

DER NEUE MARKT



B · Ausgabe 1083 · Samstag, 1. Februar 2020

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

Natur und Garten im Einklang Schädlinge im Grünen sind nichts Böses

Naturschutz ist etwas Gutes. Aber machen wir uns nichts vor: Viele Gartenbesitzer ärgern sich über Schädlinge, die ihre Pflanzen vernichten oder ihren schönen Rasen durchwühlen. Doch was für die einen Plagen im Garten sind, ist ein Bestandteil der Natur – und daher auch für die Menschen lebenswichtig, sagt die Autorin und Diplom-Geoökologin Sigrid Tinz aus Warendorf (NRW).

Sie hat sich in ihrem neuen Buch „Friede den Maulwürfen“ der „Bösewichten und Plagen im Garten“, so der Untertitel, angenommen und rät zu einem entspannteren Umgang mit ihnen und der Gartengestaltung an sich. Mit der muss man es nicht übertreiben – denn auch ein naturnaher Garten kann ordentlich wirken.

Warum sind sogar die Bösen im Garten gut?

„Gut und böse – das ist die Gärtnersicht“, stellt Sigrid Tinz klar. „Wenn man aber von ganz oben aufs Ökosystem blickt, dann hat jedes Wesen seine Rolle in dem Ganzen und ist demzufolge weder gut noch böse. Beziehungsweise es ist immer beides gleichzeitig – je nachdem, aus welcher Richtung man schaut. Zum Beispiel: Blattläuse finde ich als Gärtnerin böse, aber für einen Marienkäfer sind sie toll, denn sie sind sein Essen.“ Es kommt also immer auf den Blickwinkel an. Sie rät den Gartenbesitzern die Zügel locker zu lassen und geduldig zu sein. Oder eben auch mal Blattläuse und Giersch hinzunehmen. Da passiert ja meistens nichts, außer dass sie da sind. Allerdings sollte man genau hin-

schauen, wo der Schaden überhand nehmen kann oder wo man gar selbst Ziel des Interessenskonfliktes ist und Schaden nehmen kann. Da sollte man was unternehmen.

„Dann aber hole ich mir fachliche Hilfe,“ so die Diplom-Geoökologin. „Man sollte nicht einfach auf eigene Faust hier ein bisschen spritzen und da ein bisschen doktern, sondern sich gut bei einem Fachmann informieren.“

Natur und Garten trennen?

Wenn man einen lebendigen Garten hat, dann kommt das Leben von draußen rein. Wenn man als Hobbygärtner einen sehr aufgeräumten Garten hat – eine Hecke, Kies und einen Rasen und vielleicht noch etwas Bambus, kaum Insekten und Vögel – dann ist das kein Garten mehr. Man hat möglicherweise die Natur draußen, aber es gibt ein anderes Problem: Die Pflanzen in solchen Gärten werden schneller mal von Schädlingen, etwa von Schnecken, gefressen, da es niemanden gibt, der diese in Schach hält.

Aber: Wer so einen Garten hat und sich nun vornimmt, ab jetzt etwas gelassener

im Umgang mit Schädlingen zu sein, der sollte geduldig sein. Es dauert ein paar Jahre, bis sich das Zusammenspiel aus Vögeln, Insekten und dem Bodenleben wieder eingespielt hat. Und man muss künftig auch

aushalten, dass der Garten anders aussieht und dass mal die Rose mehr nach Blattläusen aussieht als nach Rose, auch wenn sie davon nicht stirbt.

Aber die Einstellung zur Natur ändert sich damit auch: Denn wer gelassen und friedlich gärt, der kennt die Tiere und Pflanzen von ihren guten Seiten. „Der weiß erstens, die schlechten Seiten besser zu nehmen, und gärtert zweitens mit einem ganz anderen Gefühl. Denn der Garten ist dann kein feindliches Terrain, sondern ein grünes Wohnzimmer voller alter Bekannte und guter Freunde,“ erläutert Sigrid Tinz.

Und wer es nicht unordentlich haben möchte, der kann zum Beispiel eine Wildsträucher-Hecke pflanzen. Das ist ein Wohnraum für Insekten und Vögel, eben alle Tiere, die einen Naturgarten pflegen. Die Sträucher kann man auch hinter eine Mauer, Gabionen oder den Bambus setzen – sprich: man gestaltet sich trotzdem seinen schicken Teil und versteckt die Natur dezent.

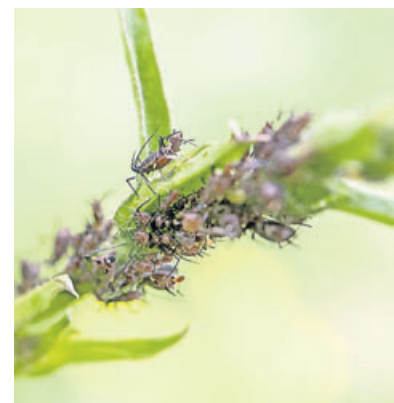
Die Autorin stellt abschließend fest: „Das mit etwas mehr Unordnung liegt mir sehr am Herzen. Wir alle sind dazu erzogen und neigen dazu, überall erst mal so richtig Ordnung zu schaffen – auch ohne dass man gleich einen richtig stylischen Garten hat.“

Hier wird der Rasen gemäht, die



Stauden geschnitten, das Laub weggemacht. Aber das ist überhaupt nicht nötig, es ist für die Natur sogar schädlich.“

Beilagen in Teilausgaben



Meist unerwünscht: Blattläuse, die eine Pflanze befallen. Marienkäfer ernähren sich dagegen von den Insekten.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

Benimm dich! Wie Kinder Höflichkeit lernen

Knigge für den Nachwuchs – Eltern müssen gutes Benehmen vorleben

„Essen ist so anstrengend geworden“, stöhnt Selim. Konzentriert schiebt der Achtjährige eine Ladung Spaghetti mit der Gabel auf einen Löffel und versucht, sie zu einem mundgerechten Bündel zu wickeln. Und jetzt schnell in den Mund damit, bevor alles wieder auf den Teller fällt. Die Nudel-Mahlzeit ist Bestandteil eines Knigge-Kurses für Kinder.

Die Acht- bis Elfjährigen sollen lernen, wie sie richtig mit Messer, Gabel und Löffel essen. Aber auch wie sie andere Menschen höflich begrüßen, wie sie sich vorstellen – und was sie tun können, wenn ihnen am Tisch ein Rülps er entwischt.

Drei Stunden verbringen die zehn Mädchen und Jungen dafür an einem Samstagvormittag im Nebenzimmer eines Cafés in München. Und auf die Frage von Kursleiterin Janine Katharina Pötsch, wer denn freiwillig gekommen sei, geht erst einmal kein Finger nach oben. Aber dann finden sie es doch ganz lustig zu lernen, wer wen zuerst grüßt und wie man sich freundlich verabschiedet. Und überraschen die Knigge-Trainerin mit der höflichen Zwischenfrage: „Darf ich bitte etwas trinken?“ Pötsch unterrichtet sonst vor allem Erwachsene in zeitgemäßen Umgangsformen.

Aber auch die Kinderkurse würden gut nachgefragt, erzählt sie: „Das sind Eltern, die sich wünschen, dass die Kinder gutes Benehmen verinnerlichen.“

Eltern müssen gutes Benehmen vorleben

Die Eltern sind tatsächlich der Dreh- und Angelpunkt, wenn es um gutes Benehmen in der Familie geht, sagt Ulric Ritzer-Sachs, Erziehungsberater bei der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). „Sie

müssen sich darüber klar werden, was gutes Benehmen für sie bedeutet. Und sie müssen es vorleben“, sagt er.



Doch auch bei allen guten Vorsätzen hält das kaum jemand immer durch. Was, wenn den Eltern doch selbst mal ein Fluch entfährt oder eine böse Bemerkung? „Dann sollten sie eingestehen, dass das nicht in Ordnung war“, rät Ritzer-Sachs: „Wenn man sich in solchen Situationen entschuldigt, werden sich auch die Kinder daran orientieren.“ Aber auch Eltern, die sich alle Mühe geben, ihren Kindern respektvolles und höfliches Verhalten vorzuleben, werden Zeiten erleben, in denen die Botschaft bei den Kindern nicht anzukommen scheint. Da müssen die neuesten Schimpfwörter aus dem Kindergarten unbedingt auch zu Hause ausprobiert werden, da wird kichernd beim Abendessen um die Wette gerülpt, da schleudert der Teenager den Eltern ein wütendes „Ihr könnt mich mal ...“ entgegen.

Die „Ihr könnt mich mal“-Phasen gehen auch vorbei

„So lästig solche Phasen sind - sie

gehen vorbei“, beruhigt Ritzer-Sachs. Druck helfe wenig, besser seien kreative Lösungen: „Man kann eine Liste mit den aktuell verwendeten Kraftausdrücken an den Kühlschrank hängen, wenn die Großeltern zu Besuch kommen. Das könnte durchaus wirksame Gespräche zur Folge haben.“

Jugendliche packt man am besten, wenn man ihnen deutlich macht, dass gutes Benehmen kein Selbstzweck ist, sondern Ausdruck von Respekt und Wertschätzung. So erlebt es zumindest Marion

Wiemann, die das Projekt „Dein perfekter Auftritt“ des Malteser Hilfsdienstes im Bistum Essen koordiniert. Seit 2011 geben dort ehrenamtliche Benimmtrainer Kurse vor allem an Grund-, Haupt-, Real-, Gesamt- und Förderschulen. Sie wollen Neunt- und Zehntklässler auf Situationen vorbereiten, in denen Weichen für ihre Zukunft gestellt werden, etwa auf ein Vorstellungsgespräch oder ein offizielles Essen. In Rollenspielen lernen die Jugendlichen Begrüßungsstandards, sprechen über Körpersprache und Stimmeinsatz, über den angemessenen Abstand zum Gesprächspartner und über die Wirkung eines festen Händedrucks.

Dass Erwachsene nicht immer als Vorbild vorangehen, haben die meisten Mädchen und Jungen im Kinder-Knigge-Kurs schon erlebt. „Und was mache ich, wenn sich ein Erwachsener schlecht benimmt?“, fragt der neunjährige Joel. Darauf liefern auch die Knigge-Regeln keine echte Antwort: „Dann bleibst du trotzdem höflich“, sagt Janine Katharina Pötsch, „und denkst dir deinen Teil.“

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Leute

Sandra Maischberger:
Mein Mann „schmeißt den Laden“



Fernsehmoderatorin Sandra Maischberger (53) sieht in der Ehe mit Jan Kerhart (60) eine perfekte Symbiose. „Wenn er dreht, ist er zwei, drei Wochen weg. Aber wenn er da ist, schmeißt er den Laden“, sagte sie der Zeitschrift „Bunte“. Und sie schwärmte: „Ich koche sehr gern für ihn, aber er kocht besser als ich, und manchmal sucht er auch meine Kleider für mich aus.“ Für sie seien Liebe und Respekt das Geheimnis einer funktionierenden Ehe, sagte Maischberger. „Wir können auch sehr gut leidenschaftlich miteinander streiten und uns dann aber wieder finden.“ Das Paar ist seit 27 Jahren zusammen und hat den gemeinsamen Sohn Samuel (12). Seit 2003 moderiert Maischberger die ARD-Talkshow „Menschen bei Maischberger“. Der in Prag geborene Kerhart arbeitet als Kameramann.

Til Schweigers erster Kuss war „schrecklich“

Filmemacher Til Schweiger (56) erinnert sich mit Grauen an seinen ersten Kuss. „Der war schrecklich“, sagte der Schauspieler und Regisseur („Keinohrhasen“) der „Augsburger Allgemeinen“. Es sei die Nachbarstochter gewesen. „Sie hatte eine sehr große Zunge, und die hat sie mir so in den Hals gestopft, dass ich nur dagestanden bin wie das Reh vorm Scheinwerferlicht und dachte: „Das ist also Küssen! Das ist aber ziemlich eklig.“ dpa

Thema Nervenschmerzen

Immer wieder Schmerzen in Nacken oder Rücken?

Das können geschädigte Nerven sein!

Sie leiden ständig unter Schmerzen im Nacken oder Rücken? Manchmal sind die Schmerzen stechend, oft strahlen sie sogar bis in Arme oder Beine aus? Und trotz herkömmlicher Schmerzmittel kommen die Beschwerden immer wieder? Dann sind wahrscheinlich geschädigte oder gereizte Nerven die Ursache! Ein spezielles Arzneimittel bei Nervenschmerzen (Restaxil, Apotheke) kann wirksame Hilfe leisten.

Mehr als 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Zu den häufigsten Schmerzen zählen Nacken- oder Rückenschmerzen. Was viele nicht wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen!



Nervenschmerzen wirksam.

Das kann helfen: Ein natürliches Arzneimittel namens Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) bekämpft



Füße. Begleitend treten oft auch Kribbeln oder Taubheitsgefühle auf.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bisher griffen Betroffene meist zu herkömmlichen Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner nun laut der neuen Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie¹ ausdrücklich ab! Der wahrscheinliche Grund: Viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen, die häufig nicht die Ursache von Nervenschmerzen sind. Wirksame Hilfe bei Nervenschmerzen

Halsbereich. Bei Rückenschmerzen sind oft Nerven entlang des Rückenmarks betroffen. Ein Grund: Muskelverhärtungen durch ständige Fehlhaltung oder falsche Belastung. Aber auch infolge eines Bandscheibenvorfalles oder des Ischias-Syndroms werden Nerven im Rücken gequetscht oder gereizt. Die Folge: ziehende und ausstrahlende Schmerzen bis in die Beine und

bietet hingegen das rezeptfreie Arzneimittel Restaxil – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen!

Wie wirkt Restaxil?

