

DER NEUE MARKT.



B · Ausgabe 1082 · Samstag, 25. Januar 2020

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

Winterpflege für das Auto

Katzenstreu ja, Katzenwäsche nein

Für Autos ist der Winter nicht gerade eine angenehme Zeit. Regen, Eis, Schnee, Dreck und auch Streusalz können Lack, Gummidichtungen, Scheinwerfern, Scheiben und Schössern zusetzen. Es gilt also, das Fahrzeug zu pflegen – nur wie?

„Eine regelmäßige Autowäsche ist im Winter mindestens ebenso wichtig wie im Sommer“, sagt Bernd Stürmer, Fachreferent beim TÜV Nord. Wenn Straßen mit Taumitteln wie Salz bearbeitet werden, wird auch das Auto mit einem Schmierfilm aus Nässe, Schmutz und Taumitteln überzogen. Und dieser Film müsse immer wieder abgewaschen werden, erklärt der Experte für Fahrzeugtechnik und Fahrzeugprüfung.

Vorbeugend sollte man die Türdichtungen reinigen, trocknen und einreiben. Während TÜV-Experte Bernd Stürmer dafür Vaseline und Wachs als Mittel der Wahl nennt, schwört Dieter Thiel auf Ballistol. Thiel ist Fachmann für Fahrzeugaufbereitung, sein Unternehmen importiert Neuwagen und Oldtimer aus den USA. Ballistol kennt man vor allem als Waffenöl. Er behandle aber zum Beispiel die Motoren seiner Autos nach einer Motorwäsche damit. „Egal ob Gummi, Metall, Aluminium oder Kunststoff, dieses Öl produziert den idealen Schutzfilm, das Wasser der Waschanlage kann dann kaum noch etwas ausrichten“, sagt Thiel.

tuch stets an Bord, sagt Thiel. Eine große Rolle spielen einwandfreie Scheibenwischer. „Bei defekten oder verschmutzten Wischerblättern kommt es zu Schlierenbildung auf der Scheibe“, mahnt Heinze. Er rät zu einer regelmäßigen Reinigung der Gummis, die man im Zweifel lieber früher als später austauschen sollte. Im Wischwasser sollte außerdem ausreichend Frostschutz sein.

Katzenstreu gegen Feuchtigkeit

Gegen Nässe im Fußraum sei ausgelegtes Zeitungspapier ein gutes Hilfsmittel, so Dieter Thiel. Noch besser jedoch wirke Katzenstreu. Dieses nutze seine Firma etwa bei der Verschiffung von Fahrzeugen aus den USA nach Deutschland, um Schimmelschäden vorzubeugen. „Einfach einen festen Kartondeckel in Fuß- oder Kofferraum legen und Katzenstreu großflächig darauf verteilen, das wirkt Wunder.“

Trick gegen vereiste Türschlösser

Damit das Türschloss beim Waschen nicht vereist, empfiehlt es sich, kurzzeitig einen Klebestreifen darüber anzubringen. Der verhindert, dass Wasser in den Schließzylinder eintritt und gefrieren kann. Aber auch Türdichtungen können festfrieren. „Wer dann mit Gewalt versucht, die Tür zu öffnen, dem mag das wahrscheinlich sogar gelingen“, sagt Sören Heinze vom Auto Club Europa (ACE). „Mit ziemlicher Sicherheit zerreißt dabei aber auch die Dichtung.“

Bessere Sicht für mehr Sicherheit

Frontscheinwerfer, Rückleuchten, Blinker und alle Scheiben sollten Autofahrer außen sauberhalten. Das sorgt für bessere Sicht und dafür, dass andere das eigene Auto besser wahrnehmen. Für Durchblick sollte man die Scheiben aber auch von innen reinigen. Dafür haben Autofahrer idealerweise ein Anti-Beschlag-



Beilagen in Teilausgaben

Heute im Innenteil:

Nachhaltiger Lebensstil: Mehr tun fürs Klima
Kassenbons sind kein Altpapier

Tausend Tränen tief

Warum wir weinen

Kommt ein Mensch auf die Welt, macht er im Regelfall erst einmal eins: weinen. Im Laufe des Lebens verändert sich jedoch der Umgang mit den Tränen. Während manche Menschen nah an Wasser gebaut sind, weinen andere so gut wie nie. Wieso ist das so? Und warum weint der Mensch überhaupt?

„Emotionales Weinen hat zwei Funktionen: Der Umgang mit Gefühlen und die Kommunikation mit anderen“, sagt Johanna Thünker, psychologische Psychotherapeutin. „Starke negative Gefühle brauchen ein Ventil. Das kann das Weinen sein, aber auch die konkrete Lösung eines Problems.“

Wer keines dieser beiden Ventile nutzt, bei dem könne es durch das Aufstauen von Emotionen zu körperlichen Symptomen kommen – Übelkeit, Bauchschmerzen oder Kopf-

schmerzen etwa.

Eine Frage des Alters

Bereits Babys verwenden das Weinen, um mit Bezugspersonen zu kommunizieren: In den ersten beiden Lebensjahren weinen Kinder im Schnitt 30 bis 120 Minuten pro Tag. „Jedoch kann sich ab dem zweiten Lebensjahr die Motivation dahinter ändern“, sagt Professor Horst Helbig. Er ist Direktor der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Regensburg und Sprecher der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). „Weinen Babys im ersten Lebensjahr noch aus echten Bedürfnissen, können sie ab dem zweiten Lebensjahr das Weinen instrumentalisieren.“

Deutsche weinen weniger

Zudem würden soziale Faktoren das Weinen stark beeinflussen. Ob jemand nah an Wasser gebaut ist, hängt laut Thünker von der Erziehung und kulturellen oder gesellschaftlichen Konventionen ab: In Deutschland finde das Weinen beispielsweise eher im Privaten statt.

In anderen Kulturen sei es dagegen normal, im Trauerfall in der Öffentlichkeit laut

zu weinen, zu schluchzen und zu klagen. Es gibt Studien, die zeigen, dass Engländer, Schweden und Deutsche weniger weinen als Menschen aus Mittelmeerländern.

Blick in die Geschichte

Auch im Laufe der Zeit habe sich die Einstellung zum Weinen stark gewandelt: „In der Antike und in der Phase des Sturm und Drang galt Weinen als schön und echt“, erklärt Helbig. „Erst durch die Idealisierung der Vernunft wurde das Weinen als Zeichen für unkontrollierbare Emotionen gesehen und damit als Schwäche abgewertet.“

Während starke Gefühle und das Weinen in früheren Epochen auch bei Männern selbstverständlich waren, wird es heute eher als irrational und schwach gesehen.

Bei der Frage, wie leicht ein Mensch weint, spielt schließlich auch seine Persönlichkeit eine Rolle: „Grundsätzlich gibt es emotionale Menschen und Menschen, die nur schwer einen Zugang zu ihren Gefühlen finden. Erstere erleben Emotionen intensiver und weinen dadurch häufiger“, sagt Thünker. Daneben sei noch entscheidend, wie intro- oder extravertiert ein Mensch ist – wie stark also sein Bedürfnis ist, Gefühle nach außen zu tragen und mit anderen zu teilen.

Foto: Monique Wüstenhagen/dpa-mag



Umgang mit fortgeschrittenem Alter

Matthias Habich ist gut im Verdrängen

Der Schauspieler Matthias Habich („Der Abenteuerliche Simplicissimus“) hatte schon als Kind Angst vor dem Tod. „Ich saß schon als Sechsjähriger senkrecht im Bett bei der Vorstellung, irgendwann einen Meter unter der Erde zu liegen“, sagte er der Deutschen Presse-Agentur. Er sei aber „glücklicherweise ziemlich gut im Verdrängen“.

Sein fortgeschrittenes Alter sei auch ein Grund, warum er sich nicht vorstellen könne, sich langfristig an eine Serie zu binden. „Wenn man sich für eine Serie en-



Matthias Habich am Set vom „Tatort“. Foto: Georg Wendt/dpa-mag

gagieren lässt, ist das eine langfristige Verpflichtung und ein zeitlich langer Prozess. Das zu tun, wäre in meinem Alter ja schon fast gotteslästerlich.“

Außerdem habe eine Serie für ihn keinen großen Reiz. „Mich persönlich würde dieselbe Rolle über einen langen Zeitraum vielleicht langweilen. Außerdem kennt man ja meist nur die Drehbücher für die ersten zwei Folgen, wenn man sich entscheidet, mitzumachen. Und wenn die nächsten Drehbücher dann furchtbar sind, ist man in Serienhaft.“

Leute

Dorothee Bär mag es überschaubar



Digitalstaatsministerin Dorothee Bär (CSU) macht nach eigenen Worten „nicht mehr jede Mode“ mit. Sie versuche, auch ihre Kinder so zu erziehen, dass man „nicht zu viel im Kleiderschrank“ habe, sagte Bär der Deutschen Presse-Agentur. Bei ihnen werde auch nichts weggeworfen, sondern in der Familie oder im Freundeskreis weitergegeben. Und wie steht es ums Flickern von Kleidung? Das mache sie selber nicht. „Aber meine Oma und meine Tante sind da perfekt“, sagte die 41-Jährige. „Und sie sagen: Du bist erst erwachsen, wenn du mal selber deine Knöpfe annähst.“

Foto: Jörg Carstensen/dpa-mag

Andy Borg: Ich muss eine Ameise gewesen sein

Schlagerstar Andy Borg („Adios Amor“) zeigt sich dankbar für viel Glück in seinem Leben. „Wenn es eine Reinkarnation gibt, muss ich im letzten Leben eine Ameise gewesen sein, auf die immer und immer wieder jemand draufgetreten ist“, sagte der 59 Jahre alte Österreicher der Zeitschrift „Meine Melodie“. „Nur so lässt es sich erklären, dass ich jetzt auf der Sonnenseite des Lebens stehe.“ Beruflich sei er erfolgreich und privat auch sehr zufrieden. Borg ist seit mehr als 20 Jahren mit seiner Frau Birgit verheiratet.

Wucher an der Haustür

Tipps gegen Schlüsseldienst-Abzocke

Jemand verliert seinen Schlüssel, kommt nicht mehr in die Wohnung rein. Dann kann das Öffnen einer Tür teuer werden. Denn manche Schlüsseldienste verlangen ein Vielfaches der ortsüblichen Preise. Das zeigt eine Stichprobe der Stiftung Warentest (Zeitschrift „test“, Ausgabe 10/2019). So kassieren einige Anbieter für ihren Service 65 Euro, während andere mehr als 450 Euro wollen - in Extremfällen sogar über 1000 Euro. Wer sich am Wochenende oder nachts aussperrt, muss häufig noch mit Zuschlägen rechnen.

Manche Dienstleister nutzen die missliche Lage aus

Je nach Tageszeit und Region sollte die Dienstleistung maximal aber etwa 110 bis 250 Euro kosten - davon gehen Gerichte nach Angaben der Experten aus. Das Problem: Manche Dienstleister nutzen die missliche Lage aus und zocken Verbraucher ab. Die Tester raten deshalb, nicht den ersten Anbieter anzurufen, sondern im Internet nach einem korrektem

Schlüsseldienst in der Nähe zu suchen. Dafür das Impressum der Webseite kontrollieren. Verbraucher sollten am Telefon auch nach Anfahrtkosten fragen - um hohe Zusatzkosten zu vermeiden. Zudem sollten sie vorab am Telefon einen Festpreis vereinbaren und den Betrag niemals bar bezahlen - sonst ist das zu viel bezahlte Geld in der Regel weg.

Vorsorge treffen: Schlüssel bei Nachbarn oder Verwandten

Sicher sei nur eine Überweisung. Wer zuviel gezahlt hat, sollte sich an einen Anwalt wenden - eine Anzeige bei der Polizei bringe laut Stiftung Warentest meist wenig. Das Risiko liege dann jedoch beim Kläger, er müsse auch in Vorkasse gehen.

Am besten sorgen Verbraucher für den Notfall vor: Speichern Sie die Notrufnummer von einem seriösen Anbieter in ihrer Umgebung im Handy ab. Noch besser: Deponieren Sie einen Ersatzschlüssel bei Vertrauten - Nachbarn oder Freunden zum Beispiel.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Thomas Philipp
Sonderposten GmbH & Co. KG
Osnabrücker Str. 21 · 49143 Bissendorf

TOTALER AUSVERKAUF

wegen Marktschließung!

Ab **27.01.2020**

Deshalb in

BAD SODEN-SALMÜNSTER

20%

auf das gesamte Sortiment!

Mo. – Fr. 9:00 – 19:00 Uhr, Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

Am Palmusacker 10d • 63628 Bad Soden-Salmünster

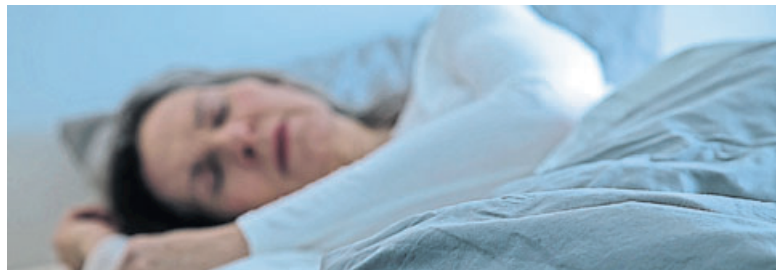
Schön geträumt?

So funktioniert das nächtliche Kopfkino

Das Gehirn gönnt sich keine Pause, rund um die Uhr ist es aktiv. Nachts beschert es Schlafenden so Träume – Szenen oder Erlebnisse spielen sich vor seinem geistigen Auge ab. Doch nach dem Aufstehen wissen viele oft nicht, ob und was sie geträumt haben. „Das ist völlig normal“, sagt Prof. Michael Schredl, wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim.

„Im Prinzip träumen alle Menschen beim Schlafen, andernfalls ist etwas mit dem Gehirn nicht in Ordnung“, erklärt Schredl. Wie die Träume genau aussehen, ist dabei ganz unterschiedlich: Manchmal sind es Gedanken und Erinnerungen, manchmal eher fantasievolle Neuschöpfungen.

Und auch die Art des Traumerlebens ist im Lauf der Nacht ganz unterschiedlich. „Das liegt an den unterschiedlichen Zyklen, die der Körper während des Schlafens durchläuft“, erläutert Alfred Wiater.



Der Kinder- und Jugendarzt ist Vorstandsreferent der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Verschieden Phasen

So gleitet der Mensch nach dem Einschlafen über den Leichtschlaf zunächst in eine Tiefschlafphase. Der Körper ist entspannt, das Gehirn arbeitet wenig. Die Träume in diesen Schlafphasen sind kurz und abstrakt. Dann geht es hinüber in den REM-Schlaf. REM steht für „Rapid Eye Movements“, also schnelle Bewegungen der Augen bei geschlossenen Lidern. „Im

REM-Schlaf sind die Träume am intensivsten“, so Wiater.

