vermindern sowie die innere Einstellung in Richtung einer gesunden Lebensführung zu verändern.

Unseren Patienten steht dabei ein eingespieltes und erfahrenes Team von qualifiziertem Fachpersonal zur Verfügung.

Durch eine ausführliche ärztliche Untersuchung mit Funktionsana-

lyse des Bewegungsapparates, werden die medizinischen Grundlagen für die Behandlungen während des Heilverfahrens festgelegt. Berücksichtigt wird dabei immer die Gesamtsituation des Patienten.

Auf Grundlage dieser Untersuchungsergebnisse wird ein individueller, auf Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit ausgerichteter Therapieplan erstellt. Dieser beinhaltet aktive Behandlungen aus den Bereichen Physiotherapie und Sporttherapie. Hinzukommen Anwendungen aus dem physikalischen-balneologischen Bereich.

Ergänzt wird das Therapieprogramm durch verschiedene Gesundheitsvorträge sowie Diät- und Ernährungsberatungen.

Die richtige Ernährung spielt eine bedeutende Rolle bei der Erhaltung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Diese Erkenntnis wird jedoch häufig vergessen, wenn es um die eigene Nahrungsaufnahme und die



Aufstellung des täglichen Speiseplans geht. Zu viel, zu fett, zu süß, das ist vermeidbar, ohne auf Genuss zu verzichten.

Daher wird die Ernährung bei uns präzise auf die Behandlung des jeweiligen Patienten abgestimmt.

Wer dabei denkt, dass Geschmack und Vielfalt darunter leiden, der täuscht sich.

Unsere Patienten können sich auf ein abwechslungsreiches und ge-

sundheitsbewusstes Ernährungsangebot freuen.

Sehr beliebt ist auch unsere Lehrküche, hier können Patienten lernen, selbst gesund zu kochen. Das macht Spaß und hilft, langfristig gesund zu bleiben.

Unterstützt werden Sie dabei durch unsere Diätassistenten. Sie helfen auch bei Ernährungsfragen und geben gerne praktische Tipps für zu Hause.

## Knappschafts-Klinik Bad Soden-Salmünster

Besuchen Sie unseren Stand auf den Gesundheitstagen, wir informieren Sie gerne ausführlich über unsere Leistungen!

Knappschafts-Klinik  
Bad Soden-Salmünster  
Knappschaftsweg 2  
63628 Bad Soden-Salmünster

Telefon: 06056 982-0  
Telefax: 06056 982-616

[www.kbs.de](http://www.kbs.de)  
[bad-soden-verwaltung@kbs.de](mailto:bad-soden-verwaltung@kbs.de)





## „Gesundheit braucht Vielfalt“

**Julius Brink**, erfolgreicher Beachvolleyballer und Olympiasieger, hält in diesem Jahr den Eröffnungsvortrag (Sa., 11 Uhr) zum Thema „Diversity - Vorteil durch Unterschiedlichkeit“. Er zeigt eindrucksvoll und unterhaltsam am eigenen Beispiel, wie aus vermeintlichen Nachteilen alles entscheidende Vorteile werden können und welche Potenziale in „Unterschiedlichkeit“ stecken können - nicht nur im Sport!

Eröffnungsvortrag  
von Julius Brink

„Diversity - Vorteil durch  
Unterschiedlichkeit“

Sa, 25. Januar | 11 Uhr  
Spessart FORUM Kultur

Julius Brink wird die 13. Gesundheitstage das ganze Wochenende über aktiv begleiten und für „Groß und Klein“ bei verschiedenen Anlässen zur Verfügung stehen.

Die **Bad Sodener Gesundheitstage** bieten auch 2020 wieder vielfältige medizinische Fachvorträge sowie eine Ausstellung des medizinisch-therapeutischen Leistungsspektrums der Netzwerk-für-Gesundheit-Main-Kinzig-Partner und weiterer Gesundheitsdienstleister.

Reinschauen lohnt sich!

[nfg-mkk.de](http://nfg-mkk.de)



# Jeder Fuß ist anders!

## Schaub Schuhtechnik modelliert maßgefertigte Fräseinlagen für Ihre Gesundheit

Druckstellen am Fuß, Schmerzen im Knie, Hüftgelenk oder Rücken: Wer Probleme mit seinen Füßen hat, der leidet zumeist im Stillen – und das manchmal über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Wer seine Lebensqualität wieder verbessern möchte, lässt sich individuelle Einlagen für seine Schuhe anfertigen. Ganz nach Ihren Bedürfnissen und Ansprüchen erwartet Sie bei Schaub Schuhtechnik in Wächtersbach und Gründau ein vielseitiges Angebot an Fräseinlagen.



Wie die richtige Einlage ist, finden Geschäftsinhaber Marco Kneip und sein Team im Beratungsgespräch heraus. Durch Fußdruckmessung und Pedographie, 3D-Körperscan, Lauf- und Bewegungsanalyse ermitteln die Experten Ihre digitalen Daten. Dämpf-, Stütz- und Polsterbereiche werden Stück für Stück anhand Ihrer Fräsdaten in unterschiedliche Schichten mo-

delliert – jede Einlage ist somit ein Unikat. Sie möchten sich gerne beraten lassen? Schaub Schuhtechnik bietet Ihnen ein breites Portfolio: maßgeschneiderte Schuhe sowie Schuhzurichtung, Diabetesversorgung, Kompressionsstrümpfe sowie Sport- und Funktionsbandagen. Schauen Sie vorbei und tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes. (jad)

### Individuelle Einlagen für Ihren Fuß

Hauptziel einer Einlage ist es, der Belastung Ihres Fußes entgegenzuwirken, das Fußbett zu schonen und die Körperhaltung zu verbessern. Ob beim alltäglichen Gehen, wenn Sie Sport machen oder wenn Sie unter Muskel- und Skeletterkrankungen leiden. Dabei unterscheiden sich die selbst hergestell-

ten Einlagen nicht nur in ihrer Form, sondern auch in ihrem Material und ihrer Funktion – genau so, wie sich Ihre Füße und Probleme im Alltag unterschiedlich darstellen. In der hauseigenen Werkstatt werden Ihre Einlagen bei Schaub Schuhtechnik mit 3D-CAD-gesteuerter Technik Millimeter für Millimeter gefräst. Wel-



# schaub

Schuhtechnik

- 3D-CAD-gefräste Einlagen
- Sensomotorische Einlagen
- Diabetikerversorgung
- Orthopädische **Maßschuhe**
- Orthopädische **Schuhzurichtungen**
- Kompressionsversorgung
- Sport- und Funktionsbandagen

### Gutschein

Bei einer Kompressionsstrümpfversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original. Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.

# 50%

Gültig bis 30.04.2020.

### Gutschein

Bei einer Einlagenversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original. Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.

# 50%

Gültig bis 30.04.2020.

[www.schaub-schuhtechnik.de](http://www.schaub-schuhtechnik.de)

[info@schaub-schuhtechnik.de](mailto:info@schaub-schuhtechnik.de)



Poststraße 28  
63607 Wächtersbach

Fon. 0 60 53 / 25 33  
Fax 0 60 53 / 41 75

In der Aue 3  
63584 Gründau-Lieblos

Fon. 0 60 51 / 4 74 75 52  
Fax 0 60 51 / 4 74 75 53

### Öffnungszeiten

<b>Montag – Freitag</b>	9.00 – 12.30 Uhr 14.00 – 18.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	9.00 – 12.30 Uhr
<b>Samstag</b>	10.00 – 13.00 Uhr

# Experten für Logopädie – zehn Jahre in Salmünster

- Anzeige -

## Andrea Horseling und Team feiern rundes Jubiläum

Seit 14 Jahren sind Andrea Horseling und ihr Team professionelle Ansprechpartner für Menschen jeden Alters mit Sprach-, Sprech-, Hör-, Stimm- und Schluckstörungen. Im Jahr 2006 in Aufenau gegründet, befindet sich die Praxis für Logopädie und Lerntherapie nun seit 2010 an ihrem Standort in der Spessartstraße 15 in Bad Soden-Salmünster. Zu diesem Jubiläum möchte das Praxisteam Sie schon jetzt zum Tag der offenen Tür am Samstag, 6. Juni, ab 11 Uhr einladen, und Sie bitten, sich diesen Tag in ihrer Jahresplanung vorzumerken. Bei einem kleinen Imbiss können Sie sich über die Vielseitigkeit der Praxis informieren und sich mit den entsprechenden Expertinnen austauschen.

Hierfür stehen ihnen insbesondere für den „Sprachgalopp“ Mara Wallenta-Dietz, für die Unterstützte Kommunikation, die alle Kolleginnen praktizieren, die MAKATON-Referentin Carola Herröder-

Scheler, für die Lerntherapie und das Marburger Konzentrationstraining Luisa Brand, die Stimmtrainings Christina Englert und die Schluckfortbildungen Luisa Zwergel zur Verfügung. Für das Gesamtkonzept im Bereich der lerntherapeutischen und logopädischen Behandlungen freut sich Andrea Horseling auf ihre Fragen. Mehr Informationen unter [www.horseling-logopaedie.de](http://www.horseling-logopaedie.de).