Das Besondere an Restaxil ist sein einzigartiger Wirkkomplex aus fünf bewährten Arzneipflanzen. So setzt etwa Gelsemium sempervirens laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also z.B. im Rückenmark. Der Arzneistoff Iris versicolor kommt laut Arzneimittelbild unter anderem bei Ischialgie und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis in die Füße zum Einsatz. Diese Arzneipflanzen wurden mit der natürlichen Wirkkraft aus Cimicifuga racemosa, Spigelia anthemelia und Cyclamen purpurascens kombiniert. Restaxil Arzneytropfen können je nach Schwere der Schmerzen individuell dosiert werden.

Wie entstehen die Schmerzen?

Bei Nackenschmerzen sind meist Verspannungen die Ursache. Durch Anspannung wird der Muskel fest und drückt auf den Nerv. Es kommt zu ausstrahlenden Schmerzen, oft bis in die Schulter oder den

Für Ihren Apotheker:

Restaxil
(PZN 12895108)



Bekannt aus dem TV

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.12.2019) • Abbildung Betroffener nachempfunden
RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthemelia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Nervige Verwandtschaft

Wie man mit Streit in der Familie umgeht

Der Geburtstag von Tante Inge. Kaffee, Kuchen, die ganze Familie ist versammelt. Da beginnt Onkel Willi wieder einmal über seine neuen Nachbarn im Flüchtlingsheim zu lästern. Was tun? Vor aller Augen einen Streit vom Zaun brechen? Das Fest wutschnaubend verlassen? „Auf jeden Fall authentisch bleiben“, rät der Essener Familientherapeut Björn Enno Hermans. Konflikte seien nichts Schlimmes und nicht automatisch gleichbedeutend mit einem Beziehungsabbruch.

Wird man persönlich angegriffen, ist es zielführend, Ruhe zu bewahren und ganz neutral festzustellen, dass dieses Thema die Person offensichtlich beschäftigt und belastet. Beim genauen Zuhören könnte sich herausstellen, dass es gar nicht um einen selbst geht, sagt Dirk Pauli. „Manchmal soll durch solche Streits korrigiert werden, was jahrelang schief lief in der Familie“, sagt der Systemische Familientherapeut aus Mainz.

Meinung sagen und zur Not gehen

Wenn sich keine konstruktive Diskussion ergibt, kann man seine Meinung sagen und zur Not gehen. „Wenn ich bei mir deutlich eine Grenze wahrnehme, muss ich die nicht gewaltsam niedertrampeln lassen“, stellt Hermans klar. Wichtig ist dabei, nicht abwertend zu werden. „Das Thema sollte von der Person getrennt werden“, findet Pauli und wirbt für „liebvolles Abgrenzen“. Also sanft zu den Personen, aber hart im Thema.

Sollte es knallen, gilt es, mit den Konsequenzen zu leben. Und sich nicht zu rechtfertigen. „Rechtfertigung ist die Abwertung meiner eigenen Position im Nachhinein“, sagt Riedel. Andere Familienmitglieder könnten den Kontakt abbrechen oder sich kritisch äußern, quasi als unerwünschte Nebenwirkung der Treue zu sich selbst. Dennoch: Die Verhaltensmuster

in der Familie bleiben auch nach einem Kontaktabbruch bestehen. „Die gemiedene Person bekommt systemisch betrachtet sogar eine noch größere Bedeutung zuge-messen“, legt Pauli dar. Der Konflikt sei nicht beendet, er erhalte ebenfalls eine größere Relevanz. Vor allem, weil man sich häufig damit beschäftigt. „Etwa, wenn es darum geht, den Nichtkontakt aufrechtzuerhalten und auszuhalten oder noch einmal auf die Person zuzugehen.“ All das kostet Kraft und Energie.

Bleibt die Frage, ob künftige Familienzusammenkünfte nicht besser gemieden werden sollten. „Niemand muss sich deshalb schlecht fühlen, nur weil es die Verwandten sind oder das nicht den Konventionen entspricht“, tröstet Hermans. Vielleicht lasse sich ja etwas an der Art der Feier ändern? Vielleicht kann man selbst dazu beitragen, damit eine Feier weniger

langweilig wird. Mit wem möchte ich mich unterhalten oder wen will ich unbedingt wiedersehen?

Wenn all das nicht möglich ist, kann es eine Entscheidung sein, erst einmal nicht mehr hinzugehen. Das lässt sich sehr diplomatisch mit einer Ausrede erledigen. Gesünder ist es allerdings auch hier, authentisch zu bleiben. Geht es etwa um einen Geburtstag, sollten Betroffene einen Weg finden, trotzdem angemessen zu gratulieren und vielleicht doch Zeit mit dem Jubilar zu verbringen, rät Hermans.

Foto:

ZeroCreatives/Westend61/dpa-mag



Die Rache des süßen Lebens

So übergewichtig ist Deutschland

Wer ist eigentlich dick? „Dick ist ein umgangssprachlicher Begriff, der nicht wirklich definiert ist“, sagt Prof. Hans Hauner, Leiter des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin in München. Liegt der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) jenseits der 30, spricht die Fachwelt von krankhafter Fettleibigkeit oder Adipositas, zwischen 25 und 29,5 liegt der Bereich der Übergewichtigkeit. Als ideal gilt in Europa ein Wert ein Wert zwischen 18 und 24,9.

Doch immer weniger Menschen erreichen diesen – Deutschland ist zu dick. Nur noch 40 Prozent gelten hierzulande als normalgewichtig, erklärt Hauner – eine Minderheit. Und 20 Prozent werden sogar als adipös eingestuft.

Der ganze Körper leidet

Das Zuviel an Körperfett hat viele negative Auswirkungen: Eine Art Stresssituation für den Stoffwechsel, leicht chronische Entzündungen, erhöhter Blutdruck und eine

stärkere Belastung der Gelenke an Füßen oder Knien sind die Folgen. „Es gibt fast kein Organ im Körper, was von der Adipositas nicht potentiell bedroht ist“, so Hauner.

Ist Fettleibigkeit krankhaft oder angeboren? „Bei der Neigung zu Übergewicht gibt es starke genetische Einflüsse“, sagt Hauner. Viel stärker wirken Lebensstilfaktoren, die Ernährungsweise und das Bewegungsverhalten.

Körper schreit nach mehr

„An jeder Ecke gibt es heute drei Imbiss-Buden mit den verschiedensten Geschmacksrichtungen – so ist die Verführung auf dem Nachhauseweg natürlich groß“, sagt Hauner. Heimtückisch ist auch das körpereigene Belohnungssystem: Auch oder gerade, wenn man bereits satt ist, aktiviert das nachgereichte Tiramisu Lustgefühle. „Essen ist immer ein emotionaler Prozess, und Essen macht glücklich“, so Hauner. Diese ange-

borenen Instinkte werden von Industrie und Werbung geschickt genutzt. Der kurzfristige Genuss schlägt langfristige gesundheitliche Bedenken.

Steigendes Diabetes-Risiko

Eine der wichtigsten Folgeerkrankungen ist Diabetes: 40 Prozent der mindestens Übergewichtigen entwickeln die Zuckerkrankheit, erklärt Prof. Jens Aberle, Vorsitzender der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Ein steigender BMI geht immer mit einem erhöhten Diabetes-Risiko einher, das zeigten neueste Meta-Analysen. Nach Aussage des Experten ist dieser Zusammenhang seit Jahren konstant. „Je länger man übergewichtig ist, desto früher ist das Diabetes-Risiko, weil es länger Zeit hat, den Körper zu schädigen.“ Immer öfter taucht ein vergleichsweise hohes Diabetes-Risiko schon in jüngeren Jahren auf, also mit unter 40.

Diabetes entsteht meist ganz un-

bemerkt. Erhöhte Zuckerwerte bewirken zunächst noch keine Symptome – Betroffene merken also nichts und ändern daher auch ihren Lebensstil nicht.

Die Rache des süßen Lebens?

Die Probleme könnten sich in Zukunft noch verstärken. Zahlen der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) zeigen, dass es in zehn Jahren etwa 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche mit therapiebedürftigem Übergewicht geben dürfte.

Ernährungswissenschaftlerin Stefanie Gerlach von der DAG sieht für diese Generation ein schwerwiegendes Problem: „Schon im Kindesalter wird der Stoffwechsel geprägt, der Körper falsch programmiert für das ganze Leben.“ Auch der Geschmack werde in der Kindheit maßgeblich erlernt, was bei einer zuckerreichen Ernährung zukünftig das Verlangen auf noch Süßeres verstärkt.



07.03. • BAD ORB. Konzerthalle

Bad Orb. Phantasie trifft Präzision, Kreativität trifft Körperbeherrschung! Genießen Sie eine emotionale Reise ins Reich der Träume mit magischem Schattentheater, kunstvollen Tanz-Choreographien und atemberaubender Artistik. AMAZING SHADOWS - das ist großes Kino für alle Sinne, das die ganze Familie begeistert, technisch auf höchstem Niveau inszeniert.

Seit 2014 feiert diese Show europaweit Erfolge – und ist jetzt mit neuem Programm und beeindruckenden 3 D - Effekten unterwegs!

Tickets bei der Tourist-Information, an allen bek. VK-Stellen sowie direkt vom Veranstalter unter 0365-5481830 und

www.amazingshadows.de

Gesundes Wintergemüse

Wirsing immer ohne Deckel kochen



In Wirsing steckt ähnlich viel Vitamin C wie in Zitronen. Das macht den Kohlkopf zum idealen Wintergemüse, erklärt die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse. Außerdem enthält Wirsing zum Beispiel Magnesium und Folsäure sowie doppelt so viel Eiweiß, Eisen und Phosphor wie Rot- und Weißkohl.

Wirsing kann roh, gekocht, geschmort oder gebraten gegessen werden. Gekocht werden sollte er aber immer ohne Deckel, da er sonst bitter wird. Er passt zu herzhafter sowie asiatischer Küche

und schmeckt zum Beispiel gut zusammen mit Ingwer, Chili, Knoblauch, Curry, Sour Cream, Fenchel, Anis, Kümmel, Salbei, Roter Bete oder Meerrettich.

Generell gilt: Je frischer, desto leckerer und gesunder. Beim Kauf sollten die Blätter knackig, frisch und grün aussehen, beim Schütteln sollte der Kohlkopf rasseln.

Im Gemüsefach oder Keller hält sich Wirsing bis zu zwei Wochen lang. Geschnitten und in Salzwasser blanchiert, kann er eingefroren werden.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Schlappeseppel Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,25 €

13.99

12.49



König Pilsener

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



- 27 %

10.99

Veldensteiner Rotbier, Vollbier

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



14.99

12.99

Tyskie

Polnisch für Kenner
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,40 €



+ 2 Flaschen GRATIS!

- 22 %

13.99

Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier

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



16.99

14.99

Paulaner Natur-Radler, Weißbier

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



18.49

14.99

RhönSprudel Mineralwasser

diverse Sorten, individual,
Kasten = 6 x 1,0 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 0,67 €



- 20 %

3.99

top frisch Lemonwater

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,39 €



- 22 %

3.49

Förstina Vital

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,83 €



8.99

7.49

Hassia Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,48 €



- 23 %

5.79

Coca-Cola Kombikiste

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



- 31 %

8.99

Heil, Eschbacher Apfelwein*

Speierling, gespritzt,
Kasten = 6 x 1,0 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,17 €



- 22 %

6.99

TWENTYFOUR 7 Energy

koffeinhaltig,
0,25-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 2,36 €



8.69

0.59

Jim Beam, Bacardi & Cola

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



- 26 %

1.99

Dr. Faust

Grauer Burgunder,
Dornfelder,
trocken, lieblich,
0,75-l-Flasche,
1 l = 5,99 €



4.99

4.49

Wodka Gorbatschow, Citron

37,5%,
0,7-l-Flasche,
1 l = 10,70 €



7.99

7.49



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 03.02. – 08.02.2020

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.

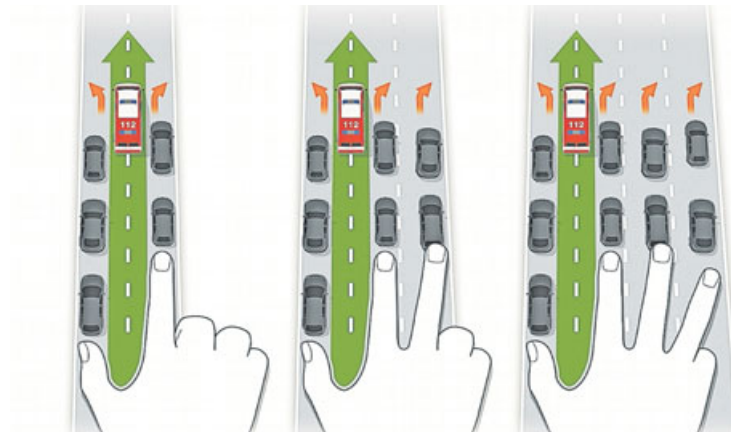
Jede Sekunde zählt

Vorschriftmäßige Bildung der Rettungsgasse

Immer rechts neben der ersten Spur von links: So wird eine Rettungsgasse vorschriftsmäßig gebildet. Bei der Rettung von Verletzten kommt es auf jede Sekunde an. Wie schnell die Rettungskräfte nach einem schweren Unfall auf der Autobahn vor Ort sind, hängt allerdings auch davon ab, ob Autofahrer im Stau richtig reagieren und rechtzeitig eine Rettungsgasse bilden.

