



Gestern frostig, heute mild

Was bei Gartenpflege im Winter zu beachten ist

Dieser Winter gleicht dem April: Gestern war es noch bitterkalt, morgen schon schickt er in manche Landesteile milde zweistellige Temperaturen. Dem Garten schadet all das eigentlich nicht – die Pflanzen sind auf das winterliche Wechselwetter eingestellt, das sie in Deutschland vom Oktober bis sogar in den Mai hinein treffen kann. Trotzdem können Hobbygärtner etwas tun:

Besonders milde Wintertage

Zweistellige Temperaturen kommen auch im Winter vor. Das kann für manche Pflanzen zum Problem werden: Sind sie gut unter Vlies oder isolierenden Stoffen eingepackt, schwitzen die Pflanzen an besonders warmen Tagen. Noch schlimmer: Die Wärme gaukelt ihnen auch vor, es sei schon Frühjahr und die Pflanzen treiben aus, wenn die Wärmeperiode länger anhält. Bei einem erneuten Frost kann das zu Erfrierungen an den neuen Trieben führen, erläutert der Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Daher gilt an warmen Tagen: Frostsicher eingepackte

halten. Denn wird es wieder kalt, brauchen sie den Schutz erst recht.

Frostfreie Zeiten

Wenn das Thermometer nach frostigen Tagen ins Plus steigt, brauchen immergrüne Pflanzen Wasser. Denn sie verdunsten auch im Winter Wasser über ihre Blätter. Ist der Boden gefroren, können sie aber keinen Nachschub ziehen – die Pflanzen drohen, zu vertrocknen.

Daher gilt: Hobbygärtner sollten Immergrünen vorsorglich an allen frostfreien Tagen Wasser geben, rät der Bundesverband Garten- und Landschaftsbau (BGL). Das gilt besonders für Topfpflanzen, Immergrün im Gartenboden kann noch aus tieferen Bodenschichten Wasser aufnehmen.

Frost in der Nacht, Plusgrade am Tag

Diese Situation gibt es gerade zum Winterende häufig. Während das Thermometer nachts unter null Grad rutscht, ist es am Tag lauer. Vor

lem dann bilden sich die meisten Winterschäden der Pflanzen: durch schnelles Frieren und erneutes Auftauen in der Sonne reißen die Zellwände.

Nun muss man die Pflanzen nicht nur nachts vor Frost, sondern tagsüber auch vor der Sonneneinstrahlung schützen: Sie kommen am besten an einen schattigen Standort oder werden mit Matten und Laken vor der Sonneneinstrahlung bewahrt.

Frost ohne Schnee

Schnee ist in Deutschland derzeit kein wirkliches Thema – Orte im Gebirge ausgenommen. Gibt es dann Minusgrade, kann das eine gefährliche Situation für viele Gartenpflanzen ergeben.

Der sogenannte Kahlfröst – also Minustemperaturen ohne eine schützende Schneedecke für die Pflanzen – sind besonders intensiv.

Nur jene, die wirklich winterhart sind, überleben das. Alle anderen Pflanzen brauchen nun eine warme Hülle, zum Beispiel eine Reisgedecke oder ein Jutekleid. Man sollte an solchen Tagen und insbesondere Nächten also reagieren und die kälteempfindlichen Pflanzen mindestens zeitweise einpacken.

Wichtig ist an frostfreien Tagen noch etwas anderes: Der Rasen sollte so wenig wie möglich betreten werden. Dazu raten die Experten der Zeitschrift „Mein schöner Garten“ auf Twitter: Denn die gefrorenen Gräser sind steif und knicken unter dem Gewicht leicht ab, Blätter und Halme zerbrechen sogar.



packte Pflanzen rasch von ihrer warmen Kleidung befreien, aber das Vlies weiterhin bereit-

Beilagen in Teilausgaben

expert klein	HERKULES
MEDIMAX	NORMA
neusehland Mein Augenoptiker & Hörakustiker	DÄNISCHES BETTENLAGER Qualität sehr preiswert.
GP GartenPartner	tegut... gute Lebensmittel
ROLLER	globus
BAUMARKT mit Baum Bräunung	HIT
ROSSMANN Mein Drogeriemarkt	SONDERPREIS! Baumarkt
Kaufhaus BENZING Friedrichshagen	Philipps
Netto Marken-Discount	PENNY
nahkauf	REWE
nah & gut	
LIDL	EDEKA
	ALDI SÜD



Die Gartenarbeit entfällt im Winter nicht vollständig.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-mag

Immobilien für die Brutzeit

Jetzt Nistkästen aufhängen

Wer eine Familie gründen will, kümmert sich rechtzeitig um den Hausbau. Das ist bei Vögeln nicht anders. Aber auch für sie wird der Wohnraum immer knapper: Naturnahe Hecken und alte Bäume, in denen Nester angelegt werden können, sind vielerorts verschwunden. Sanierte und glatte Hausfassaden

bieten keinen Unterschlupf mehr. Wohin also mit dem Nachwuchs? „Vögel sind froh, wenn wir ihnen schadstofffreie Immobilien zur Verfügung stellen“, sagt Eva Goris, Pressesprecherin der Deutschen Wildtier Stiftung. Der Februar ist die perfekte Zeit, um Vogel-Immobilien aufzuhängen. Denn die Brutzeit steht unmittelbar bevor. „Ab Mitte März starten die meisten Singvögel mit ihrer Brut- und Aufzuchtphase, spätestens im April liegen dann in allen Nestern Eier. Werden die Nisthilfen jetzt installiert, haben die Vögel noch ausreichend Zeit, das Nest zu beziehen und mit Laub, Moos und Zweigen so heimelig wie möglich zu gestalten“, so Goris. Außen-Design und Preis der neuen Immobilie sind den Vögeln schnuppe – aber Qualität und die Art

der „Haustür“ müssen stimmen. Eva Goris: „Wichtig sind naturbelassene Materialien ohne Chemie. Nistkästen aus Holz isolieren vor Hitze und Kälte, auch Holzbeton oder Terrakotta eignen sich gut, um darin zu hausen.“ Häuschen aus Kunststoff dagegen haben den Nachteil, dass sie nicht atmungsaktiv sind. Im Inneren kann es schnell feucht werden und Schimmel breitet sich aus – gerade bei den letzten Sturm-, Graupel- und Regentagen ein echtes Problem. Verschiedenartige Nistkästen helfen, den unterschiedlichen Wohnbedürfnissen unter den Vögeln gerecht zu werden. Rotkehlchen lieben breite Einflugöffnungen, Spatzen und Meisen dagegen eher kleine. Der Kleiber macht sich mit seinem geschickten Schnabel das Einflugloch passend. Ist es zu groß, wird es individuell verputzt. Grauschnäpper und Zaunkönige bevorzugen halboffene Nistkästen. Für Rauchschwalben gibt es schalenartige Nistkästen, wenn lehmige Pfützen für den eigenen Hausbau fehlen.

Quelle/Foto; Deutsche Wildtierstiftung



Miss Germany freut sich auf ihre Polizeiuniform

Nadine Berneis hat ein spannendes Jahr hinter sich

Die Polizistin Nadine Berneis (29) aus Stuttgart wird nach dem Ende ihrer Amtszeit als „Miss Germany“ weniger Zeit für die morgendliche Kleiderwahl benötigen.

„Ich freue mich, dass ich nicht jeden Tag eine halbe Stunde vor dem Kleiderschrank stehe mit der Frage, was ziehe ich heute an“, sagte sie in Rust bei Freiburg der Deutschen Presse-Agentur. „Denn ich weiß, dass ich die Uniform anziehe.“ Berneis arbeitet in einem Polizeirevier in Stuttgart als Ermittlerin gegen Internetkriminalität. Als „Miss Germany“ hatte sie sich für ein Jahr vom Polizeidienst beurlauben lassen.