Andrea Horseling und ihre Kolleginnen bedanken sich bei allen Ärzten, Patienten, Angehörigen und allen Kooperationspartnern für das entgegengebrachte Vertrauen und freuen sich auch im Jubiläumsjahr auf eine angenehme Zusammenarbeit.



# Fahrt zum singenden Wirt

- Anzeige -

## Start in die neue Reise-Saison mit Kehm-Touristik

Die neue Reise-Saison der Fa. Kehm-Touristik beginnt mit einigen interessanten Kurz- und Erlebnisreisen. Das Ziel der diesjährigen Saison-Eröffnungsreise ist Dresden und die Sächsische Schweiz. Sie wohnen im Vier-Sterne Maritim Hotel Dresden – mit Stadtführung, Ausflug in das Elbsandsteingebirge und Musikabend im Hotel mit Heike Sander und Mario Steffen. Die Osterfeiertage vom 10. bis 13. April können Sie im Bayerischen Wald verbringen. Wir fahren zum singenden Wirt nach Regen/Schweinhütt mit tollem Ausflugsprogramm wie z. B. große Bayerwald-Rundfahrt, Fahrt nach Passau, Osterritt in Regen, und an den Abenden sorgt der singende Wirt im Hotel für Musik und Unterhaltung.

Eine Frühlingsreise ins Allgäu und an den Bodensee mit Insel Mainau können Sie vom 23. bis 27. April erleben. Bei der Muttertagsreise vom 7. bis 11. Mai in die Wildschönau lernen Sie die herrliche Landschaft Tirols mit ihrer grandiosen



Bergwelt kennen. Sie wohnen im familiär geführten Hotel Tirol in Oberau/Wildschönau. Frühlingserwachen am Lago Maggiore/Italien erleben Sie vom 24. bis 28. Mai. Bei den Ausflügen lernen Sie die Isola Bella, sowie den Luganer See, den Comer See und den Ortasee kennen. Sie wohnen im sehr guten Hotel Alpi in Baveno, mit herrlichem Blick auf den Lago Maggiore. Weitere Busreisen, Tagesfahrten und Kurreisen ersehen Sie im neuen Reise-Programm, das Sie kostenfrei anfordern können. Falls Sie noch Fragen zu den angebotenen Reisen haben, können Sie die Mitarbeiter der Fa. Kehm-Touristik gerne kontaktieren – unter Telefon 06049/224 oder im Internet unter [www.kehm-touristik.de](http://www.kehm-touristik.de).

# Alles Gute und ein schönes neues Jahr!



**ah** Andrea Horseling

**Tolles Team sucht Verstärkung!  
Wann lernen wir uns kennen?**

Rufen Sie an, wenn Sie Fragen haben oder mehr Informationen erhalten möchten: **060 56-98 59 59**.  
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Praxis für  
**Logopädie** > alle Kassen  
**Lerntherapie** > privat  
und vieles mehr...

Spessartstraße 15 · 63628 Bad Soden-Salmünster · Telefon 060 56/98 59 59  
[www.horseling-logopaedie.de](http://www.horseling-logopaedie.de)



**Kehm - Touristik**  
**63654 Büdingen**  
**Tel. 06049 / 224**

## Urlaub mit Chauffeur

Saison – Eröffnungsfahrt nach Dresden – Sächs. Schweiz	
Sie wohnen im Maritim – Hotel Dresden mit Künstlerprogramm 4 Tage vom 21.03. – 24.03.20 - 3 x HP, tolles Programm	€ 435,00
Ostern im den Bayerischen Wald – Regen / Schweinhütt	
...zum singenden Musikantenwirt – Musikprogramm im Hotel Bayerwald – Rundfahrt – Fahrt nach Passau / Donau 4 Tage vom 10.04. – 13.04.20 – 3 x HP, Ausflugsprogramm	€ 388,00
Allgäu und der Bodensee – Hotel Ochsen, Kißlegg (3 Sterne-Plus)	
Allgäu – Rundfahrt – Ausflug Insel Mainau – Lindau – Bregenz 5 Tage vom 23.04. – 27.04.20 – 4 x HP, Reiseleitung	€ 499,00
Muttertagsreise in die Wildschönau / Tirol	
Sie wohnen im Hotel Tirolerhof in Oberau (3 Sterne mit Hallenbad) 5 Tage vom 07.05. – 11.05.20 – 4 x HP, mit Ausflugsprogramm	€ 479,00
Zauberhafter Lago – Maggiore – Hotel Alpi, Baveno (3 Sterne)	
Isola Bella, Luganer See, Comer See, Ortasee mit Reiseleitung 5 Tage vom 24.05. – 28.05.20 – 4 x HP, familiäre Atmosphäre	€ 499,00
Budweis – Krumau – Pilsen / Tschechien	
Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Savoy in Budweis 4 Tage vom 04.06. – 07.06.20 – 3 x HP, Ausflugsprogramm	€ 369,00
Zillertal und der Achensee / Tirol	
Sie wohnen im 4-Sterne Hotel Riedl in Stumm im Zillertal 5 Tage vom 10.06. – 14.06.20 – 4 x HP, Ausflugsprogramm	€ 539,00
Seniorenfreizeit in Südtirol – Meran – Hotel Isabella***	
6 Tage vom 28.06. – 03.07.20 – 5 x HP, Ausflugsprogramm	€ 595,00

### Unsere beliebten Tagesfahrten

So. 29.03. Ostermarkt in Wiesbaden	€ 30,00
Sa. 04.04. Eröffnungsfahrt nach Bad Kissingen	€ 30,00
So. 05.04. Einkaufsfahrt nach Eger / Cheb	€ 40,00
Mi. 29.04. Heidelberg – Neckartal – Schifffahrt	€ 45,00
Fr. 01.05. Der Geysir von Andernach inkl. Schifffahrt auf dem Rhein	€ 53,00
So. 03.05. Pflanzenmarkt im Hessenpark inkl. Eintritt	€ 35,00
Do. 21.05. Vatertagsfahrt in die Bierstadt Bamberg inkl. Stadtführung	€ 40,00
So. 31.05. Mit dem Vulkan-Express durch die Eifel inkl. Bahnfahrt	€ 53,00
Mo. 01.06. ( Pfingsten ) Luisenpark Mannheim incl. Eintritt	€ 39,00

Bitte fordern Sie unser neues Reise – Programm 2020 an!!!

[www.kehm-touristik.de](http://www.kehm-touristik.de)

# Kururlaub in Marienbad und Franzensbad

Mit CUP VITAL die beiden schönsten Kurorte des böhmischen Bäderdreiecks erleben

Mehr als hundert Heilquellen, malerische Parks und historische Gebäude sind wie geschaffen, Körper und Seele während dieser Kurreisen zu verwöhnen. Dabei ist Trinken das Herzstück Ihrer Kur. Das mineralisierte Heilwasser wird sowohl für Trinkkuren als auch für Inhalationen und

zur Aufbereitung von Bädern genutzt. Spazieren Sie durch wunderschöne Parkanlagen und erleben Sie kulturelle Höhepunkte bei Konzerten und Musik-Festivals. Der Eintritt für eine kulturelle Veranstaltung, von CUP VITAL organisiert, ist bereits inklusive. Sie wohnen in einem Hotel Ihrer

Wahl im Kurviertel mit Restaurant sowie Kur- und Wellnessbereich. Viele Hotels bieten Ihnen, als CUP VITAL-Gäste, einen Bonus wie Mittagssnack, Kaffee und Kuchen und weitere Kuranwendungen. Zu den weiteren Vorteilen, die Sie als CUP VITAL-Gast genießen, zählen u. a. Rabatte beim Besuch der CUP VITAL-Salzgrotte oder des städtischen Schwimmbads, kostenlose Teilnahme am Nordic Walking und die freie Fahrt in allen Marienbader Stadtbussen.

Das deutschsprachige Team des CUP VITAL-Servicecenters in Marienbad steht Ihnen vor Ort mit Rat und Tat zur Seite. Hier können Sie auch Ausflüge z. B. in den wunderschönen Kaiserwald oder nach Karlsbad buchen. CUP VITAL-Gäste erhalten dabei 12 Prozent Rabatt auf alle Ausflüge mit Reiseleitung!

Genießen Sie während Ihres Kuraufenthaltes 20 Kuranwendungen nach ärztlicher Vorgabe im Hotel. Dazu zählen zum Beispiel trockene



Schon Goethe wusste die Vorteile seiner Kur in Marienbad zu schätzen. Foto: Fotolia © kaprikfoto



Die Quelle, die in der Glauberhalle in Franzensbad entspringt, gehört zu den Hauptattraktionen des Kurzentrums.

Foto: © czechtourism.com, Ladislav Renner

nes Gasbad, Perlbäd, klassische Massage, Inhalation, Gasinjektion und Elektrobildung. Eine große Hotelauswahl und nähere Informationen finden Sie im CUP VITAL-Katalog Marienbad und Franzensbad 2020, den Sie kostenfrei anfordern können! Sie erreichen den Reiseveranstalter CUP Touristic in Bremen unter der Telefonnummer 0800 / 287 84 82 täglich von 9 – 17 Uhr (kostenlos aus dem deutschen Festnetz).