Doch was träumen Menschen überhaupt? „In der Regel geht es um das, was einen tagsüber beschäftigt“, erklärt Schredl. Das können schöne Dinge wie eine geplante Reise sein, aber ebenso Stress oder Ärger mit dem Vorgesetzten. Mitunter zeigt das nächtliche Kopfkino auch Szenen oder Erlebnisse, die mit der eigenen Welt erst einmal nichts zu tun haben. „Das zeigt, wie kreativ das Gehirn manchmal ist“, so Schredl. Sich mit Träumen auseinanderzusetzen, lohnt sich nach Angaben des Experten auf jeden Fall. Denn

so könne man viel über sich selbst lernen – selbst und gerade von belastenden Träumen. „Ihnen liegt eine psychische Störung zugrunde, die aber sehr gut behandelbar ist“, erläutert Annika Gieselmann, Psychologische Psychotherapeutin an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Kehren Alpträume immer wieder, gehen Experten davon aus, dass sich die zugrundeliegende Geschichte als Skript im Gedächtnis festgesetzt hat. „Ursache könnte dann gegebenenfalls eine psychische Belastungsstörung sein“, erklärt Wiater. Wer sich nicht an seine Träume erinnert, kann das trainieren. So kann es zum Beispiel helfen, sich vor dem Einschlafen fest vorzunehmen, sich an den Traum erinnern zu wollen, sagt Schredl. Etwas zum Aufschreiben und Diktieren sollte griffbereit neben dem Bett liegen. Und während des Aufwachens wiederholt man das Geträumte immer wieder – so bleibt es im Gedächtnis. *Foto: Christin Klose/dpa*

ERFOLGREICH ABNEHMEN – DER LANGZEITPLAN VON **easylife**

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



AKTION: GRATIS-STOFFWECHSELANALYSE vom 20.01-31.01.2020

Gutschein

Gratis Stoffwechselanalyse
mit modernster Technik:

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

im Wert von
89€

* Gültig bis 31.01.2020

easylife

www.easylife.de

Nicht bei krankhafter Fettsucht.

Vereinbaren Sie jetzt gleich Ihren kostenlosen Beratungstermin!

HU: ☎ 06181 36 96 971

Aha.Berth 2 GmbH & Co. KG
Nußallee 7d, 63450 Hanau

AB: ☎ 06021 58 07 68 3

Aha.Berth GmbH & Co. KG
Magnolienweg 25, 63741 Aschaffenburg

Öffnungszeiten:

8–12 Uhr
14–18 Uhr

Holsten Pilsener, Alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,00 €

- 23 %
9.99



Karamalz

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,10 €

+ 2 Flaschen GRATIS!

13.49
10.99



Herzog von Franken Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,10 €

- 21 %
10.99



Würzburger Hofbräu Pilsner

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 1,10 €

+ 4er-Pack GRATIS!

- 21 %
10.99



Bitburger Bier

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

14.99
12.99



Keiler Bier

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

14.99
13.99



Bad Brückener Mineralwasser

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

6.49
5.49



Possmann Frankfurter

Äpfelwein, Landappel,
naturtrüb,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,25 €

- 21 %
7.49



Förstina Schorle

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,89 €

8.99
7.99



Budweiser

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

16.99
13.99



top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,29 €

- 22 %
3.49



Bionade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1 l = 2,02 €

8.99
7.99



Primitivo Puglia IGP

0,75-l-Flasche,
1 l = 3,99 €

- 25 %
2.99



Moselland Akzente

diverse Sorten,
0,75-l-Flasche,
1 l = 4,65 €

3.99
3.49



Asbach Uralt

36%,
0,7-l-Flasche,
1 l = 14,27 €

11.99
9.99



Jägermeister

35%,
0,7-l-Flasche,
1 l = 15,70 €

12.49
10.99



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 27.01. – 01.02.2020

Heurich GmbH & Co. KG ■ Landwehr 20-26 ■ D-36100 Petersberg
Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.
Für Druckfehler keine Haftung! * = Artikel nicht in allen Filialen erhältlich.

Zucker oder Brühe?

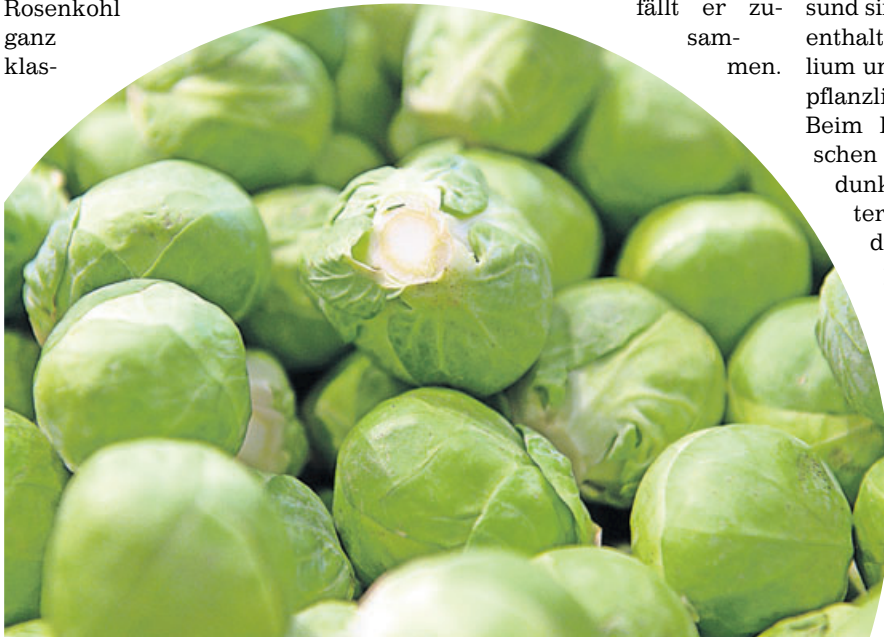
Tipps für die Zubereitung von Rosenkohl

Im Winter hat Rosenkohl Saison. Mit seinem würzigen und nussigen Aroma ist das kleine, kugelige Gemüse vielseitig einsetzbar. Darauf weist das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse hin. So schmeckt gegarter Rosenkohl ganz klass-

sisch zu Bratkartoffeln und Spiegelei, aber auch als Rohkost in feine Scheiben geschnitten und mit einem Dressing angerichtet. Die wichtigste Grundregel beim Rosenkohl: nur sieben bis acht Minuten kochen, sonst fällt er zusammen.

Dass Kinder Rosenkohl oft nicht mögen, liegt an den enthaltenen Bitterstoffen. Etwas Zucker oder Brühe im Kochwasser können die Strenge mildern. Pfeffer, Kümmel, Anis oder Fenchelsamen machen das Gemüse bekömmlicher. Gesund sind die Röschen allemal: Sie enthalten viele Vitamine sowie Kalium und Eisen und sind ein guter pflanzlicher Eiweiß-Lieferant. Beim Einkauf erkennt man frischen Rosenkohl an der hell- bis dunkelgrünen Farbe, die Blätter sind dicht geschlossen und die Röschen fest und kompakt. Auch helle, glatte Schnittflächen am Stängel sind ein Zeichen für Frische. Im Kühlschrank hält er sich etwa vier Tage. Zum Einfrieren die Röschen zwei bis vier Minuten in Salzwasser blanchieren, mit Eiswasser abschrecken und trockentupfen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



Keine Lust zum Kochen?

Pilze machen kaum Arbeit

Das dürften Kochmuffel gerne hören: Pilze machen weniger Arbeit, als viele denken. Champignons etwa werden kurz auf anhaftende Substratkrümel kontrolliert. Eventuell kann das Ende vom Stiel noch mal angeschnitten werden – das war's schon mit dem Putzen, erklärt der Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer (BDC).

Je nach Verwendungszweck könne man die Pilze ganz lassen, halbieren oder in Scheiben schneiden. Dann kommen sie roh in den Salat oder garen zehn Minuten in der Pfanne oder auf dem Grill. Mit Schmand, Knoblauch, Zwiebeln oder Kräuterbutter verfeinern, und fertig ist die Mahlzeit. Erst ganz zum Schluss sollten sie mit Pfeffer und Salz gewürzt werden. Andere Pilze sind ähnlich unkompliziert.

Die hellen Schüppchen auf dem Shiitake-Pilz extra abzureiben, sei unnötig. Auch den Stiel abschneiden, weil er zäh ist, galt früher einmal. Heute werden sie in so zar-



tem Zustand geerntet, dass sie genauso saftig seien wie der Hut. Die Büschel von Austernpilzen sollten getrennt werden, damit sie besseren Kontakt zum Boden der Pfanne haben. Geschnitten werden Austernpilze nicht, sondern einfach vom Hut gerissen – so teilt sich der Stiel gleich mit.

Zum Braten sollte man nie Olivenöl verwenden, da schon ab 90 Grad die freien Fettsäuren zerstört werden und giftige Acrylamide oder Acrolein entstehen können. Bei Butterschmalz oder Kokosfett entstehen diese Giftstoffe erst bei 230 Grad.

Foto: GMH/BDC/dpa-mag

Tipps

Schutz vor Kreuzallergien

Wer Heuschnupfen hat, reagiert häufig nicht nur auf Pollen allergisch, sondern auch auf bestimmte Lebensmittel. Schuld daran sind sogenannte Kreuzallergien, erklärt der Bundesverband der Lebensmittelchemiker im öffentlichen Dienst. So können viele Birkenpollen-Allergiker zum Beispiel keine Äpfel oder Nüssen sowie kein Stein- und Kernobst essen. Das bedeutet allerdings nicht, dass Betroffene darauf komplett verzichten müssen: Die Allergene in vielen Lebensmitteln sind nicht hitzebeständig, sie werden beim Kochen oder Backen also zerstört. Rohes Äpfel können Birkenpollen-Allergiker deshalb nicht essen, Apfelsaft oder -kuchen aber schon. Andere Allergene wiederum, in Erd- oder Haselnüssen zum Beispiel, sind hitzebeständig: Hier hilft auch Kochen nichts. Eventuell kann es bei manchen Lebensmitteln helfen, verschiedene Sorten auszuprobieren. Beim Apfel etwa sind Altländer, Gloster oder Hammerstein vergleichsweise arm an Allergenen. Manche Birkenpollen-Allergiker können diese Sorten deshalb zumindest in kleinen Mengen essen – auch roh. dpa

Lagerung bei Mandarinen

Beim Kauf von Mandarinen sollten Verbraucher auf die Schale achten. Ist sie spürbar gelockert, sind die Früchte meist zu lange gelagert, erklärt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) auf seiner Homepage. Mandarinen haben vollreif eine hellorange- oder rotorange-farbene, dünne Schale, die leicht geschält werden kann und aromatisch duftet. Zitrusfrüchte sollten vollreif gekauft werden, denn die Früchte reifen nicht nach. Eine grüne Schale muss dabei kein Hinweis auf eine unreife Frucht sein. dpa

Thema: Rheumatische Schmerzen

NEU bei

Gelenkschmerzen!

Neue Arzneitropfen wirken mit 2-fach-Komplex

Schmerzende Knie oder eine steife Hüfte – Die neuen Arzneitropfen Rubaxx Duo (Apotheke, rezeptfrei) bieten Schmerzgeplagten sogar die 2-fache Pflanzenkraft bei rheumatischen Gelenkschmerzen!

Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland leidet an Gelenkschmerzen. Ganz vorne dabei: Rheumatische Schmerzen aufgrund von Arthrose oder Arthritis. Nach vielen Jahren Forschung ist es jetzt gelungen, die Nr. 1* Arzneitropfen namens

Rubaxx weiterzuentwickeln. Das Ergebnis: das neue Schmerzmittel Rubaxx Duo (Apotheke, rezeptfrei)!

Einzigartiger Dual-Komplex überzeugt

Der Wirkstoff T. quercifolium (bekannt aus den bewährten Arzneitropfen Rubaxx) wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Muskeln und Gelenken eingesetzt. Was viele nicht wissen: Hinter Gelenkschmerzen stecken oft Entzündungen. Deswegen

haben Experten T. quercifolium mit einem weiteren speziellen Arzneistoff kombiniert: Phytolacca americana. Dieser hat sich bei geschwollenen Gelenken und entzündungsbedingten Schmerzen als wirkungsvoll erwiesen. Zusammen bilden sie den einzigartigen Dual-Komplex in dem neuen Schmerzmittel Rubaxx Duo!

Wirkungsvoll, aber sanft zum Körper

Anders als bei herkömmlichen Schmerzmitteln sind bei Rubaxx Duo keine schweren

Nebenwirkungen wie Magenprobleme oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Dank der bewährten Tropfenform können Anwender Rubaxx Duo je nach Stärke der Schmerzen individuell dosieren.



Kniegelenk

Das größte Gelenk des Körpers ist auch das anfälligste für Schmerzen.



Hüftgelenk

Im „Dreh- und Angelpunkt“ unseres Körpers kommt es v.a. im Alter zu Beschwerden.



Schultergelenk

Treten Schmerzen auf, können auch umliegende Muskeln oder Sehnen betroffen sein.

✓ mit 2-fach-Komplex

✓ wirkt natürlich, ist gut verträglich

✓ individuell dosierbar dank Tropfenform



Für Ihren Apotheker:
Rubaxx Duo
(PZN 16120870)

NEU



*Rubaxx Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 08/2019

RUBAXX DUO, Wirkstoffe: Rhus toxicodendron Dil. D6, Phytolacca americana Dil. D4. Homöopathisches Arzneimittel zur Besserung rheumatischer Schmerzen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Erektionsstörungen?

Wie Sie Ihre Manneskraft zurückerlangen können!

Den Sex wegen Erektionsstörungen vorzeitig beenden müssen oder ihn aus Scham ganz vermeiden? Kein schönes Gefühl! Stattdessen sollten Betroffene handeln: Das rezeptfreie Arzneimittel Neradin (Apotheke) bekämpft sexuelle Schwäche wirksam und schonend zugleich.

Im Alter kämpfen immer mehr Männer mit sexueller Schwäche. Diese äußert sich häufig durch Erektionsstörungen. Neben zunehmendem Alter



Jeder 3. Mann ab 60 leidet unter Erektionsstörungen

können auch Stress und Sorgen, eine ungesunde Ernährung oder Übergewicht mögliche Gründe für die nachlassende Potenz sein. Wer immer öfter nicht kann, fühlt sich häufig nicht mehr wie ein „richtiger Mann“. Hier setzt das rezeptfreie Arzneimittel Neradin (Apotheke) an, mit dem Betroffene ihre Manneskraft zurückerlangen können.

Zurück zu alter Potenz-Stärke

Das Arzneimittel Neradin wirkt 100% natürlich! In den Tabletten steckt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa. Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes nachgesagt. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird speziell bei sexueller Schwäche (z.B. Erektionsstörungen) erfolgreich angewendet.



„Potenz und Durchhaltevermögen sind wieder gewährleistet. Ich bin froh, dieses Präparat gefunden zu haben und kann es nur weiterempfehlen.“

(Georg L.)

Wieder spontanen und intensiven Sex genießen?