Ihre Bilanz als „Miss Germany“ fällt positiv aus: „Ich habe ein spannendes und vielseitiges Jahr erleben dürfen.“ Beruflich habe sie sich aber entschieden, bei der Polizei zu bleiben.



Foto: Gerald Matzka/dpa/dpa-mag

Leute

Jim Carrey: „Mein Humor wurde durch Schmerz geboren“



Der Schauspieler und Starkomiker Jim Carrey (58, „Bruce Allmächtig“) ist nach eigenen Angaben wegen seiner Mutter zum Komiker geworden. „Mein Humor wurde durch Schmerz geboren. Meine Mutter war sehr krank, als ich aufwuchs, also wollte ich sie aufmuntern“, sagte Carrey der „Bild“-Zeitung. Er glaube, alle Komiker hätten einen solchen Schmerz, den sie verarbeiten würden. Carrey spielte in vielen Komödien, zu seinen bekanntesten Filmen zählen unter anderem „Bruce Allmächtig“, „Der Ja-Sager“ und „Dumm und Dummer“. Foto: Annette Riedl/dpa

Jannik Schümann: „Ich weine gerne beim Filmgucken“

Schauspieler Jannik Schümann liebt es, als Zuschauer Tränen zu vergießen. „Wenn ich einen Film aussuchen darf, entscheide ich mich immer für das Drama“, erzählte er der Deutschen Presse-Agentur. Hier könne er sich besonders gut fallen lassen und abschalten. „Ich liebe Weinen beim Filmgucken.“ Als Schauspieler hat Schümann einen besonderen Traum. „Ich würde gerne mal in einem richtig guten Tanzfilm mitspielen – à la ‘Step up’.“ Die Voraussetzungen bringe er mit: Er selbst habe als Jugendlicher etwa acht Jahre lang Jazz und Hip-Hop getanzt. dpa

Ohne Antrieb

Wann ist der Winter-Blues eine Depression?

Der Wecker klingelt, aufstehen! Doch gerade im Winter fehlt manchmal der Antrieb, das kuschelig-warme Bett zu verlassen. Draußen ist es noch dunkel, der Wind pfeift ums Haus, der Regen prasselt gegen die Scheiben. Und selbst wer sich mühsam aus dem Bett quält, findet vielleicht trotzdem nie ganz heraus aus der Antriebslosigkeit. Ist das harmlos oder gefährlich?

„Das kommt darauf an“, sagt Iris Hauth, Chefärztin im Alexianer Krankenhaus Berlin-Weißensee und Fachärztin für Psychiatrie. Ein vorübergehender Winter-Blues, der kurzzeitig auftritt und im Alltag kaum stört, kann noch völlig harmlos sein.

Dunkelheit macht müde

Ursache für die eher schlechte Laune im Winter ist oft ein Mangel an Tageslicht, der den Hormonhaushalt durcheinanderbringt. „Weniger Tageslicht führt zu einer

höheren Ausschüttung des Hormons Melatonin, das müde macht“, erläutert Hauth.

So ein Tief hat fast jeder schon einmal erlebt. Wenn es in mindestens zwei aufeinanderfolgenden Jahren jeweils in der kalten Jahreszeit auftritt und danach vorbei ist, sprechen Experten von SAD. Die Abkürzung steht für „Seasonal Affective Disorder“, übersetzt also eine saisonale Störung der Stimmungslage - die Winter-Depression.

Spaziergänge gegen die Symptome

Betroffene sind in der akuten Phase nicht nur antriebslos, sie können zum Beispiel auch ständig gereizt sein. „Neben einem höheren Schlafbedürfnis kommt es oft zu Heißhunger-Attacken“, sagt Psychiater Ulrich Hegerl, Professor an der Universität Frankfurt. Egal, ob Winter-Blues oder Winter-Depression: Helfen kann es, wenn

Betroffene tagsüber eine halbe Stunde spazieren gehen. „Während der hellen Stunden bildet der Körper das Glückshormon Serotonin, das den Körper aktiviert und die Stimmung hebt“, erläutert Iris Hauth.

Schwer Betroffene brauchen Hilfe

Wenn all das nichts hilft und das Tief länger als zwei Wochen anhält, sollten sich Betroffene professionelle Hilfe suchen. Womöglich sind die Beschwerden Indizien für eine behandlungsbedürftige Depression. Über das deutschlandweite Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe können sich Betroffene wie Angehörige kostenlos informieren. „Wichtig ist zu klären, ob die Verstimmung tatsächlich saisonal bedingt

ist oder ob dahinter möglicherweise berufliche oder private Probleme stecken könnten“, so Hauth.

„Für das Vorliegen einer Depression spricht, wenn der Patient beispielsweise von Schuldgefühlen und Hoffnungs- wie Freudlosigkeit geplagt ist und unter tiefer Erschöpfung und Gewichtsverlust leidet“, erklärt Hegerl.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Angebote gültig vom 17. Februar bis einschließlich 29. Februar 2020 • Somborner Straße 17 • 63579 Freigericht-Altenmittlau



Bier-Tasting im Saftladen

Einblick in die Welt der Biere

Samstag, 21. März 2020, um 17.00 Uhr

Infos und Anmeldung im Markt



Unsere Angebote auch im Internet: www.kelterei-trageser.de • Telefon (060 55) 25 31

Wir haben für Sie geöffnet: Mo. - Fr. 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr • 14.00 Uhr bis 18.30 Uhr • Sa. 8.30 Uhr bis 14.00 Uhr • Nutzen Sie auch unseren Kofferraumservice! Alle Angebote sind Abholpreise solange der Vorrat reicht! Für Druckfehler keine Haftung!

Mobil durch den Winter

Dachboxen für das große Gepäck richtig handhaben

Bei Wintersportlern kommt für den Trip in den Schnee vielfach eine Dachbox zum Einsatz. Ein solcher Gepäckbehälter vergrößert den Laderaum mit bis zu 500 Litern Inhalt enorm. „Außerdem ist in den wenigsten Wagen möglich, Skier und Snowboards im Innenraum zu transportieren, wenn Passagiere auf der Rückbank sitzen“, schildert Patrick Pöpl vom TÜV Süd seine Erfahrungen. Zudem sind die sogenannten Durchreichen für Ski meist nur für ein einziges Paar Ski groß genug. Den richtigen Dachträger samt Befestigung für das eigene Auto zu finden ist meist unproblematisch. „Auf den Internetseiten der namhaften Hersteller kann man sich in aller Regel bis zum gewünschten Fahrzeugtyp durchklicken, um das dazu passende System zu ermitteln“, weiß der Profi. Das Gepäck sollte in der Box gleichmäßig verteilt und die zulässige Dachlast nicht überschritten werden. Die mögliche Zuladung



lässt sich zwar aus den Angaben im Fahrzeugschein als Differenz aus dem Gesamtgewicht und dem Leergewicht errechnen. Die maximal zulässige Dachlast findet sich vielmehr in der Bedienungsanleitung und beträgt je nach Fahr-

zeugtyp meist zwischen 50 und 100 Kilogramm. Grundsätzlich sollte man schwere Gegenstände im Fahrzeug und nicht in der Dachbox transportieren. Die zusätzliche Ladung muss so verstaut und gesichert werden,

dass sie selbst bei einer Vollbremsung oder Ausweichbewegung nicht verrutschen, umfallen oder herabfallen kann (Paragraf 22 StVO). „In der Spitze verstaute Funktionsbekleidung beispielsweise verringert das Risiko von Beschädigungen durch Vollbremsungen. Fangnetze, Spanngurte im Innenraum der Transportbehälter geben zusätzliche Sicherheit“, empfiehlt der Experte. Einkalkulieren sollte man unterwegs auch, dass sich Fahrverhalten und -geräusche ändern. Selbst wenn in der Bedienungsanleitung der Träger nicht eigens darauf hingewiesen wird, sollte man möglichst nie die Autobahnrichtgeschwindigkeit von Tempo 130 überschreiten, legt Patrick Pöpl Autofahrern schließlich ans Herz und fügt einen Tipp an: „Vergessen Sie nie Ihre Ladung auf dem Dach. Sonst kann das Einfahren in eine Garage oder Parkhaus ausgesprochen teuer werden.“

Werkfoto: Škoda

MÖCHTEN SIE FÜR IMMER IHR WOHLFÜHGEWICHT HALTEN?