**14 TAGE INKL. HALBPENSION & 20 KURANWENDUNGEN**

**Marienbad & Franzensbad**

3\*-Hotel ab € **667** p. P. im DZ

**LEISTUNGEN**

- Hin-/Rückreise im bequemen Fernreisebus
- Kofferservice im Hotel
- 13 Übernachtungen im DZ/EZ
- 13 x Frühstücksbuffet
- 13 x Abendessen
- ärztliches Empfangsgespräch
- **20 Kuranwendungen** nach ärztlicher Vorgabe
- **CUP VITAL-Vorteile** z. B. 1 x Eintritt für eine kulturelle Veranstaltung u. v. m.
- **CUP VITAL-Servicecenter** vor Ort
- keine Stornokosten bis 30 Tage vor Reisebeginn
- täglicher Mittagssnack, weitere Anwendungen u. v. m. in einigen Hotels inklusive
- Kurtaxe (ca. 2 € p. P./Tag) zahlbar vor Ort.

**Reisetermine:** 15.03.-28.03.20, 24.05.-06.06.20, 02.08.-15.08.20, 11.10.-24.10.20

Genießen Sie Kurorte, die wie geschaffen sind, Körper und Seele im Urlaub zu verwöhnen. Sie haben über 30 Hotels in den Kurvierteln zur Auswahl! Fordern Sie den Prospekt an!

**10 TAGE INKL. VOLLPENSION & ANWENDUNGSPAKET**

**Bad Wildungen**

ab € **684** p. P. im DZ/EZ

**LEISTUNGEN u. a.**

- Hin-/Rückreise im bequemen Fernreisebus
- 9 Übernachtungen im DZ/EZ
- 9 x Vollpension
- Nutzung der hauseigenen Wasserzapfstelle
- Eingangsgespräch durch die medizinische Abteilung mit individuellem Therapieplan
- **Ihr Anwendungspaket nach Wahl: Fit im Alltag, Traditionelle Chinesische Medizin oder Wintersonne (Lichttherapie)**
- Nutzung Hallenbad (8 x 20 m), Wassertretbecken, Fitnessraum und Ergometer-Raum
- Kurtaxe (1,85 € p. P./Tag) zahlbar vor Ort.

**Reisetermine:** 18.02.-27.02.20, 14.04.-23.04.20, 15.10.-24.10.20

Bad Wildungen mit seinen zahlreichen Heilquellen und dem milden Reizklima bietet ideale Voraussetzungen für einen erfolgreichen Kuraufenthalt. Entspannen Sie sich beim Spaziergang durch Europas größten Kurpark (50 ha) oder beim Einkaufsbummel durch die malerische Altstadt. Sie wohnen im Gesundheitszentrum Helenenquelle.

**CUP VITAL**

Veranstalter: CUP Touristic GmbH & Co. KG bzw. CUP VITALIS Hotel- und Betriebsgesellschaft mbH, Marcusallee 7a, 28359 Bremen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**8 TAGE INKL. HALBPENSION & ANWENDUNGSPAKET**

**Bad Kissingen**

4\* Parkhotel CUP VITALIS

4\*-Hotel ab € **664** p. P. im DZ

**LEISTUNGEN u. a.**

- Hin-/Rückreise im bequemen Fernreisebus
- 7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 6 x Mittagssnack (z. B. Salat, Suppe)
- 7 x kalt/warmes Abendbuffet inkl. Tischweine, Kaffee, Tee und Wasser bis 20:30 Uhr
- Mineralwasser aus hauseigener Zapfstelle
- **Ihr Anwendungspaket nach Wahl: Salzluft, Fango oder Vital-Anwendungen**
- bei Anreise am 01.03.20 zusätzlich: **Getränkegutschein im Wert von 25 € p. P.**
- Leih-Bademantel – kostenfreies WLAN
- Nutzung von Saunalandschaft, Fitnessstudio, Hallenbad und VITAL-Quelle
- 2 x wöchentlich Unterhaltungsabende
- Nutzung der Stadtbusse und Eintritt in die Kurkonzerte im Rahmen der Kurkarte\*
- \* Kurtaxe (3,60 € p. P./Tag) zahlbar vor Ort.

**Reisetermine:** 01.03.-08.03.20, 18.04.-25.04.20

Das 4-Sterne Parkhotel CUP VITALIS begeistert seine Gäste mit seinem einladenden Ambiente, der traumhaften Aussicht und seinem 3.000 m<sup>2</sup> großen Spa & Sportbereich mit Saunalandschaft auf 400 m<sup>2</sup>, Fitnessstudio, Hallenbad mit 20 m Sportbecken und 33°C warmer VITAL-Quelle mit Sprudelliegen. Ein Anwendungspaket u. a. mit dem Besuch des Gradierwerks ist bereits inklusive.

**8 TAGE INKL. HP & TRANSFER IN TÄGLICH WECHSELNDE SKIGEBIETE**

**Winterspaß in den Dolomiten**

nur € **698** p. P. im DZ

**LEISTUNGEN u. a.**

- Hin-/Rückreise im bequemen Fernreisebus
- 7 Übernachtungen, 7 x Frühstücksbuffet
- 6 x Abendessen als Menü mit Salatbuffet
- 1 x Galadinner
- Begrüßungsgetränk – Après-Ski
- 1 x wöchentl. Unterhaltungsabend im Hotel
- freie Nutzung der Wellness-Einrichtungen
- täglicher Transfer in das jeweils optimale Skigebiet des Dolomiti Superski z. B. Kronplatz, Corvara/La Villa, Gröden oder Sexten
- Begleitung für Alpinisten, Langläufer und Winterwanderer u. v. m.
- Ortstaxe (ca. 2,50 € p. P./Tag) zahlbar vor Ort.

**Reisetermin:** 14.03.-21.03.2020

1.200 km bestens präparierte Pisten und Loipen für Anfänger und Fortgeschrittene und rund 350 km Winterwanderwege - die Dolomiten sind einfach das perfekte Ziel für jeden Wintersportler!

Sie wohnen im 3-Sterne Hotel Langhof in Natz mit Kammecke und Saunalandschaft.

**KEHM TOURS**

**BERATUNG UND BUCHUNG:**  
Im Helgengarten 2, 63654 Büdingen  
Telefon: 06049 / 224

# Kühl, dunkel und erschütterungsfrei

## Tipps zur Lagerung: Guter Wein gehört ins Schlafzimmer

Guter Wein ist anspruchsvoll. Er hat es gerne kühl und dunkel. Die Luftfeuchtigkeit sollte mindestens 70 Prozent betragen, Abwechslung mag er gar nicht, Temperatursprünge sind ihm ein Graus - ebenso wie Gerüche. Wie lagere ich also ein paar gute Flaschen Wein zu Hause?

„Die allergrößte Schwierigkeit ist die Temperatur“, erklärt Peer Holm

von der Sommelier-Union in Köln. Wird das Getränk bei wechselnden Temperaturen gelagert, altert es deutlich schneller - und das nicht im positiven Sinne. Die Aromen gehen kaputt. Doch es gibt nur noch in alten Häusern kühle und relativ feuchte Keller, die für eine Weinlagerung geeignet sind. Optimal sind Werte zwischen 12 und 14 Grad. Eine hohe Luftfeuchtigkeit ist nötig, damit bei längerer Lagerung nicht der Korken schrumpft. Dadurch würde

mehr Sauerstoff in die Flasche gelangen und den kulinarischen Genuss trüben.

Wer in einem vergleichsweise neuen Haus wohnt, kann daher - wenn er nicht auf elektrische Hilfsmittel zurückgreifen will - nur den Weg des geringsten Übels

wählen. „Es sollte ein dunkler Raum sein, in dem keine geruchsintensiven Dinge gelagert werden“, rät Holm. So sind die Temperaturschwankungen gemäßigt. Außerdem wird der Wein vor den schädlichen Sonnenstrahlungen geschützt, die ihn aufwärmen. Auch dabei verabschieden sich die Aromen schnell. Die feinsten Aromen leiden zuerst, der Geschmack geht ein wenig ins Muffige.

Wichtig ist auch: Der Wein sollte auf keinen Fall zusammen mit etwas gelagert werden, das stark riecht. „Eine Lagerung im Heizungskeller mit Ölheizung geht zum Beispiel gar nicht“, sagt Holm. „So macht man jeden Wein kaputt.“ Über den Korken gelangen diese Geruchsstoffe in das edle Getränk. Innerhalb einer Woche ist das Aroma so dahin, dass es auch Genießern ohne feine Geschmacksknospen graust.

Ähnliches gilt für die Waschküche. Dort macht nicht nur der Geruch dem Wein schwer zu schaffen, sondern auch die häufig wechselnden

Temperaturen und die Rotation der Waschtrommel. „Eine erschütterungsfreie Lagerung ist wichtig für den Wein“, erklärt der Sommelier Holm.