„Nach schweren Verkehrsunfällen kann jede Verzögerung bei der Unfallrettung über Leben und Tod entscheiden“, erinnert Unfallexperte Markus Egelhaaf von der Dekra. „Wer rechtzeitig eine Rettungsgasse bildet, erhöht nicht nur die Überlebenschancen von Verletzten. Er tut sich sogar selbst einen Gefallen, denn damit trägt er letztlich auch zu einer schnelleren Räumung der Unfallstelle bei.“

Die Straßenverkehrsordnung verlangt daher, bei stockendem Verkehr auf Autobahnen – ebenso wie auf Außerortsstraßen mit mindestens zwei Fahrstreifen in einer



Richtung – eine Rettungsgasse zu bilden, damit Polizei und Hilfsfahrzeuge ungehindert den Unfallort erreichen können.

Auch die Lage der Rettungsgasse ist klar geregelt: Bei zwei Fahrstreifen ist die Gasse in der Mitte freizuhalten, bei drei und mehr Fahrstreifen liegt sie zwischen dem ganz linken und dem benachbarten Streifen. Als Merkhilfe dient ein Blick auf den rechten Handrücken: Die Lücke zwischen dem Daumen und dem Zeigefin-

ger steht für die Lage der Rettungsgasse. „Wichtig ist allerdings, dass Autofahrer nicht abwarten, bis der Verkehr steht, sondern schon reagieren, wenn die Fahrzeuge noch rollen. Bei Stillstand fehlt oft der Platz, um das Fahrzeug noch weit genug zur Seite zu fahren“, so Egelhaaf. Deshalb: Orientieren Sie schon bei zäh fließendem Verkehr nach rechts oder links und lassen Sie zum Vorausfahrenden den nötigen Abstand. Der Standstreifen muss allerdings

frei bleiben. Auch sollte man darauf verzichten, noch schnell den Fahrstreifen zu wechseln. Das Risiko, mitten in der Rettungsgasse hängen zu bleiben, ist einfach zu groß.

Zwei Punkte

Die Rettungsgasse darf ausschließlich von Polizei und Hilfsfahrzeugen befahren werden. Allen anderen Fahrzeugen ist die Durchfahrt untersagt. Die Sanktionen bei Verstößen wurden deutlich verschärft. Wer keine Rettungsgasse bildet, dem drohen jetzt als Regelsatz mindestens 200 Euro Geldbuße und zwei Punkte im Fahreignungsregister in Flensburg. Für das Blockieren der Rettungsgasse mit Behinderung, Gefährdung oder Sachbeschädigung können es bis zu 320 Euro plus Fahrverbot und zwei Punkte in Flensburg werden. Darüber hinaus sind strafrechtliche Konsequenzen bis hin zu Freiheitsstrafen möglich. *Grafik: Dekra*

Wir haben reduziert

MODE ZU
OUTLETPREISEN
TOP-MARKEN

MAC
ANGELS.

TONI

GERKE

BARBARA LEBEK

VIA APPIA
— DUE —

PIONEER
AUTHENTIC JEANS

hajo

MARVELIS
Luigi Morini

30%

40%

50%

MAC
ANGELS.
PIONEER
AUTHENTIC JEANS

Jeans

~~99,95 €~~ **49,95 €**

~~89,95 €~~ **45,95 €**

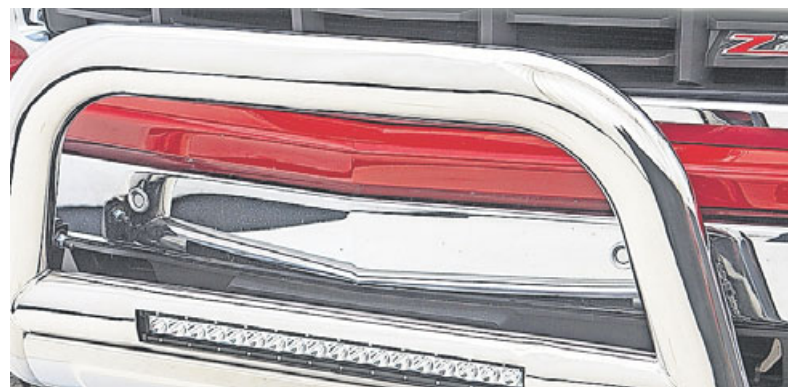
KREBS MODEN

Poststr. 36 | Linsengericht-Großenhausen
Tel. 06051 66022 | www.hosen-krebs.de

Mo. - Fr. 09:30 - 13:00 Uhr
14:30 - 18:00 Uhr
Sa. 09:30 - 13:00 Uhr

Schutz wichtiger als Design

„Kuhfänger“ benötigen Genehmigung



Was für Trucker in Australien durchaus sinnvoll sein kann, hat bei uns höchstens kosmetischen Charakter: „Kuhfänger“ sind in der Off-Road-Szene beliebt, aber mit einer EU-Vorordnung kam zwischenzeitlich ihr offizielles Aus. Seit dieser Neuregelung im Jahr 2009 waren nur noch sogenannte Personenschutzbügel zulässig, die bestimmte Kriterien erfüllen.

Da der Fußgängerschutz im Vordergrund stand, wurden zudem Anforderungen an die Prüfung, Konstruktion und den Anbau der

Teile an die Fahrzeuge vorgegeben. Die Frontschutzbügel müssen mit dem Fahrzeug fest verbunden sein und bei einem Aufprall nachgeben. Sie dürfen die Breite des Fahrzeuges nicht überschreiten und auch die Fronthaubenvorderkante um höchstens 50 Millimeter überragen.

In jedem Fall benötigen die Frontschutzsysteme eine EU-Typgenehmigung oder eine nationale Betriebszulassung – egal ob sie als Originalteil am Neufahrzeug verbaut sind oder aus dem Zubehörregal stammen. *Werkfoto: Lund*

NORMA®

Zur Neueröffnung **Großes GEWINNSPIEL**

1. Preis: Crosstrainer im Wert von 159,- Euro
2 - 10. Preis: je ein Einkaufs-Gutschein im Wert von je 50,- Euro!

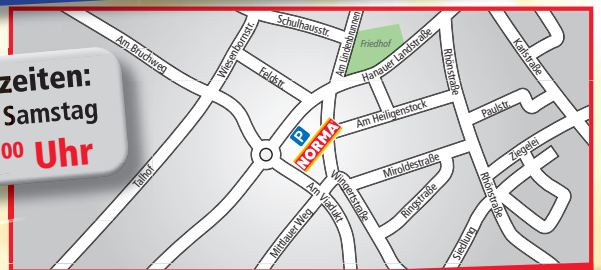
Achten Sie auf den Norma-Prospekt in Ihrem Briefkasten!

Große NEUERÖFFNUNG nach Neubau

Am Montag, 3. Februar 2020, ab 7.00 Uhr

GELNHAUSEN Wingertstraße 6

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag
7⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr



Unsere TOP-Angebote!

gültig vom 3. Februar bis 8. Februar

Obst & Gemüse - täglich frisch!

Bananen
lose je kg **-,88***

Äpfel
Braeburn Deutschland, Kl. II je 5-kg-Karton (1 kg = -,80) **3,99***

Kopfsalatherzen
Italien/Belgien, Kl. I je 2-Stück-Schale (300g +) **1,66***

Heidelbeeren
Chile, Kl. I je 500-g-Eimer (1 kg = 7,10) **3,55***

Kartoffeln
festkochend / vorwiegend festkochend Frankreich, Kl. I je 1,5-kg-Packung (1 kg = 1,33) **1,99***

Qualität und Frische

KRAFT 4in1 Aiu-Multi-funktionsleiter

- Aus robustem Voll-Aluminium mit 2 Sicherheitsgurten
- Belastbar bis 150 kg • Platz-sparend zusammenschiebbar je Leiter

44% billiger
statt 39,99 **22,-***

4in1 Als Steh-, Anlage- oder Treppenleiter verwendbar

KRUPS Nescafé Dolce Gusto Kapselmaschine KP123B MiniMe

- Multigretränke-System: Über 40 verschiedene Getränkearten • Espresso, Cappuccino, Kaffee, heiße Schokolade, Tee uvm. • Automatische Druckregulierung und Füllmengenkontrolle
- Praktischer Wahlhebel zur einfachen Getränke-Dosierung
- Zubereitung von heißen und kalten Getränken
- 1.500 Watt Leistung
- In stylischem Arctic Grey
- ca. 36,3 x 19,2 x 28,8 cm

42% billiger
statt 37,99 **22,-***

PowerTec Induktions-Doppelkochplatte

- 2 Herdplatten einzeln über Temperatureinstellung (60 - 240°C) oder Leistungsstufen regelbar (1 x 2000 W/1 x 1500 W max.)
- **Automatische Topferkennung** • Kindersicherung/Gerätesperre
- ca. 58,5 x 35,5 x 6,5 cm
- 3 Jahre Garantie

48% billiger
statt 69,99 **36,-***

Sensor-Touch-Bedienfeld und LED-Anzeige

CIATRONIC Knetmaschine KM 3630, mit extra großer 6,3 Liter Edelstahlschüssel für bis zu 3,5kg Teig

- 1200 Watt, 8 Geschwindigkeitsstufen
- Robustes Spezialgetriebe
- 35° schwenkbarer Multifunktionsarm
- Sicherer Stand durch Saugfüße
- Verschiedene Farben
- ca. 40,2 x 32,6 x 21,2 cm je Küchenmaschine

44% billiger
statt 79,99 **44,-***

Inkl. Alu-Druckguss Rühr- und Knethaken sowie Edelstahl-Schneebesens

badkomfort Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit Absenkautomatik

- Kratzbeständig • Passend für alle handelsüblichen WCs • Inklusive Befestigungsmaterial und Metall-Schrauben
- Mit hochwertigen Scharnieren aus verchromtem Kunststoff • Verschiedene Motive • Reinigungsfreundlich
- 3 Jahre Garantie

47% billiger
statt 16,99 **9,-***

Geräuschloses Absenken des WC-Sitzes

1-GLOW LED-Laterne „Maxi“

- Sprühwassergeschützt – auch für den geschützten Außenbereich • Aus hochwertigem Kunststoff mit Echtglas-Scheiben • **Mit Timerfunktion (4h oder 8h) und verschiedenen Leuchtfunktionen** • ca. 22,5 x 36 cm
- Inklusive Batterien
- 3 Jahre Garantie je Laterne

44% billiger
statt 19,99 **11,-***

Inklusive 3 LED-Kerzen und Fernbedienung

Aus unserer Pflanzenecke

Orchideen Phalaenopsis
mit 2 Rispen, Höhe 50 - 60 cm, in verschiedenen Farben je Pflanze **3,99***

(Ohne Übertopf)

* Greifen Sie schnell auf Diese Angebote und Preise gelten vom 03.02. - 08.02.2020 nur in der oben genannten Filiale! Alle Preise in Euro. 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. Werbetermin 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. Bei Druckfehlern keine Haftung. Alle Artikel ohne Deko.
NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Starbesetzte Buchverfilmung

„Little Women“ mit Emma Watson und Saoirse Ronan

Neuengland Mitte des 19. Jahrhunderts: Die vier March-Schwestern stehen auf der Schwelle zum Erwachsensein, auch wenn jede eine ganz andere Vorstellung davon hat und die vier jungen Frauen ganz unterschiedliche Wege einschlagen, auf denen sie verschiedene gesellschaftliche Hindernisse überwinden müssen.

Während sich die älteste der Schwestern, Meg (Emma Watson), in die von ihr erwartete Rolle fügt, strebt die temperamentvolle Jo (Saoirse Ronan) nach Eigenständigkeit, die aufopferungsvolle Beth (Eliza Scanlan) möchte ihrem Heim so lang wie möglich erhalten bleiben und Nesthäkchen Amy (Florence Pugh) will als Malerin berühmt werden.

Hintergründe

Mit dem neuen Film von Regisseurin und Drehbuchautorin Greta Gerwig erwartet uns bereits die achte Verfilmung der erfolgrei-



chen Romane von Louisa May Alcott. Ihre Werke sind stark autobiografisch geprägt, wobei die Figur der stürmischen und schriftstellerisch begabten Jo der realen Autorin am nächsten ist. Sie ist es auch, aus deren Perspektive der Film erzählt.

Nachdem Gerwig, die ursprünglich nur für die Drehbuchadaption verantwortlich war, mit ihrem Film „Lady Bird“ überzeugen konnte, vertraute man ihr ebenfalls den Regieposten für „Little Women“ an. Außerdem konnte

„Lady Bird“-Darstellerin Saoirse Ronan für die Rolle der Jo gewonnen werden. An ihrer Seite sehen wir Emma Watson („The Circle“), Florence Pugh („Midsommar“) und die australische Schauspielerin Eliza Scanlan („Babytheeth“). Doch auch die Nebenrollen sind tief besetzt, hier sehen wir Timothée Chalamet („Beautiful Boy“), Laura Dern („Hard Powder“) und die dreifache Oscarpreisträgerin Meryl Streep („Mamma Mia! Here We Go Again“).

Foto: Sony Pictures

Tipps

Das läuft noch im Kino

„Die Fantastische Reise des Dr. Dolittle“

Neuaufgabe des Familienfilms mit Robert Downey Jr. als Arzt, der mit Tieren sprechen kann.

„Ein verborgenes Leben“

Episches Glaubensdrama über einen österreichischen Bauern, der für seine pazifistischen Überzeugungen bereit ist, in den Tod zu gehen.

„Countdown“

Übernatürlicher Horrofilm, in dem die Protagonisten von einer App drangsaliert werden, die den nahenden Todeszeitpunkt anzeigt – und zur Not etwas nachhilft.