Knacken Sie Ihren genetischen Schlank-Code!

In der **DNA** stecken alle Geheimnisse unseres Körpers. Auch, wie er für immer schlank bleibt. Denn wie Kohlenhydrate, Fette oder Proteine verstoffwechselt werden, ist so **einzigartig** wie jeder Mensch. Mit einer einfachen Speichelprobe entschlüsseln wir Ihren genetischen Schlank-Code. Das hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern insbesondere beim **Halten des Gewichts**. Sie erfahren, welche **Lebensmittel** Sie langfristig bevorzugen oder vermeiden sollten. Dank Ihrer **individuellen Ernährungsempfehlung** werden und bleiben Sie schlank – mit Genuss. **Genial, oder?**

- ✓ Erfolgreich Abnehmen mit **professioneller Unterstützung**
- ✓ **DNA-Test** mit ausführlicher, ärztlicher Auswertung
- ✓ Bestimmung Ihres persönlichen **Stoffwechsel-Typs** mit **individueller Ernährungsempfehlung**
- ✓ Die körpergerechte Ernährung beeinflusst auch die zentralen **Gesundheitsparameter positiv**.



vorher



„Nie wieder JOJO-Effekt!
Dank der neuen DNA-Analyse von easyLife konnte ich mein neues Gewicht auch **langfristig** halten.“



Daniel Fleckenstein
Radiomoderator
63739 Aschaffenburg

NEU!

Aktionstage inkl. wissenschaftlicher DNA-Analyse

Vereinbaren Sie bis **21.02.2020** Ihren persönlichen Beratungstermin



nachher

Kostenfreie Beratungstermine:

HU: ☎ 06181 - 3696971

easyLife Hanau, Nußallee 7d, 63450 Hanau

Nicht bei krankhafter Fettsucht.

easyLife





+ 2 Flaschen GRATIS!

Chiemseer Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,60 €

- 25 %

15.99

Entspricht einem Kistenpreis von 14.54 €

Leikeim Bier

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

- 27 %

10.99

Licher Bier

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

- 20 %

11.99

Kapuziner Weißbier

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

+ 4er-Träger GRATIS!

43.99

12.99

Heineken Pils

Kasten = 20 x 0,4 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,87 €

46.99

14.99

Warsteiner Bier

diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 1,51 €

NEU: Brewers Gold!

- 25 %

2.99

Bad Brückenauer Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1,0 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,46 €

- 25 %

5.49

Rapp's Fruchtsäfte,

Nektare, Mehrfruchtgetränke,
Sortiment blauer Verschluss,
Kasten = 6 x 1,0 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,67 €

10.99

9.99

Bitburger, Warsteiner Premium Pilsener

0,5-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,38 €

0.79

0.69

Der Genuss reiner Natur

RhönSprudel

Frisch aus dem Biosphärenreservat

Mineralwasser

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,55 €

5.99

4.99

✓ Naturnah ✓ Hochgepresst sterilisiert ✓ Für Babyernte geeignet

Pepsi Cola Kombikiste

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

8.99

7.99

Monster Energy

diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,98 €

- 38 %

0.99

Bembel with care

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,5-l-Dose,
1 l = 1,98 €

4.99

0.99

Jack Daniel's Whiskey

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

- 29 %

1.99

Kleiner Klopfer

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Karton = 25 x 0,02 l,
1 l = 14,98 €

8.99

7.49

Captain Morgan, Ramazzotti

diverse Sorten,
0,7-l-Flasche,
1 l = 14,27 €

11.99

9.99

logo

GETRÄNKE • FACHMARKT

In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Wilde Jagd durch das Berliner Nachtleben

„Nightlife“ mit Palina Rojinski, Elyas M'Barek und Frederick Lau

Rasante Komödie über Milo und seine Traumfrau Sunny, deren romantisches erstes Date überraschend zu einer wilden Jagd durch das Berliner Nachtleben wird.

Auf den ersten Blick scheint der Berliner Barkeeper Milo (Elyas M'Barek) sein Leben in vollen Zügen zu genießen, dennoch wird ihm mehr und mehr bewusst, dass er nicht ewig im Nachtleben arbeiten kann.

Seine Welt wird auf den Kopf gestellt, als ihm Musikmanagerin Sunny (Palina Rojinski) über den Weg läuft. Die will eigentlich erst so gar nicht auf Milos Avancen eingehen, hat sie doch einige Vorbehalte. Letztendlich gibt sie aber klein bei und verabredet sich mit Milo zu einem Date.

Die Chemie zwischen den beiden scheint auf Anhieb zu stimmen, doch ihr romantisches Beisammensein wird plötzlich von Milos



chaotischem Freund Renzo (Frederick Lau) gestört. Der hat gerade mächtig Ärger am Hals, denn die halbe Berliner Unterwelt ist hinter ihm her. Für die drei beginnt eine wilde Hetzjagd durch das Berliner Nachtleben. Wenn Milo und Sunny diese Nacht heil überstehen, kann die beiden doch nichts mehr entzweien, oder?

Hintergründe

Mit „Männerherzen“ und „Willkommen bei den Hartmanns“ wusste Schauspieler und Regisseur Simon Verhoeven bereits zu überzeugen, 2020 folgt seine neue Komödie „Nightlife“, für die er Regie und Drehbuch übernahm.

Bei der Besetzung setzte man ebenfalls auf ein eingespieltes Team, so sehen wir Elyas M'Barek („Der Fall Collini“), Palina Rojinski („Get Lucky – Sex verändert alles“) und Frederick Lau („Das perfekte Geheimnis“) in den Hauptrollen. Zuletzt waren die drei gemeinsam in Anika Deckers romantischer Komödie „Traumfrauen“ zu sehen. Weitere Rollen gingen an Julian Looman und Nicholas Ofczarek, die beide in der Serie „Der Pass“ zu sehen sind, außerdem dabei Caro Cult („High Society“) und Mark Filatov („Beat“). Foto: Warner

Tipps

Das läuft noch im Kino

„Bombshell – Das Ende des Schweigens“

Drama über den Medien-Skandal bei Fox News, in dem weibliche Journalistinnen den Konzernchefs des sexuellen Missbrauchs anklagen.

„Sonic the Hedgehog“

In der Videospielverfilmung des beliebten Sega-Charakters Sonic muss der superschnelle blaue Igel dem genialen Bösewicht Dr. Robotnik das Handwerk legen.

„Kill Me Today. Tomorrow I'm Sick“

Satire über den Versuch im Kosovo nach dem Kriegunabhängige, alle Ethnien berücksichtigende Medien aufzubauen.

ital. Hafenstadt	ausgestorb. Feuerländer	Vorname der Schauspielerin Moreau †	Wahrsagekarten-Spiel	span. Königin (Kosen.) † 1969	Wasserrose	Hafenstadt in Südwestengland	Gebetschlusswort	japan. Meerrettich	geschätzte Summe	lateinische Vorsilbe: drei	dt. Autopionier † 1929
Verbindungs-mittel für Bausteine						vulkanisches Magma			früheres Maß für d. Überdruck		
griech. Vorsilbe		unge-nannt						Fährte, Abdruck			Eingang, Öffnung
Verwaltungs-beamter						griech.: groß			Stuhlplatte		
röm. Göttin der Freiheit	Mit-erfinder d. Telefons †	poetisch: Geruch, Verdacht	dreiatom. Sauerstoff	nord. Götter			Fenster-vorhang		Billard-spiel mit 15 Bällen (frz.)	Frucht-stands-form	süddt.: fein regnen
					Tau zum Segel-spannen	zum Aus-wählen durch-sehen					
Wüsten-sohn mit viel Geld	Wert-papiere	Fach-arzt, Serum-forscher	waldlose, wild grüne Ebene	veraltet: ständig			finn. Männer-name				
						unent-geltlicher Lotte-rieschein	Ort im Etsch-tal			römi-scher Sonnen-gott	
instän-diges Biften				Landes-fremder in Süd-amerika	ugs.: Haar-pfle-gerin						
separat	Kfz-Z. Syrien	Staat in West-afrika	norddt.: ungezo-genes Mädchen				Milch-produkt		hollän-discher Maler † 1680		
					Haupt-stadt von Peru	Kugel-spiel Handlung (engl.)					
Vorname der Minogue			Kanton der Schweiz	Münze in Kroatien							
Futter-behälter			Ärger, Verdross								
deut-sche Spiel-karte	Schutz-heiliger Englands			Wald-Sumpf-pflanze							
			Mutter u. Gattin des Odipus								