Ein weiterer Pluspunkt, der Anwender begeistert: Die Wirkung von Neradin ist nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig – im Gegensatz zu vielen chemischen Präparaten. So können Männer den Sex ohne Zeitdruck

genießen. Außerdem müssen sich Anwender nicht um mögliche Neben- oder Wechselwirkungen sorgen, denn Neradin ist gut verträglich. Die Tabletten sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich oder können diskret über eine Online-Apotheke bestellt werden. Der oftmals unangenehme Arztbesuch kann so erspart bleiben.

Zahlreiche Anwender erleben dank Neradin neue sexuelle Höhepunkte und empfehlen das Produkt weiter. Überzeugen Sie sich selbst und fragen Sie bei Erektionsstörungen in Ihrer Apotheke nach Neradin (rezeptfrei)!

Für Ihren Apotheker:
Neradin
(PZN 11024357)



Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

NERADIN, Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4. Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Die Hochzeit

Fortsetzung der Komödie „Klassentreffen 1.0“

Nachdem der erfolglose DJ Thomas (Til Schweiger) und seine Freunde Nils (Samuel Finzi) und Andreas (Milan Peschel) das Klassentreffen überstanden haben, steht nun das nächste Abenteuer bevor: Thomas will endlich vor dem Traualtar treten und seiner Linda (Stefanie Stappenbeck) das Ja-Wort geben.



Doch wie schon im ersten Teil müssen erst mal die Beziehungsprobleme aller Beteiligten aufgerollt werden, allen voran Nils, der von seiner Frau Jette (Katharina Schüttler) nach 25 Jahren Ehe betrogen wurde, und Andreas, der sich nach der Trennung von Tanja (Jeanette Hain) ins Single-Leben stürzt.

Ein chaotischer Junggesellenabschied und ein überraschender Todesfall bringen die Hochzeit in Gefahr: Schafft es die Gruppe, pünktlich und vollständig zum Trauungs-Termin zu erscheinen? Auch wenn „Klassentreffen 1.0“ 2018 an den Kinokassen nicht

ganz überzeugen konnte, folgt zwei Jahre später nun die Fortsetzung. Regie und Drehbuch übernimmt erneut Til Schweiger selbst, für letzteres holte er wieder Lo Malinke mit ins Boot. Die Dreharbeiten fanden im Sommer 2019 statt, auch hier blieb man in einem ähnlichen Radius wie in Teil 1: Berlin und Brandenburg. Ob es, wie ursprünglich geplant, noch einen dritten Film ge-

ben wird, steht aktuell noch nicht fest.

Für die Besetzung kehren die bekannten Gesichter des Vorgänger-Films zurück: Neben Til Schweiger gibt es ein Wiedersehen mit Milan Peschel („Männertag“), Katharina Schüttler („Dogs of Berlin“), Samuel Finzi („Hot Dog“), Jeannette Hain („Honig im Kopf“) und Stefanie Stappenbeck („Tschiller: Off Duty“).

Tipps

Das läuft noch im Kino

„Die Wolf-Gäng“

Verfilmung der gleichnamigen Jugendbuch-Reihe über ein unglaubliches magisches Trio, das der Verschwörung rund um Bürgermeister Ziffer auf die Spur kommt.

„Das geheime Leben der Bäume“

Das geheime Leben der Bäume: Dokumentarfilm auf Grundlage des gleichnamigen Sachbuchs von Förster und Bestseller-Autor Peter Wohlleben.

„Jojo Rabbit“

Satire über den Hitler-Jungen Jojo, der erschrocken feststellen muss, dass seine Mutter eine Jüdin versteckt hält. Wie soll er damit umgehen?

Wasser-dämm-anlage, Spiel	Frauen-name	natür-licher Kopf-schmuck	Schwind-ler	Binde-wort (je - ...)	kontrollierter Durch-gang	hand-fester Mann	Teil einer Kette	Maß in der Akustik	ruhig, lautlos	Gesamt-wert ab-gesetzter Waren	Kühl-ungs-mittel	Schlag-instrument	unver-dünnt
►						wirres Nieder-holz							
Gebäude				straff gefüllt				Freiherr	Laut der Katze				
Denk-sport-aufgabe						schwar-ze Vögel	Schram-me, Kratzer						
►				franzö-sisch: Liebe	Bücher-, Waren-gestell				nach-denken	früher: Kranken-salbung (kath.)		jemand, der sich gerne prügelt	
latei-nisch: Jungfrau	mager, knochig		erster Großfürst der Magyaren				süddt.: Kahn, Nachen		Speise-fisch				
warme Quelle					franzö-sischer Kaiser-name	Kloster-neuling					lat.: Fläche		
►			amerik. Schwirr-vogel	russisch: Memel				systema-tische Unter-suchung	hand-warm				
vulkan. Mulde in der Eifel	vor-züglich, ausge-zeichnet	asia-tischer Halbesel				portre-frei	Begriff aus dem Handball						
spa-nische Anrede: Herr				Kaffee-sorte, -getränk	Weiße, Fremde				ugs.: nein				
►		junger Hotel-diener	Sumpf-gelände			Körper-glied	Apostel d. Nordens, Koseform von Eduard						
Drau-Zufluss	Sing-vogel				Bruder Kains (A. T.)								
►				35. US-Präsident (John F.) † 1963									
Fleisch-gericht v. Dreh-spieß	Kurz-w. f.: Große Koalition				ugs.: Jugend-liche (engl.)								
Schwer-metall				weibl. Vorname									

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

1055

IMPRESSUM

DER NEUE

MARKT.

DIE WOCHENENDAUSGABE DES MITTELHESSEN-BOTE

Verleger: **Oliver Naumann**
 Ehrhard Naumann
 Oliver Naumann
 Jochen Grossmann
 Thomas Welz
 Chefredaktion: **Johanna Röder**
 Anzeigen/Key-Account: **Ronald Schmidt**
 Vertriebsleiter:

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 Frank-
 furt, 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®

über 30 Artikel
in Ihrer
Filiale, z.B.

ab Montag, 27. Januar

DAUNASOFT

Toilettenpapier XXL
Motiv „Kühe und Schafe“
3-lagig, 24x150-Blatt-Packung



Motiv: Kühe + Schafe

24 Rollen
4,99*

Captain Morgan

Original Spiced Gold
35% vol, 1,5-l-Flasche
(1 l = 11,99)

entspricht
0,7-l-Flasche = 8,39
1,5 Liter
17,99*



hilcona Tortelloni/
Gnocchi
verschiedene Sorten
750-g-Beutel (1 kg = 3,99)
je Beutel

49% billiger
zum Vergleich: UVP 250-g-Packung = 1,99
750 g
2,99*



Rama Brotaufstrich zum Streichen,
Backen und Kochen, 725-g-Becher
(1 kg = 1,64)

48% billiger
zum Vergleich:
UVP 500-g-Becher = 1,59
725 g
1,19*



XOX ERDNÜSSE
geröstet und gesalzen
oder geröstet und ungesalzen
1-kg-Beutel
je Beutel

1 kg
UVP 5,49
3,99* 27% billiger



Bananen lose
je kg

11% billiger
Sonderpreis
- ,88*



Gültig bis 2. Februar

Orangen 4 kg
große Früchte
Spanien, Kl. I (1 kg = 1,-)
je Netz

16% billiger
Sonderpreis
3,99*



Gültig bis 2. Februar

Karotten 2 kg
Deutschland/Niederlande, Kl. I
(1 kg = -,50) je Packung

16% billiger
Sonderpreis
-,99*



Gültig bis 2. Februar

Maximale Sauberkeit

Speed Duo-Caps
Color, Universal
oder Frischekick
12-Caps-Packung
(1 Cap = -,15)
je Packung

1,79* 28% billiger
zum Vergleich: UVP 16-Caps-Packung = 3,35



multiTEC Müllbeutel mit Duft
große Größen mit Zugband
mit Mango- oder Limettenduft
30 Beutel à 60 Liter/15 Beutel à 120 Liter
je Rolle

NEU
60 L & 120 L
1,79*

HEITMANN Wäsche-
Schwarz- Tücher
Vergrautes wird wieder
schwarz, 10-Stück-Packung
je Packung

UVP 2,95
2,65* 10% billiger



WINTER-
VOGELFUTTER
z.B. 550-g-Packung (1 kg = 2,89)
je Packung

1,59*

Viele weitere Artikel
in Ihrer Filiale!

Mako-Jersey-Bettwäsche in 3 Größen
• Geschmeidig im Griff durch Aloe-Vera-Ausrüstung
• Mit Marken-Reißverschluss



1 Kissen ca. 80x80 cm,
1 Bezug ca. 135x200 cm
19,99*

ca. 90x200 cm –
ca. 100x200 cm
7,99*

Jersey-Spann-
bettuch
• 100% Baumwolle
• Geschmeidig im Griff durch
Aloe-Vera-Ausrüstung
• Steghöhe ca. 30 cm



OrthoVital Kopfkissen
ca. 40x80 cm 2er-Pack
oder ca. 80x80 cm
• Bezug: 100% Baumwolle
• Füllung: ca. 50% weiße
Gänsefedern und ca. 50%
Faserkugeln (Thermetic-Polyester)



je Ausführung
9,99*

STEINBECK Nachthemd oder Shorty-Set
„Engelchen & Teufelchen“ • Reine
Baumwolle • Größen S (36/38) –
L (44/46)



UVP 14,99
je Nachthemd
6,99*

Mit nied-
lichem
Motivdruck
(Modellbeispiele)

NEUE
Designs
55% billiger
UVP 19,99
je Shorty-Set
8,99*

12,99*

ElleNor Ronley Socken
XXL – 20 Paar
für Damen oder Herren
• 80% gekämmter Baumwollanteil
• Größen 35/38 – 43/46
je 20-Paar



bella casa XL-Streifenberber
ca. 80x200 cm
• Strapazierfähige
Qualität
• Rundum
gekettelt
je Ausführung



Wachstuch-Tischdecke
• Mit geprägter Oberfläche
• Aus robustem PVC
je Wachstuch-Tischdecke

ca. 100x140 cm
(1m² = 2,85)
ca. 130x160 cm
(1m² = 1,92)
ca. 140 cm
(1m² = 2,59)
ca. 140x190 cm
(1m² = 2,25)
3,99* 5,99*



LED-Glaswasserkocher 2200 Watt
• Hochwertiges
Gehäuse aus kratzfestem Glas
• Kabellos: 360° drehbar
• Fassungsvermögen 1,7 l
3 Jahre Garantie
je Wasserkocher



Nitril-Einweghand-
schuhe 50er-Pack



* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/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.

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

NORMA®

www.norma-online.de

03.02.2020
Neueröffnung
nach Umzug und Neubau

Ihre **NORMA®-Filiale**
in **Gelnhausen-Meerholz**, Wingertstraße 6
Öffnungszeiten: Mo – Sa, 7.00 – 21.00 Uhr

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

Wintersport ist nicht ungefährlich

Welche Versicherungen müssen mit in den Skiurlaub

Nicht mehr lange, dann starten die Wintersportgebiete in die neue Saison. Viele Wintersportler zieht es dann wieder in die Berge. Allzu oft endet der Skiurlaub allerdings im Krankenhaus. Wichtig deshalb: die richtigen Versicherungen schon vor dem Start abschließen. „Wer ins Ausland fährt, sollte auf jeden Fall eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben“, rät Kim Paulsen vom Bund der

Versicherten in Hamburg im Gespräch mit dem dpa-Themendienst. Der Grund: „Die gesetzliche Krankenversicherung kommt nicht immer für alle entstehenden Kosten auf.“

Wichtig ist diese Police aus einem weiteren Grund: „Die Krankenkassen kommen grundsätzlich nicht für Kosten auf, die für den Rücktransport nach Hause entstehen“, erklärt Paulsen. Hier springt die Auslandsreisekrankenversicherung aber ein. „In den Bedingungen sollte nicht nur der medizinisch notwendige, sondern auch der medizinisch sinnvolle Rücktransport

abgesichert sein.“

Die Kosten belaufen sich für eine Familie auf etwa 18 bis 28 Euro im Jahr. Ebenfalls wichtig: die private Haftpflichtversicherung. Der Grund: „Jede Person, die einer ande-

ren einen Schaden zufügt, ist ihr zum Ersatz des Schadens verpflichtet“, erklärt Paulsen. Verbraucher haften mit ihrem gesamten Vermögen für den angerichteten Schaden. Die Versicherung kümmere sich auch um die Abwehr von unberechtigten Ansprüchen.

Wer also auf der Piste mit jemandem zusammenstößt, und diese Person verletzt wird, übernimmt die Versicherung mögliche Kosten. „Dieser Schutz ist aber nicht nur im Wintersport wichtig, sondern gehört zu den elementaren Versicherungen, die jeder haben sollte.“

Sinnvoll im Skiurlaub kann auch eine Unfallversicherung sein: „Die gesetzliche Unfallversicherung leistet nur bei Unfällen beispielsweise am Arbeitsplatz, auf dem Weg dorthin oder bei Berufskrankheiten“, erläutert Paulsen. Die private Unfallversicherung leiste hingegen, wenn der Versicherte durch einen Unfall einen bleibenden körperlichen Schaden erlitten hat. „Die private Unfallversicherung ist daher eine wichtige Ergänzung.“

Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag



Kinderski-Tauschsysteme

Einmal neu, dann gebraucht

Kinderski-Tauschsysteme sind eine gute Wahl, um bei der Skiausrüstung für den Nachwuchs Geld zu sparen. Dabei kaufen Eltern ein neues Paar Ski und können es für eine geringe Servicepauschale bis zu dreimal gegen gebrauchte und gewartete Ausrüstung tauschen. Ein solches Angebot machen laut Deutschem Skiverband (DSV) viele Sportfachhändler, unter anderem Intersport.

Die Vorteile: Die Kinder bekommen jede Saison die passende Skilänge. Außerdem sind bei jedem Tausch die Bindungen richtig eingestellt, die Beläge gewachst und die Kanten geschliffen. DSV-Sicherheitsexperte Andreas König rechnet vor: Kostet der neuwertige Kinderski etwa 120 Euro, legen die Eltern bei jedem Tausch im Fachhandel noch einmal 20 Euro Servicegebühr drauf – somit werden für drei Jahre optimal einge-

stellte Ski 160 Euro fällig. „Wenn ich dreimal gebrauchte Skier kaufe und jedes Mal 30 bis 40 Euro für Wartung und Service zahle, komme ich auf eine ähnliche Summe“, sagt König.