Pass der Berner Alpen	fremdstädt. Gebiet i. e. Staat	Marineunteroffizier	leicht ergraut	eines Sinnes	Brauereiarbeiter	Herstellungsweise	Tätigkeitswort	Schmiedeform	Porzellanerde	bayer. Stadt an der Amper	Glaubenseiferer
Fluss zur Seine							7. Buchstabe des griech. Alphabets		best. Artikel (4. Fall)		
altröm. Totenklage					Fluss in Vorderasien			Eiform			ital. Heiliger (Filippo) † 1595
Düngesalz				Blätterkleid der Bäume			weibl. Vorname	irisch-schotischer Tanz	mit (Musik)		
				Deckschicht	anhänglich	Geschirrschrank					
Raddrennfahrer (Rudi) † 2016	kürzere Abhandlung (engl.)		stark angeheitert						Aufprall		Lendenstück
absurd, bizarr, entstellt, grotesk						Märchenfigur der Brüder Grimm	Kurzform von Maria	Islamischer Mystiker			
				ital.-dt. Showstar (Caterina)	Fuder, Fracht	Titelfigur bei Shakespeare	Nieder-schlag			förmliche Anrede	englisch: eins
Stadtteil der Hptst. Ungarns	allgemeiner Grundsatz		Geld in ausländischer Währung				erstes Auftreten auf der Bühne	geradlinig	Hauptstadt Norwegens		
span. Provinz und Stadt					Region in Spanien	Stadt in Latium					
			früheres chinesisches Gewicht	kristallbesetzter Hohlraum im Gestein				jedermann	franz. Mittelmeerhafen		
früherer amerik. Filmstar (Doris)	Aufbrühhilfe persönl. Fürwort				Arbeitsstelle	früherer ungar. Würdenträger			AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ S C H L E I S E R A L L I M I A U ■ ■ H A U S P R A L L I M I A U ■ ■ R A E T S E L I B L E S S U R ■ ■ V I R G O R R E G A L A K ■ ■ S N A R P A D R S T O E R ■ ■ T H E R M E B N O V I Z E A ■ ■ M A A R O N E M A N N L A U ■ ■ G K U L A N U A N W U R F ■ ■ S E N O R P F E R N E N E E ■ ■ M U R L M O O R A N S G A R ■ ■ P I R O L A B E L ■ ■ E B A R O K E N N E D Y ■ ■ B L E I A N T O N I E ■		
russ. männlicher Vorname				Klage-laufe von Tieren			israelischer König (A. T.)				
Leihwagen; Taxi											
Laubbaum				Himalajabewohner							

IMPRESSUM

DER NEUE MARKT

DIE WOCHENENDAUSGABE DES MITTELHESSEN-BOTE

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

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

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

Anzeigenannahme: Montag bis Freitag von 8.00 – 18.00 Uhr.

Redaktionsschluss: mittwochs um 11.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr.
 Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 32/45. DER NEUE MARKT erscheint am Wochenende mit einer Auflage von 325.225 im Städteviereck Frankfurt, Marburg, Fulda, Aschaffenburg. Kombiniert mit der Gießener Zeitung, Auflage 128.875, Gesamtauflage 454.100 (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten).
 Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u. ä. Gründen besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir keine Haftung.

Verteilung: kostenlos an die Haushalte.
 Bezugspreis: 2,00 € zzgl. MwSt. bei Postzustellung.

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

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

2020

NORMA®

Kulinarische Reise durch EUROPA

Über 50 Artikel – jetzt in Ihrer Filiale, z.B.

Segafredo
Intermezzo ganze Bohne 1-kg-Packung

35% billiger
UVP 13,99
8,99*
1 kg

Saint Albroy
Weichkäse verschiedene Sorten 44%/62% Fett i.Tr., 180-g-Packung (100 g = 1,11) je Packung

Im Aktionskühlregal:
20% billiger
UVP 2,49
1,99*

Saupiquet
Thunfischsalat Mexicana, Couscous oder Western 2x160-g-Dose (1 kg = 10,41) je 2er-Pack

38% billiger
zum Vergleich: UVP 160-g-Dose = 2,69
3,33*
2er-Pack

Chivers
Original englische Marmelade Lemon Curd 320-g-Glas (1 kg = 6,22), Ginger Jam oder English Orange 340-g-Glas (1 kg = 5,85) je Glas

26% billiger
UVP 2,69
1,99*

Länderhonig
z.B. Wald- mit Blütenhonig aus Spanien und viele weitere Sorten 500-g-Glas (1 kg = 7,98) je Glas

29% billiger
UVP 5,69
3,99*

ab Montag, 3. Februar
Rispentomaten lose je kg

das ist billig
Sonderpreis **1,99***
Gültig bis 9. Februar

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

das ist billig
Sonderpreis **1,59***
Gültig bis 9. Februar

Speisekartoffeln 4 kg vorw. festkochend, Qualität I (1 kg = ,45) je Netz

21% billiger
Sonderpreis **1,79***
4 kg!
Gültig bis 9. Februar

Am 14. Februar ist Valentinstag

bella casa
Deko-Orchidee in Glasvase

- Aus textilem Material
- Vase Ø ca. 5,5 x 13,5 cm
- Gesamthöhe ca. 40 cm je Deko-Orchidee

7,99* Natur- und detailgetreu gearbeitet

Van Dolf
Advocaat Eierlikör 14% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 5,70) je Flasche

billiger
UVP 4,39
3,99*

Magie
Schweizer Pralinen 23 allerfeinste Schweizer Pralinen 219-g-Packung (100 g = 1,82)

20% billiger
statt 4,99
3,99*
Aktionszeitraum: 03.02. bis 09.02.2020

Lindor
Lindor-Tafeln Weiß, Milch, Dark 60%, Dark 70% oder Pistazie, unendlich zartschmelzende Füllung, 100-g-Tafel je Tafel

25% billiger
UVP 1,99
1,49*

ElleNor
Jeggings • 95% Polyester, 5% Elasthan • Mit elastischem Komfortbund • Größen S (36/38) – XL (48/50) je Jeggings

6,99* (Modellbeispiele)

Ultraleichte Stepp-Jacke • Obermaterial wind- und wasserabweisend (100% Polyester) • Damen Größen M (40/42) – XL (48/50) • Herren Größen L (52/54) – XL (56/58) je Jacke

14,99*

ElleNor
High-Waist Jeans • 68% Baumwolle, 30% Polyester, 2% Elasthan • Größen S (36/38) – XL (48/50) je High-Waist Jeans

9,99* Modischer Skinny-Jeans-Look mit extra hoher Taille

J-Line
Komfort-BH 4er-Set • 92% Polyamid, 8% Elasthan • Größen M – XXL je 4er-Set

46% billiger
UVP 29,99
15,99*

J-Line
Taillelslips Seamless 2er-Pack • 56% Polyamid, 38% Polyester, 6% Elasthan • Größen M (40/42) – XL (48/50) je 2er-Pack

53% billiger
UVP 14,95
6,99*

badkomfort
Design WC-Sitz • Aus hochwertigem MDF mit Holzkern • Inklusive Absenkscharniere 3 Jahre Garantie

je Ausführung **19,99***

Alle Modelle mit brillantem Farbdruck auf 3 Seiten!

XL-Frottiertuch „Korfu“, ca. 80 x 200 cm • 100% Baumwolle • Hohe Saugkraft, schnelltrocknend

je Frottiertuch **9,99***

Ferrero
Hanuta Minis 279-g-Packung (1 kg = 10,-)

12% billiger
zum Vergleich: UVP 200-g-Packung = 2,29
2,79* Family Pack

Samedisoft
Komfortschuhe • Obermaterial in Leder-Optik • Einlagen geeignet • Leichte PU-Laufsohle je Paar

55% billiger
UVP 39,99
17,99*

Kinder Country Sparpack 16 Riegel, 376-g-Packung (1 kg = 7,42)

21% billiger
zum Vergleich: UVP 9er-Pack = 1,99
2,79* 16 Riegel

*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

! Neueröffnung 03.02.2020 in Gelnhausen-Meerholz, Wingertstraße 6 nach Umzug und Neubau !
Ihre **NORMA®-Filiale**
Öffnungszeiten: Mo – Sa, 7.00 – 21.00 Uhr
NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Sprössling geht es nicht gut

Nicht jedes schreiende Kind ist ein Fall für den Arzt

Wenn das Baby schreit, sind Eltern schnell verunsichert. Bei manchen geht das so weit, dass sie mit jeder Sorge zum Arzt kommen – oder sogar in die Notaufnahme. Dabei ist das längst nicht immer nötig: Häufig kämen Eltern mit Problemen, die keine medizinische Behandlung bräuchten, berichtet die Kinderchirurgin Stefanie Märzheuser von der Charité Berlin in der Zeitschrift „Eltern family“. „Hier sitzen Eltern stundenlang im Wartezimmer, weil das Kind angeblich nicht schläft und nur schreit.“ Wenn sie endlich drankommen, schlafe es friedlich im Kinderwagen.



Grundsätzlich gilt zunächst: Ruhe bewahren. Sonst bekomme auch das Kind Angst. Nach Stürzen etwa empfiehlt die Kinderchirurgin, das Verhalten des Sprösslings genau zu beobachten: Wenn ein ganz lebhaftes Kind plötzlich ganz ruhig dasitzt, sei der Gang zum Arzt angebracht.

Märzheuser führt die große Verunsicherung bei manchen Eltern darauf zurück, dass viele Menschen heutzutage nicht mehr in Großfamilien mit kleinen Geschwistern aufwachsen. „Oft ist das eigene Baby das erste Kind,

das man versorgt.“ Ein gutes Gegenmittel gegen die Verunsicherung sei es, sich gut zu informieren und etwa einen Kurs zum Thema Kindergesundheit zu besuchen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Tipp

Kind will nicht in die Kita

Die Eingewöhnungszeit lief prima, lange Zeit ging das Kind gerne in den Kindergarten. Doch jetzt will es plötzlich nicht mehr. Und die Eltern rätseln warum. „Wenn das Kind schon sprechen kann, sollte man fragen, was passiert ist“, rät Ulric Ritzer-Sachs von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Manchmal seien es aber auch die Eltern selbst, die für den Verhaltensumschwung sorgen – weil sie nicht loslassen können. „Man muss es auch mal aushalten, wenn das Kind beim Abschied weint“, erklärt der Sozialpädagoge. Wenn das Kind noch sehr jung ist, könnte es vielleicht auch noch zu früh für den Kindergarten gewesen sein. Wenn alle Dinge ausgeschöpft sind, bleibe laut Ritzer-Sachs nur eine Konsequenz: „Den Kita-Besuch verschieben.“ dpa

PELZ- UND GOLDANKAUF

im Landhotel Schützenhof, Steinau

Aktion nur 4 Tage gültig!

JANUAR 31. Freitag
FEBRUAR 01. Samstag
FEBRUAR 02. Sonntag
FEBRUAR 03. Montag

Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit



WIR KAUFEN AN:
Wir zahlen bis zu 50 €* pro Gramm

Ankauf von Goldschmuck aller Art:
 Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medaillons, Golduhren – auch defekt, VB Pelz mit Gold



Wir zahlen bis zu 5 000 € für Pelz + Porzellanankauf in Verbindung mit Schmuckankauf

Wir suchen täglich dringend Pelze aller Art für den russischen Markt. Ankauf zum doppelten Preis mit sofortiger Barauszahlung. Bewertung je nach Qualität und Verarbeitung.

GRATIS
Kaffee & Kuchen



Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

ANTIKER KORALLENSCHMUCK, KORALLENKETTEN, KORALLENSCHNITZEREIEN (bevorzugt in blutrot), **ZAHNGOLD** (mit und ohne Zähne), **PELZMÄNTEL**

Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und Ihren Schmuck kostenlos und unverbindlich!

Steinau – Goldankauf, Pelzankauf, Höchstpreise bis zu 5000 € für Pelze aus Russland. In Steinau, Am Wennsberg 1 werden Schmuck und andere Gegenstände aus Edelmetall aufgekauft. Bei Goldankauf Steinau werden Zahngold, Bruchgold, alte Ringe, Ketten, Broschen mit Diamanten, Perlen, Antiquitäten, Möbel, Bilder, Pelze, Silber, Goldmünzen, Silbermünzen,

Zinn, Uhren (Rolex, Cartier, Omega etc.) Bernstein, Korallen, Orden, Abzeichen, Nähmaschinen sowie Abendgarderobe und vieles mehr zu Höchstpreisen aufgekauft. Holen Sie sich eine kostenlose Beratung ein und lassen Sie Ihre Wertgegenstände schätzen. Diskretion und Transparenz sind bei Goldankauf Schweinfurt natürlich selbstverständlich. Die Experten von Goldankauf Steinau bearbeiten

die verschiedenen Anliegen der Kunden natürlich sofort und das ganz ohne versteckte Kosten oder eine Verkaufsverpflichtung. Wählen Sie den sicheren Weg und lassen Sie sich von Fachleuten beim Verkauf Ihres Edelmetalls freundlich, fachkundig und seriös beraten, denn auf Fairness, Ehrlichkeit und Professionalität können sich Kunden bei Goldankauf Steinau verlassen. Gerne bieten wir unseren

Kunden auch kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause an. Bei Ankauf erfolgt eine sofortige Barauszahlung. Höchstpreise bis zu 50 Euro pro Gramm Gold. Gerade jetzt bietet der Verkauf von altem Edelmetall, Antiquitäten und Pelzen eine tolle Möglichkeit, Höchstpreise zu erzielen. Gerne empfangen wir Sie mit Kaffee und Kuchen und freuen uns auf ein nettes Gespräch.

Landhotel Schützenhof
 Am Wennsberg 1 • 36396 Steinau an der Straße (Ortsteil Ulmbach) • Tel. 0177-9339428

Wir sind für sie da von 10 bis 18 Uhr. Gerne vereinbaren wir auch einen Termin bei Ihnen zu Hause! Kostenlos bis zu 100 km!