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

IMPRESSUM

DER NEUE **MARKT.**

DIE WOCHENENDAUSGABE DES MITTELHESSEN-BOTE

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

Anzeigenannahme: Montag bis Freitag
 von 8.00 – 18.00 Uhr.

Redaktionsschluss: mittwochs um 11.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.
 Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr.
 Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 32/45.
 DER NEUE MARKT erscheint am Wochenende mit einer Auflage von 325.225 im Städteviereck 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®

Große Putzwoche

über **50 Artikel** – jetzt in Ihrer Filiale, z.B.



Power WC-Gel
Ocean oder Citrus
1-l-Flasche
je Flasche

WEITERER ARTIKEL

WC-Steine
55-g-Packung: 1,09
(100 g = 1,98)

33% gratis
1,35*



multiTEC Müllbeutel mit Duft
mit Zugband oder Tragegriff,
mit Zitrusduft 30x20-Liter-Rolle, Apfelduft
25x30-Liter-Rolle oder Mangoduft 38x35-Liter-Rolle
je Rolle

mit Duft
1,79*

Saubermax Feuchte Reinigungstücher
Glas- oder Hygienereinigungstücher
Classic oder Citrus
2x30-Tücher-Packung
je 2er-Pack

2,45*



SAGROTAN Desinfektion Reiniger
500-ml-Flasche (1 l = 5,98)
je Flasche

UVP 3,45
2,99* **13% billiger**



Biozidprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und
Produktinformationen lesen.

Saubermax Vlies-Spültuch 7+2-Stück-Packung,
Vlies-Staubtuch 7+2-Stück-Packung
oder 3D Spültuch 3+1-Stück-Packung je Packung

1,99*



ab Montag, 17. Februar

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



Sonderpreis
1,59*

11% billiger

Gültig bis 23. Februar

Strauchtomaten lose
Niederlande/Belgien, Kl. I;
je kg



das ist billig

Sonderpreis
1,99*

Gültig bis 23. Februar

Gurken
Griechenland/Spanien,
Kl. I; je Stück



40% billiger

Sonderpreis
–,59*

Gültig bis 23. Februar



1 - 2 - 3 fertig!

25% billiger
UVP 2,99
2,22*

Erasco® Komplett-Menü
versch.
Sorten z.B.:
Paprikagulasch
460-g-Packung
(1 kg = 4,83)
je Packung



Hüttenschmaus
versch. Sorten z. B.:
Emmentaler-
Makkaroni
151-g-Beutel (100 g = –,79)
je Beutel

UVP 1,49
1,19*

20% billiger



Im Aktionskühlregal:

10 Münchner Weißwürste
inkl. Senf &
Weißwurst-Fibel
600-g-Packung
(1 kg = 6,65)

3,99*

Senf & Weißwurst-Fibel gratis



In der Tiefkühltruhe:

Fisch-/Backfischstäbchen 100% Filet,
Backfischstäbchen 364-g-Packung
(1 kg = 6,02) oder Fischstäbchen 450-g-Packung
(1 kg = 4,87)
je Packung

UVP 3,39
2,19*

35% billiger



trendstabil® DESIGN BAD-MÖBEL-SERIE
„Lena“ 3 Jahre Garantie
Hochschrank B/H/T ca. 35x188x33 cm
Waschbeckenunterschrank B/H/T ca. 57x63x33 cm
Schubkastenkommode B/H/T ca. 35x89x33 cm

Made in EU

Unterschrank 34,99*

Kommode 49,99*

Hochschrank 79,99*

Mit höhenverstellbaren Füßen ca. 8 – 10 cm

Auch online

Hochwertige Frottierwaren
• 100% Baumwolle • Mit praktischer Aufhängekordel

Duschtuch extra groß
ca. 100 x 150 cm
Waschhandschuh 6er-Set
je ca. 16 x 21 cm
Handtuch 2er-Set
je ca. 50 x 100 cm
Gästehandtuch 3er-Set
je ca. 30 x 50 cm

NEUE Trendfarben

je Gästehandtuch 3er-Set oder Waschhandschuh 6er-Set 2,99*

je Handtuch 2er-Set 4,99*

je Duschtuch 7,99*

Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit Absenkautomatik
Passend für alle handelsüblichen WCs
3 Jahre Garantie

Seestern Weiß 12,99*

Kirschblüte je Motiv 16,99*

Wassertropfen 24 Auch online

Goldfisch (Modellbeispiele)

bella casa 3D-Digitaldruck-Tischwäsche
Tischband ca. 25 x 160 cm, Mitteldecke ca. 80 x 80 cm
oder Tischläufer ca. 40 x 140 cm • 100% Polyester

je Ausführung 3,99*

NEUE Designs

Hochwertige Tieffußbett-Pantoletten
• Gepolsterte Decksohle aus Rindsvelours-Leder
• Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett mit integriertem Dämpfungskissen im Fersenbereich
• Leichte EVA-Laufsohle
• Damen-Größen 37 – 41
• Herren-Größen 41 – 45
je Paar

DECKSOHLE ECHTES LEDER

8,99*

Schwarz Navy Grau Braun Aqua Denim Schwarz Hellblau/ Navy

KRAFT WERKZEUGE Fräseinsatz-Set
3 Jahre Garantie

Hochwertiger Karbon-Stahl – sehr widerstandsfähig und verschleißfest

29,99*

25 teilig

KRAFT WERKZEUGE HSS-Bohrerset
• Titaniumbeschichtung
• 1 – 13 mm 3 Jahre Garantie

29,99*

202 teilig

Auch online

* 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.

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

NORMA®

www.norma-online.de

03.02.2020
! Neueröffnung
nach Umzug und Neubau

Ihre NORMA-Filiale
in Gelnhausen-Meerholz, Wingertstraße 6
Öffnungszeiten: Mo – Sa, 7.00 – 21.00 Uhr
NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Wer braucht welches Kissen?

Richtig betten und besser liegen

In Keil- und Kugelform, mit eingebautem Lautsprecher, für Allergiker oder Rückenpatienten: Ein gutes Kissen zu kaufen, scheint angesichts der vielen möglichen Formen und Extras eine Wissenschaft für sich. Experten sagen jedoch: Alles gar nicht so wichtig – Hauptsache bequem.

Ein Kissen muss vor allem drei Dinge leisten, erklärt Prof. Peter Young, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). „Es muss einen schmerzfreien Schlaf ermöglichen, es darf keine Haltung erzwingen, und es muss sich subjektiv gut anfühlen. Denn wenn Sie gestresst und gerädert aufwachen, ist das ja auch für den Rücken und die Wirbelsäule nicht gut“, sagt Prof. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Aus Sicht des Orthopäden ist der Schlaf vor allem für die Wirbelsäule wichtig: „Sie muss tagsüber den Körper tragen und nachts regene-

rieren.“ Damit das gelingt, müssen die Bandscheiben leicht aufquellen können, weil sie sich mit Nährstoffen vollsaugen. „Und das geht nur dann, wenn die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form ist und nicht gequetscht oder überdehnt ist“, sagt Kladny.