Wer keinen Keller hat, sollte seinen Wein im kühlestem Raum des Hauses aufbewahren. Das Wohnzimmer ist in den meisten Fällen ungeeignet. „Da man das Schlafzimmer nur selten heizt, ist dies für den Wein der beste Raum“, erklärt Ernst Büscher vom Deutschen Weininstitut. Unter dem Bett gibt es oft ungenutzten Stauraum. „Man kann sich einen Klimaschrank kaufen, das ist eine elegante Lösung“, schlägt Büscher alternativ vor.

Wer all das nicht bieten kann, der sollte sich seinen Wein lieber erst kurz vor dem Genuss kaufen. „Die meisten Weine im Lebensmittelhandel sind sowieso für den sofortigen Konsum gedacht“, erklärt Büscher. Sie haben bereits den optimalen Geschmack und werden durch eine Lagerung nicht besser.

Foto: [www.deutscheweine.de/](http://www.deutscheweine.de/)  
dpa-mag



## Neuer Glanz

### Keine Grenzen beim Verschönern

Beim Stichwort „Upcycling“, dem Auffrischen mit einer neuen Farbe, denken viele zunächst an Möbel. In der Tat erhalten Einrichtungsgegenstände, die sichtbar etwas in die Jahre gekommen sind, mit einem neuen Anstrich wieder frischen Glanz. Doch darauf alleine brauchen sich Selbstermächtigte nicht zu beschränken, erklärt Innenarchitektin Eva Brenner: „Wirkliche Grenzen

gibt es nicht. Mit den richtigen Farben kann man auch zum Beispiel alte Fliesen in Küche oder Badezimmer oder die dunkle Holzverkleidung im Flur aufpeppen.“ Erlaubt ist somit, was Spaß macht und einem persönlich gefällt.

Unter [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com) gibt es dazu mehr Informationen und Verarbeitungsvideos.

Foto: [djd/Schöner Wohnen Farbe](http://djd.com)



## Gute Vorsätze

### Im neuen Jahr wird alles anders

Jahreswechsel - Hochsaison der guten Vorsätze. Doch was bleibt am Ende übrig? Wie kann man illusorische Pläne und die damit verbundene Enttäuschung vermeiden? „Die Planung des neuen Jahres muss Hand in Hand gehen mit einem aufrichtigen Jahresrückblick“, rät Nikolaus Obersteiner, Entwickler spezieller Zeitplansysteme. So könne man Erfolge und Misserfolge in „Motivationsstreifstoff“ für das neue Jahr verwandeln.

Sobald man versucht, sich an die gravierenden positiven und negativen Ereignisse des abgelaufenen Jahres zu erinnern, merkt man, wie wichtig es ist, sich zeitnah Notizen zu machen. „So kann man verhindern, dass das, was eigentlich wichtig ist, in der großen Ne-

belwolke verschwindet“, meint Obersteiner. Obersteiner rät, sich immer am Ende der Woche Highlights und Lowlights sowie besondere Erfahrungen der Woche zu notieren. Am Quartalsende dann

solle man sich ruhig bewusst Zeit für ein Resümee nehmen, zum Beispiel mit folgenden Fragen: Welche Menschen haben mein Leben maßgeblich

beeinflusst? Welche Aktionen waren prägend? Welche Erkenntnisse haben mein Leben verändert? Welche Weichenstellungen gab es? Wann waren meine produktiven und meine unproduktiven Phasen? Wie war meine Stimmungslage und wodurch wurde sie maßgeblich beeinflusst? Welche Konflikte waren bedrückend?

Foto: [djd/Weekview](http://djd.com)



# Autohaus Vogt: Experten mit Rundum-Service

## Ihr regionaler Nissan-Vertragshändler seit mehr als vier Jahrzehnten



Nicole Gundlach Geschäftsführung.

Seit 47 Jahren ist das familiengeführte Autohaus Vogt aus Wächtersbach-Aufenau ihr regionaler und kompetenter Nissan-Vertragshändler. Dabei bietet das Unternehmen einen umfassenden und kundenorientierten Service rund um Ihr Fahrzeug an: von der Beratung über den Kauf und die Finanzierung Ihres Wagens bis hin zu anfallenden Reparaturen und Serviceleistungen. Beim Autohaus

Vogt wird der Servicegedanke großgeschrieben. Zahlreiche zufriedene Kunden aus dem gesamten Main-Kinzig-Kreis vertrauen seit vielen Jahren auf die Profis aus Aufenau. Ein hoher Anspruch an die eigene Qualität und die eigenen Produkte sind die Markenzeichen des Nissan-Vertragshändlers.

Am Standort in der Brühlstraße 11 wird jeder Besucher herzlich empfangen. Eine kompetente und individuelle Beratung steht bei jedem Gespräch im Mittelpunkt. In den hellen und modernen Ausstellungensräumen können Sie zwischen Neuwagen, Sondermodellen, Dienst- und Jahreswagen sowie einer Vielzahl an hochwertigen Gebrauchtwagen schlendern und die unterschiedlichen Fabrikate besichtigen oder eine Probefahrt machen. „Wir haben für jeden Geschmack, jeden Stil und jedes persönliche Bedürfnis etwas in unserem Sortiment zu bieten“, sagt Geschäftsführerin Nicole

Gundlach, geborene Vogt. Als Ansprechpartnerin für den Verkauf steht sie Ihnen mit Expertise zur Seite und informiert Sie gerne über Finanzierungs- und Leasingvarianten sowie Versicherungen. Attraktive Konditionen, die so flexibel sind wie die Lebensstile ihrer Kunden, gehören ebenfalls mit zum Angebot.

Doch mit einem guten und ansprechenden Service ist es beim Autohaus Vogt noch längst nicht getan, wie Nicole Gundlach hervorhebt. In der eigenen Werkstatt kümmert sich das Team fachmännisch um Ihre Anliegen. Ob Zahnriemenwechsel, Scheibenreparatur, Ölwechsel, elektronische Arbeiten, Reifenwechsel, TÜV-Prüfungen oder Ein- und Ausbau von Zubehör: Die geprüfte Vertragswerkstatt ist mit modernster Technik ausgestattet und verfügt über Spezialwerkzeuge für alle Fahrzeugtypen. Die Fachkräfte helfen Ihnen kompetent weiter. Mit dem Nissan-Rundum-Service hilft Ihnen

das Autohaus Vogt auf die Schnelle. Für die Dauer Ihrer Reparatur steht Ihnen zudem ein Ersatzfahrzeug zur Verfügung. Sie möchten gerne einen Termin ausmachen oder haben eine Frage? Dann wenden Sie sich telefonisch unter 06053/61919-0 an das Autohaus Vogt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt vor Ort in der Brühlstraße 11 oder im Internet unter [www.nissan-vogt.de](http://www.nissan-vogt.de).



Robert Smit Verkauf.



Innovation  
that excites

## DER NEUE NISSAN JUKE DER COUPÉ-CROSSOVER

0,- € ANZAHLUNG<sup>1</sup>



**NISSAN JUKE VISIA**  
DIG-T 117, 86 kW (117 PS), Benzin

- Voll-LED-Scheinwerfer
- manuelle Klimaanlage
- Verkehrszeichenerkennung
- Audiosystem mit Bluetooth®- und USB-Schnittstelle u.v.m.

**MTL. RATE: € 199,76<sup>1</sup>**

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

**NEUER NISSAN JUKE VISIA DIG-T 117, 86 kW (117 PS), 6MT, Benziner: Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts 5,6, außerorts 4,5, kombiniert 4,9; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert (g/km): 112; Effizienzklasse: B. NEUER NISSAN JUKE: Kraftstoffverbrauch kombiniert (l/100 km): 5,1-4,8; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert (g/km): 118-110; Effizienzklasse: B (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).**

Abb. zeigt Sonderausstattungen. <sup>1</sup>Finanzierungsbeispiel (repräsentativ): Fahrzeugpreis: € 18.204,84 • Anzahlung: € 0,- • **Nettodarlehensbetrag: € 18.204,84** • Laufzeit: 48 Monate (47 Monate à € 199,76 und eine Schlussrate von € 9.929,20) • Gesamtkilometerleistung: 40.000 km • Gesamtbetrag: € 19.317,92 • **effektiver Jahreszins: 1,99% • Sollzinssatz (gebunden): 1,972%**. Ein Finanzierungsangebot der NISSAN BANK, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss, nur für Privatkunden. Das Angebot gilt bei Kaufvertrag bis 31.03.2020.

autohaus  
vogt  
sehen, fahren, erleben.

**Autohaus Vogt GmbH & Co. KG • [www.nissan-vogt.de](http://www.nissan-vogt.de)**

**Brühlstr. 11 • 63607 Wächtersbach/Aufenau • Tel.: 0 60 53/6 19 19-0**

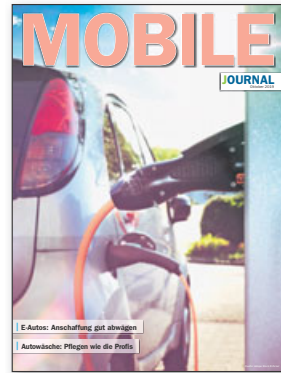
# UNSERE JOURNALE

im Städteviereck Frankfurt - Gießen - Fulda - Aschaffenburg

Als Beilage im  
**DER NEUE MARKT.**



Trends im Visier



Fahrzeuge im Fokus



Die lokalen guten Seiten

Als Beilage im  
Mittelhessen-Bote



Schön-Gesund-Vital



Zukunft sichern



Wohnen & Leben



Trauerbegleitung



Fit und gesund

## Impressum

### NEUHEITEN

Sonderpublikation der Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG.