Wer sich nicht mit der Ausrüstung auskennt, sei mit dem Tauschsys-

tem ohnehin besser beraten. Manche Sportgeschäfte bieten dem Experten zufolge auch Leasing-Systeme an, die ähnlich funktionieren. Hier lassen sich die Skier ebenfalls mit jeder Saison tauschen.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag



Tipps

Kraxeln in den Bergen

Ein guter Gleichgewichtssinn hilft beim Kraxeln in den Bergen. Wer öfter im Gebirge unterwegs ist, ist meist schon schwindelfrei. Ungeübte können vor der Tour in die Berge ihren Gleichgewichtssinn mit ein paar einfachen Methoden trainieren, berichtet das „Outdoor-Magazin“ (Ausgabe 10/2019). Wirksam üben kann man zum Beispiel auf einer Slackline. Für den Anfang sollte die Slackline über weichem Untergrund wie Gras oder Sand gespannt werden. Tipp: Ohne Schuhe hat man mehr Gefühl. Wer keine Slackline hat, kann aber auch Straßenmarkierungen oder Bordsteinkanten zum Balancieren nutzen. Oder beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren und dabei die Augen schließen. *dpa*

Vignette für Österreich

Reisende nach Österreich können auch eine digitale Vignette nutzen. Beim Kauf wird das Kfz-Kennzeichen erfasst und an Kontrollpunkten identifiziert, erklärt der ADAC. Zur Sicherheit gibt es eine Bestätigung in Papierform. Bestellt werden kann die digitale Vignette unter anderem über die Homepage der österreichischen Autobahngesellschaft ASFINAG. Die digitale Vignette gilt bei Bestellung im Internet erst ab dem 18. Tag nach dem Kauf. Grund ist das 14-tägige Rücktrittsrecht für Online-Käufe. Da der Rücktritt auch per Post übermittelt werden kann, werden weitere drei Tage für einen möglichen Postweg eingerechnet. *dpa*

Helle Farbtöne

Helle Farbtöne, vor allem aber reflektierende Elemente an der Kleidung werden von anderen Verkehrsteilnehmern besser wahrgenommen – das gilt ganz besonders für das Winterhalbjahr. Sie erhöhen die Sichtbarkeit um den Faktor fünf. Wenig beachtet wird, dass Autoscheinwerfer in erster Linie die Straße ausleuchten, der Fahrer also zunächst nur die untere Körperhälfte des Fußgängers sieht. Ein Punkt, den es bei der Auswahl der Kleidung zu bedenken gilt.

LIFESTYLE

JOURNAL
Januar 2020



| Nachhaltiger Lebensstil: Mehr tun fürs Klima

| Kassenbons sind kein Altpapier

Quelle: AdobeStock © Monkey Business

Mehr tun fürs Klima

Erste Schritte zu einem nachhaltigen Lebensstil

Was kann man tun, um den Alltag umweltfreundlicher zu gestalten? Wo fängt man an? Und wie kann man den Lebensstil langfristig verändern? „Schritt null für den Klimaschutz ist, zu akzeptieren, dass es mit ein bisschen aufpassen nicht getan ist“, sagt Michael Bilharz vom Umweltbundesamt. „Der Großteil der Menschen findet den Umweltschutz gut, im Alltag sind aber viele in Strukturen gefangen, die sich seit Jahren entwickelt haben.“

Das

betrifft das eigene Auto, die große Wohnung und das riesige Kaufangebot um uns herum. Aus dem System heraus kommt man laut Bilharz nur mit neuen politischen Rahmenbedingungen und jedem Einzelnen, der sich mit seinem Verhalten auseinandersetzt.

In der Wohnung geht es primär um den Strom und die Heizung. „Jeder kann leicht zu einem Ökostromanbieter wechseln - eine einmalige Aktion, die nicht zwingend mehr kostet“, sagt Seraja Bock

Seraja Bock



vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung. Manchmal sind Ökostromtarife sogar günstiger. „Gleichzeitig sollte man mit Ökostrom das Licht und die Geräte ausschalten, wenn sie nicht benutzt werden“, ergänzt der Experte. Auch bei der Heizung gilt: „Nur die Räume heizen, die man benutzt, und nur so viel, wie man braucht.“

Zu den Stromfressern im Haushalt gehören Elektrogeräte. „Beim Kühlschrank werden häufig sehr große Geräte gekauft, die für die Anzahl der Personen im Haushalt überdimensioniert sind“, sagt Gröger. Trotz einer guten Effizienzklasse verbrauchen solche Geräte viel Energie. „Bei der Waschmaschine und der Spülmaschine ist es wichtig, sie vollständig zu beladen und niedrigere Temperaturen zu wählen.“

Flachbildfernseher sind in großen Größen beliebt. „Das führt

dazu, dass die Geräte trotz ihrer Effizienzvorteile gegenüber alten Röhrenmonitoren mehr Strom verbrauchen“, sagt Gröger. Hinzu kommt: „Wer über einen Streamingdienst fern sieht, verursacht allein im Netzwerk 100 Kilogramm CO₂ pro Jahr.“

Ähnlich ist es mit den energieeffizienten Lampen. Räume werden mit vielen Lichtquellen versehen, die seltener ausgeschaltet werden. „Insgesamt führt dies zu einem Mehrverbrauch.“ Auch hier lässt sich also sparen.

Große Einsparungen bringt Verzicht aufs Fliegen. Die Alternative: Bahn fahren oder die Flugreise kompensieren.

Um den neuen Lebensstil langfristig zu etablieren, muss man Prioritäten setzen. Erst eine Angewohnheit ändern, dann eine andere - so wird Klimaschutz nicht als reiner Verzicht wahrgenommen.

Foto: Andreas Arnold/dpa-mag

Kassenbons sind kein Altpapier

Müll richtig trennen und recyceln

An die 500 Kilogramm Müll produziert jede Person in Deutschland pro Jahr. Das ist eine ganze Menge. In Deutschland wird viel Müll aber nicht einfach weggeworfen. Er wird getrennt, entsorgt und bestenfalls recycelt. Was genau wohin darf und auf welche Weise, ist keine eindeutige Angelegenheit. Das System sei „leider nicht ganz einfach“, räumt Patrick Hasenkamp vom Verband kommunaler Unternehmen (VKU) ein. Dass die Mülltrennung vielerorts nicht optimal klappt, hat seiner Ansicht nach viele Ursachen: Da ist zum einen die persönliche Bequemlichkeit. Aber das liegt auch an den Ausnahmen von der Regel. Denn Abfallentsorgung ist ein kommunales Geschäft, und nicht überall gelten dieselben Regeln. Ein Überblick:

Was darf in die Biotonne?

Gartenabfälle, Topfpflanzen mit der Erde, Reste von Backwaren, Gemüse, Eierschalen, Milchprodukte, Kaffeesatz samt den Filtertüten dürfen in den Biomüll. Auch Knochen sowie Reste von Fisch,

Wurst und Fleisch sowie sonstige Speisereste sind erlaubt - allerdings davon laut Bundesumweltministerium nur haushaltsübliche Mengen. Daneben können Tee-Reste, Federn und Haare, unbehandeltes Holz und Kleintierstreu aus biologisch abbaubarem Material in diese Tonne.

Was gehört in den Papiermüll?

Zeitungen und Zeitschriften sowie Bücher, Broschüren und alle Dokumente aus Büros. Außerdem



natürlich Papier- und Kartonverpackungen, wobei etwa Geschenkpapier nicht beschichtet sein darf. Das lässt sich grundsätzlich festhalten: Für alles, was überzogen oder merklich behandelt ist mit Wachs, Öl, Imprägnierung, Lack und Folie sowie Thermobeschichtung, wie sie Kassenbons haben, ist das Altpapier tabu. Das gilt auch für alle Papiere mit nicht wasserlöslichem Kleber: also Haftnotizen und Etiketten.

Wie trenne ich Glas?

Das sollte sehr einfach sein: Das grüne Glas kommt in den grünen Container, das weiße in den weißen und das braune in den braunen. Aber es gibt ja noch zum Beispiel die blauen Flaschen: Sie wie auch alle anderen Farben kommen ins Grünglas, denn beim Einschmelzen verträgt es am ehesten noch sogenannte Fehlfarben. In den Rest- oder Sondermüll kommen Trink- und Fenstergläser, Porzellan und Keramik sowie Leuchtmittel. Darauf weist die Initiative der Glasrecycler im Aktionsforum Glasverpackung hin.

Was kommt in den Gelben Sack oder die Gelbe Tonne?

Grundsätzlich gehören dort hinein Materialien, die nicht aus Papier und Glas sind. Das ist alles, was aus Kunststoff, Metall und Verbundstoffen besteht. Mancher örtliche Entsorger schränkt aber die abgabefreie Menge für expandiertes Polystyrol (Styropor) ein. Zu beachten: Es dürfen nur Stoffe darin entsorgt werden, die ein Produkt als Verpackung schützen. So gilt etwa ein Kleiderbügel, den man mit einem neuen Anzug kauft, als Verpackung und darf in den Gelben Sack. „Derselbe Kleiderbügel - als solcher gekauft - ist hingegen Restmüll und muss auch in die entsprechende Tonne“, erklärt Hasenkamp. Auch in die schwarze Tonne gehören daher Bauklötze, Puppen und Haarbürsten. Es kann lohnen, Ausnahmen beim lokalen Entsorger zu erfragen. Mancherorts kann man zum Beispiel nicht nur Verpackungen, sondern auch Elektrokleingeräte über die Gelbe Tonne entsorgen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Voll ins Schwarze

Küchen Walther: Mehr Spaß beim Kochen mit innovativer Küchentechnik

Jeder Raum hat seine Funktion. Repräsentieren. Zurückziehen. Kochen. Kommunizieren. Zunehmend vereint ein Raum all diese Funktionen: die Küche!

„Damit verändern sich die Anforderungen – ganz besonders an die Optik und Technik, die hier zum Einsatz kommt“, weiß Michael Walther, Inhaber der Küchen Walther-Studios in Bad Vilbel, Büdingen und Weiterstadt.

Heutzutage vereint sich stilvolles Aussehen mit den modernsten Fortschritten der Technik. Das beste Beispiel dafür sind die neuen Bosch Accent Line-Geräte im Carbon Black-Look. Sie sind nicht nur supermodern im Aussehen, sondern auch wahre Alleskönner! Beim Backofen über das Touchdis-

play einfach ein Gericht auswählen – der Ofen stellt dann automatisch Heizart, Temperatur und Zubereitungszeit ein.

Für die optimalen Ergebnisse sorgt eine Kombination aus Backsensor und Bratenthermometer. Ist das Gargut fertig, schaltet sich der Backofen von selbst aus. Genauso einfach: das Reinigen. Dank der Pyrolyse-Selbstreinigung verbrennen angebrannte Fett- und Speiserückstände bei rund 480 Grad Celsius. Zurück bleibt nur etwas Asche, die mit einem Wisch entfernt werden kann.

Zwei weitere Highlights sind die Vakuumierschublade und der Sous-Vide-Garer, mit denen es Ihnen ermöglicht wird, Speisen wie ein Spitzenkoch zuzubereiten.



Durch ein professionelles Vakuumierverfahren können Zutaten bei Niedrigtemperatur im Sous-Vide-Garer punktgenau zubereitet werden – eine wahre Erfolgsgarantie! Mit den neuen Geräten von Bosch sind Sie der Profi in der Küche.

Live erleben kann man die Kü-

chentechnik und vieles mehr bei Küchen Walther in Bad Vilbel, Büdingen und Weiterstadt.

Das Musterhaus Küchen Fachgeschäft ist weit über das Rhein-Main-Gebiet hinaus bekannt für seine kreativen Lösungen und den erstklassigen Service von der individuellen Planung bis zum maßgeschneiderten Finanzierungs-konzept.

Kommen auch Sie zu Küchen Walther. Ihr exklusiver Händler der Bosch Accent Line.

Wir freuen uns auf Sie!

www.kuechenwalther.de



küchen **WALTHER**

Wir schlagen jeden Preis!

Abbildung dient nur zu Illustration - Preise in € inkl. MwSt. - Bilder enthalten Sonderausstattung*

WIR HABEN IHRE KÜCHE 50+

FRAGEN SIE NACH DEN ERLEICHTERUNGEN

Einbauküche

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

ab **6.998,-** €*

mit Einbaugeräten von **Miele**

Mit der größten Ausstellung!**

Düdelheimer Str. 30 · 63654 Büdingen
Telefon 060 42 - 956 15 21

Ludwig-Erhard-Str. 65 · 61118 Bad Vilbel
Telefon 061 01 - 80 33 80

Friedrich-Schäfer-Str. 12 · 64331 Weiterstadt
Telefon 061 51 - 957 76 90

Internet: www.kuechenwalther.de · Email: info@kuechenwalther.de



24-Stunden-Betreuung für Ihre Angehörigen

- Anzeige -

actioVITA im Main-Kinzig-Kreis

Im Alter zu Hause betreut, versorgt und gepflegt werden: actioVITA im Main-Kinzig-Kreis bietet Ihnen die Betreuung geliebter Angehöriger durch professionelle Personen. Bernd Lehmann aus Wächtersbach ist fester Ansprechpartner für seine Kunden vor Ort. Er vermittelt gut geschulte 24-Stunden-Betreuungskräfte aus Osteuropa mit guten und sehr guten Deutschkenntnissen. Der actioVITA-Berater ist persönlich für Sie da und greift bei Fragen der Koordination und Betreuungskräfteauswahl auf ein 5-köpfiges Kundenservice-Team zurück. Die geschulten Betreuungskräfte aus Polen, Rumänien und Ungarn wohnen bei den betreuungsbedürftigen Angehörigen. Sie führen den Haushalt, unterstützen bei der Körperpflege, kaufen ein, kochen und helfen bei der Nahrungsaufnahme. Sie sorgen dafür, dass die Betreuungsbedürftigen im Rahmen ihrer Möglichkeiten mobil

bleiben. Der Umfang der Altenbetreuung richtet sich dabei nach den Bedürfnissen der Senioren. Die Betreuungs- und Pflegekräfte sind ausführlich geschult – speziell im Umgang mit typischen Alterserkrankungen. Für die Unterbringung ist ein separates Zimmer notwendig. In der Regel übernehmen zwei bis drei Betreuungs- und Pflegekräfte die Versorgung des Patienten im Wechsel. Alles für den Wechsel notwendige wird von der actioVITA erledigt und die genauen Informationen werden dem Angehörigen mitgeteilt. Zeit für Absprachen und Austausch steht im Mittelpunkt. Der Einsatz ist gesetzlich klar geregelt und gewährt allen Beteiligten Rechtssicherheit. Die actioVITA im Main-Kinzig-Kreis ist immer an Ihrer Seite. Bei Fragen erreichen Sie Bernd Lehmann unter Telefon 01511/6839041 oder per E-Mail an b.lehmann@actiovita.de.