Ein neues Kissen sollte man daher möglichst ausprobieren. Rückengesunde Menschen könnten an sich selbst gut beobachten, welches Kissen ideal sei, sagt Kladny. Wer ohnehin Rücken- oder Nackenprobleme hat, braucht aber eventuell Beratung. Nur zu groß sollte das Kissen nie sein: „Wichtig ist gerade bei Bauch- und Rückenschläfern, dass nur der Kopf auf dem Kissen liegt“, sagt Kladny. „Deshalb ist die normale Kissengröße von 80 mal 80 Zentimetern da nicht so geeignet.“

Geht es nicht um die Wirbelsäule, kennen Experten aber doch ein paar Unterschiede zwischen den Liegepositionen: „Wer schnarcht, schläft oft auf dem Rücken oder auf der rechten Seite“, sagt Prof.

Kneginja Richter. Sie leitet die Schlafprechstunde an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU) Nürnberg. „Die gesündeste Lage zum Schlafen ist die linke Seite, weil so auch das Herz entlastet wird. Auf dem Bauch zu schlafen, kann dagegen mehr Falten verursachen“, erklärt die Expertin. Diese Vorliebe zu verändern, dauere lange und sei damit die Mühe kaum wert. „Eine Ausnahme sind höchstens Kissen, die den Rückenschlaf verhindern sollen“, sagt Schlafexperte Young.

Die brauchen etwa Patienten mit Apnoe, Atemaussetzern also, die nur in Rückenlage auftreten.

Gleiches gilt seiner Meinung auch für andere Extras im

Kissen – integrierte Musik etwa: Erlaubt ist, was gut schlafen lässt. Pflicht sind die aber nicht, denn ihre Wirksamkeit ist nicht erwiesen. „Im Einzelfall kann das sinnvoll sein – es kann aber beim Menschen mit Ein- und Durchschlafstörung auch dazu führen, dass sie erst richtig auf die Probleme fokussieren“, sagt Young.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Keine Tüten und Krümel

So bleibt Brot länger frisch

Brot ist besonders anfällig für Schimmel. Um dem vorzubeugen, sollte man Arbeitsflächen, Schneidebretter oder Behälter sehr sauber halten. Sie liefern einen optimalen Nährboden für Keime, die sich schnell vermehren, erklärt die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Ernährung.

Es gelte, Brotreste und Krümel regelmäßig zu entfernen und den Brotbehälter einmal pro Woche gründlich mit Wasser und Essig zu reinigen. Zur Lagerung seien Brottöpfe aus Keramik oder Ton ideal. Sie sind atmungsaktiv, sorgen für einen guten Austausch von Luft und Feuchtigkeit und verhindern auf diese Weise sowohl das Entstehen von Schimmel als auch ein vorzeitiges Austrocknen. Zudem sollte angeschnittenes Brot immer mit der Schnittseite nach unten aufbewahrt werden. So bleibt es länger frisch.

Plastiktüten sind dagegen völlig ungeeignet. In ihnen kann die Luft nicht zirkulieren, und es steigt die Gefahr, dass sich Wasser ansam-



melt und Schimmel bildet. Auch die Feuchtigkeit aus dem Brot wandert aus dem Inneren des Brotes nach außen, wo es normalerweise verdunstet. Kann es das durch die Tüte nicht, bilden sich schnell Keime. Auch handelsübliche Papierbeutel seien nicht ideal. Sie entziehen dem Brot Feuchtigkeit und lassen es schneller altern.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

„Weniger süß“ und Co.

Werbeversprechen rund um Zucker

Obst statt Schokoriegel, Knäckebrot statt Kekse: Viele Eltern wollen ihre Kinder so zuckerarm wie möglich ernähren. Doch in der Praxis ist das oft gar nicht so einfach. Denn gerade rund um den Zucker gibt es jede Menge Trickserei, warnen Verbraucherschützer.

So gibt es zwar Packungsangaben, die genau definiert sind: „Zuckerarm“ etwa heißt, dass pro 100 Gramm nur 5 Gramm Zucker enthalten sein dürfen, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Bei „zuckerfrei“ dürfen es nur noch 0,5 Gramm sein.

„Weniger süß“ dagegen ist eine reine Geschmacksangabe – verwendet zum Beispiel, weil statt Haushalts- der weniger süßende Traubenzucker zum Einsatz kommt. Und nur weil etwas „ohne Zuckerzusatz“ ist, kann es trotzdem Zucker enthalten – Fruchtzucker etwa.

Zucker hat oft Decknamen

Eltern bleibt daher nur der Blick

auf Zutatenliste und Nährwerttafel. Doch auch der will gelernt sein, erklärt die Verbraucherzentrale Hamburg: Oft tarnen die Hersteller Zucker mit Begriffen wie „Glukose-Fruktose-Sirup“ oder „Molkeerzeugnis“. Und gerade bei Getränken arbeiten Hersteller oft mit eher kleinen Portionsgrößen, um den Zuckergehalt kleinzurechnen.

Mit Vorsicht zu genießen sind auch spezielle Kinderlebensmittel mit bunter Verpackung und noch bunteren Werbeversprechen. Häufig enthalten solche Cerealien, Joghurts oder Getränke sogar besonders viel Zucker, Fett oder Zusatzstoffe, warnt die Verbraucherzentrale NRW – und empfiehlt daher keines der Produkte.

Auch scheinbar sinnvolle Nahrungszusätze wie Calcium oder Vitamine seien in der Regel überflüssig, so die Experten. Eine gesunde Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln deckt den Bedarf nach Nährstoffen in der Regel von alleine – auch bei Kindern.



Der Portugiesische Jakobsweg

Camino Portugues - zu Fuß von Portugal nach Spanien

REISEPREIS ab
1.395,-€
p.P. im DZ

TERMIN: 18.10. - 29.10.2020

LEISTUNGEN:

- Hinflug mit Iberia/TAP Portugal Frankfurt – Porto
- Rückflug mit Iberia/Ryanair Santiago – Frankfurt
- reservierte Sitzplätze
- 1 x aufzugebendes Gepäck max. 18 kg Hin- und Rückflug
- 1 x Handgepäck max. 8 kg für Hin- und Rückflug
- Flughafensteuer und Gebühren
- 11 x Übernachtung mit Halbpension in landestypischen Hotels
- Reise- und Wanderleitung
- Transfer im Reisebus von Porto Flughafen – Santiago de Compostela (der Bus ist entsprechend der Teilnehmerzahl angepasst)

NICHT ENTHALTEN:

- Einzelzimmerzuschlag 230,- €
- Eintrittsgelder

TERMIN: 15.03. - 19.03.2020

LEISTUNGEN:

- Transfer ab/bis Flughafen Frankfurt/Hahn
- Flug mit Ryanair ab/bis Hahn – Rom Ciampino
- 10 kg Handgepäck p. P. (55 cm x 40 cm x 20 cm)
- 1 Handgepäck (40 cm x 20 cm x 25 cm)
- Transfer ab/bis Flughafen – Hotel
- 4 x Übernachtung mit Frühstück im Hotel
- ***Diplomatic (5 Min. zu Fuß zum Piazza Navona)
- 3 x geführte Stadtrundgänge inkl. Kopfhörer
- 1/2 Tag mit örtlicher Reiseleitung
- Reisepreissicherungsschein

NICHT ENTHALTEN:

- Einzelzimmerzuschlag 125,- €
- Kurtaxe Rom (z. Zt.) ca. 20,- €
- Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln ca. 15,- €
- aufzugebendes Gepäck bei Ryanair – 20 kg p. P. 50,- € bei Festbuchung
- Sitzplatzreservierung Flug 8,- €
- Eintritte
- Weitere Mahlzeiten



REISEPREIS ab
498,-€
p.P. im DZ

Rom

... unsere Tradition - mit Herrn Favaro in seine Heimatstadt



Weitere
Termine...
Bei Interesse
bitte im Reisebüro
melden!