**Verleger:** Oliver Naumann  
Ehrhard Naumann

**Geschäftsführer:** Oliver Naumann  
Jochen Grossmann

**Chefredakteur:** Thomas Welz

**Anzeigen/  
Key-Account:** Johanna Röder

**Vertriebsleiter:** Ronald Schmidt

### Verlag und Herstellung:

Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen  
Telefon(06051)833 241, Telefax (06051)833 255

Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im  
Impressum genannten Verantwortlichen.

Copyright und Autorenschutz sowie Idee und  
Konzept liegen bei der Druck- und Pressehaus  
Naumann GmbH & Co. KG. Für Druckfehler sowie  
den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir keine  
Haftung. Nachdruck auch auszugsweise nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

## Vorsorge prüfen

### Vollmachten können Patientenverfügung ergänzen

Vor einer riskanten Operation ist es für Patienten wichtig, die eigenen Vorsorgeunterlagen zu prüfen: Sie können einen rechtlichen Vertreter bevollmächtigen und in einer Patientenverfügung festhalten, welche medizinischen Maßnahmen im Notfall getroffen werden sollen. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen empfiehlt, diese regelmäßig zu prüfen und wenn nötig zu aktualisieren. Am besten unterschreiben Betroffene dann erneut und notieren das Datum.

Außerdem wichtig: Ärzte oder Angehörige sollten wissen, dass es eine Patientenverfügung gibt. Patienten geben sie deshalb am besten im Krankenhaus oder im Pflegeheim ab, so der Rat der Verbraucherschützer. Im Ernstfall sollten die Unterlagen griffbereit sein.

Ein Hinweis auf die Existenz der Verfügung kann auch ein entsprechender Vermerk in der Krankenakte sein, erklärt die Verbraucher-

zentrale. Ärzte können zudem beraten, wenn es darum geht, die Verfügung zu erstellen. Sie können beispielsweise erklären, was lebensverlängernde Maßnahmen sind und welche Folgen bestimmte Behandlungen haben können.

#### Im Voraus festlegen, wer Entscheidungen trifft



Dennoch kann der Fall eintreten, dass der Patient nicht mehr ansprechbar ist und die Patientenverfügung nicht anwendbar ist – etwa weil ein bestimmter Fall darin nicht vorgesehen ist.

Dann kann ein weiteres Vorsorgedokument helfen: Mit einer Vorsorgevollmacht kann eine vertraute Person damit beauftragt werden, bestimmte Entscheidungen zu treffen. Dazu kann auch die Einwilligung in eine bestimmte Behandlung gehören.

In einer Betreuungsverfügung kann dagegen angegeben werden, wer als Betreuer benannt werden soll. Am Ende entscheidet das Betreuungsgericht. Wer einen Bevollmächtigten oder Wunschbetreuer benennt, sollte aber rechtzeitig besprechen, was bei einem medizinischen Notfall geschehen soll, so die Verbraucherschützer.

Foto: Silvia Marks/  
dpa-mag

## Tipp

### Bankschließfach

Nicht immer ist der Inhalt von Bankschließfächern automatisch versichert. Oftmals ist auch die Haftung der Bank begrenzt. Klarheit schafft nur eine direkte Nachfrage. Schließfachnutzern mit einer Hausratversicherung rät ein Versicherer zu einem Blick in ihre Policen oder zum Gespräch mit ihrem Versicherer, denn bei manchen Unternehmen lässt sich die Absicherung von Bankschließfächern in die Hausratversicherung integrieren. Tritt der Schadenfall ein, müssen die Nutzer von Bankschließfächern vorbereitet sein. Der Gesetzgeber fordert, dass der Mieter beweist, was dort aufbewahrt wurde. Die einfachste Lösung: Eine Inventarliste versehen mit Rechnungen, Kaufbelegen und Lieferscheinen. Auch Fotos sind im Schadenfall hilfreich.

Radio  
Primavera

**JETZT  
EINSCHALTEN!**

**80er HITS HÖREN**  
**GOLD GEWINNEN**



# TICKETS

Top-Veranstaltungen  
in der Region



aus dem Pressehaus

## KIKERIKI THEATER

Siegfrieds Nibelungenentzündung 2020

**Di., 21.01., und Mi., 22.01.2020, 20.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 30,00



## QUADRO NUEVO

„Wunder Welt Musik“

**Samstag, 08.02.2020, 20.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 24,00



## DIE UDO-JÜRGENS-STORY

„Sein Leben, seine Liebe, seine Musik“

**Donnerstag, 23.01.2020, 20.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 42,90 bis € 52,90



## DORFROCKER

Vorprogramm Fischbörner Buben

**Samstag, 08.02.2020, 20.30 Uhr**  
Hain-Gründau, Mehrzweckhalle

Ticket: € 19,00



## GLENN MILLER ORCHESTRA

Directed by Will Salden

**Dienstag, 11.02.2020, 20.00 Uhr**  
Frankfurt, Alte Oper

Ticket: € 55,00 bis € 65,00



## BIBI BLOCKSBERG

„Alles wie verhext – Das Musical“

**Freitag, 24.01.2020, 16.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,11 bis € 27,90



## ALTE BEKANNTHE

„Das Leben ist schön“-Tour

**Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr**  
Gelnhausen-Meerholz, Sport- und Kulturhalle

Ticket: € 33,10



## UCCELLI TV (WIEDERHOLUNG)

Volkschor Langenselbold

**Sonntag, 26.01.2020, 17.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 15,00



## ACHTUNG BABY

U2-Tribute-Show

**Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 23,00



## DAS PHANTOM DER OPER

Central Musical Company

**Freitag, 31.01.2020, 20.00 Uhr**  
Frankfurt, Jahrhunderthalle

Ticket: € 46,90 bis € 82,90



## INGO OSCHMANN

„Wunderbar – Es ist ja so!“

**Donnerstag, 05.03.2020, 19.30 Uhr**  
Bad Soden-Salmünster, Spessart-Forum

Ticket: € 23,20 (ermäßigt € 19,90)



## DER NUSSKNACKER

Russisches Klassisches Staatsballett

**Samstag, 01.02.2020, 19.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 39,50 bis € 56,50



## ANDY OST

„Kunstpark Ost“

**Samstag, 16.05.2020, 20.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,90



## SCARLETT O' & OSCAR TRIO

„Hommage an Gisela May“

**Samstag, 01.02.2020, 20.00 Uhr**  
Steinau, Theatrium

Ticket: € 20,00 (ermäßigt 15,00 €)

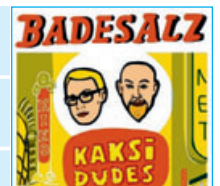


## BADESALZ

„Kaksi Dudes“

**Donnerstag, 04.06.2020, 20.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 26,30 bis € 32,90



## INGO ZAMPERONI

„Anderland“ (Reihe „Büdingen belesen“)

**Dienstag, 04.02.2020, 20.00 Uhr**  
Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Ticket: € 15,40



## HELGE SCHNEIDER

„Die Wiederkehr des blaugrünen Smaragdkäfers“

**Samstag, 01.08.2020, 19.30 Uhr**  
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 51,10 bis € 58,00



# KINZIG.NEWS

Aktuell. Regional. Online.

## Jahresangebot 2020

### Werbepaket PLATIN

Werbeposter MEDIUM RECTANGLE,

**Größe:** 300 x 250 Pixel

**Laufzeit:** jeden Tag in WEB und APP

**Listenpreis:** 1.255,20,- € netto

**Jahrespreis:** 790,- € netto / Monat

### Werbepaket GOLD

Werbeposter MEDIUM RECTANGLE,

**Größe:** 300 x 250 Pixel

**Laufzeit:** 1 Woche WEB und 1 Woche APP im Wechsel

**Listenpreis:** 627,60,- € netto

**Jahrespreis:** 440,- € netto / Monat

### Werbepaket SILBER

Werbeposter MEDIUM RECTANGLE,

**Größe:** 300 x 250 Pixel

**Laufzeit:** Montags und Donnerstags im WEB; Mittwochs und Samstags in der APP

**Listenpreis:** 358,62,- € netto

**Jahrespreis:** 270,- € netto / Monat

Wir hoffen, eine dieser drei Varianten entspricht Ihren Vorstellungen.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen unser Vertrieb gerne unter **06051 88 770 180** zur Verfügung.

Wir beraten Sie gerne.