Tragbare Stromquelle

Wieder flott dank Powerbank



In Zeiten von Smartphone, Tablets, Laptops und anderen Gadgets sind Powerbanks sehr beliebt geworden. Die tragbaren Stromquellen passen in jede Handtasche oder Rucksack, sind leicht und können die elektronischen Begleiter in kurzer Zeit wieder aufladen. Gerade im Winter können kalte Temperaturen die Leis-

tungsfähigkeit von Akkus reduzieren. Ein Hersteller hat für solche Fälle Jump-Start-Powerbanks im Sortiment: Je nach Modell können über USB, Mini- und Micro-USB und Verbraucherschlüsseln mit 12V und 19V vielerlei Elektronik aufgeladen werden - auch die Batterie des Autos.
Werkfoto: Einhell

actioVITA

Rhein-Main

umsorgt zuhause leben

- 24-Stunden-Betreuung
- Hauswirtschaftl. Versorgung
- Häusliche Betreuung
- Grundpflege

Ich bin Ihr Ansprechpartner für den MKK



Bernd Lehmann
Vogelsbergstraße 32
63607 Wächtersbach

Beratung & Information unter
06053-603980

www.actiovita-rhein-main.de · b.lehmann@actiovita.de

Durch die Nase atmen

Lauftipps für die kalte Jahreszeit

Laufen ist gesund. Es stärkt die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, hat positive Effekte bei Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Depressionen. Kein Wunder, dass viele Joggingfans auch im Winter nicht auf ihren Lieblingssport verzichten wollen. Wenn man die Tipps erfahrener Läufer berücksichtigt, spricht auch nichts dagegen. Wenn schlechtes Wetter einen langen Lauf nicht wirklich zulässt, dann kann man meist zumindest eine halbe Stunde bei lockerem Tempo joggen - in wetterfester, atmungsaktiver Kleidung nach dem Zwiebelprinzip. Empfehlenswert ist es, sich vorher zuhause etwas aufzuwärmen, indem man beispielsweise einige Minuten auf der Stelle läuft. Dann entspannt losjoggen und möglichst durch die Nase atmen, damit die kühle Luft ausreichend erwärmt wird - das schützt die Bronchien. Von Tempotraining raten die meis-

ten Experten bei strammen Kältegraden ab. Denn erstens kann rutschiger, matschiger oder vereister Untergrund das schnelle Laufen erschweren, zweitens reagiert der Bewegungsapparat im Winter oft anders. Wenn trotz angepasstem Training und adäquater Ausrüstung Beschwerden am Bewegungsapparat auftreten, sollte man mit dem Laufen erst einmal aussetzen und dem Körper ein paar Tage zur Regeneration gönnen. Erst wenn nichts mehr wehtut, ist es ratsam, wieder mit dem Laufen zu starten - dann aber behutsam und schonend. Vorsicht ist auch bei Erkältung und grippalem Infekt geboten. Bei einem leichten Schnupfen ist moderate Bewegung meist in Ordnung. Abgeschlagenheit, Husten, Halsentzündungen oder Fieber erfordern aber eine Laufpause.
Foto: djd/Traumeel/Val Thoermer-stock.adobe.com



Vergrößertes Sortiment – gleiche Expertise

- Anzeige -

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

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

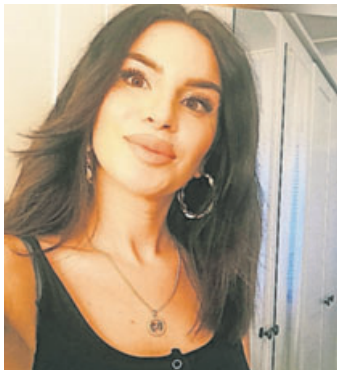
Stadtweg 11 • 63589 Linsengericht

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

Die Welt der Schönheit

Zina Mendel feiert Eröffnung am 15. Februar

Entdecken Sie Ihre Schönheit und gönnen Sie sich entspannende Wohlfühlmomente: am Samstag, 15. Februar, eröffnet Zina Mendel Haare - Make-UP - Kosmetik neu in der Jahnstraße 2a in Neuenhaßlau. Mitten im Herzen von Hasselroth



Zina Mendel freut sich auf Sie!

Microneedling und den perfekten Haarschnitt erhalten Sie bei Zina Mendel jegliche Behandlungen. „Mir ist es wichtig, dass ich die natürliche Schönheit meiner Kunden unterstreiche - ohne zu übertünchen“, sagt sie. Dabei verwendet sie

hochwertige Produkte qualitativer Marken. „Ich bin mein ganzes Leben im Beautybereich tätig und freue mich, wenn meine Kunden nach einem Termin entspannt und zufrieden sind.“ Zusätzlich ist sie in den neuesten Farbtechniken für die Haare geschult: von Ombré Hair über Balayage bis zu Sunkissed Hair. Schauen Sie zur Neueröffnung am Samstag ab 14 Uhr vorbei. Zina Mendel freut sich auf Sie und berät Sie gerne zu allen Fragen.

verwendet sie hochwertige Produkte qualitativer Marken. „Ich bin mein ganzes Leben im Beautybereich tätig und freue mich, wenn meine Kunden nach einem Termin entspannt und zufrieden sind.“ Zusätzlich ist sie in den neuesten Farbtechniken für die Haare geschult: von Ombré Hair über Balayage bis zu Sunkissed Hair.

Schauen Sie zur Neueröffnung am Samstag ab 14 Uhr vorbei. Zina Mendel freut sich auf Sie und berät Sie gerne zu allen Fragen.

Früchte besser schälen

Spezial-Werkzeuge helfen bei der Zubereitung



Ob Melonen, Avocados oder Erdbeeren - sie sind nicht die einfachsten Lebensmittel in der Verarbeitung. Die Hersteller von Haushaltswaren haben aber zahlreiche Hilfsmittel - und sogar in entsprechender Obstoptik - im Programm.

Ein Beispiel: Das 3-in-1-Hilfsmittel namens GoAvocado von Joseph Joseph schneidet die Frucht auf, entkernt sie mit einem geriffelten Ring und teilt sie mit einem siebartigen Messer in Streifen. Das Melonenmesser von Kuhn Rikon (Foto) hat zwei Klingen im Abstand eines typischen Melonenstreifens,

und das Erdbeermesser hat einen Löffel mit gezackten Rändern zum Entfernen der Stiele und eine besonders kleine Klinge zum Schneiden der kleinen Früchte.

Das Angebot und die Nachfrage nach solchen Spezialprodukten erklärt sich Thomas Grothkopp, Geschäftsführer des Handelsverbands Möbel und Küchen, auch mit der steigenden Anzahl von Vegetariern und Veganern.

„Viele kochen nun vegan und suchen nach Werkzeugen, um Gemüse und Obst besser zuzubereiten.“

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Aus alt mach schön

Restaurierungsvideos im Netz



Am Anfang steht ein Rostklotz, eine alte Lampe oder ein in die Jahre gekommenes Werkzeug. Am Ende ist alles wie neu und glänzt. Nicht mehr und nicht weniger zeigt der Youtube-Channel „my mechanics“. Alte Gegenstände werden hier aufwendig wiederhergestellt. Und dabei erfährt man allerlei über alte Technik und kann sich vor allem etliche Tricks anschauen, wie etwa festgefressene Schrauben gelöst oder festgerostete Bauteile wieder gängig werden.

Die Videos dauern jeweils rund 20 Minuten und sind tatsächlich mehr als eine reine Instandsetzung. Sie vermitteln auch Wert-

schätzung für Technik und Wertarbeit vergangener Tage.

Jedes Restaurationsvideo hat mehrere Hunderttausend Zuschauer, die Wiederherstellung eines alten Schraubstocks beispielsweise wurde bislang rund 8,7 Millionen Mal angesehen. Und „my mechanics“ ist nicht der einzige Restaurator auf der Videoplattform. Im Umfeld des Channels finden sich noch weitere Bastler mit Namen wie „Hand Tool Rescue“, „Restore It“ oder „Black Beard Projects“, die sich alle mehr oder weniger mit Wiederaufarbeitung alter Gegenstände oder ähnlich spannenden Basteleien beschäftigen. Foto: Youtube/dpa-mag

ENTDECKEN SIE EINE NEUE WELT DER SCHÖNHEIT!

Am 15.02.2020 ab 14 Uhr feiern wir die Eröffnung unseres neuen Salons.

Gutschein

Für den 1. Besuch bei uns schenken wir Ihnen gegen Vorlage dieses Gutscheins* eine kleine Kennenlernbehandlung Ihrer Wahl:

„Augenlifting Express“

Augenpads zur sofortigen Glättung und Straffung der Augenpartie.

Pflege für Ihr Haar

Intensivhaarpflege für brillanten Glanz & langanhaltende Elastizität.

*Gutschein gültig gegen Vorlage im Salon und in Verbindung mit einer Schnitt- oder Color-Dienstleistung. Eine Übertragung an eine andere Person ist möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Wir eröffnen unseren neuen Salon in der Jahnstr. 2a in Hasselroth/Neuenhaßlau. Entdecken Sie unsere neue Welt der Schönheit und besuchen Sie uns am 15.02.2020 ab 14 Uhr in den neuen Räumlichkeiten.

Sichern Sie sich schon heute Ihren Wunschtermin.

ZINA MENDEL
HAARE · MAKE-UP · KOSMETIK

Jahnstraße 2a · 63594 Hasselroth/Neuenhaßlau · Telefon 06055 8830256
www.zina-mendel.de

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.



Robert Smit Verkauf.



Innovation that excites

DER NEUE NISSAN JUKE DER COUPÉ-CROSSOVER

0,- € ANZAHLUNG¹



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: € 199,76¹

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; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 112; Effizienzklasse: B. NEUER NISSAN JUKE: Kraftstoffverbrauch kombiniert (l/100 km): 5,1-4,8; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 118-110; Effizienzklasse: B (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

Abb. zeigt Sonderausstattungen. ¹Finanzierungsbeispiel (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

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

Essgewohnheiten respektieren

Gastgeber sollten Rücksicht nehmen und entsprechend planen

Die Zahl derjenigen, die spezielle Essgewohnheiten haben, ist in letzter Zeit stetig gestiegen. Deshalb wird es immer wichtiger, darauf Rücksicht zu nehmen - auch bei der Planung der Hochzeitsfeier. Ganz gleich, welche Einstellung ein Mensch zu verschiedenen Speisen hat - ob zum Beispiel vegetarisch oder vegan, pro oder anti Fleisch oder Fisch sowie sonstige Ernährungsmodelle: Vier Grundsätze sollten für Gastgeber selbstverständlich sein.

Erstens: Gastgeber sorgen stets dafür, dass Austauschgerichte zur Verfügung stehen, was in der Gastronomie durch frühzeitige Absprachen mit den dort Zuständigen einfach zu organisieren ist. Bei Einladungen in die eigenen vier Wände empfiehlt es sich, die Gäste direkt zu fragen, ob es Gerichte gibt, die sie generell ablehnen.

Zweitens: Offenbart jemand in Gesellschaft bestimmte Vorlieben oder Abneigungen beim Essen, ist



es besonders rücksichtsvoll, auf jegliche Nachfrage zu verzichten. Drittens: Ein Gespräch - oder gar längere Diskussion - darüber in der Runde sollte vermieden werden, sofern es nicht von der betreffenden Person selbst angefangen wird.

Keine Überredungsversuche

Viertens: Jeglicher Überredungsversuch, doch wenigstens einmal etwas von dem abgelehnten Gericht zu probieren, unterbleibt ebenso wie ein „Bekehrungsversuch“ anderer zu den eigenen Speisevorlieben.

Das gilt übrigens auch bei Getränken, etwa, wenn Alkohol abgelehnt wird, sowie mit Blick auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Wer das beachtet, zeigt seinen Mitmenschen die notwendige Höflichkeit und Wertschätzung.

Foto: Arbeitskreis Umgangsformen International

Heimkino deluxe

Zum Beamer gehört oft eine Leinwand

Alle Kabel sind am Beamer angeschlossen, die Blu-ray-Disc liegt im Player, und der Kinospaß in den vier eigenen Wänden soll beginnen. Doch dann das: ein matschiges Bild an der Wand, bei dem kaum etwas zu erkennen ist - und die gute Stimmung ist schnell verflogen. So ein Reinfluss lässt sich mit einer überschaubaren Investition vermeiden.

Denn weiße Wände oder aufgehängte weiße Tücher taugen oft nicht als Projektionsfläche. Und auch beim Kauf einer Leinwand kann man Fehler machen. „Die Anschaffung einer Leinwand will gut überlegt sein - diese verbessert das Bild nachhaltig“, sagt Andreas Nolde vom Fachmagazin „Chip“.

Das sieht auch Ulrike Kuhlmann von der „c't“-Fachzeitschrift so und plädiert für ein angemessenes Verhältnis zwischen Beamer und Leinwand. „Sprich: Wer viel Geld in einen Beamer investiert, sollte auch eine gewisse Summe für eine Leinwand einplanen.“

Wer sich eine zulegt, muss das für seine Bedürfnisse passende Konzept finden. Es gibt etwa fest installierte Varianten für Wand oder Decke, bei der meist ein Motor die Leinwand aus- und einrollt. „Diese Leinwände bieten den Vorteil, dass sie eine Maskierung haben“, erklärt Andreas Nolde. „Das bedeutet: Der Bereich der Leinwand, auf den das Bild des Beamers nicht projiziert wird, kann abgedunkelt, also maskiert, werden.“

„Allerdings muss man ehrlicherweise auch sagen, dass wohl nur Cineasten den Unterschied zwischen einer sehr teuren Leinwand und einem kostengünstigeren Modell erkennen“, meint Nolde. Für Gelegenheitsnutzer bietet sich eine Leinwand auf einem Dreibeinstativ an. Diese Variante ist in der Anschaffung meist günstiger, bringt jedoch gewisse Nachteile mit sich. „Leinwände auf einem Stativ kann man outdoor praktisch nicht nutzen - jeder Windstoß lässt sie wackeln oder pustet sie um“, sagt Ulrike Kuhlmann. „Auch für

den häufigen Transport sind diese Leinwände nicht geeignet.“

Eine Alternative ist die Marke Eigenbau. Hierfür braucht es einen Rahmen - meist aus Holz - und Leinwandtuch. Als weitere mögliche Variante weist Ulrike Kuhlmann auf Springrollos hin, die ab 30 Euro zu haben seien. „Allerdings gibt es bei der Montage einige Dinge zu beachten: Bringt man es vor dem Fenster an, dringt womöglich Licht an den Seiten durch, was beim Filmgucken sehr stört“, schränkt die Expertin ein.

Grundsätzlich gilt es zu berücksichtigen, dass die Projektionswand ein starker Lichtreflektor ist. Anders als beim Fernseher reflektiert die Leinwand jedes Licht, erklärt die Stiftung Waren-test. Kann der Fernseher, um

Schwarz darzustellen, einzelne Pixel ganz abschalten, reflektiert die Leinwand auch Licht, wenn sie Schwarz wiedergeben soll. Fußballfans nerven das besonders, wenn etwa der Rasen gerade im Schatten liegt. In diesem Fall helfe es nur, den Raum abzudunkeln.

Bei Kurzstanz-Beamern gelte zudem: Die Projektionsfläche muss sehr eben sein. Falten in der Leinwand oder Strukturteppichen brächten sonst ungewollte Schatten ins Bild.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag



Wir wissen worauf es ankommt

Maul Wintergärten

Ein gutes (Ge)Wissen ist ein gutes Ruhekitchen. Wir – die Firma Maul Wintergärten GmbH & Co. KG. – wissen worauf es im Metallbau ankommt. Seit über 40 Jahren arbeiten wir zur Zufriedenheit unserer Kunden. Wir fertigen für Sie Wintergärten, Überdachungen, Vorbauten, Vordächer, Markisen und Beschattungen.