Einmal zu Fuß ... über die Alpen

Die Königin der Weitwanderwege vom Tegernsee nach Sterzing

REISEPREIS ab
1.245,-€
p.P. im DZ

TERMIN: 18.07. - 26.07.2020

LEISTUNGEN:

- Fahrt im modernen Fernreisebus der Fa. Favaro's Touristik GmbH
- 1 x Übernachtung mit HP im Raum Tegernsee
- 2 x Übernachtung mit HP im Raum Achenkirch
- 3 x Übernachtung mit Halbpension in Uderns
- 2 x Übernachtung mit Halbpension in Sterzing
- Übernachtungen erfolgen in Hotels der ***Sterne Kategorie oder in gehobenen Gasthöfen
- Fahrten mit den aufgeführten Bergbahnen/Gondeln
- Fahrt mit der Achenseebahn und dem Zillertaler Bus
- Wanderführung
- Reisepreissicherungsschein

NICHT ENTHALTEN:

- Einzelzimmerzuschlag 198,- €
- Verpflegung für die Wanderungen
- fakultative Schifffahrten über den Tegernsee bzw. Achensee

Favaro's Touristik GmbH

Im Weihergarten 12 · 63584 Gründau · Tel.: 06058 1096 · favaros-touristik@t-online.de · www.favaros-touristik.de

Sehen und gesehen werden

Nachts sinkt die Sehleistung der Fahrer

Zwar gibt es für Fußgänger keine Beleuchtungsvorschriften in der Straßenverkehrsordnung, doch sollte jeder zum eigenen Schutz während der dunklen Jahreszeit den Ratschlag beachten, helle Kleidung zu tragen – das ist einfach zu realisieren und wirksam. Gerade bei Dunkelheit ist die Gefahr für schwächere Verkehrsteilnehmer hoch, übersehen oder zu spät gesehen zu werden.

Diese verstärkt sich noch bei Nebel, Schnee oder nasser Straße. Zum Vergleich: Mit dunkler Kleidung wird man frühestens aus 25 Metern Entfernung erkannt, mit heller Kleidung dagegen aus bis zu 80 Metern. Dadurch haben Autofahrer mehr Zeit zu bremsen oder auszuweichen.

Noch besser sind retroreflektierende Materialien, denn damit wird man aus bis zu 150 Metern Entfernung gesehen. „Am besten befestigt man Reflektorstreifen an Armen und Beinen, denn durch die Bewegung wird der Effekt noch



verstärkt. Wichtig ist es, die Reflektoren vorne und hinten anzubringen“, sagt Josef Harrer vom Auto- und Reiseclub Deutschland (ARCD). Das gilt natürlich auch für Fahrradfahrer.

Zusätzlich zur Wahl der richtigen Kleidung muss das Fahrrad mit Leuchten und Reflektoren ausgestattet sein, die nicht nur regelmäßig auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüft werden, sondern auch sauber gehalten werden müssen. Reflektierende Fahrradmäntel bieten gegenüber Reflektoren den

Vorteil, dass man sie nicht verlieren kann. Natürlich sollten auch Kinder, die oft bei Dunkelheit oder Dämmerung auf dem Weg zur Schule sind, helle Kleidung tragen, genauso wie Hundebesitzer beim Gassigehen. Schulranzen sind meist ab Werk mit Reflektorfleichen versehen.

Günstig nachrüsten

Auf Nummer sicher geht man, wenn man eine Büchertasche kauft, die der DIN-Norm 58124 ent-

spricht, denn darin ist festgelegt, dass zehn Prozent der Außenflächen mit Reflektoren bedeckt sein müssen. Weitere Reflektoren kann man günstig nachrüsten. Hunde können zusätzlich mit einem Brustgeschirr oder Halsband mit Reflektoren oder einem blinkenden Halsband bzw. einer entsprechenden Hundeleine ausgestattet werden.

Sichtbare Rollatoren

Rollatoren lassen sich ebenfalls ganz einfach tauglich für die dunkle Jahreszeit machen, indem man sie mit Reflektoren versieht. „Leider sind immer noch viele Gehhilfen völlig ohne jegliche Rückstrahler ausgestattet“, sagt Harrer. „Dabei kann man diese ganz einfach nachrüsten, indem man sie mit etwas Reflektorband beklebt.“ Auch Kinderwagen werden auf diese Weise viel besser gesehen.

Werkfoto: ARCD

Radio
Primavera

**JETZT
EINSCHALTEN!**

80er HITS HÖREN
GOLD GEWINNEN



Lästige Keime

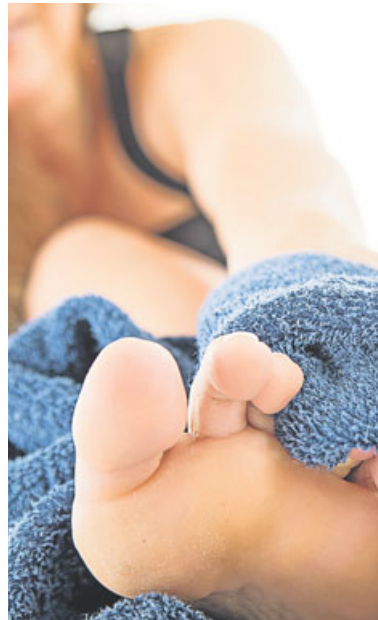
So werden Sie den Fußpilz wieder los

Es mag ekelig klingen – aber Pilze tummeln sich überall auf der Haut. „Zum Problem werden sie erst dann, wenn sie über kleine Risse oder Verletzungen in die Haut gelangen und Entzündungen hervorrufen“, erklärt Prof. Philipp Babilas, Dermatologe am Hautzentrum Regensburg. Fußpilz kann die Folge sein. Er ist mehr als ein Schönheitsmakel. Denn unbehandelt wird so eine Infektion richtig unangenehm.

„Fußpilz kann sich ohne eine Therapie den Fuß entlang bis zur Ferse, die Schenkel hoch bis zum Gesäß ausbreiten“, sagt Babilas. Befällt er Nägel, dann werden sie rau, brüchig und krümelig. Deshalb gilt: „Je früher etwas gegen Fußpilz unternommen wird, desto besser.“ Zu erkennen sei Fußpilz daran, dass die Haut zwischen den Zehen weich und aufgeschwollen ist, sagt die Podologin Tatjana Pfersich aus Reutlingen. Auf Fußpilz hindeuten kann auch eine schuppige Hornhaut im Fersenbe-

reich oder rote Pusteln auf der gesamten Fußsohle. Ansonsten gesunde Erwachsene können erst mal versuchen, dem Pilz in Eigenregie zuleibe zu rücken: „Cremes, Gels und Sprays gegen Pilzinfektionen sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich“, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesapothekerkammer. Sie werden etwa ein- bis zweimal täglich großflächig um die betroffenen Stellen herum aufgetragen. Was Patienten keinesfalls tun sollten: die Therapie einfach abbrechen. „Auch wenn die Symptome schnell abklingen, sollte die Therapie mindestens zwei Wochen erfolgen“, so Pfersich.

Ist die Fußpilzkrankung abgeheilt, sollte man sich wappnen – um sich nicht gleich den nächsten Pilz einzufangen. Vorsicht ist beispielsweise dort geboten, wo viele Menschen barfuß gehen. Das ist nicht nur in öffentlichen Bädern, Wellness-Anlagen und Saunen, sondern zum Beispiel auch in Hotelzimmern der Fall.