### ANSPRECHPARTNER

Sabrina Jaksch

Sandra Arnold

Jürgen Schaub



06051 88 770 180



vertrieb@kinzig.news

**KINZIG.NEWS GMBH**

Gutenbergstraße 1 • 63571 Gelnhausen

**KINZIG.NEWS**

... auch als kostenloses  
**epaper**



**www.bote.de**

**Citroen**

Citroen Berlingo, Hochdachkombi, 4 Türen, Diesel, in Farbe aqua-grün, gebr., EZ 04/2018, 7.500 km, 96 kW (131 PS), Garantie bis Ende 2022, unfallfrei, m. vielen Extras ausgestattet, Pr. 25.000 € ☎ 0152/22356930

**Pkw Ankauf**

Pkw-Ankauf! Mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV, Selbstabholung 24h, Barzahlung, WV & S Autohandel, GN, Altenhaßlauer Weg 3 ☎ 06051/470849, 0171/2760410

V&S Automobile - PKW Ankauf mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV oder Unfallschaden, Selbstabholung, Barzahlung, 63571 Gelnhausen, ☎ 0152/26315092 (24h)

**Reisemobile**

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Stellenangebote**

Es werden in einem EU-weiten Magazin aus allen EU-Ländern eingeholte Artikel veröffentlicht, das Konzept und alle journalistischen und Vertriebsunterlagen sind bereits ausgearbeitet für die erste Ausgabe. Mitarbeiter wie Designer, Redakteure usw. stehen schon bereit, es fehlt nur der Fachmann für die Werbung zum Start. Gerne melden unter [pp@eu-pr.eu](mailto:pp@eu-pr.eu)

Aushilfe für Verwaltung u. Kundenbetreuung (Tel./Mail) gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. flexibel. Ein nettes Team wartet auf Sie! MeinMetzger AG, 63619 Bad Orb, ☎ 06052/2355 a.fries@meinmetzger.de

**Anzeigen aufgeben?**

DER NEUE **MARKT.**

**informativ & vielseitig**  
Telefon 06051 833-241



**Stellenangebote**

Aushilfe für Metzgerei im Feinkost- u. Wurstbereich gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. flexibel. Ein nettes Team wartet auf Sie! MeinMetzger AG, 63619 Bad Orb, ☎ 06052/2355

**Immob.-Gesuche**

Wegen Rückkehr in Main-Kinzig-Kreis suche ich Mehr- oder Einfamilienhaus. MKK oder HU. Auch mit Renovierungsstau. Bitte keine Makler! ☎ 04363-9052282 ab 18 Uhr oder 0175/6626133

**Vermietungen**

Langenselbold, großzügige, 2 Zi.-Whg., K., Duschbad m. Fenster, 70 m<sup>2</sup>, im Sout., Südseite Terr., kein Hund, Katze, Energie 120, KM 470,-€, NK 130,-€, 2 KM Kt., z. 1.3. od. 1.4. ☎ 0171/7534419

**Bekanntschafen**

Hedwig, 70 J., Witwe mit Herz, gute Köchin u. der Haushalt geht mir leicht von der Hand. Ich liebe es zu umsorgen, habe ein kl. Auto u. wäre trotz eig. Haus umzugsbereit. Suche e. lieben Mann (gerne Witwer), der auch Ansprache u. Zweisamkeit vermisst. Ich hoffe, Sie melden sich üb. pv u. das Glück ist uns hold. ☎ 0176-56849847

Gertraud, 76 J., liebe u. fürsorgl. Witwe, mit weibl.-schmeichelnder Figur. Nach der Trauerzeit möchte ich mein Glück versuchen u. Sie finden. Ich fahre gerne Auto, bin eine hervorrag. Köchin u. Hausfrau, wäre auch umzugsbereit. Mit mir hätten Sie es wirklich gut. Doch zum Glück gehört Mut, so melden Sie sich üb. pv ☎ 0176-34488891

Ich Gerlinde, 74.J., verwitwet, mit schöner schlanker Figur, bin fürsorglich und liebevoll, ohne große Ansprüche, mag alte Schlager, gemütliche Fernsehabende, arbeite gerne im Haus und Garten, fahre gut u. sicher Auto, bin nicht ortsgelunden, und würde dich auch gerne besuchen, um alles Weitere zu besprechen pv ☎ 0151-62913874

Er, 56 J., 176 cm, schlank, attrakt., gebildet, empathiefähig, Geschäftsmann, selbstständig, sucht attrakt. junggebliebene, schlanke Sie, bis 56 J., mit Herz u. Verstand für einen Neuanfang. Kein Interesse an Dating-Portal, deshalb gehe ich diesen Weg. Chiffre 97723

**Bekanntschafen**

Christa, 65 J., mit jugendl. Figur, verständnisvoll u. anschniegams. Suche nach der Trauerzeit noch einmal einen Mann, mit dem ich glücklich sein kann. Mir ist nichts zuviel, würde Ihnen ein behagliches Zuhause schaffen u. für Sie da sein. Wollen wir es wagen? Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück ☎ 0800-7774050

Ich, Anita, 65 J., verwitwet, bin e. gutmütige, fleißige Frau v. Lande, ich liebe die Natur, kochen, backen, Tagausflüge mit meinem Auto. Da ich ganz alleine bin, suche ich ernsthaft üb. pv einen ehrlichen Lebenspartner gerne bis 80 J. Alles Weitere können wir gerne persönlich besprechen. ☎ 0157-75069425

Bernhard hat die Hoffnung nicht aufgegeben, noch einmal die Liebe und das Glück zu finden. Er ist 70 Jahre, modern eingestellt, kocht gut und würde Dich gerne bei einem schönen Essen kennen- und lieben lernen. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

**Flohmarkt**

Modelleisenbahn-, Auto- und Spielzeuggbörse in 35510 Butzbach, 19.01.20, im Bürgerhaus, von 10 - 16 Uhr. Info: A. Baum ☎ 06033/7483390

**Haushaltsauflösungen**

Prof. Haushaltsauflösung, Entrümpelung & Entsorgung. Häuser, Wohnungen (auch Messie), Büro-/Gewerbefl., Außenanlagen. Verworb. Möbel rechnen wir an. Wir arbeiten fachlich kompetent, zum fairen Preis! Robinson Umzüge, preiswert - gründlich - diskret. Beratung/Angebot kostenfrei! ☎ 06051/889736, 06184/9383540, 0173/3247501

Haushaltsauflösung o. Entrümpelung: Gewerbe, Whg., Haus. Umzugshilfe, Renovierungsarbeiten, Seniorenzüge, Messi- u. Problemwhgen., Komplettpaket v. Keller bis zum Speicher sowie Ankauf u. Beratung gehören dazu. Fa. Die Ameisen ☎ 06053/7775, 06184/905729, 01522/2038811 [www.ameisen-heimerl.de](http://www.ameisen-heimerl.de)

Die Fa. Klemens aus Wächtersbach bietet Ihnen zum Sparpreis Umzüge, Haushaltsauflösung, Entsorgungen, Entrümpelungen an. Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot. ☎ 0157/88711778 + 06053/7069134

**Kaufgesuche**

Ankauf von Pelzen und Nerzen aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Armbanduhren, Taschenuhren, Silber-Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Schallplatten, Ferngläser, Schreibmaschinen, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise. 100% Zufriedenheitsgarantie, kostenlose Beratung und Begutachtung sowie Anfahrt. Von Mo. - So. von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/67837057

Daniel kauft Pelze u. Nerze aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Bruchgold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Armbanduhren, Taschenuhren, Silber-/Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise und Werteschätzung. Kostenlose Beratung sowie Anfahrt. Mo. - So., von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/46095562

**Kaufgesuche**

1A Sammler Rico kauft Truhen, Zinn, Silber, Figuren, Näh-/Schreibmaschinen, Puppen, Besteck, Mode, Bernstein, Goldschmuck, Militaria, Orden, Bierkrüge, Münzen, Antiquitäten, Instrumente sowie Uhren u. defekte Haushaltsaufg. Nachlässe. Komme gerne bindlich vorbei. ☎ 06181/30000

Sammler sucht Mofa/Moped, Hercules, Zündapp, Weierhachson, Zustand egal, ab Bj. 1970, fair und bar. ☎ 06665/90060 0160/96207430

**Tierbestattung**

Ein Abschied in Würde. Tierbestattung Mittelhessen, zwischen Burg und Gießen, 35315 Ohm. ☎ 06633/64358-0 [www.tierkrematorium-mittelhessen.de](http://www.tierkrematorium-mittelhessen.de)

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weierhachson, 63477 Maintal ☎ 06181/42000 [www.tierbestattung-sonnenaue.de](http://www.tierbestattung-sonnenaue.de)

**Umzug**

Professioneller Umzugsservice Kleintransporte, Entrümpelung, Preiswert, schnell, zuverlässig kostenfrei! Robinson Umzüge ☎ 06051/889736, 06184/9383540 od. 0173/3247501

**Unternehmungen**

Gemeinsam aktiv 2020! Sagen Sie, was Sie wollen. Gebliedene Leute, 55 - 65 Jahre, gemeinsame Aktivitäten, wie Walken, Theater, Kino, Opus usw. Bin weiblich, 57 J. [mkkaktiv2020@gmx.de](mailto:mkkaktiv2020@gmx.de)

**frisch & informiert**



**Verkäufe**

Messemodelle zum halben Preis, die schnellen Möbel + Küchengeräte, die Möbelhandlung, z.B. Möbelhandlung 199,-€; Couchmassiv 79,-€, Schalenstühle Bettmatratze 7 Zonen 99,-€ alle Messemodelle zu 50% ger. Möbellandhallen 63619 Berg, Im Unterfeld 2, Mo. - So. 9.30-18.00 Uhr, B-Station RMV vor Ort ☎ 06183/8991911

Hochwertige Küchen sofort abzugeben bis ca. 80 % reduziert. Markenfabrikküchen bei 100% Qualität, 100% Leistung günstiger als vergleichbare Mitbewerber. Markenküchen mit Nischenrückbau. Küchen direkt ab Fabrik. Neuberg, Im Unterfeld 2, Mo. - So. 9.30-18.00 Uhr, B-Station RMV vor Ort. ☎ 06183/913216

**Telefonerotik**

sexhungrige Rentnerin ★ 01622222222

DER NEUE **MARKT.**

Anzeigen aufgeben  
[anzeigenabteilung@gmx.de](mailto:anzeigenabteilung@gmx.de)



# Spannendes Naturerlebnis

## Führungen im Naturpark Hessischer Spessart im Februar

### Samstag, 15. Februar: Fährten und Spuren lesen

Kann man Trittsiegel von Hirsch und Sau voneinander unterscheiden? Wie sehen Hinterlassenschaften von Wildtieren aus und wie hören sich ihre Laute an?