Wälder und Wiesen

Was Hundehalter beachten müssen

Es kommt immer mal wieder vor, dass Hunde Wildtiere jagen und manchmal auch reißen. Und wenn Jäger dann auf freilaufende Hunde schießen, sind Konflikte mit den Tierhaltern beinahe vorprogrammiert.

Darf ein Jäger überhaupt Haustiere erschießen?

„Der Abschuss von Haustieren ist in den jeweiligen Landesjagdgesetzen geregelt“, sagt James Brückner, Leiter des Fachreferats Artenschutz beim Deutschen Tierschutzbund. Danach sei es die Aufgabe des Jägers, Wild zu schützen. Um das zu tun, erhält er die Befugnis, wildernde Hunde oder Katzen auch abzuschießen.

„Das sollte aber nur die Ultima ratio sein“, erklärt Torsten Reinwald vom Deutschen Jagdverband. Dann, wenn der Hund in flagranti erwischt werde und dem Reh gerade an der Kehle hängt. „In welcher Situation es tatsächlich er-

laubt ist, wird in jedem Bundesland allerdings unterschiedlich ausgelegt“, so Brückner.

Wie unterscheiden sich die Jagdgesetze in den Ländern?

„In Bayern etwa dürfen Hunde pauschal getötet werden, wenn sie im Jagdrevier erkennbar dem Wild nachstellen und ihm gefährlich werden“, erklärt Brückner. In Baden-Württemberg wiederum dürften wildernde Hunde nur dann getötet werden, wenn es eine schriftliche Genehmigung der Behörden gibt, etwa wenn ein Gespräch mit dem Hundehalter nicht erfolgreich war.

Kann ein Jäger das Wild auch noch anders fernhalten?

„Als erstes könnte er versuchen, den Hund einzufangen, den Hundebesitzer ausfindig zu machen und ihn dann zu kontaktieren“, sagt Reinwald. Brückner appel-

liert zudem an die Verhältnismäßigkeit. „Wenn ein Dackel einem Wild hinterherrennt, weiß ein Jäger, dass der Dackel ohnehin keine Chance hätte und der Finger bleibt gerade“, so der Tierschützer. Bei einem Schäferhund sähe die Sache schon anders aus.

Sollten Hunde dann besser nur an der Leine in den Wald?

„Das kommt erstens darauf an, ob in der jeweiligen Kommune Leinenpflicht für Hunde gilt“, sagt Reinwald. Und natürlich auf den jeweiligen Hund und den Einfluss des Besitzers auf das Tier. „Ist es erlaubt, kann ein Hund von der Leine, wenn er auf Ruf und Pfiff von Herrchen oder Frauchen hört“, rät Reinwald. Der Sprecher des Jagdverbandes empfiehlt die Leine aber

auch in der Brunftzeit im April und Mai sowie in den späten Wintermonaten im Januar und Februar. „Da sind die Energiereserven vom Wild aufgebraucht“, erklärt Reinwald. Müsstem die Tiere dann noch vor Hunden fliehen, könnten sie an Erschöpfung sterben.

Foto: Robert Günther/dpa-mag



Angebote gültig vom 1. Februar bis einschließlich 15. Februar 2020 • Somborner Straße 17 • 63579 Freigericht-Altenmittlau

Trageser's Saftladen
Kelterei & Getränkehandel

Genießen Sie in unserem Markt eine Auswahl aus ca. 200 verschiedenen Biersorten: helle und dunkle – von leicht bis kräftig oder auch alkoholfrei.

ProBIERen lohnt sich!

Vierzehnheiligen Nothelfer Trunk

15,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,60 €

RIEGELE

Craft Brauer des Jahres 2018

versch. Sorten

15,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,60 €
24 x 0,33 Ltr. | zzgl. 3,42 € Pfand | 1 Ltr. = 2,02 €

GUTSCHEIN

Pro Person und Artikel je ein Gutschein. – Gültig bis 15.02.2020 –

Flasche gratis

1 Fl. Schöfferhofer dunkel 0,5 Ltr.

Pfand in Höhe von 0,08 € ist zu entrichten.

RHÖN SPRUDEL

Schorlen versch. Sorten

7,99 €

12 x 0,75 Ltr. | zzgl. 3,30 € Pfand | 1 Ltr. = 0,89 €

Schöfferhofer WEIZEN

versch. Sorten

13,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,40 €

JEVER

Pilsener & Fun

11,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,20 €
24 x 0,33 Ltr. | zzgl. 3,42 € Pfand | 1 Ltr. = 1,51 €

SELTERS

Classic, PET-Flaschen

5,99 €

12 x 1,0 Ltr. | zzgl. 3,30 € Pfand | 1 Ltr. = 0,50 €

Schlappeseppel

versch. Sorten

11,99 €

24 x 0,33 Ltr. | zzgl. 3,42 € Pfand | 1 Ltr. = 1,51 €

Spessart-Quelle ...is klar!

Doppelpack

8,88 €

2x 12 x 0,7 Ltr. | zzgl. 6,60 € Pfand | 1 Ltr. = 0,53 €

pepsi

verschiedene Sorten

7,99 €

12 x 1,0 Ltr. | zzgl. 3,30 € Pfand | 1 Ltr. = 0,67 €

Trageser Cidre Rosé

7,99 €

6 x 1,0 Ltr. | zzgl. 2,40 € Pfand | 1 Ltr. = 1,33 €

Hund im Büro

Nur nach Absprache mit Chef und Kollegen

Ein Hund im Büro kann für gutes Arbeitsklima sorgen. Wer sein Haustier mitnehmen möchte, sollte aber immer zuerst klären, ob der Chef oder die Unternehmensleitung sowie die Kollegen einverstanden sind. Darauf weist die Berufsgenossenschaft

Handel und Warenlogistik (BGHW) auf ihrem Blog „Gibmirnull“ hin.

Klären sollte man etwa, ob es Mitarbeiter gibt, die Allergien oder Angst vor Hunden haben. Die Tierbesitzer sollten sich zudem im Klaren darüber sein, ob ihr Schützling wirklich bürotauglich ist. Kann das Tier für längere Zeit still sitzen oder liegen – ohne ständig zu belallen und wild umherzulaufen? Am besten hat der Hund auch im Büro einen eigenen Rückzugsort.

Außerdem gilt: In Verkaufsräumen oder Lager- und Produktionshallen haben Hunde nichts zu suchen. Hygienevorschriften sowie das Wohl des Tieres stehen hier im Vordergrund. Nicht zuletzt rät die BGHW zu einer Hundehalter-Haftpflichtversicherung – falls der Hund im Büro doch mal etwas kaputt machen sollte.

Foto: Markus Scholz/
dpa-mag



Sexy Kleidung am Arbeitsplatz

Darf der Chef das verbieten?

Weit aufgeknöpftes Hemd, kurzer Rock, durchsichtige Stoffe – wie sexy dürfen sich Mitarbeiter am Arbeitsplatz kleiden? Und darf der Chef das verbieten? „Der Arbeitgeber kann Vorgaben hinsichtlich der Arbeitskleidung machen“, sagt Jürgen Markowski, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Nürnberg und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein.

Bei Mitarbeitern mit Kundenkontakt und Außenwirkung dürfe der Chef stärker bestimmen. Er müsse aber stets das Grundrecht des Mitarbeiters auf die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit beachten. Wer im Backoffice sitzt, ohne das Unternehmen durch seine Kleidung nach außen zu repräsentieren, dem könne der Chef nicht so einfach verbieten, die enger geschnittene Hose, den kürzeren Rock oder das etwas aufgeknöpfte Hemd zu tragen, erklärt Markowski. Damit komme der Chef

nach Einschätzung des Experten vor Gericht nicht durch. Aber es gibt eine Grenze: „Wenn es um anzügliche Kleidung geht, gibt es auch das Interesse anderer Mitarbeiter, vielleicht vor Anblicken geschützt zu werden, die man auf der Arbeit nicht unbedingt haben möchte“, sagt Markowski. Der Arbeitgeber müsse darauf achten, dass der Sex-Appeal der Kleidung seiner Mitarbeiter den gesellschaftlich akzeptablen Rahmen nicht verlasse. Wer sich berechtigten Vorgaben widersetzt, muss mit Konsequenzen rechnen. „Wenn ein Mitarbeiter regelmäßig den vorgegebenen Kleidungsstil verletzt, kann er abgemahnt werden“, sagt Markowski. Das könne im Wiederholungsfalle zu einer Kündigung führen. Eine wichtige Regel gibt es dem Anwalt zufolge bei Unternehmen mit Betriebsrat: Ohne dessen Zustimmung darf der Arbeitgeber keine Kleiderordnung bestimmen. dpa

Einladung zum Infoabend bei

Lernen Sie uns bei entspannter Atmosphäre und Live-Küche kennen



05.02.2020 ab 18 Uhr mit großer AKTION: Thermomixverlosung



Weitere Aktionen:

- kostenfreies Beratungsgespräch
- Gratis Stoffwechselanalyse
- BMI
- Viszerales Fett
- Metabolisches Alter

Kennenlernen bestehender Teilnehmer und Austausch untereinander

Jetzt
Abnehmen
mit
easyLife



Sie haben am 05.02. leider schon etwas vor?

Dann vereinbaren Sie doch einfach einen kostenfreien Beratungstermin:

06181 - 3696971

easyLife Hanau
Nußallee 7d,
63450 Hanau



Nicht bei krankhafter Fettsucht.



KOMMEN SIE JETZT ZUM DÄMMERUNGS-SEHTEST!

Wir überprüfen mit **modernster Messtechnik des Visionix VX 120** Ihre aktuelle Sehstärke. Sollte sich zeigen, dass die Leistungsfähigkeit Ihrer Augen in der Dämmerung eingeschränkt ist, **stellen wir Ihnen Brillenglas-Lösungen vor, mit denen Sie auch bei schlechten Lichtverhältnissen wieder optimal sehen.**

*Ihr Gleitsicht-
Experte in Gründau!*

FÜR BESTE NACHTSICHT

Augenoptikermeister Lars Mlodoč von Brillen Look verrät, welche Vorteile Nachtsicht-Brillengläser gegenüber herkömmlichen Einstärkenbrillen bieten.

Welche Risiken bergen verschiedenste Sehsituationen für Brillenträger bei Nacht?

L. Mlodoč: Grelle Straßenbeleuchtung, Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge oder Reflexionen auf nasser Straße sorgen für eine hohe Blendgefahr und sind damit ein Sicherheitsrisiko beim Autofahren.

Welchen Vorteil bieten Nachtsicht-Gläser wie EyeDrive von rupp + hubrach?

L. Mlodoč: Speziell für alle, die in der Dämmerung oder nachts noch mobil sind, bieten Nachtsicht-Gläser mit der Reflect-Control-Technologie von EyeDrive die Lösung, um Lichtüberreizungen auszugleichen.

Wie genau macht sich das für den Brillenträger bemerkbar?

L. Mlodoč: Unangenehme Blendungen werden bis zu 90% reduziert. Dadurch kommen Kontraste und Details deutlicher hervor. Wo herkömmliche superentspiegelte Gläser an ihre Grenzen stoßen, überzeugt EyeDrive mit herausragender Brillanz.



Gibt es weitere Gründe für Ihre Kunden, zu Nachtsicht-Gläsern zu tendieren?

L. Mlodoč: Mit dem neu eingearbeiteten Surround View spart sich der Kunde als Träger unnötige Kopfbewegungen beim Einparken oder Überholen, weil ihm ein viel breiteres Blickfeld zur Verfügung steht – natürlich auch tagsüber.

Gerne beraten wir alle Interessenten persönlich und ausführlich. So finden wir anhand der Fahrgewohnheiten und der individuellen Wünsche die für jeden einzelnen perfekte Brille. **Kommen Sie jederzeit bei Brillen Look vorbei! Wir freuen uns auf Sie!**

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Wunsch-Termin unter www.brillen-look.de



Brillen Look Lars Mlodoč
Industriestr. 3 | 63584 Gründau-Rothenbergen
0 60 51 - 91 44 22 8 | www.brillen-look.de

  Besuchen Sie uns auf Instagram und Facebook!

Wie soll man reagieren?

Das Kind ist verrückt nach Videospiele

Ginge es nach den Jugendlichen, würden viele am liebsten den ganzen Tag vor Computer oder Spielkonsole hocken. Wie können Eltern einen Riegel vor ausuferndes Gamen schieben?

„Die exzessive Nutzung hat meist eine Vorgeschichte“, weiß Dorothea Jung von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). Eltern, die versäumt haben, ihren Sprösslingen von klein auf Grenzen zu setzen, haben es dann schwer, wenn diese ins Teenageralter kommen. Kinder müssten den Umgang mit digitalen Medien lernen. Zu einer guten Medienerziehung gehört für die Pädagogin deshalb, auf eine gesunde Ausgewogenheit zwischen Erlebnissen und Erfahrungen, die Kinder im realen Leben machen und Erfahrungen aus dem virtuellen Erleben zu achten. „Denn zu einer gesunden Hirnentwicklung gehört Erleben mit allen Sinnen. Nur durch das FIFA-Videospiel allein lernen sie nicht, wie Fußballspielen wirklich geht“,



erklärt Jung. Am Beispiel Fußball heißt das: Wie fühlt sich etwa der Ball an, mit dem die Kinder spielen? Ist er schwer oder leicht? Glatt oder rau? Wie fühlt es sich an, wenn sie mit dem Ball über den Platz laufen? Ist das anstrengend, kommt man dabei außer Puste? „Solche Erfahrungen machen Kinder nicht beim Computerspiel, sondern nur im realen Erleben“, erläutert die Erziehungs-

beraterin. Aus ihrer Sicht sollte bei der Medienerziehung der Anteil am realen Leben größer sein als der virtuelle. Das schließe Fernseh-, Smartphone- oder Tabletzeiten ein.