Ebenfalls ratsam: Füße und Zehenzwischenräume immer trocken halten. Zur Vorbeugung von Fußpilz trägt auch bei, nicht nur gut passende und bequeme Schuhe zu tragen, sondern auch auf ein at-

mungsaktives Material des Schuhwerks zu achten. „So wird die Fußfeuchte schnell wieder abgeleitet“, erklärt Sellerberg. Wechselbäder und -duschen regen die Durchblutung der Füße an und sorgen dafür, dass sie im Winter warm sind. „So kommt es erst gar nicht zu Rissen in der Haut, die zu Fußpilz führen können“, so Babilas. Kommt der Fußpilz nach Abklingen einer Infektion immer wieder, bietet es sich an, die Füße ein- bis zweimal wöchentlich vorbeugend mit einem sogenannten Breitband-Antimykotikum einzucremen oder einzusprühen. „Das ist ein Medikament, das gegen mehrere Erreger wirkt“, erläutert Babilas. Zumeist kommen Präparate mit Wirkstoffen aus der Gruppe der Pyridone oder Azole zum Einsatz. Wer gesund lebt und auf vitaminreiche Kost, Bewegung und ausreichend Schlaf achtet, stärkt zusätzlich seine Abwehrkräfte. Auch das trägt zum Schutz vor Fußpilz bei.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

25 Jahre Gregor's Jeans & Outfit

Feiern Sie mit uns!

Das war noch nicht da, Preise wie vor 25 Jahr!

Damen- und Herren-
Langarmteile, Blusen,
Sweatshirts,
Pullover und Jacken
Gr. S-3 XL

Geburtsstagspreis

-50 % -60 % reduziert

Pioneer
Herren-Cord- und Baumwollhosen
Farben: Grau, Schwarz, Beige, Blau, Inch-Gr. 30-40

29,-

Blue Monkey, LTB
Farbige und gemusterte Jeans
1 Jeans 29,- 2 Jeans 50,-

Außerdem auf das komplette
Frühjahr-/Sommerprogramm
25 %

Tom Tailor, Indicode und Pioneer
Herren-Hemden
1/1-Arm, Gr. S-4 XL, statt 49,95 + 39,95 Euro

Geburtsstagspreis

20,- 15,-

Riesenauswahl an Einzelteilen
Hosen, T-Shirts, Shorts

Hammerpreis

20,- 15,- 10,- 5,-

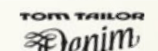
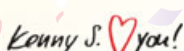
Tom Tailor, Mavi, MOD, LTB, Paddocks,
Pioneer, Blue Monkey
Damen- und Herren-Jeans
Inch-Gr. 25-48, statt 79,99

Geburtsstagspreis

39,-

25
Jahre

GREGOR'S
Jeans & Outfit
Wir freuen uns auf Sie!



Rathausstraße 14 • 63579 Freigericht-Somborn • Telefon (0 60 55) 84 02 10 • www.gregors-jeans.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.30 – 13.00 Uhr & 14.30 – 18.30 Uhr • Samstag 9.00 – 16.00 Uhr

Positiv denken

Ist Gesundheit wirklich Kopfsache?

Ich muss nur positiv denken, und schon lässt meine Arthritis oder meine Grippe nach? Bei der Frage muss der Neurowissenschaftler Prof. Manfred Schedlowski von der Uniklinik Essen lachen: „So einfach ist das nicht! Das können wir aus wissenschaftlicher Sicht nicht beantworten.“

Und was ist mit negativen Gedanken – können sie Körperprozesse beeinflussen? Das beantwortet die Wissenschaft mit einem „Ja“. Schedlowski erklärt: „Wir können den Stress der Menschen messen, also die psychosoziale Belastung im weitesten Sinne.“ Das Ausmaß positiver Emotionen ist dagegen ein individueller Aspekt. „Denn was für den einen positiv ist, mag für den anderen negativ sein.“

An dem Tipp „Nur positiv denken“ stört sich auch Imad Maatouk, Leiter der psychoonkologischen Ambulanz am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg. Denn der vermeintlich harmlose Ratschlag sei mit Risiken behaftet: „Damit schürt man bei Patienten, die an einer schweren Erkrankung

Krebs leiden, falsche Hoffnungen, die man nicht erfüllen kann.“

Kehrseite des positiven Denkens

Außerdem setze man die Patienten so unter Druck. „Sie haben dann das Gefühl, nicht alles richtig zu machen, wenn sie sich schlecht fühlen“, sagt Maatouk. „Sie verbieten sich sogar oft, schwierige Gedanken und Gefühle anzusprechen.“ Das kann zusätzlichen psychischen Stress verursachen.

Und Stress ist ungesund, so viel steht fest. „Vermeiden wir Stress im weitesten Sinne, hat das durchaus einen positiven Einfluss auf die Physiologie, also auf die Hormonausschüttung und damit auf die Funktionsweise des Immunsystems“, sagt Schedlowski. Das beweise der Placeboeffekt: „Hier sehen wir, dass die Erwartung die Wirkung beeinflussen kann und damit auch den Krankheitsverlauf.“

Placebo- und Nocebo-Effekte

Versichert der Arzt dem Pa-

tienten, dass ein bestimmtes Medikament ihm sehr gut helfen und die Symptome lindern werde, hat der Patient entsprechend positive Erwartungen. „Das verändert dann die Neurochemie im Gehirn“, erklärt Schedlowski. Und das wiederum hat einen Einfluss auf die Wirkung von beispielsweise Schmerzmedikamenten, die so besser wirken können.

Die umgekehrte Variante des Placebo-Effekts heißt Nocebo: Hier wird bei einem Patienten durch eine Behandlung oder ein Medikament die Befürchtung aufgebaut, noch kränker zu werden. „Das passiert oft, wenn wir den Beipackzettel lesen“, erklärt Schedlowski. „Daraus folgt, dass man sich Krankheiten tatsächlich einbilden kann.“

Eingefahrene Denkmuster verändern

Ist es also doch gut, nur positiv zu denken – oder darf auch mal Negatives mitschwingen? Hier verweist Schedlowski auf die Lebenserfahrung: „In den seltensten Fällen ist alles nur positiv. Man sollte realistische Vorstellungen entwickeln.“ Er spreche deswegen nicht gerne von positiven oder negativen Gedanken, sondern von realistischen Erwartungen. Diese kann man sich auch erarbeiten.

Hierbei gilt es, die Denkmuster zu ändern, die man im Laufe seines Lebens gelernt hat. Diese haben sich zwar in den neurochemischen Schaltkreisen im Gehirn festgesetzt – doch es gibt Trainings, die solche festgefahrenen Muster lösen können. Stellt man sich etwas intensiv vor, kommt es zu neuen Synapsen-Verbindungen im Kopf, erklärt Pathologin und Buchautorin Katharina Schmid. Dieser Vorgang funktioniert allerdings nur, wenn der Patient nicht unter Stress steht. Und er kann selbst dann Monate dauern.

Foto: Franziska Gabbert/
dpa-mag

Tipps

Gegen Knibbel-Sucht

Knibbeln und Kratzen an der Haut, Nägelkauen und Haare reißen: Solche Angewohnheiten sind erst einmal harmlos, können jedoch auch zur Sucht werden. Wer sich davor schützen will, kann das Verhalten erst einmal beobachten, schreibt die „Apotheken Umschau“. Das geht zum Beispiel mit einer Art Tagebuch oder eine Strichliste: Wie oft knibbele ich, und in welcher Situation? Mit diesen Daten können Betroffene dann einen Arzt um Rat fragen. Eventuell hilft es aber auch schon, Kratz- und Knibbelgelegenheiten zu vermeiden. Wer immer am Computer Nägel kaut, kann zum Beispiel Handschuhe tragen oder sich mit einem kleinen Gummiball ablenken. Eincremen verhindert vielleicht die Kratzerei, Kaugummi stoppt Lippenbeißer. dpa

Luft fürs Training

Ohne Atmung geht es nicht – gerade beim Sport. Doch wie atmet man am besten, um nicht aus der Puste zu kommen? Prof. Ingo Froböse leitet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Er rät: Am besten nicht so viel darüber nachdenken: „Wenn man das nicht akademisiert, macht man es in der Regel richtig.“ Beispiel Joggen: Alleine durch die Bewegung des Körpers kommt das Zwerchfell in Bewegung, ein Atemrhythmus entsteht so fast automatisch. Wichtig ist nur, dass der Läufer sich entspannt: „Nicht zu verkrampfen, ist beim Laufen ohnehin entscheidend“, sagt Froböse. Etwas komplexer wird es bei Sportarten ohne anhaltend gleichmäßige Belastung – Fußball zum Beispiel, oder beim Zirkeltraining im Fitnessstudio. Froböse rät, auf den Körper zu hören. Zum Beispiel, wenn der eine Atempause braucht: „Das sollte man dann auch zulassen.“ Genauso kann es sinnvoll sein, bei kurzfristig sehr intensiven Belastungen gepresst zu atmen oder die Luft sogar ganz anzuhalten.

dpa



Strom, Wasser, Gas

Bauherren können Erschließungskosten senken

Beim Hausbau sind nicht nur Grundstück und Material zu zahlen. Auch für die Erschließung müssen Bauherren in die Tasche greifen. Dabei geht es nicht nur um die Kosten einer neuen Straße vor der Haustür, erklärt Evelyn Wernecke, Beraterin im Bauherren-Schutzbund.