Am Samstag, 15. Februar, beginnt das Naturparkjahr mit einer spannenden Fährten- und Spurensuche. Treffpunkt ist um 14 Uhr auf dem Parkplatz an der B 276 zwischen Biebergemünd-Wirtheim und der Autobahnauffahrt Bad Orb (von Richtung Bad Orb kommend vor der Firma Engelbert



Strauß). Die Führung ist geeignet für Familien mit Kindern ab 6 Jahren und dauert rund 3 Stunden.

### Samstag, 29. Februar und Samstag, 7. März: Wanderung zum Biber

Der Naturpark Hessischer Spessart lädt am Samstag, 29. Februar, und am Samstag, 7. März, zu einer Wanderung zum Biber ein. Die Teilnehmer dürfen sich auf ein spannendes und eindruckliches Naturerlebnis freuen und erhalten interessante Informationen zur Geschichte des Bibers. Die Gruppe wird sich intensiv seinen Spuren widmen und erfahren, was er kann, was er mag und wo er wohnt. Die Wanderung dauert 2,5 bis 3 Stunden. Treffpunkt ist um 15 Uhr auf dem Naturpark-Parkplatz zwischen Sinnatal-Altengronau und Mottgers, Abzweigung Zeitlofs.

Erforderlich sind festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Bitte zu allen Veranstaltungen unbedingt anmelden! Anmeldungen nehmen die Naturpark-Geschäftsstelle, Georg-Hart-

mann-Straße 5-7, 63637 Jossgrund-Burgjoß, Telefon 06059 906783, E-Mail [info@naturpark-hessischer-spessart.de](mailto:info@naturpark-hessischer-spessart.de) oder die jeweiligen Naturparkführer entgegen.



# Wir suchen DICH!

Wir suchen bei guter Bezahlung **Zusteller (m/w/d)** für unsere media line Werbeagentur GmbH (ab 13 Jahren) zur Verteilung unserer Verlagsprodukte auf Minijob-Basis am Mittwoch und / oder Samstag.

**Interesse?** Mehr Infos unter  
**Telefon (0 60 51) 833 292**  
oder **[vertrieb@gnz.de](mailto:vertrieb@gnz.de)**



# Abzocke bei Rückruf

## Was bei Ping-Anrufen zu tun ist

Das Telefon klingelt nur kurz. So schnell ranzugehen, schafft kaum jemand. Auf dem Display erscheint ein Anruf in Abwesenheit. Viele rufen jetzt instinktiv zurück. Und tappen so in die Kostenfalle. Dahinter steckt die Masche der Ping-Anrufe.

Betrüger wollen mit diesen Lockanrufen einen Rückruf provozieren – und auf diese Weise Geld machen. Das Ganze funktioniert sowohl über das Smartphone als auch über Festnetz-Anschlüsse. Das Problem: Viele Verbraucher merken gar nicht, dass sie abgezockt werden.

Wer zurückruft, hört am anderen Ende der Leitung manchmal nichts, legt auf und denkt sich nichts weiter dabei. In anderen Fällen gibt es Bandansagen, etwa zu angeblichen Paketlieferungen. Das Ziel: Den Nutzer möglichst lange in der Leitung halten. Das böse Erwachen folgt bei Vertragskunden dann auf der Telefonrechnung. Prepaid-Nutzer bemerken die Abzocke unter Umständen gar

nicht. Doch Verbraucher können vorbeugen – vor allem, indem sie sich die Nummer des Anrufers genau ansehen. Ping-Anrufe haben fast immer eine Vorwahl aus dem Ausland, erkennbar an einem „+“ oder den Ziffern „00“ zu Beginn der Nummer.

Viele Beschwerden gab es zuletzt vor allem über Anrufe aus Burundi und Tunesien. Die Tücke: Die Vorwahlen der Länder – 00257 und 00216 – ähneln denen von Emsdetten (02572) und Mönchengladbach (02161). So ist es auch bei vielen anderen Vorwahlen von meist eher exotischen Ländern: Sie lassen sich leicht mit Städte-Vorwahlen verwechseln.

Dazu kommen unabhängige Nummern, die von Mobilfunkanbietern vergeben werden. Sie beginnen



häufig mit „+88“. „Diese Nummern erinnern an bayrische Vorwahlen oder 0800er-Nummern“, erklärt Kathrin Körber, Juristin bei der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Der Tipp: Wer einen unbekanntem Anruf erhält, sollte die angerufene Nummer in jedem Fall genau prüfen und überlegen, ob man überhaupt einen Anruf erwartet, zum Beispiel auf dem Ausland. „Wenn es wichtig ist, wird sich der Anrufer nochmal melden“, sagt Körber.

Wer unsicher ist, kann die Nummer auch auf der Website der Bundesnetzagentur überprüfen. Dort sind viele Nummern gelistet, gegen die die Behörde bereits Maßnahmen eingeleitet hat. Wer schon zurückgerufen und die Abzocke bemerkt hat, kann den Anruf auf

der Seite der Bundesnetzagentur melden.

Wichtig für den Verbraucher: Ist die Nummer des Ping-Anrufs bereits bei der Bundesnetzagentur gemeldet, gibt es in vielen Fällen ein sogenanntes Verbot der Rechnungslegung. Der Mobilfunkanbieter darf den Kunden für den Anruf dann nichts mehr berechnen. In so einem Fall sollten Betroffene sich beim eigenen Anbieter melden, der Rechnung schriftlich widersprechen oder bereits gezahltes Geld zurückfordern. Steht die Nummer noch nicht auf der Liste der Bundesnetzagentur, gibt es keinen rechtlichen Anspruch. Trotzdem sollte man um eine Kürzung des Betrages zu bitten. Häufig sind die Anbieter kulant.

Ein weiterer Schutz: Für 56 Länder gibt es inzwischen verpflichtende Preisansagen zu Beginn des Gesprächs. Wer zurückruft, wird dann sofort über die anfallenden Kosten informiert.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

### BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



**Mittelhessen-Bote**  
am Mittwoch

Preis pro Erscheinung bis zu 5 Zeilen jede weitere Zeile  
**Gesamtausgabe** 22,00 € 3,50 €

**DER NEUE MARKT**  
am Wochenende

inklusive **Neue Zeitung**  Dienstag oder  Samstag

**Neue Zeitung**

Einzelbelegung  
 Dienstag  Samstag  
bis zu 5 Zeilen 14,50 €  
jede weitere Zeile 2,00 €

Anzeigentext Rubrik ▶

1 | \_\_\_\_\_  
Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

2 | \_\_\_\_\_

3 | \_\_\_\_\_

4 | \_\_\_\_\_

5 | \_\_\_\_\_  
Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obenstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon (für evtl. Rückfragen)

DE \_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC

\_\_\_\_\_  
Bank

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankeinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 ZZZ 00000 415339). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

- Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH**  
Chiffre-Gebühr von 5,- €  
(eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt)
- Rechnung** Bei Rechnungsstellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet
- sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)



Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr / So. 10.00 - 16.00 Uhr

Bitte geben Sie bei Buchung Ihrer Reise die Glückslos-Nr. an und nehmen Sie an der monatlichen Verlosung einer Reise teil.

## Wellness-Wohlfühltag in Marienbad

Entspannung pur im \*\*\*\*FALKENSTEINER Hotel Grand MedSpa

### LEISTUNGEN:

- Hin- und Rückreise im \*\*\*\*STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM (Fahrt im Kleinbus vorbehalten)
- 5x ÜN/Frühstücksbuffet im \*\*\*\*FALKENSTEINER Hotel Grand MedSpa in Marienbad
- abends Wahlmenü mit Salat- und kleinem Vorspeisenbuffet oder Themenbuffet mit Schauküche
- leichter Mittagssnack mit Salat, Suppen, Gebäck und frischem Obst (nicht am Anreisetag)

- Benutzung des Wellnessbereichs (von 07.00 - 21.00 Uhr) mit mehreren Hallenbädern, beheiztem Außenpool etc.
- persönliche Badetasche im Zimmer mit Bademantel und Badetuch
- Kurtaxe

Weitere Infos unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.  
Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich.  
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen,  
STEWATA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.