Und wenn das Kind schon in den Gamer-Brunnen gefallen ist? „Wichtig ist, nicht in die Vorwurfs-haltung zu verfallen“, rät die Pädagogin. Wenn Eltern immer nur meckern und in die Konfrontation

gingen, entwickle das Kind oder der Jugendliche eine Abwehrhaltung, verschließt sich und erzählt gar nichts mehr.

„Um mitzubekommen, was das Kind bewegt, ist es besser, neugierig zu fragen, wie das Spiel geht und es sich zeigen zu lassen“, so Jung. Das Spielen dagegen zu verbieten, bringe nichts. „Dann spielt es bei Freunden. Kinder sind da erfunderisch“, weiß die Erziehungs-expertin.

Bewährt hätte sich, im Vorfeld Regeln aufzustellen. Denkbar wäre es etwa, ein Stundenkontingent festzulegen. Das könne pro Tag gelten oder gleich für eine ganze Woche. Der Vorteil für alle Seiten: Setzt der Videogamer einen Tag aus, hat er für den Rest der Woche wieder mehr Spielzeit zur Verfügung. Oder er hat an einem Tag zu lange gespielt, dann muss er an anderen Tagen kürzen. „Wichtig ist aber, diese Regeln gemeinsam zu besprechen“, empfiehlt Dorothea Jung.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag




++ INKL. BUSRUNDREISE IN OSTKANADA ++

VON NEW YORK NACH TORONTO

AIDAdiva und Nachprogramm
11.10. bis 25.10.2020

UNSERE LEISTUNGEN

- **Flug** mit Aer Lingus von Frankfurt via Dublin nach New York und zurück von Toronto inkl. Transfers und Steuern/Gebühren
- **10 Übernachtungen** auf AIDAdiva mit Übernachtaufenthalt in New York
- **Tischgetränke** (Softdrinks, Bier, Wein, Wasser) in den Buffet-Restaurants zu den Hauptmahlzeiten und Vollpension an Bord
- **Entertainment** der Spitzenklasse und Trinkgelder an Bord
- **Deutsch** sprechende Bordreiseleitung und Atou-ro-Reisebegleitung ab/bis Flughafen Frankfurt
- **Ost-Kanada-Rundreise** mit 1 x Ü/F in Ottawa und 2 x Ü/F in Toronto
- **Stadtrundfahrten** in Ottawa und Toronto
- **Orientierungsfahrt** in Kingston
- **Fahrt** entlang der Landschaft der 1000 Inseln
- **Besuch** der Niagara-Fälle

UNSERE SPEZIALPREISE*

(pro Person in EUR)

11.10. bis 25.10.2020

Innenkabine	2.799 EUR
Meerblickkabine	3.099 EUR
Balkonkabine	3.499 EUR
Ausflug New York	60 EUR

Einzelbelegung auf Anfrage.



0800 - 2 63 42 66
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683

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 (Betrag stand bei Drucklegung noch nicht fest), Einreisegebühren USA (ESTA-Registrierung) 14 USD/ Einreisegebühren Kanada (ETA-Registrierung) 7 CAD (Stand 01-2020). Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern.
Veranstalter: AtourO GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg

Ergiebige Köpfe

Weißkohl kann auch zu Nudeln schmecken

Schon ein kleiner Weißkohl kann für mehrere Gerichte reichen. Angeschchnittene Köpfe halten sich aber problemlos mehrere Tage, wie der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer erklärt. Verbraucher sollten dazu lediglich die Schnittflächen mit Frischhaltefolie abdecken. Generell gilt: Bei kühler Lagerung hält sich ein Kohlkopf über längere Zeit.

Häufig kommt das Gemüse milchsauer vergoren als Sauerkraut zu Haxe oder Schweinebraten auf den Teller. Weißkohl eignet sich ebenso für die Zubereitung von Krautsalat, Rouladen oder schlicht als Gemüsebeilage sowie als Zutat für Eintöpfe oder Aufläufe.

Aber auch experimentieren lohnt sich, indem man Kohl zum Beispiel mit Nudeln paart, wie der Pro-

vinzialverband empfiehlt. Weißkohl und Sauerkraut enthalten viel Vitamin C, B und K sowie Kalium, Calcium, Eisen und einen hohen Anteil an Ballaststoffen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



Auszeiten sind wichtig

Gute Pausenkultur nutzt allen: So passieren weniger Fehler

Auf Pausen verzichten, weil so viel zu tun ist? Oder mittags in der freien Zeit schnell ein paar private Dinge erledigen? Besser nicht, rät die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Auszeiten zwischen durch haben viele positive Effekte und sind zudem gesetzlich vorgeschrieben. Die BGW empfiehlt, im Arbeitsalltag auf eine gute Pausenkultur zu achten.

Wer länger als sechs Stunden arbeitet, muss mindestens 30 Minuten Pause machen. Bei mehr als neun Stunden Arbeitszeit sind mindestens 45 Minuten vorgeschrieben. Für Jugendliche gelten abweichende Regelungen.

Nach dem Arbeitszeitenreport 2016 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin lassen rund 20 Prozent der Befragten mit einer Wochenarbeitszeit von 20 bis 39 Stunden ihre Ruhepause häufig ausfallen. Bei überlanger Wochenarbeitszeit wurde der Verzicht auf Pausen noch deutlich häufiger genannt.

Als Hauptgrund gaben die Befragten an, dass die Arbeitsmenge anders nicht zu bewältigen sei. Aber schafft man wirklich mehr, wenn man ohne Pause durcharbeitet? Dr. Sabine Gregersen, Psychologin bei der BGW, beantwortet diese Frage mit einem klaren Nein.

„Dauerbelastung macht müde, die Arbeitsergebnisse werden schlechter und es passieren mehr Fehler.“ Wer die Pause auslässt, arbeite zwar länger, aber deutlich weniger effektiv. „Zugleich steigt die Gefahr von Unfällen.“

Allerdings kommt es auch auf die richtige Gestaltung der Pause an.



zum Essen nutzt, sollte sich dabei genügend Ruhe gönnen“, rät Gregersen. „Gemeinsame Zeit mit Kolleginnen und Kollegen stärkt das soziale Miteinander, sollte aber nicht dazu verleiten, zu viel über Berufliches zu reden.“ Die Expertin der BGW rät, das Thema offen anzusprechen: „Manchmal ist das Durcharbeiten einfach eine Angewohnheit, die nicht hinterfragt wird.“ Wenn Pausen selbstverständlich in den Arbeitstag integriert sind und zusätzlich zu den vorgeschriebenen Erholungszeiten regelmäßige Kurzpausen ermöglicht werden, profitiert das ganze Unternehmen: Eine positive Pausenkultur macht die Belegschaft motivierter, gesünder und leistungsfähiger. *Werkfoto: BGW*

Erholsam

sind Pausen, die eine echte Auszeit darstellen. „Wer die Pause

Gereiztes Auge

Make-Up kann Bindehautentzündung verursachen

Das Auge ist rot, juckt und brennt. Diese Symptome deuten auf eine Bindehautentzündung hin. Infektionen mit Bakterien oder Viren sind oft die Ursache. Doch auch Bestandteile von Make-Up oder Medikamenten, die allergische Reaktionen auslösen, können eine Bindehautentzündung hervorrufen, erklärt der Bundesverband der Augenärzte Deutschlands (BVA).

Auch Umweltreize wie Staub, Rauch oder grelles Sonnenlicht können eine Bindehautentzündung verursachen. Je nach Ursache kommen daher unterschiedliche Behandlungen zum Einsatz. Augentropfen oder Hausmittel können das Problem aber verschlimmern: So sollte man auf den vermeintlich bewährten Kamillentebeutel verzichten, denn viele Menschen reagieren an Augen und Lidern allergisch auf Kamille. Nur wenn Bakterien hinter der Entzündung stecken, sollten Augentropfen mit Antibiotika verwendet werden. Auf diese Weise lässt sich die Entwicklung von Re-



sistenzen vermeiden. Wenn Augenärzte solche Tropfen verschreiben, dann meist in Form einer intensiven Behandlung über mehrere Tage.

Einige Augenkrankheiten wie eine Entzündung der Iris werden mit kortisonhaltigen Augentropfen behandelt. Dabei sollte man jedoch mögliche Nebenwirkungen im Auge behalten: Kortison kann den Augeninnendruck erhöhen, was wiederum zu Grauem Star führen kann.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Thomas Philipp's
Sonderposten GmbH & Co. KG
Osabrücker Str. 21 · 49143 Bissendorf

TOTALER
AUSVERKAUF

wegen Marktschließung! Deshalb in
**BAD SODEN-
SALMÜNSTER**

20%

auf das gesamte
Sortiment!

Am Palmusacker 10d • 63628 Bad Soden-Salmünster

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

„Leichen“ im Eisschrank

Wie lange ist Eingefrorenes essbar?

Bei jedem Öffnen des Gefrierschranks schlägt einem das schlechte Gewissen entgegen: Ach, den fertigen Sauerbraten von Oma wollte ich schon längst mal machen. Ahhh, und die Jakobsmuscheln. Die waren doch mal im Angebot, kurz vor Silvester. Vor einem Jahr? Oder zwei? Wer hat sie nicht: „Leichen“, die seit Monaten, wenn nicht gar Jahren, im Tiefkühlfach schmoren.

Gründe für die eisige Vorratshaltung gibt es reichlich. „Doch wenn wir ehrlich sind, ist sie meist nur der Vorraum zum Mülleimer. Um das schlechte Gewissen zu überlisten, werden zum Beispiel Reste nur zwischengeparkt“, sagt Monika Bischoff, Vorstandsmitglied im Berufsverband Oecotrophologie (VDOE).

Für die Expertin ist es das größte Problem, dass man die tiefgefrorenen Päckchen nicht sieht – nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn“. Bischoff rät radikal zum Ausräumen. Was innerhalb

von zwölf Monaten nicht verbraucht wurde, kann weg. „Das ist wie mit dem Kleiderschrank. Was seit einem Jahr nicht mehr getragen wurde, zieht man ohnehin nicht mehr an.“

Und wer sich nicht zu dem radikalen Schritt durchringen kann? Ist der edle Fisch oder der mit so viel Liebe zubereitete Braten noch essbar? Sind sie vielleicht sogar gesundheitsgefährdend? „Da passiert überhaupt nichts. Sie fallen nicht tot um!“, beruhigt Ernährungswissenschaftlerin Dagmar von Cramm aus Freiburg. Im schlimmsten Fall schmeckt es nicht mehr oder die Qualität hat gelitten.

Produkte mit einem hohen Fettanteil könnten ranzig schmecken, wie etwa der Rest einer Weihnachtsgans oder Lachs. Sie sehen dann leicht grau-braun aus und sind oft schneebedeckt. „Die Ränder neigen zu Gefrierbrand. Das Lebensmittel ist dann weder verdorben noch giftig, aber eben



Zentimeterdicke Eiskristalle können Verbraucher schon mal rätseln lassen, was sie überhaupt eingefroren haben. Und vor allem wann?

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

unappetitlich“, erklärt die Kochbuchautorin. Sie rät, keine rohen Sachen einzufrieren, sondern lieber fertig gekochte.

Von Cramm empfiehlt, immer mehrere kleine Portionen einzufrieren. Sie sollten direkt nach dem Kochen in Kühlboxen oder

kleine Beutel abgefüllt werden. „Eintöpfe etwa immer schön flach drücken und die Luft sorgfältig aus dem Gefrierbeutel streichen. Das bietet keine Angriffsflächen, damit sich Eiskristalle bilden“, erklärt die Ernährungsexpertin.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Radio
Primavera

**JETZT
EINSCHALTEN!**

80er HITS HÖREN
GOLD GEWINNEN



„Nur mal kurz“ Aufs Smartphone schauen während der Fahrt

„Tipp tipp tot“ – mit dieser drastischen Zusammenfassung versucht das Bundesverkehrsministerium (BMVI) seit verganginem Jahr an Autobahnen vor den Folgen der Handynutzung am Steuer zu warnen.

Doch jüngste Erhebungen zeigen, dass immer noch zu viele Autofahrer auch unterwegs nicht die Finger von ihrem Smartphone lassen können. Das hat zur Folge, dass laut Studien inzwischen jeder dritte Verkehrsunfall darauf zurückzuführen ist, dass die Fahrerinnen oder der Fahrer abgelenkt waren – insbesondere durch Handys.

Da bislang nur wenige verlässliche Daten und wissenschaftliche Untersuchungen zur Handynutzung am Steuer vorliegen, hat sich der Automobilclub „Mobil in Deutschland“ daran gemacht, selbst valide Zahlen zu erheben.

Der Verein beobachtete im Rahmen einer mehrwöchigen Verkehrszählung wie viele Autofahrer



sich am Steuer mit ihrem Smartphone beschäftigen. Ergebnis: Jeder 16. Autofahrer bediente am Steuer zugleich sein Handy –

um einen Termin zu checken, eine Nachricht abzusetzen oder einen „unaufschiebbaren“ Anruf zu tätigen.

Info

Wirtschaftsfaktor

Caravanning ist in Deutschland so beliebt wie nie zuvor. Da viele deutsche Caravanning-Urlauber im eigenen Land verreisen, profitiert davon neben den Fahrzeugherstellern auch der Tourismusstandort Deutschland. Das Deutsche Wirtschaftswissenschaftliche Institut für Fremdenverkehr an der Universität München (dwif) hat die ökonomische Bedeutung des Camping- und Caravanning-Tourismus in einer wissenschaftlichen Studie untersucht. Das Ergebnis: Urlauber, die Deutschland mit einem Reisemobil, Caravan oder Zelt bereisen, bescherten der deutschen Wirtschaft 2018 durch ihren Konsum während der Ferien rund 14 Milliarden Euro Umsatz. Das ist ein deutlicher Anstieg um 11,5 Prozent verglichen mit dem Jahr 2016.