Wo unser Können liegt, da liegen auch unsere Aufgaben

Als Hersteller haben wir uns aufgrund wachsender Aufgaben nach speziellen Wünschen immer mehr auf den individuellen Sonderbau spezialisiert. Selbstverständlich



bieten wir auch Standardlösungen und garantieren Ihnen hierbei die gleichen hohen Qualitätsansprüche. Maul Wintergärten fertigt bereits seit etwa vier Jahrzehnten hochwertige Wintergärten und Überdachungen. Zu unseren maßgefertigten Aluminium-Konstruktionen zählen neben Wintergärten und Überdachungen aller Art wie beispielsweise Terrassenüberdachungen, Vordächer, Kellerabgangsüberdachungen, Vorbauten und Carports auch Zäune, Geländer, Türen und Fenster.

Für uns als Hersteller mit eigener Produktion ist es selbstverständlich, unseren Kunden von der Planung und Beratung über die haus-eigene Produktion bis zur Lieferung und Montage einen kompletten „Rundum-Service“ aus einer Hand anzubieten.

Durch die aufgebrachte Pulverbeschichtung und Einbrennlackierung sind unsere Konstruktionen absolut wartungsfrei, kein lästiges Streichen oder Verwittern.



Wir wollen Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse beraten

Nach Ihrer Kontaktaufnahme mit uns, vereinbaren wir mit Ihnen einen Beratungstermin. Am besten bei Ihnen vor Ort. Sie erfahren dabei alles über die Qualität und Dauerhaftigkeit unserer Materialien und Sie erhalten auf Wunsch eine 3D-Zeichnung. Ein Weg entsteht, wenn man ihn

geht. Gehen Sie den Weg Ihrer Wünsche mit uns. Wir arbeiten gerne und verlässlich für Sie. – Versprochen

Maul Wintergärten GmbH & Co.KG.
Zum Lingeshof 5,
36124 Eichenzell,
Telefon 08003362336,
info@maul-wintergarten.de
www.maul-wintergarten.de

Beratung kostenfrei bei Ihnen vor Ort!

Drei Dinge machen einen guten Meister:
Wissen, Können und – Wollen!

Fertigung und Montage maßgefertigter Aluminium Konstruktionen

... und das seit 40 Jahren!

- Wintergärten, Überdachungen, Vordächer, Carports, Fenster und Türen, Zäune und Geländer
- Witterungsfest, pflegeleicht und haltbar dank Aluminium
- Fachgerechte Beratung vor Ort

Fachbetrieb für Anbaubalkone

Wir arbeiten gerne und verlässlich für Sie – versprochen –

kostenfreie Telefonnummer:
0800 / 336 2 336

Maul Wintergärten GmbH & Co. KG · Zum Lingeshof 5 · 36124 Eichenzell · Tel. (06659) 96120

www.maul-wintergarten.de
info@maul-wintergarten.de

Professionelle Versorgung für Diabetiker

Diabetes adaptierte Fußbettungen, Prophylaxe-Schuhe und orthopädische Maßschuhe

Wer an Diabetes mellitus leidet, der sollte seine Füße täglich untersuchen. Bereits im frühen Stadium der Erkrankung benötigen die Füße eine spezielle Behandlung und Fürsorge. Bei Schaub Schuhtechnik in Wächtersbach und Gründau erhalten Sie eine professionelle Diabetes-Versorgung, die sich speziell an Ihren Bedürfnissen orientiert.

Im Fachgeschäft versorgen Sie die geschulten und kompetenten Mitarbeiter mit Diabetes adaptierten Fußbettungen mit oder ohne Prophylaxe-Schuhen sowie orthopädischen Maßschuhen – individuell nach Ihren Problemen.

Ziel ist es, das Auftreten von Fußwunden zu verhindern und Ihnen das Gehen wieder zu erleichtern. Zur Analyse werden ein 3D-Scan und eine dy-



namische Fußdruckmessung eingesetzt, um Druckspitzen und Fehlstellungen zu erkennen. „Ebenso ist es wichtig,

dass wir als Experten danach schauen, ob die Person das für sie passende Schuhwerk trägt. Bei Diabetes mellitus kommt es häufig vor, dass Betroffene Druckstellen aufgrund einer Polyneuropathie, also einer Empfindungsstörung am Fuß, nicht mehr spüren“, sagt Geschäftsinhaber und Orthopädie-Schuhmachermeister Marco Kneip.

Mit der angebotenen Diabetes-Versorgung erhöhen Sie nicht nur Ihre Lebensqualität, sondern tragen zu einer besseren Heilung sowie Vorbeugung Ihrer Fußwunden bei.

Bei der Diabetes adaptierten Fußbettung handelt es sich um eine Einlage speziell für Diabetiker, die in der hauseigenen Werkstatt angefertigt wird. Ein nahtfreies Innenfutter, Polsterungen und eine weite Öffnung sind die Kriterien von Prophylaxe-Schuhen:

Vom modischen Straßen- bis zum Hausschuh gibt es eine breite Auswahl.

Reichen Diabetes adaptierte Fußbettungen und Prophylaxe-Schuhe nicht mehr aus, können individuell hergestellte orthopädische Maßschuhe das Auftreten von Fußwunden verhindern. Hierbei berücksichtigen die Experten von Schaub Schuhtechnik die jeweiligen Probleme, wie beispielsweise Schwellungen oder Fußdeformationen.

Ob sportlich, trendig, klassisch oder schick: In beiden Filialen beraten Sie die Mitarbeiter persönlich und unverbindlich.

Das Team versorgt Sie in enger Abstimmung mit Ihrem Arzt. Bei entsprechender Indikation übernimmt die Krankenkasse je nach Bedarf die Kosten für Ihr Hilfsmittel.



schaub
Schuhtechnik

- 3D-CAD-gefräste Einlagen
- Sensomotorische Einlagen
- Diabetikerversorgung
- Orthopädische **Maßschuhe**
- Orthopädische Schuh**zurichtungen**
- Kompressionsversorgung
- Sport- und Funktions**bandagen**

www.schaub-schuhtechnik.de
info@schaub-schuhtechnik.de

Gutschein

Bei einer Kompressionsstrumpfversorgung

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.



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

Montag – Freitag 9.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr
Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Nicht warten, im März starten!

Firma Helker Form und Design GmbH

Die Firma Helker Form und Design GmbH als alteingesessener Familienbetrieb garantiert Ihnen, auch durch ihre jahrzehntelange Erfahrung, höchste Qualität, sauberste Verarbeitung, schnelle Umsetzung und Montage sowie eine stressfreie Abwicklung Ihres Projektes.

Wie kein anderer Baustoff verbindet Metall, im Innen- als auch im Außenbereich, edles Design mit Langlebigkeit und Wartungsfreiheit. Die Voraussetzung für ein

einwandfreies, dem edlen Werkstoff gerecht werdendes Ergebnis ist eine saubere und exakte Verarbeitung. Dies wird durch uns, die Firma Helker Form und Design GmbH, als Metallbau-Fachbetrieb stets gewährleistet.

Auch Sonderwünsche und Anregungen eigener Gestaltung finden bei uns stets Gehör.

Die Firma Helker Form und Design GmbH versteht sich als Allround-Dienstleister rund um den Metallbau. Von der Planung bis



zur Endmontage erhalten Sie von uns alles aus einer Hand. Aber auch unsere Preisgestaltung wird Sie überzeugen.

Für eine umfangreiche Beratung, bei Ihnen vor Ort, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ih-

ren Traum zu realisieren. Eine Beratung unsererseits ist für Sie stets unverbindlich und kostenfrei!

Gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung. Einfach anrufen und einen Termin vor Ort vereinbaren. Tel.: 0661/22475.

Versprochen ist versprochen !

Professionelle Fertigung und Montage von:

**Anbaubalkonen
Geländern / Handläufen
Vordächern
Überdachungen
Carports
Unterstellplätzen
Treppenanlagen
Zäunen / Zierzäunen
und
vielen mehr!**



**Beratung vor Ort
ist kostenfrei!**



**METALLBAU
HELKER**
Form + Design
GMBH

STAHL - EDELSTAHL - ALUMINIUM

Böcklerstraße 7 - 36041 Fulda
Tel.: 06 61 - 2 24 75 - Fax: 06 61 - 25 00 79 42
www.helker-metall-und-holzbau.de
email: info@helker-metall-und-holzbau.de

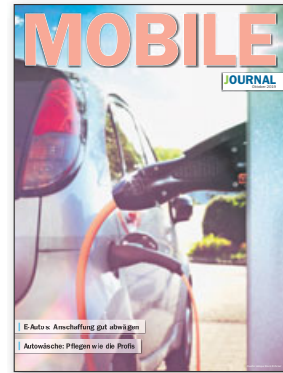
UNSERE JOURNALE

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

LIFESTYLE

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.

Umweltbelastung verringern

Ansprechpartner für optimale Dämmung ist der Dachdecker

Die Diskussion um Fahrverbote wegen der Feinstaubbelastung ist in vollem Gang. Doch nicht nur ältere Dieselfahrzeuge sind schuld an hohen Feinstaubkonzentrationen. Sogar der Reifen- und Bremsenabrieb – auch von reinen E-Autos – erzeugt Feinstaub. Und nicht zuletzt trägt das Beheizen von Gebäuden mit zur Umweltbelastung durch Feinstaub bei.

Optimierung der Gebäudedämmung

Expertenschätzungen zufolge können Kleinf Feuerungsanlagen – also Heizungen – für bis zu 16 Prozent der Feinstaubbelastung verantwortlich sein. Neben einer Optimierung der Verkehrslogistik ist also auch die Optimierung der Gebäudedämmung ein wichtiger Schritt zur Umweltentlastung. Denn je weniger mit einer guten Wärmedämmung geheizt werden muss, desto geringer ist der Primärenergiebedarf und damit der



Schnell abtauender Schnee auf dem Dach kann ein erster Hinweis auf einen Optimierungsbedarf der Dämmung sein.

Werkfoto: Bayerisches Dachdeckerhandwerk

Schadstoffausstoß von Heizungsanlagen.

Der erste Schritt zur energetischen Gebäudesanierung muss al-

so die wärmetechnische Optimierung der Gebäudehülle sein. Allein in den Bereichen Keller, Fassade und Dach können sich die

vermeidbaren Wärmeverluste auf bis zu 60 Prozent summieren.

Spezialisten

Wenig bekannt ist, dass gerade hier das Arbeitsfeld des Dachdeckerhandwerks liegt. Denn neben der bekannten Dämmung von Dächern sind Dachdecker ebenso die richtigen Ansprechpartner für die Dämmung der oberen Geschosdecke, also der Grenze zwischen Wohnraum und dem ungenutzten Dachraum. Gleiches gilt für die Dämmung – und auch Isolierung – von Fundamenten gegen Wärmeverluste und Feuchtigkeit. Und sogar bei der Optimierung der Hausfassade durch vorgehängte hinterlüftete Fassadensysteme (VHF) sind Dachdecker die Spezialisten. Gerade mit diesen VHF-Systemen lassen sich zusätzlich zu einem „Upgrade“ der Wärmedämmung auch reizvolle architektonische Aufwertungen realisieren.

Radio
Primavera

**JETZT
EINSCHALTEN!**

80er HITS HÖREN
GOLD GEWINNEN



Ständiger Harndrang

Was tun, wenn die Blase andauernd drückt

Es ist lästig. Doch eigentlich ist ein ständiger Druck auf der Blase mehr als das. Es belastet. Selbst nachts müssen Betroffene raus aus dem Bett und Wasserlassen. Das mindert die Schlaf-, aber auch die Lebensqualität.

Manch einer verliert mitunter unkontrolliert Urin. Aus Scham ziehen sich viele zurück und reden noch nicht einmal mit ihrem Hausarzt über ihr Leiden. Dabei gibt es gute Therapien. „Wichtig ist, dass ein Gynäkologe oder ein Urologe eine sorgfältige Diagnose stellt“, sagt Prof. Björn Lampe. Er ist Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe am Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf.

Auch Männer kann es treffen – und in allen Lebensphasen auftreten. „Oft trifft es eher ältere Frauen“, erklärt Prof. Christian Dannecker, Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Augsburg.

Ein Symptom, viele mögliche Ursachen

Da ein ständiger Harndrang ein Hinweis auf Entzündungen wie eine der Blase sein kann, wird in der Regel als erstes der Urin untersucht. Ist der Urin in Ordnung, finden weitere Untersuchungen statt. „Ursachen für eine überaktive Blase können etwa auch Steine oder ein Tumor im Bereich der Blase sein“, so Dannecker.

„Mitunter spielt

die Psyche eine Rolle“, berichtet Urologin Sonja Kukuk. Sie ist im Beckenbodenzentrum der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf tätig. So können etwa Stress, Angst oder unverarbeitete Erlebnisse Auslöser für eine überaktive Blase sein. Dann kann eine Psychotherapie helfen.

Das ständige „Müssen“ kann auch Folge einer anderen Erkrankung wie etwa Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson sein. Auch eine Stoffwechselerkrankung wie Diabetes oder die Einnahme bestimmter Medikamente können Ursache für häufiges Wasserlassen sein. Bei älteren Patienten kann ein ständiger Druck auf der Blase an einer Herzschwäche liegen, die medikamentös behandelt werden kann.

„Möglich ist auch, dass eine Senkung der Gebärmutter oder des Beckenbodens zu einer Reizblase führt“, sagt Anca Dizdar. Die Oberärztin ist Leiterin des Interdisziplinären Kontinenz- und Beckenbodenzentrum am Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf. In einigen Fällen bleibe die genaue Ursache aber komplett unklar.

Vielfältige Behandlungsoptionen

Mit Hilfe eines sogenannten Miktions-Tagebuch kann ein Patient sich seines Trinkverhaltens bewusst werden. Das Wort „mictio“

ist der lateinische Ausdruck für Wasserlassen. In dem Tagebuch notiert der Patient mindestens

zwei Tage lang über 24 Stunden seine Trinkmenge und die Häufigkeit seiner Toilettengänge. Anhand der Aufzeichnungen kann

der Arzt schnell Auffälligkeiten erkennen. In einigen Fällen kann bereits eine Änderung des Trinkverhaltens eine Lösung sein.

Aber nicht immer ist die Behandlung so einfach. Eine Möglichkeit: Beckenbodentraining. Dabei lernt der Patient unter Anleitung eines Physiotherapeuten, den Beckenboden wahrzunehmen und dynamisch anzuspannen, aber auch zu entspannen.

„Begleitend erfolgt eine Analyse ungünstiger Trink- und Entleerungsgewohnheiten“, erklärt Physiotherapeutin Petra Linkenbach aus Erlangen. Sie ist Referentin der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie im Deutschen Verband für Physiotherapie. Therapeut und Patient erarbeiten Aufschubstrategien, um die Abstände zwischen den Toilettengängen zu verlängern.