Internet-Code: A20AKMA

Tag	Termine	Schnellbucherpreis p. P.*	Anstatt Reisepreis	EZZ
6	Sa 01.02. - Do 06.02.2020	€ 469,-	€ 529,-	€ 110,-
6	Sa 29.02. - Do 05.03.2020	€ 469,-	€ 529,-	€ 110,-
6	So 15.03. - Fr 20.03.2020	€ 469,-	€ 529,-	€ 110,-
6	Sa 28.03. - Do 02.04.2020	€ 489,-	€ 549,-	€ 110,-
6	Sa 25.04. - Do 30.04.2020	€ 529,-	€ 589,-	€ 110,-

\*Limitiertes Kontingent

Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchten: DZ Superior € 35,-, DZ Superior Balkon € 65,-.

## Übernahme der 5 STERNE<sup>SUP.</sup> BISTRO-BUSSE im EvoBus Werk Ulm

inkl. Feier im Münchner Restaurant KÖNIGLICHER HIRSCHGARTEN

### LEISTUNGEN

- Reise im \*\*\*\*STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 1x ÜN/Frühstücksbuffet im STEIGENBERGER Hotel München
- feierliche Übernahme des neuen Bistrobusses inkl. Sektempfang im EvoBus Werk
- Mittagessen in der Werkskantine inkl. Getränk
- STEWATA-Übernahmefeier im Restaurant KÖNIGLICHER HIRSCHGARTEN inkl. Festtagsbuffet und Livemusik durch STEFAN UND DIE AUFDREHER

- Stadtrundfahrt München mit qualifizierter Reiseleitung

Weitere Infos unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)

Weitere Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.  
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen,  
STEWATA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchten:  
Deluxe-Zimmer DZ € 25,- / EZ € 45,-.



STEFAN UND DIE AUFDREHER!

Internet-Code: A20ACUL1

Tag	Termine	Schnellbucherpreis p. P.*	anstatt Reisepreis	EZZ
2	Mo 02.03. - Di 03.03.2020	€ 269,-	€ 289,-	€ 90,-
2	Mi 18.03. - Do 19.03.2020	€ 269,-	€ 289,-	€ 90,-

\*Limitiertes Kontingent

## Salò am Gardasee Saisoneroöffnungsreise

Sämtliche Ausflüge  
im Preis enthalten!

### LEISTUNGEN

- Reise im \*\*\*\*STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 5x ÜN/HP (Frühstücksbuffet, Abendbuffet mit Salatbuffet) im \*\*\*\*Hotel Salò Du Parc, direkt am See gelegen und nur wenige Schritte von der Uferpromenade entfernt
- Stadtbesichtigungen Salò, Verona und Bergamo mit qualifizierter Reiseleitung

- Gardaseeschiffahrt Salò - Limone - Salò
- Ausflüge Sirmione und Spiazzi
- kurzer Aufenthalt am Iseosee
- Winzervesper in einem Weingut
- STEWATA-Reiseverlosung

Weitere Infos unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)

Weitere Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.  
Kurtaxe ca. € 2,- pro Person/Tag zahlbar vor Ort.  
Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich.



Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen,  
STEWATA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

Mo 16.03. - Sa 21.03.2020  
6 Tage  
EZZ € 135,-  
**€ 599,-** p.P.!

Internet-Code: S20KEGS

## Willkommen im STEWATA Reisezentrum!

## Reise-Infoveranstaltungen



Mit persönlicher Beratung im STEWATA Reisebüro 360° zu Ihrem nächsten Traumurlaub.



Ob Frühstück, Mittagstisch oder Kuchen: Im Café Zimt genießen Sie täglich Frisches aus der Region!

Unsere Referenten berichten im Café Zimt über einzigartige Orte und die schönsten Reiseziele (Programmauszug):

### Café Zimt Themenwoche: Nordländer

Tag	Uhr	Thema
Di 21.01.20	15 Uhr	Island Ref.: M. Murza
Mi 22.01.20	15 & 19 Uhr	Cornwall Ref.: M. Murza
Do 23.01.20	15 Uhr	AIDA Kreuzfahrten

Eintritt kostenfrei! Anmeldung bitte im Reisebüro 360° unter Telefon 06027 409721 oder auf [www.stewa.de/veranstaltungen](http://www.stewa.de/veranstaltungen)

Die Übersicht zu den Zustiegsmöglichkeiten im gesamten Rhein-Main-Kinzig-Gebiet sowie unsere Reisebedingungen/Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für STEWATA Reiseverträge finden Sie unter [www.stewa.de/agb](http://www.stewa.de/agb).

STEWATA Touristik GmbH  
Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim  
Tel.: 06027 409721  
[www.stewa.de](http://www.stewa.de) [info@stewa.de](mailto:info@stewa.de)

Auch bei unseren Infoveranstaltungen bieten wir Ihnen nachmittags leckere Torten und Kaffeespezialitäten, abends hausgemachte kleine Gerichte. Das Team vom Café Zimt freut sich auf Ihren Besuch! Reservierungen unter Tel. 06027 40972 390.

Kostenlose Kundenhotline: 0800 – 325 325 325

**MIX**  
Markt

www.mixmarkt.eu

**DIE VIELFALT  
IN BESTER  
QUALITÄT!**



Gültig von Mo. 20.01. bis Sa. 25.01.2020\*

Suppenfleisch vom Rind  
mit Knochen, 1 kg



**4,29**

Hackfleisch gemischt  
(Schwein und Rind)  
1 kg



**4,29**

Rinder-Gulasch  
1 kg



**6,99**

Äpfel versch. Sorten  
Herkunft: laut  
Auszeichnung,  
1 kg



**NUR AM  
MITTWOCH**

**0,99**

Dicke Rippen vom Schwein  
mariniert, 1 kg



**4,59**

Rinderhals  
ohne Knochen  
1 kg



**6,59**

Schweine-Oberschale  
1 kg



**5,29**

Putenhäse, frisch  
Herkunft, Kl.: laut  
Auszeichnung, 1 kg



**NUR AM  
DONNERSTAG**

**1,49**

Dicke Rippe  
vom Schwein  
1 kg



**3,99**

Hähnchenschenkel  
ohne Knochen mit Haut,  
mariniert  
Herkunft, Kl.: laut  
Auszeichnung  
1 kg



**3,99**

Hähnchenschenkel ohne Knochen  
mit Haut, frisch  
Herkunft, Kl.: laut  
Auszeichnung,  
1 kg



**3,29**

Schnittkäse „Rossijskij“  
in Scheiben 50% Fett i. Tr.  
150 g Pack., 100 g = 0,67



**SUPER  
WOCHE-  
ANGEBOT**

**1€**

Forelle, frisch  
Fanggebiet: laut Auszeichnung  
1 kg



**TV  
6,99**

Lachsforellensteak, kaltgeräuchert  
Fanggebiet: in Aquakultur in Dänemark  
gewonnen, 1 kg



**16,99**

Schuppen- oder Spiegelkarpfen,  
frisch Fanggebiet: laut  
Auszeichnung,  
1 kg



**4,79**

Eingelegte Gurken mit Knoblauch  
oder milchsauer vergoren  
„Ogorek kwaszony“  
je 640 g Gl.,  
Abtr. 1 kg = 2,64



**SUPER  
WOCHE-  
ANGEBOT**

**1€**

Premium-Kartoffeln,  
vorwiegend-  
festkochend, 4 kg  
Herkunft, Kl.: laut  
Auszeichnung  
1 kg = 0,84



**3,33**

Dorschleber in  
eigenem Saft und  
Öl, 190 g Dose,  
100 g = 1,05



**1,99**

Alaska-Pollackkaviar  
„Dalnewostotschnaja“  
130 g Dose, 100 g = 1,38



**1,79**

Madej & Wrobel - Polnische Rohwürst-  
chen, mittelgrob, geräuchert  
„Frankfurterki wedzone surowe“,  
100 g, 1 kg = 9,50



**TOP  
PRODUKT**

**0,95**

Rot-, Weißwein oder Wein Muskat  
„Sa Milych Dam“  
je 0,75 L Fl.,  
1 L = 4,12



**3,09**

Teigtaschen mit  
Fleischfüllung  
„Pelmeni  
Irtyschskie“  
2 kg Btl.,  
1 kg = 3,00



**TV  
5,99**

Saure Sahne  
21% Fett, cremig  
250 g Becher,  
1 kg = 3,40



**TV  
0,85**

Kosarom - Halbes Hähnchen  
„Pastrama de pui“  
gebrüht und geräuchert,  
100 g, 1 kg = 7,50



**UNSERE  
EMPFEHLUNG**

**0,75**

\* Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

Mo - Fr **09:00 - 20:00**  
Sa **09:00 - 20:00**

**Mix Markt 165 OHG  
Im Steinigen Graben 36  
63571 Gelnhausen**