WEITERE TOP ANGEBOTE: www.treffpunkt-schiff.de/specials




UNSERE SPEZIALPREISE*
(pro Person in EUR)

28.11. bis 12.12.2020
Innenkabine **1.849 EUR**
Meerblickkabine 2.049 EUR
Balkonkabine 2.349 EUR

3./4. Person i. d. Kabine
Kind (2-15 J.) 840 EUR
Jgdl. (16-24 J.) 1.100 EUR
Erw. (ab 25 J.) 1.150 EUR

**KARIBIK & MEXIKO
AB DOM. REPUBLIK**
AIDAdiva • 28.11. bis 12.12.2020 • inkl. Flug

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



UNSERE SPEZIALPREISE*
(pro Person in EUR)


13.08. bis 23.08.2020
Innenkabine **1.349 EUR**
Meerblickkabine 1.649 EUR
Balkonkabine 1.949 EUR

3./4. Person i. d. Kabine
Kind (2-15 J.) 505 EUR
Jgdl. (16-24 J.) 700 EUR
Erw. (ab 25 J.) 950 EUR

MEDITERRANE HIGHLIGHTS
AIDAstella • 13.08. bis 23.08.2020 • inkl. Flug

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

SONDERPREISE INKLUSIVE FLUG



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

ÜBER NACHT IN BARCELONA



0800 - 2 63 42 66
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683

Was ist der Gebrauchte wert?

So lassen Sie Ihr Auto schätzen



Ein Auto zu kaufen, ist Vertrauens-

sache. Das Verkaufen aber auch. Bevor ein neuer Wagen in der Garage geparkt wird, muss der alte meist weg. Dazu sollten Besitzer den Wert ihres Fahrzeugs genau kennen – um es nicht für zu wenig Geld abzugeben.

Eine vorherige Wertermittlung schützt vor Preisdumping bei einem unseriösen Kaufinteressenten. Darum rät Hannes Krämer vom Auto Club Europa (ACE) auch dazu. Der Justiziar fügt jedoch an: „Bei günstigen Fahrzeugen rentiert sich eine kostenpflichtige Fahrzeugbewertung oft nicht.

Es kann aber nicht schaden, bei einer Online-Plattform den Wert des Autos selbst herauszufinden.“ Damit meint Krämer die Bewertungsmasken von Gebrauchtwagen-Portalen wie mobile.de, autoscout24.de, abracar.de oder wirktaufendeinauto.de, wo man mit einigen Angaben wie Marke, Modell oder Erstzulassung eine Einschätzung zum Wert des Autos erhält. Auch die Deutsche Automobil Treuhand (DAT) und der Bundesverband freier Kfz-Händler (BVfK) über seine Website fahrzeugankauf.de bieten eine kostenlose Bewertung.

Privatverkäufe zahlen in der Regel mehr

Die digitalen Bewertungen bei Onlineportalen hält Frank Wilke vom Oldtimer-Marktbeobachter Classic Analytics für hilfreich. „Allerdings nur, wenn es sich um Alltagsautos und Volumenmodelle handelt“, fügt er an. Anders sehe das bei Autos aus, die als Exoten

gelten, wenig gebaut wurden oder eine sehr geringe Laufleistung aufweisen.

Krämer gibt mit Blick auf die Online-Bewertungen zu bedenken: Der genannte Preis sei meist ein Händlereinkaufspreis und damit deutlich niedriger als der Preis, den ein Privatkäufer zahle. „Der Preis liegt eher an der unteren Schwelle“, sagt der Experte.

Außerdem werden bei den Bewertungen nur selten Sonderausstattungen wie bestimmte Felgen, Scheinwerfer oder Entertainment-Systeme berücksichtigt, sodass eine exakte Bewertung nicht möglich ist.

Eine andere Variante zur Wertermittlung: Auf den Plattformen nach ähnlich ausgestatteten Modellen suchen. So bekommt man ein Gefühl, was andere Verkäufer für dieses Auto verlangen und erhält auf diese Weise ebenfalls einen ungefähren Wert. Regionale Unterschiede werden allerdings hierbei nicht berücksichtigt.

Autoverkäufer, die den genauen Wert ihres Autos wissen wollen, kommen um eine kostenpflichtige Fahrzeugbewertung kaum herum. Diese rentiert sich eher für teure Autos oder für spezielle Fahrzeuge wie Oldtimer. Kurzgutachten bei Anbietern wie Classic Data oder Classic Analytics kosten zwischen 120 und 200 Euro.

Der Gebrauchte sollte gepflegt werden

Um später beim Verkauf einen möglichst hohen Preis für den Gebrauchten zu erzielen, empfiehlt

Hannes Krämer, ihn regelmäßig zu Inspektionen zu fahren, Rechnungen zu sammeln und abzuheften und die HU-Protokolle aufzubewahren. Eine frische HU-Plakette macht den Wagen für Käufer generell attraktiver.

Frank Wilke empfiehlt, die vorhandenen Dokumente wie Betriebsanleitung und Scheckheft zu fotografieren und in die Bildergalerie des Inserats einzupflegen – dazu Detailfotos von Motor, Unterboden und einem sauberen Innenraum.

Denn Äußerlichkeiten zählen ebenfalls: Ein sauberer Lack und ein gepflegter Innenraum erhöhen den Wiederverkaufswert des Fahrzeugs. „Das Auge kauft mit, die Nase übrigens auch. Eine gute Aufbereitung ist deshalb empfehlenswert“, sagt Ansgar Klein vom BVfK.

Anbieter wie Dekra, verschiedene Tüv oder der ADAC bieten kostenpflichtige Gebrauchtwagen-Checks an, bei denen unabhängige Sachverständige den Zustand des Autos kontrollieren – Verkäufer können damit werben und so ihre Seriösität erhöhen.

Vorsicht vor unseriösen Preisdrückern

Fallstricke bei der Bewertung von Autos sieht Ansgar Klein im anschließenden Verkauf an einige Bewertungsplattformen. Der dort vorher ermittelte Wert und der tatsächliche Ankaufspreis sollten nicht oder nur dann voneinander abweichen, wenn es konkrete Gründe gibt – etwa bisher unbekannte Defekte und Beschädigungen.

Denn es gibt unseriöse Autoankäufer, die über Lockvogelmethoden zuerst einen hohen Preis versprechen, ihn aber bei der Besichtigung durch fadenscheinige und unseriöse Begründungen drastisch nach unten verhandeln.

„Autoverkäufer sollten sich beim Verkaufen Zeit und sich nicht unter Druck setzen lassen. Auch ein zweiter oder dritter Preisvergleich kann nicht schaden“, sagt Klein.

Foto: Marijan Murat/dpa/dpa-mag

Tipps

Fuß vom Gas

Wer bei Regen auf der Autobahn bremst, gerät mit der gesetzlich erlaubten Reifenprofiltiefe schon ins Schwimmen. Bei einem Test der Zeitschrift „Auto Bild“ (Ausgabe 34/2019) kam ein Wagen mit Tempo 120 und einer Profiltiefe von 1,6 Millimetern erst nach gut 150 Metern zum Stehen. Mit neuen Reifen verringerte sich der Bremsweg auf rund 60 Meter. Wichtig sei daher, die Profiltiefe regelmäßig zu checken, rät die Zeitschrift. Bei starkem Regen und drohender Aquaplaning-Gefahr sollte aber vor allem der Fuß runter vom Gas – denn bei einer Geschwindigkeit von 80 Stundenkilometern verkürzte sich beim Test der Bremsweg mit einem 1,6-Millimeter-Reifenprofil auf etwa ein Viertel. *dpa*

Orange oder blau

Bei Dunkelheit, Nebel oder Schneeregen – die Leitpfosten am Straßenrand liefern Autofahrern dann Rückschlüsse auf die Sichtweite. Sei der nächstgelegene Leitpfosten nicht zu erkennen, liege sie bei unter 50 Metern, erklärt der Tüv Rheinland. Ihre Reflektoren liefern Verkehrsteilnehmern je nach Form und Farbe Hilfestellungen zum Straßenverlauf. So haben diese an der rechten Straßenseite stets die Form eines breiten, vertikalen Strichs. Von den Pfosten an der Gegenseite sehen Autofahrer die Rückseite, auf der zwei übereinanderliegende Reflektoren in Kreisform angebracht sind. Auch die Farbe der Reflektoren ist entscheidend: Ist der breite Strich orange statt weiß, verweist das auf eine Ausfahrt oder eine Einmündung am rechten Fahrbahnrand. Vorsicht ist auch geboten, wenn am Rand des Pfostens zusätzlich ein blauer Reflektor angebracht ist: Dieser gibt einen Hinweis auf möglichem Wildwechsel, da er das Licht der Scheinwerfer am Straßenrand streuen und dadurch die Tiere nach Möglichkeit verschonen soll, sodass es nicht zu Kollisionen kommt. *dpa*

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

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

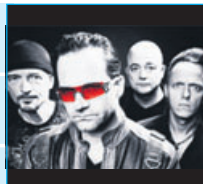


ACHTUNG BABY

U2-Tribute-Show

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 23,00



THEES UHLMANN & BAND

„Junkies & Scientologen“-Tour 2020

Dienstag, 03.03.2020, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Ticket: 39,50 Euro



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)



LEONARD COHEN PROJECT

„Songs Of Love And Hate“ – Live

Samstag, 18.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: 23,00 Euro



ANDY OST

„Kunstpark Ost“

Samstag, 16.05.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,90

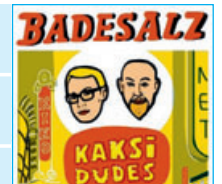


BADESALZ

„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



KONSTANTIN WECKER TRIO

Mit Fany Kammerlander & Jo Barnikel

Samstag, 15.08.2020, 19.00 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 48,80 bis € 74,10



KATIE MELUA

„Live in Concert 2020“

Mittwoch, 14.10.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Alte Oper

Ticket: € 74,00 bis € 108,50



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.

Gew. Vermietungen

Lager- oder Büroräume (gewerblich), ca. 130 m² in Bgm.-Kassel, ab sofort zu vermieten. Miete kalt ca. 595 € (ca. 4,60 €/m²) Andreas Reitz ☎ 0172/6908364 andreas.reitz@reitz-gmbh.de

Immob.-Gesuche

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

Bekanntschäften

Ich, Birgit, 71 J., verwitwet, wohne hier ganz allein, ich bin eine ruhige, bescheidene Frau, ich umsorge u. verwöhne gern, ich suche üb. pv einen lieben guten Mann (gerne auch verwitwet), biete viel Liebe, Zärtlichkeit u. Herzenswärme. Wir könnten getrennt oder auch zusammen wohnen. Ich erwarte Ihren Anruf. ☎ 0160-97541357

58 Jahre ist Thomas, 188 cm groß, schlanke Figur, volles braunes Haar, wünscht sich mit einer häuslichen, herzlichen Frau ein schönes Leben zu führen. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

Bekanntschäften

Gertraud, 78 J., hübsche Seniorin, bin häuslich u. liebenswert, nicht ortsgelassen, leider bin ich ganz allein. Ich suche üb. pv einen lieben Partner für den ich kochen u. sorgen kann. Ich würde Dich auch gern besuchen, um alles Weitere zu besprechen. ☎ 06151-1014071

Dienstleistungen

Fensterreinigung vom Profi. Glasreinigung mit Rahmen, auch Wintergärten. ☎ 0151/27520391

Haushaltsauflösungen

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

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

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

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

Kaufgesuche

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

1A Sammler Rico kauft Trödel, Pelze, Zinn, Silber, Figuren, Teppiche, Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan, Puppen, Besteck, Modeschmuck, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Militaria, Orden, Bierkrüge, Ferngläser, Münzen, Antiquitäten, Musikinstrumente sowie Uhren uvm. (auch defekt) Haushaltsauflösungen/ Nachlässe. Komme gerne unverbindlich vorbei. ☎ 06181/3064677

1 Info, Info: Kaufe Pelze aller Art, Zinn, Silberbesteck, Goldmünzen aller Art, Uhren, Militärsachen, Kamearas, Bierkrüge, Modeschmuck, Goldschmuck, Porzellan, Puppen, Bilder, Bronze, Holzfiguren, Ferngläser, Korallen, Musikinstrumente, Teppiche, Hummelfiguren, Bernstein. Auch am WE kostenlose Hausbesuche. ☎ 06181/4355366

Tierbestattungen

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

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weiherstraße 2, 63477 Maintal ☎ 06181/4247231 www.tierbestattung-sonnenaue.de

Umzug

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

Verkäufe

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

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

Kontakte

ENGEL a. Jam
In NEUBERG! • Telefon 0163-8

Mia, 25 J. Supermädchen H+H 0163

Reife Sie 55J. • Heusenstamm! 0163

Telefonerotik

Erotische Sie (67) privat 0163

Erotik

Sexuell vernachlässigt? Hi Frauen m. Lust Erotik 0151-

DER NEUE **MARKT.**

Anzeigen aufgeben?

anzeigenabteilung@gnz.de

Snacks am Bahnhof

Mit Babybrei gegen die Heißhunger-Falle

Wieder ohne Frühstück aus dem Haus? Und dann auch noch eine längere Fahrt vor sich? Und schon tappt man in die Bäcker-Falle am Bahnhof: Dort lauert das prall gefüllte Baguette oder ein dickes Sandwich – und der Magen wäre erstmal gefüllt. „Aber leider auch mit jeder Menge Kalorien samt un-

gesundem Weißmehl, schlimmstenfalls mit Remouladensoße oder fettem Käse“, sagt die Berliner Ernährungsexpertin Sarah Tschernigow. Die Food-Bloggerin und Autorin („Not time to eat“) hat drei Tipps.