Zusätzlich kann laut Dizdar eine Elektrostimulation helfen, die Muskeln des Beckenbodens zu stärken. Bei der Elektrostimulation wird ein stabförmiges Gerät ein- bis zweimal am Tag für rund 20 Minuten in die Scheide eingebracht; bei Männern geschieht dies über den After.

Manchmal hilft Botox

In vielen Fällen verordnet der behandelnde Arzt auch Medikamente gegen eine überaktive Blase. „Die Arzneimittel können aber auch zu Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit oder Verstopfung führen“, so Kukuk. Wirken weder Beckenbodentraining noch Medikamente, dann gibt es weitere Therapiemöglichkeiten.

„Sehr wirkungsvoll kann bei einer überaktiven Blase eine Botox-Gabe sein“, sagt Lampe. Dabei spritzt der Arzt Botox in die Blasenwand, wodurch sich die Muskulatur dort entspannt. Die Wirkung hält über mehrere Monate an, dann muss die Injektion wiederholt werden. In Frage kommen je nach Fall auch Operationen. Eine mögliche Option: ein Blasenschrittmacher. Das ist ein Implantat, bei dem der Arzt Elektroden in das Becken des Patienten einführt. Das Ziel: Die Nerven rund um die Blase durch elektrische Impulse zu beeinflussen.

Foto: Kai Remmers/dpa-mag

Tipps

E-Zigaretten in der Schwangerschaft

Rauchen in der Schwangerschaft schadet dem ungeborenen Kind. Das gilt auch für E-Zigaretten – denn auch sie enthalten giftige Stoffe wie Nikotin. Darauf weisen die Fachverbände DGP (Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin) und DLS (Deutsche Lungenstiftung) hin. Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts raucht jede zehnte Frau in Deutschland während der Schwangerschaft Zigaretten. Dabei ist belegt, dass Nikotin die embryonale Entwicklung nachhaltig stört. Ein zu niedriges Geburtsgewicht oder ein erhöhtes Asthmarisiko sind nur einige der möglichen Folgen. Als Alternative zur Zigarette gilt oft die E-Zigarette. Die DGP befürchtet deshalb mit Verweis auf eine entsprechende US-Studie, dass Schwangere auf die vermeintlich harmlose Variante umsteigen könnten.

Netzhautschäden bei Diabetikern

Diabetiker sollten ihre Augen regelmäßig auf Schäden hin kontrollieren lassen. Denn die Netzhaut im Auge sei nach dem Herzen das am häufigsten geschädigte Organ bei Diabetikern, sagte eine Sprecherin des Internationalen Kongresses der Deutschen Ophthalmochirurgen (DOC) in Nürnberg. Ständig erhöhte Blutzuckerwerte schaden nach Angaben der Augenärzte den Blutgefäßen. Da diese in den Augen winzig sind, sei die Gefahr dort besonders groß. Schlimmstenfalls könnten Patienten erblinden. Besonders gefährlich dabei: Im Anfangsstadium der Krankheit spüren Diabetiker die Symptome der Netzhautschäden noch nicht. Deshalb seien regelmäßige Kontrollbesuche beim Augenarzt besonders wichtig.



WEITERE AIDA VARIO SPECIALS FINDEN SIE UNTER: www.treffpunkt-schiff.de/specials



VIVA ALL INCLUSIVE^o

RHEIN METROPOLN
MS VIVA Tiara • 20.03. bis 25.03.2020

Im Preis enthalten:

- Unterbringung in der gebuchten Kabinenkategorie an Bord der MS VIVA TIARA (**komplett renoviert**) • VIVA All-Inclusive* (Frühstücksbuffet, mittags und abends mehrgängige Gourmet-Menüs, ganztags hochwertige Getränke, Minibar, WLAN) • Freie Nutzung der Bordeinrichtungen wie Sauna, Pool und Fitnessbereich
- Deutsch sprechende Bordreiseleitung • Alle Hafengebühren
- **Unser Extra für Sie: 2 Ausflüge inclusive, Schlenderweinprobe in Niederlahnstein, Stadtrundgang mit Weinprobe in Boppard**

^oVIVA ALL-INCLUSIVE:

- Perfektes Crew/Gäste-Verhältnis • Lichtdurchflutete Kabinen mit elegantem Interieur und stets gefüllter Minibar • Gourmet-Restaurants mit exquisiten Speisen und hochwertigen Getränken
- Exklusive Beauty-Produkte von Rituals • WLAN

LESERREISEN-EXTRA:
2 AUSFLÜGE INKLUSIVE
(WERT: 52 EUR P.P.)

UNSERE SPEZIALPREISE¹

(pro Person in EUR)

20.03. bis 25.03.2020

Smaragd Deck	595 EUR
Rubin Deck	745 EUR
Diamant Deck	815 EUR



ÜBER NACHT IN BARCELONA

MEDITERRANE HIGHLIGHTS

AIDAstella • 13.08. bis 23.08.2020 • inkl. Flug

- **Flug** ab/bis Frankfurt inkl. Transfer zum/vom Schiff
- **10 Übernachtungen** auf AIDAstella
- **Vollpension** mit ausgewählten Getränken
- **Fitnessstudio** mit über 30 Kursen pro Woche
- **Musicals, Shows und Livemusik** Livemusik und TV-Shows
- **Spaß und Abenteuer** für Kids und Teens
- **Großzügige Sonnendecks**
- **Trinkgelder • Bordsprache Deutsch**

UNSERE SPEZIALPREISE^{*}

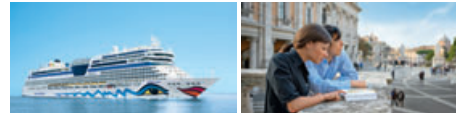
(pro Person in EUR)
13.08. bis 23.08.2020

Innenkabine	1.389 EUR
Meerblickkabine	1.689 EUR
Balkonkabine	1.989 EUR

zzgl. Luftverkehrssteuer zum Klimaschutz: 10 EUR p.P.

3./4. Person i. d. Kabine

Kind (2-15 J.)	525 EUR
Jgdl. (16-24 J.)	740 EUR
Erw. (ab 25 J.)	990 EUR



KURZ MAL WEG...

LONDON UND AMSTERDAM ENTTDECKEN

KURZREISE NACH GROSSBRITANNIEN

AIDAluna • 15.04. bis 19.04.2020

- **4 Übernachtungen** auf AIDAluna
- **Vollpension** mit ausgewählten Getränken
- **Fitnessstudio** mit über 30 Kursen pro Woche
- **Musicals, Shows und Livemusik** Livemusik und TV-Shows
- **Spaß und Abenteuer** für Kids und Teens
- **Großzügige Sonnendecks**
- **Trinkgelder • Bordsprache Deutsch**



UNSERE SPEZIALPREISE^{*}

(pro Person in EUR)

15.04. bis 19.04.2020

Innenkabine	499 EUR
Meerblickkabine	599 EUR
Balkonkabine	649 EUR

3./4. Person i. d. Kabine

Kind (2-15 J.)	100 EUR
Jgdl. (16-24 J.)	175 EUR
Erw. (ab 25 J.)	250 EUR



SOMMERFERIEN-TERMIN

SKANDINAVISCHES STÄDTE

AIDAdiva • 18.07.2020 • 01.08.2020

- **7 Übernachtungen** auf AIDAdiva
- **Vollpension** mit ausgewählten Getränken
- **Fitnessstudio** mit über 30 Kursen pro Woche
- **Musicals, Shows und Livemusik** Livemusik und TV-Shows
- **Spaß und Abenteuer** für Kids und Teens
- **Großzügige Sonnendecks**
- **Trinkgelder • Bordsprache Deutsch**



UNSERE SPEZIALPREISE^{*}

(pro Person in EUR)

18.07. bis 25.07.2020 und 01.08. bis 08.08.2020^o

Innenkabine	879 EUR
Meerblickkabine	1.029 EUR
Balkonkabine	1.229 EUR

3./4. Person i. d. Kabine

Kind (2-15 J.)	200 EUR
Jgdl. (16-24 J.)	350 EUR
Erw. (ab 25 J.)	500 EUR

*AIDA VARIO Preis p.P bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. Einzel- und Mehrbettbelegung auf Anfrage. Anmeldeschluss: 06.02.2020. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Informationen des aktuellen AIDA Katalogs „März 2020 bis April 2021“. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern. Druckfehler vorbehalten. Vermittler: AtourO GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg / Veranstalter: AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock. // ^o p.P in EUR bei 2er Belegung, Einzelbelegung auf Anfrage. Anmeldeschluss: 30.01.2020. Veranstalter: AtourO GmbH/Treffpunkt Schiff, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg. // ¹ Anmeldeschluss: 24.03.2020 *AIDA VARIO Preis bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. (AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock) Nicht im Preis enthalten: Luftverkehrssteuer zum Klimaschutz, Einreisegebühren USA (ESTA-Registrierung) 14 USD / Einreisegebühren Kanada (ETA-Registrierung) 7 CAD (Stand 01-2020). Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen.



Umweltschutz & Kreuzfahrten:
www.treffpunkt-schiff.de/umweltschutz

0800 - 2 63 42 66
(gebührenfrei)
STICHWORT: 1683

AtourO

Vermittler:
AtourO GmbH
Martin-Luther-Straße 69
71636 Ludwigsburg

Glitzernde Poopsiewelt

Verrücktes Magazin für junge Leserinnen

Mit dem offiziellen Poopsie-Magazin wartet die aktuell verrückteste Kinderzeitschrift am Kiosk auf junge Leserinnen. In dem quartalsweise erscheinenden Titel können Mädchen zwischen sechs und neun Jahren in die Welt des Glitzerschleims verschiedenster Poopsie-Einhörner eintauchen.

Die Neuerscheinung basiert auf der Spielzeugmarke „Poopsie Slime Surprise“, welche sich im Markt erfolgreich durchsetzt und bereits hunderttausende Kinder begeistert. Das Magazin bietet witzige Bastelideen, spannende Spiele, knifflige Schleim-Rätsel und eine ordentliche Portion Glitzer. Zudem enthält das Magazin



dem enthält das Magazin quietschbunte Poster und der Erstausgabe liegt als besonderer Höhepunkt ein Notizbuch im bunten Metallic-Design mit lustigen Puffy-Stickern als Extra bei.

Arbeit oder Ehrenamt

Drei von vier Senioren sind noch aktiv

Von wegen Ruhestand: Mehr als drei Viertel der Menschen (77 Prozent) sind auch im Renten- oder Pensionsalter weiter in der Gesellschaft aktiv. Das geht aus einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Initiative Herzklappe hervor. Gut 500 Senioren jenseits der 65 nahmen daran teil. Erwerbstätig im klassischen Sinne sind nur noch sechs Prozent der Aktiven, die meisten engagieren sich ehrenamtlich: Fast jeder Fünfte (18 Prozent) kümmert sich zum Beispiel um andere Ältere, 15 Prozent machen Lokal- oder Kommunalpolitik, 14 Prozent sind in einem Sportverein aktiv. Hinzu kommen andere Aktivitäten, von der Arbeit mit Kindern und

Jugendlichen (12 Prozent) bis zur Unterstützung von Geflüchteten (6 Prozent).

Gesellschaftliches Engagement ist dabei keine Frage des Geschlechts, wie die Studie zeigt: Männern und Frauen sind demnach in etwa gleichermaßen aktiv.

Foto: Silvia Marks/dpa-mag



DU willst Dich auch so über Deinen neuen JOB freuen?

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**



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

FUNDGRUBE

... auch als kostenloses
epaper

www.bote.de

Citroen

Citroen Berlingo, Hochdachkombi, Diesel, in Farbe aqua-grün, gebr., EZ 04/2018, 7.500 km, 96 kW (131 PS), unfallfrei, Garantie bis Ende 2022, 4 Türen, mit vielen Extras, Preis 25.000,- €. Chiffre 98328

Pkw Ankauf

Pkw-Ankauf! Mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV, Selbstabholung 24h, Barzahlung, VW & 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 Fa.

Stellenangebote

Das Gesundheitsstudio WolfsSportrevier in Ndm sucht eine/n Reha-Kursleiter/in mit abgeschlossener Ausbildung zur Erweiterung des Kursangebotes. Bewerbung unter info@wolfssportrevier.de

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

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

Mietgesuche

Ehepaar sucht ruhige 3-4 Zi.-Wohnung mit Einbauküche u. Garage, kein Souterrain o. Dach. ☎ 06047/68211

Suche maklerfreie 2-3 Zi.-Whg., für 2 Pers. + Katze, im Altkreis HU, ca. 400,- € - 600,- € (Kt. bis 2.000,- €), Fr. Lach ☎ 01577/1627992

Bekanntschaften

Ingrid, 78 J., nette, sympathische Witwe, mittelschlank Figur, ganz natürlich, humorvoll, häuslich, finanziell versorgt, unkompliziert, nicht ortsgelunden und mobil. Wenn du das Alleinsein satt hast, melde dich einfach, der Rest gibt sich von selbst. Ruf gleich an über: PV Goldene Herzen, Postfach 1103, 63868 Großwallstadt, tgl. 10-20 Uhr, auch Samstag und Sonntag ☎ 06022/204175 od. 0170/9005097

Dora, 71 Jahre jung, hier aus der Gegend, bin schlank, vollbusig u. warmherzig, gute Hausfrau u. Köchin mit zwei fleißigen Händen u. e. großen Herz, suche auf diesem Weg einen lieben Mann (Alter egal), bei getrenntem oder zusammen Wohnen. Ich würde Sie gerne zu mir einladen, damit wir uns näher kennen lernen können. Sie erreichen mich pv ☎ 0151-62913874

Margarete, 76 J., gel. Gärtnerin, zuletzt im Krankenhaus beschäftigt, ich bin eine liebevolle, hübsche, zärtliche Witwe, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite. Mein Herz sehnt sich nach e. guten Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend, habe Auto u. bin nicht ortsgelunden. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren pv ☎ 06151/1014071

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 98276

Bea, 60/167, mittelschlank, sucht ihn, den ganz normalen Typ von nebenan, gern etwas kräftiger, für gemeinsame Unternehmungen und vieles mehr. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

Bekanntschaften

Schütze sucht Sie, zw. 40 bis 48 J.. Suche liebevolle, zärtl. u. treue Frau. Nach mehreren Enttäuschungen suche ich endlich meine Traumfrau. Bitte melde dich, ich warte auf deinen Anruf. ☎ 0175/5625255 ab 18 h

Taffe Sie, Mitte 50, schlank, attraktiv, mobil, aufgeschlossen, sucht humorvollen, ehrlichen, gepflegten Mann bis 62 Jahre zum Glücklichein. Chiffre 98002

53-Jährige sucht bodenständigen Mann bis 57 J. zum Pferdestehlen oder zum Verlieben. Chiffre 98180

Haushaltsauflösungen

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

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, Armbanduhr, Taschenuhren, Silber-Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Schallplatten, Ferngläser, Schreibmaschinen, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise. 100% Zufriedenheitsgarantie, kostenlose Beratung und Begutachtung sowie Anfahr. Von Mo. - So. von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/67837057

Info! Timo su. Pelze aller Art, Zinn, Silber, Gold, Modeschm., Korallen, Münzen, def. Uhren, Teppiche, Bernsteine, Flohmarktsa., Möbel u. Militärsa., zahle bar u. fair, kommt auch am WE. ☎ 06181/3029629

Kaufgesuche

Daniel kauft Pelze u. Nerze, Gardinen, Möbel, Bleikristalle, Nähmaschinen, Figuren, Perücken, Zinn, Goldschmuck, Zahngold, Silber, Modeschmuck, Silberarmbanduhren, Taschenuhren/-Goldmünzen, Orientporzellan, Krüge uvm. Höchstpreise und Werteneinsparung! Kostenlose Beratung sowie Mo. - So., von 7.30 - 20.00 Uhr ☎ 069/46095562

Tierbestattung

Ein Abschied in Würde. Tierkrematorium Mittelhessen, zw. Burg und Gießen, 35315 Ohm. ☎ 06633/64358-0 www.tierkrematorium-mittelhessen.de

Ihr Tier in guten Händen! Tierkrematorium Sonnenau, Weierburg und Gießen, 35315 Ohm. ☎ 06633/64358-0 www.tierbestattung-sonnenau.de

Tiermarkt

Suche ab und zu Katzenstühle, MHZ für 2 Katzen bei mir bei Abwesenheiten von 2 - 4 Tagen. Betreuung 2 x tägl. ☎ 0162/...

Umzug

Professioneller Umzugsservice Kleintransporte, Entrümpelung, Preiswert, schnell, zuverlässig, kostentfrei! Robinson U. ☎ 06051/889736, 06184/... od. 0173/3247501

Verkäufe

Neuberger Fabrikküchen Endspurt für unsere Kollegen. Jetzt zu Sparpreisen ger SB-Küchen billiger Sparer. Jetzt staunen + sparen! Geräte als Werbegeschenke! ger Fabrikküchen bei 100% und 100% Leistung günstig gleichbare Mitbewerber. N. Küchen mit Nischenru. Neuberger, Im Unterfeld 2, 9.30-18.00 Uhr, B-Station Türe. ☎ 06183/913216

Die schnellen Möbel + Küchen den Möbellandhallen. Alles sofort, z.B. Baumtisch massiv 199,-€; Couchtisch 79,-€, Schalenstühle 49,-€; trotz 7 Zonen 99,-€. Jetzt semodelle zu 50 % günstig landhallen 63543 Neuberger, feld 2, Mo.-Sa. 9.30-18.00 Uhr, Station RMV vor der Türe ☎ 06183/8991911

Kontakte

Mia, 28 J, Supermädchen, H. Bes., 01...

Telefonerotik

sexhungrige Rentnerin ★ 0162/...

DER NEUE **MARKT.**

Anzeigen aufgeben?
anzeigenabteilung@gnz.de

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

DAS PHANTOM DER OPER

Central Musical Company

Freitag, 31.01.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Jahrhunderthalle

Ticket: € 46,90 bis € 82,90



DER NUSSKNACKER

Russisches Klassisches Staatsballett

Samstag, 01.02.2020, 19.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 39,50 bis € 56,50



SCARLETT O' & OSCAR TRIO

„Hommage an Gisela May“

Samstag, 01.02.2020, 20.00 Uhr
Steinau, Theatrium

Ticket: € 20,00 (ermäßigt 15,00 €)



INGO ZAMPERONI

„Anderland“ (Reihe „Büdingen belesen“)

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

Ticket: € 15,40



QUADRO NUEVO

„Wunder Welt Musik“

Samstag, 08.02.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 24,00



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



ALTE BEKANNTE

„Das Leben ist schön“-Tour

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

Ticket: € 33,10



ACHTUNG BABY

U2-Tribute-Show

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 23,00



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)



KOKUBU – THE DRUMS OF JAPAN

„Into the Light“-Tour 2020

Samstag, 21.03.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 34,00 bis € 49,00



HAVANA NIGHTS

Das karibische Tanz-Musical aus Kuba

Samstag, 28.03.2020, 19.30 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: ab € 35,99



STERNSTUNDEN DER FILMMUSIK

Russische Kammerphilharmonie St. Petersburg

Mittwoch, 01.04.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 44,90 bis € 59,90



STILL COLLINS

„The Very Best of Phil Collins und Genesis“

Samstag, 04.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 22,00 (Stehplatz), € 25,00 (Sitzplatz)



ANDY OST

„Kunstpark Ost“

Samstag, 16.05.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,90

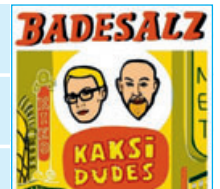


BADESALZ

„Kaksi Dudes“

Donnerstag, 04.06.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 26,30 bis € 32,90



HELGE SCHNEIDER

„Die Wiederkehr des blaugrünen Smaragdkäfers“

Samstag, 01.08.2020, 19.30 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 51,10 bis € 58,00



Faires Miteinander

So gelingt ein guter Umgang mit dem Ex

Die Trennung der Eltern ruft bei Kindern meist Trauer und Enttäuschung hervor. Wichtig ist dann, dass Mama und Papa dem Nachwuchs zeigen: „Du kannst uns weiterhin beide haben.“ Sonst wird bei Kindern die Angst übermächtig, dass sie vernachlässigt werden, rät Diplom-Psychologin Ursula Kodjoe in der Zeitschrift „Eltern family“ (Ausgabe 11/19).

Auch wenn Eltern getrennte Wege gehen, sollten sie sich weiter um ein faires Miteinander und einen anständigen Ton bemühen. Sonst leiden die Kinder neben der Trennung zusätzlich unter dem garstigen Umgang.

Für das Kind sein – statt gegen den Ex

Eltern sollten Schuldzuweisungen sowie Wetteifern untereinander vermeiden. Ebenso tabu: Den Ex-Partner vor dem Kind abwerten – auch wenn er manches nicht perfekt macht oder nicht gut kann.



Das bringe das Kind in Loyalitätskonflikte, erklärt Familientherapeutin Kodjoe.

Besser sei es, sich zu fragen, was einen noch verbindet – etwa die Liebe zum Kind sowie die Angst,

es zu verlieren. Zudem sollten Eltern sich klar machen, dass sie beide für das Kind wichtig sind und entsprechend die Beziehung fördern.

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Tipp

Nicht überfordern

Knurren, meckern, quengeln – wenn Babys etwas nicht gefällt, zeigen sie es ganz deutlich. Ob die Musik zu laut ist, die kleinen Füßchen frieren oder ihnen nur langweilig ist, lässt sich meist nur mit Probieren herausfinden. Eltern sollten aber beachten, dass Babys eine lange Leitung haben, schreibt die Zeitschrift „Eltern“. Konkret bedeutet das: Bis ein neuer Reiz im Gehirn ankommt, dauert es bis zu einer Minute. Anstatt abwechselnd auf Rassel, Liedchen oder Fliegergriff zurückzugreifen, gilt daher: Lieber durchhalten und für mindestens eine Minute bei einem Angebot bleiben. Andernfalls ist der Nachwuchs schnell überfordert. Und dann wird aus dem Quengeln schnell Schreien.

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

Siziliens Highlights Catania - Ätna - Taormina - Syrakus - Palermo - Messina

**FLUGREISE**

Internet-Code: A20AHSI

LEISTUNGEN

- **Linienflug** mit LUFTHANSA ab/bis Frankfurt nach Catania (genaue Flugzeiten noch nicht bekannt)
- Transfer ab/bis Flughafen Catania
- 7x ÜN/HP (Frühstücksbuffet bzw. evtl. Frühstücksbox am Abreisetag, 3-Gang-Abendmenü mit Gemüsebuffet) im ****ELI Hotel in Sant'Alessio Siculo, nur durch die Promenade vom Strand getrennt
- Ihr **Ausflugprogramm** mit örtlicher, deutschsprechender Reiseleitung: Stadtrundgang Catania, Spaziergang auf den Silvestri-Kratern des Ätnas (Auffahrt auf 3000 m Höhe vor Ort buchbar), Stadtführung Syrakus, Stadtführung Palermo, Spaziergang

zur Burg Castello di Lombardia in Enna, Aufenthalt Villa Romana del Casale bei Piazza Armerina, Stadtbesichtigung Messina, Aufenthalt Wallfahrtskirche mit der Schwarzen Madonna in Tindari
• 1 Freizeittag

Weitere Infos unter www.stewa.deEintrittsgelder (ca. € 50,-) nicht im Preis enthalten.
Evtl. anfallende Ortstaxe zahlbar vor Ort.

STEWA-Flughafentransfer auf Anfrage gegen Aufpreis buchbar.

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen, STEWA-Absagefrist: 20 Tage vor Abreise.

Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchen:
Ausflug Savoca und Forza d'Agro. In den beiden Bergdörfern mit traumhafter

Termine	Schnellbucheypreis p. P.*	anstatt Reisepreis	EZZ
Mi 01.04. - Mi 08.04.2020	€ 869,-	€ 949,-	€ 170,-
Mi 15.04. - Mi 22.04.2020	€ 889,-	€ 969,-	€ 170,-
Di 05.05. - Di 12.05.2020	€ 889,-	€ 969,-	€ 170,-
Di 12.05. - Di 19.05.2020	€ 889,-	€ 969,-	€ 170,-
Di 19.05. - Di 26.05.2020 Himmelfahrt	€ 889,-	€ 969,-	€ 170,-
Mo 07.09. - Mo 14.09.2020	€ 959,-	€ 1039,-	€ 170,-
Mo 14.09. - Mo 21.09.2020	€ 939,-	€ 1019,-	€ 170,-
Mo 21.09. - Mo 28.09.2020	€ 919,-	€ 999,-	€ 170,-
Fr 02.10. - Fr 09.10.2020 Dt. Feiertag	€ 949,-	€ 1029,-	€ 170,-
Fr 16.10. - Fr 23.10.2020	€ 899,-	€ 979,-	€ 170,-

*Limitiertes Kontingent

Aussicht wurden Szenen des Films „Der Pate“ mit Marlon Brando und Al Pacino gedreht, halbtags € 45,-.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen.

Überraschungs-Aktiv-Reise für Singles und Alleinreisende

Bewegung, Natur und Genuss**LEISTUNGEN:**

- Reise im ****STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM und einem Glas Sekt
- 3x ÜN/HP im Einzelzimmer im ****Hotel (Frühstücksbuffet, Abendbuffet)
- geführte Wanderung (ca. 3 Std.)
- Schifffahrt
- Thermalbadbesuch
- Tanzabend

- Betreuung durch unser STEWATA-Mitarbeiter-Team

UNTERBRINGUNG

Sie wohnen im komfortablen ****Hotel.

*Limitiertes Kontingent - gültig bei Buchung bis 31.01.2020.

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.

Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich.

Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

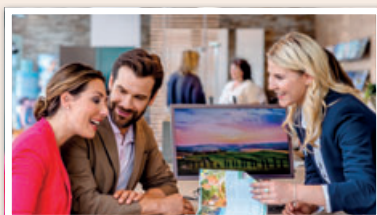
Frühbucherbonus von € 100,- bei Buchung bis 31.01.2020!**Für Schnellbucher Limitiertes Kontingent*****Mi 04.03. - Sa 07.03.2020**
4 Tage im Einzelzimmer € 599,- p.P.
anstatt € 699,-

Internet-Code: A20AEBL1



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: Spanien

Datum	Uhrzeit	Thema
Di 28.01.20	15 & 19 Uhr	Andalusien Ref.: M. Murza
Mi 29.01.20	15 Uhr	Jakobsweg Ref.: M. Murza
Do 30.01.20	15 & 19 Uhr	COSTA Kreuzfahrten Ref.: D. Richter

Eintritt kostenfrei! Anmeldung bitte im Reisebüro 360° unter Telefon 06027 409721 oder auf www.stewa.de/veranstaltungenDie 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.STEWATA Touristik GmbH
Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim
Tel.: 06027 409721
www.stewa.de 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

RIESENAUSWAHL zu kleinen Preisen!



Gültig von Mo. 27.01. bis Sa. 01.02.2020*

Schweinehals
ohne Knochen
1 kg



4,99

Vorderhaxen
vom Schwein
1 kg



2,39

Rinderbraten
aus dem Brug,
1 kg



6,79

Dorade / Goldbrassen, frisch
Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung,
1 kg



**NUR AM
DONNERSTAG**

7,00

Hackfleisch vom
Schwein, 1 kg



3,89

Schärippen
vom Schwein /
Spareribs, 1 kg



4,49

Lamm-Vorder-
viertel am Stück,
1 kg



7,29

Patissonen
Salat „Salatka z
Patissona“ oder
Gurkensalat
„Salatka z zielonky
Ogorkow“,
540/720 ml Gl.,
Abtr. 1 kg = 2,95/3,23



**SUPER
WOCHE-
ANGEBOT**

1€

Putenoberkeule ohne
Haut und ohne Knochen
frisch Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung,
1 kg



4,59

Hähnchenflügel ohne
Spitze, frisch, Herkunft, Kl.:
laut Auszeichnung,
1 kg



**TV
2,59**

Seewolf ohne Kopf,
Fanggebiet: laut
Auszeichnung, 1 kg



4,89

Birkensaft,
gezuckert,
sterilisiert,
1 L Pack.



**SUPER
WOCHE-
ANGEBOT**

1€

Weißkohl
Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung
1 kg



0,55

Kartoffeln 5 kg Sack
Herkunft,
Kl.: laut Auszeichnung,
5 kg, 1 kg = 0,54



2,69

Buckellachskaviar
95 g Dose,
100 g = 4,42



4,19

Buchweizen
geröstet „Da“
800 g Pack.,
1 kg = 1,49



1,19

Handgemachte
Teigtaschen
mit Kartoffeln
gefüllt
„Wareniki Sibirjak“,
800 g Pack.,
1 kg = 4,12



**TV
3,29**

Teigtaschen mit
Fleischfüllung
„Pelmeni
Appetitnije Da“,
450 g Pack.,
1 kg = 3,23



1,45

Kochsalami im Heißbrauch
gegart „Berjozka“,
300 g St.,
1 kg = 11,84



**TV
3,55**

Buchweizen
geröstet
800 g Pack.,
1 kg = 1,57



**TV
1,25**

Vodka „Hlibny Dar“ 40% vol.
versch. Sorten, je 0,7 L Fl.,
1 L = 11,42



**TV
7,99**

Waffelblätter
„Romaschka“,
150 g Pack.,
100 g = 0,60



0,89

Göral - Kürbiskerne groß,
ungeschält, geröstet,
oder auch gesalzen,
je 350 g Pack.,
1 kg = 9,98



**BEST
SELLER!
3,49**

Schaumzuckerware „Pink / Weiß“
mit Himbeer- und Vanillege-
schmack oder „Weiß“
mit Vanilleschmack,
je 260 g Pack.,
1 kg = 4,04



1,05

Schichttorte
„Afrikana
Roshen“,
tiefgefroren
1 kg Pack.



**TV
9,95**

* 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