Wie kann ich die Heißhunger-Falle beim Bahnhofs-Bäcker vermeiden?

„Im oder rund um den Bahnhof gibt es meist einen Supermarkt, der auch Obst und fertige Salate hat“, erklärt Tschernigow. „Und die Lebensmittel im Geschäft sind meist verpackt. Im Gegensatz zum Fertigen zum Fertigessen von Imbiss oder Bäcker verrät ein Blick auf die Zutatenliste, woran wir sind. Umso kürzer und ver-

ständlicher die Liste, desto besser das Produkt.“ Ihr Geheimtipp für Mutige sind allerdings Gläschen mit Babynahrung. Die gibt es auch in Drogerien, die ebenfalls meist in Bahnhofsnähe zu finden sind.

Babybrei gegen Heißhunger?

„Ja, es gibt Gläschen beispielsweise mit Banane, Mango und Apfel. Das ist pur püriertes Obst. Das Püree ist wie ein Smoothie, nur nicht so süß, weil Baby- und Kleinkinder-Nahrung seltener Zusatzstoffe enthalten“, erklärt der Ernährungs-Coach.

Und wie beugen Obst- und Gemüse-Muffel vor?

„Mit Nüssen und Studentenfutter. Die enthalten zwar auch viel Fette, aber durch die Omega-3-Fettsäuren gesunde Fette“, erläutert Tschernigow. Sie empfiehlt eine Handvoll davon.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Tipp

Radieschen-Blätter



Radieschen sind nicht nur fertige Snacks, sondern auch kleine Scharfmacher. Zudem ist nicht nur die rote Kugel essbar. Alle Pflanzenteile des Radieschens, auch Laub, Blüten und Samenschoten, können in der Küche Verwendung finden, erklärt das Magazin Slow Food. Dazu müssen die Blätter direkt geputzt und weiterverarbeitet werden. Das Grün überzeugt geschnitten im Salat oder auch kurz blanchiert mit etwas Butter als Gemüse. Für einen lauwarmen Radieschensalat werden die Radieschen mit den geschnittenen Blättern gedünstet.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Wir suchen DICH!

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

Interesse? Mehr Infos unter
Telefon (0 60 51) 833 292
oder vertrieb@gnz.de



Verluste später geltend machen

Auch für Studierende kann sich eine Steuererklärung lohnen

Auch wenn sie nur ein geringes Einkommen haben, sollten Studierende eine Steuererklärung in Erwägung ziehen. Darauf weist Carola Fischer von der Bundessteuerberaterkammer in Berlin hin. Studierende können nämlich Studienkosten geltend machen, selbst wenn sie noch keine Einkommensteuer zahlen, sondern finanziell etwa von ihren Eltern unterstützt werden oder in einem Minijob arbeiten.

Geltend gemacht werden können Werbungskosten oder Sonderausgaben, sagt Isabel Klocke vom Bund der Steuerzahler in Berlin. Werbungskosten sind alle Ausgaben, die mit dem Beruf in Zusammenhang stehen. Sie können unbegrenzt abgezogen und Verluste in späteren Berufsjahren in der Steuererklärung geltend gemacht werden. Sonderausgaben gelten als Aufwendungen der privaten Lebensführung - sie sind bis maximal 6000 Euro pro Jahr

steuerlich absetzbar. „Ein Verlustvortrag gegenüber dem Fiskus in späteren Berufsjahren ist nicht möglich“, erläutert Klocke.

Wer sich im Zweitstudium befindet oder ein duales Studium absolviert, ist steuerlich klar im Vorteil: Dann können die Kosten für die Ausbildung als Werbungskosten mit dem Finanzamt abgerechnet werden, und zwar unbegrenzt. „Es kann ein Ver-

lustvortrag für die späteren Jahre beantragt werden, in denen höhere Einkünfte zu erwarten sind und damit auch eine höhere Steuerersparnis“, erläutert Anja Hardenberg, Steuer-Redakteurin bei der Stiftung Warentest in Berlin. Als Zweitstudium gilt etwa ein Masterstudiengang oder ein Studium nach der Ausbildung.

Bei einem Erststudium hingegen können die Aufwendungen etwa für Bücher oder Studiengebühren nur als Sonderausgaben bis zu einem Höchstbetrag von maximal 6000 Euro pro Jahr bei der Steuererklärung berücksichtigt werden. „Sonderausgaben dürfen nur in dem Jahr, in dem die Kosten angefallen sind, geltend gemacht werden“, erläutert Hardenberg. Verlustvorträge auf spätere Berufsjahre

sind nicht möglich. Ob dies verfassungswidrig ist, prüft das Bundesverfassungsgericht.

Ihre Bildungskosten sollten Studenten im Erststudium in der Steuererklärung als Werbungskosten angeben und in der neuen Zeile 98 im Mantelbogen der Steuererklärung eine „1“ eintragen. „Damit zeigen sie, dass sie eine andere Rechtsauffassung haben als das Finanzamt“, erläutert Hardenberg. Der Fiskus erkennt die Ausgaben zwar trotzdem nur als Sonderausgaben an - bis zu einem Urteil wird der Steuerbescheid aber nur vorläufig erteilt. Belege müssen Studenten zunächst nicht der Steuererklärung beifügen. Allerdings sollten sie Belege - etwa über Studiengebühren, Fachbücher, Bewerbungskosten, Computer oder die Zweitwohnung am Studienort - gut aufbewahren. „Sie müssen dem Finanzamt gegebenenfalls auf Nachfrage präsentiert werden“, erklärt Fischer.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



Mittelhessen-Bote

am Mittwoch

Preis pro Erscheinung
Gesamtausgabe

bis zu 5 Zeilen 22,00 €
jede weitere Zeile 3,50 €

DER NEUE MARKT
am Wochenende

inklusive
Neue Zeitung

Dienstag oder Samstag

Neue Zeitung

Einzelbelegung

Dienstag Samstag

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

Anzeigentext Rubrik ▶

1 | _____
Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

2 | _____

3 | _____

4 | _____

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

DE _____
IBAN

BIC

Bank

Datum, Unterschrift

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

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



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

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

Wien im Frühjahr

MAXX by STEIGENBERGER Hotel Vienna



Internet-Code: A20AEW11

Tage	Termine	Schnellbucherpreis p.P.*	anstatt Reisepreis	EZZ**
4	Do 05.03. - So 08.03.2020	€ 369,-	€ 409,-	€ 130,-
4	Do 19.03. - So 22.03.2020	€ 379,-	€ 419,-	€ 130,-

LEISTUNGEN **EZ = DZ zur Alleinbenutzung *Limitiertes Kontingent

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 3x ÜN/Frühstücksbuffet in Superior-Zimmern im MAXX by STEIGENBERGER Hotel Vienna
- freie Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel mit finnischer Sauna, Dampfbad, Fitnessbereich, Sonnenterrasse und Teestation

Weitere Infos unter www.stewa.de

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.

Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchen:
Stadtbesichtigung Wien am 2. Tag mit qualifizierter, örtlicher Reiseleitung (6 Std., mit Bus und zu Fuß). € 40,-*.
Mindestteilnehmer: 20 Personen.
*Vor-Ort-Preis: + 10%.

Amsterdam im Frühjahr

****Hotel NHOW Amsterdam Rai



Internet-Code: A20ACAM

Tage	Termine	Schnellbucherpreis p.P.*	anstatt Reisepreis	EZZ
3	Fr 06.03. - So 08.03.2020	€ 329,-	€ 359,-	€ 160,-
3	Fr 13.03. - So 15.03.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 160,-

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 2x ÜN/Frühstücksbuffet im ****Hotel NHOW Amsterdam Rai, Neueröffnung im Januar 2020, ca. 6 km zum Stadtzentrum und ca. 200 m zur nächstgelegenen U-Bahn-Station (4 Haltestellen bis Amsterdam Central). Zimmer mit Minibar, Kaffee- und Teezubereiter und kostenfreiem W-LAN. Restaurant, Bar, Fitness-Center und Terrasse auf der

17. Etage.

- Stadtrundfahrt & Grachtenfahrt in Amsterdam mit qualifizierter Reiseleitung

Weitere Infos unter www.stewa.de

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

*Limitiertes Kontingent

Bayerischer Wald

Zu Gast beim Singenden Wirt in Elisabethszell

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 4x ÜN/HP im ****supHotel Mariandl Singender Wirt in Elisabethszell (Frühstücksbuffet, Wahlmenü am Abend inkl. Salat- und Dessertbuffet)
- 1x geführte Wanderung mit dem Wirt durch Elisabethszell
- 1x Liederabend mit dem Singenden Wirt
- 1x Böhmerländer Abend mit unserem Singenden Busfahrer Peter Bachmann und seiner langjährigen Kapelle SEDMIHORKA

- freie Nutzung des Wellnessbereichs

Weitere Infos unter www.stewa.de

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

Aufpreis p. P., zahlbar vor Ort:

- Tagesausflug Rundfahrt Bayerischer Wald mit qualifizierter Reiseleitung € 25,-*.
- Ausflug Altötting inkl. Stadtführung mit qualifizierter Reiseleitung und Ochsenfleischness in Landgasthof SCHWINGHAMMER in Massing € 39,-*.



Mit dem singenden Busfahrer Peter Bachmann

- Ausflugspaket (beide Ausflüge) € 59,-. Mindestteilnehmer: 20 Personen. *Vor-Ort-Preis: + 10%.

Für Schnellbucher
Limitiertes Kontingent

So 08.03. - Do 12.03.2020

5 Tage
EZZ € 50,- **€ 399,-** p.P.
anstatt € 449,-

Internet-Code: A20AEEB3

Willkommen im STEWA Reisezentrum!

Reise-Infoveranstaltungen



Mit persönlicher Beratung im STEWA 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: Italien		
Di 04.02.20	15 Uhr	Toskana Ref.: Murza
Mi 05.02.20	15 & 19 Uhr	Amalfiküste – Golf von Neapel & Insel Capri Ref.: M. Murza
Do 06.02.20	15 Uhr	A-ROSA Flusskreuzfahrten Ref.: A. Puschmann

Eintritt kostenfrei! Anmeldung bitte im Reisebüro 360° unter Telefon 06027 409721 oder auf www.stewa.de/veranstaltungen

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

STEWA 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

**GUTER GESCHMACK
FÜR JEDEN TAG**



Gültig von Mo. 03.02. bis Sa. 08.02.2020*

Schweinekotelett
1 kg



4,29

Schweinebauch
wie gewachsen
1 kg



4,29

Schweine-Leber
1 kg



1,49

Kartoffel 4 kg
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung,
4 kg, 1 kg = 0,43



**NUR AM
MITTWOCH**

1,69

Suppenfleisch vom
Rind mit Knochen,
1 kg



4,39

Schweinebauch
mariniert in Scheiben,
1 kg



4,99

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



1,59

Putenflügel Hahn,
frisch, Herkunft, Kl.:
laut Auszeichnung,
1 kg



**NUR AM
DONNERSTAG**

2,29

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



5,49

Hackfleisch
gemischt (Schwein
und Rind)
1 kg



3,99

Schweine-Schulter
ohne Knochen
1 kg



**TV
5,29**

Karotten
Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung
1 kg



**HAMMER
PREIS!!!**

0,69

Lachs, frisch
Fanggebiet: laut
Auszeichnung,
1 kg



11,99

Buttermakrelenfilet kaltgeräuchert,
Fanggebiet: Gefangen in Östlicher
Indischer Ozean und
mittlerer Westpazifik,
100 g, 1 kg = 21,59



2,16

Lachskaviar
„Krasnoe zoloto“,
300 g Dose,
1 kg = 49,97



**TV
14,99**

Äpfel versch. Sorten
Herkunft, Kl.:
laut Auszeichnung
je 1 kg



0,99

Moja semja - Brotaufstrich
versch. Sorten nach
Art einer polnischen
Kochstreichwurst,
je 130 g Dose,
100 g = 0,35



**TV
0,45**

Schwarze Sonnenblumen-
kerne XXL in Schale,
geröstet
„Tambovskij volk“,
400 g Btl.,
1 kg = 4,98



**TV
1,99**

Eingelegtes Weißkohl
nach koreanischer Art
„Kim Chi“, 1000 g Eimer,
Abtr. 1 kg = 3,32

**UNSERE
EMPFEHLUNG**

1,99

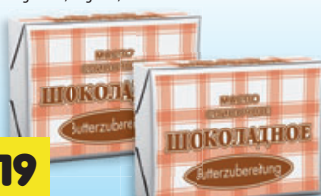


Maheew - Salatmayonnaise mit Olivenöl /
mit Wachteleiern (0,3%) mit Süßungsmittel
/ mit Zitronensaftkonzentrat 67%,
je 400 ml Btl., 1 L = 2,73



1,09

Butterzubereitung-Schokoladenbutter
65%, 250 g Pack., 1 kg = 8,76



2,19

Erdnusskonfekt „Batontschiki Rot
Front“ mit Waffelkrümeln /
mit Erdnüssen /
mit Schoko-
Sahnegeschmack,
100 g, 1 kg = 4,50



0,45

Maraska - Likör „Kruskovic“
mit Birnengeschmack,
Aromatisiert. Mit Farbstoff,
0,7 L Fl., 1 L = 12,85

**SPAR
PREIS!**

8,99



Weinbrand
(Brandy)
„Kvint“ / 3
Jahre, 40%
vol., 0,5 L Fl.,
1 L = 15,78



7,89

Fanta Shokata -
Erfrischungsgetränk
1,5 L Fl., 1 L = 1,06
zzgl. Pfand 0,25



1,59

* 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**