Auf welche Erschließungskosten einstellen?

Evelyn Wernecke: Die Kosten sind je nach Region und Grundstück sehr unterschiedlich. Wichtig ist, zu wissen: Es gibt eine äußere Erschließung des Baugebiets und eine sogenannte innere Erschließung, den Anschluss des Grundstücks und Gebäudes.

Die Kosten für die Erschließung des Gebiets können Versorgungsträger oder Kommune teilweise auf die Bauherren umlegen. Fertige Baugrundstücke in Baugebieten sind dagegen in der Regel er-

schlossen und die Kosten schon beim Grundstückskauf eingepreist.

Bei der inneren Erschließung werden entweder die Anschlüsse von der Straße hin auf das Grundstück verlegt. Oder auf Antrag des Bauherren werden sie direkt ins Gebäude gelegt.

Wie können Bauherren sparen?

Wernecke: Wie teuer es wird, richtet sich zum Beispiel nach den Versorgungsträgern, den Anforderungen und dem Aufwand, der

für die Arbeiten nötig ist – muss etwa Asphalt aufgeschnitten werden, um Leitungen unter einer Straße zu verlegen? Das muss man immer mit den örtlich Zuständigen abklären.

Bauherren können Kosten sparen, wenn sie selbst den Schacht graben – jedoch lediglich auf dem eigenen Grundstück. Bei den Hausanschlüssen wird von der Mitte der Straße aus die erforderliche Anschlusslänge errechnet, die bis zum Haus noch geschachtet werden muss. Den Anschluss an sich dürfen aber nur bestimmte Unter-

nehmen herstellen, die zum Beispiel für die jeweiligen Wasserverbände im speziellen Gebiet zugelassen sind.

Bauen zwei Bauherren ein Doppelhaus, zahlt jeder für seinen Anschluss.

Können nachträglich Kosten dazukommen?

Wernecke: Wenn man nach einem Umbau einen neuen Bauantrag stellen muss, kann es sein, dass ein neuer Anschluss notwendig wird, zum Beispiel weil der bisherige veraltet ist. Ich kann nur empfehlen, sich vorher beim örtlichen Anbieter zu erkundigen, wie teuer es wird, um besser planen zu können.

Verbessert die Stadt oder Gemeinde eine Straße, die am Grundstück vorbeiläuft, kann sie dafür außerdem in manchen Bundesländern einen Straßenausbaubeitrag erheben.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

Kunde muss nicht warten

Wenn sich der Handwerker verspätet



Noch schnell den Klempner in die Wohnung lassen und dann zur Arbeit oder die Kinder abholen: Wenn sich der Handwerker verspätet, müssen Auftraggeber nicht unbegrenzt warten, erklärt der Bauherren-Schutzbund (BSB). Nach einer zumutbaren Wartezeit können sie gehen.

Steht der Handwerker dann vor verschlossener Tür, darf er die Kosten für An- und Abfahrt nicht in Rechnung stellen.

Ist ein Termin fest vereinbart, müssen Kunden normalerweise den Zeitaufwand für die zusätzliche Anfahrt bezahlen, wenn sie nicht da sind.

Ungefähr eine halbe Stunde zu warten, sei im Alltag zumutbar, schätzt Erik Stange vom BSB. „Aber in der Praxis muss man sich heutzutage überlegen, ob man die Verspätung nicht akzeptieren sollte. Bei der aktuellen Auftragslage und dem Fachkräftemangel ist es ja sehr schwer, einen Ersatzhandwerker zu finden“, so Stange.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

Thomas Philipps
Sonderposten

GmbH & Co. KG
Osnabrücker Str. 21 · 49143 Bissendorf

Ab 17.02.2020

TOTALER AUSVERKAUF

wegen Marktschließung! Deshalb in

BAD SODEN-SALMÜNSTER

50%

auf das gesamte Sortiment!

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

Am Palmusacker 10d • 63628 Bad Soden-Salmünster

Grünes auf Augenhöhe

Hängender Zimmergarten als Hingucker

Zimmerpflanzen müssen nicht auf Fensterbrett, Kommode oder Boden stehen. Warum lässt man sie nicht stattdessen mal von der Decke hängen? Das sorgt für Akzente und rückt Farne, Kakteen und Co. in ein ganz neues Licht.

„Das Schöne an hängenden Pflanzen ist, dass man das Grün auf Augenhöhe hat“, sagt Wolfgang Bohlson von der Zeitschrift „Mein schöner Garten“. Und Zimmer lassen sich damit gliedern. „Eine größere Pflanze, die gut runterwächst, kann man als Raumteiler einsetzen.“

Für den hängenden Zimmergarten kommen viele Pflanzen in Frage. Geeignet ist natürlich alles, was herunterhängt, aber auch vieles, was breit und üppig wächst, erklärt Olaf Beier, Vorstandsmitglied im Bundesverband Einzelhandelsgärtner. „Ein Schwertfarn oder auch ein Geweihfarn sieht zum Beispiel in einer Ampel sehr schön aus.“

Von Korallenkaktus bis Grünlilie

Ein weiterer Tipp ist der Korallenkaktus. Das sei eine ganz pflegeleichte Pflanze, die wenig Wasser brauche, so Beier. „Da hängen lange, fleischige Triebe, so dick wie Schnürsenkel, herab.“ Genügsam sei auch das Zebrakraut – und mit seinen silbrig-weißen Streifen auf grünem Grund zugleich ein dekorativer Blickfang. Ebenso geeignet als hängende Pflanze ist die Grünlilie.

Soll es etwas bunter sein, rät Bohlson etwa zu Wachsblumen oder bestimmten Kakteen: „Da gibt es Weihnachts- und Osterkakteen, je nach Blütezeit, die wachsen überhängend und bringen Blüten ins Spiel.“

Hängeampeln in Gruppen aufhängen

Nicht nur im Wohnzimmer kommen Hängeampeln gut zur Geltung. Simone Knauss von der Zeitschrift „Schöner Wohnen“ gefallen sie auch in der Küche. „Wenn man die Arbeitsflächen freihalten will, kann man sich die Kräutertöpfchen aufhängen“, schlägt sie vor. Knauss empfiehlt generell, hängende Pflanzen in Gruppen zu arrangieren: „Nicht in jeder Ecke ei-



ne einzelne Blumenampel, sondern mehrere zusammen“, erklärt sie und rät zum Experimentieren: „Man kann dabei mit verschiedenen Höhen oder Topfgrößen spielen und mit verschiedenen Pflanzen, mit Blattfärbungen und Formen.“

Untergebracht werden die Pflanzen gerne in Makramee-Blumenampeln. Diese waren in den 70ern aus keinem Wohnzimmer wegzudenken und sind jetzt wieder gefragt. „In diese geknüpften Seiltaschen kann man jede Art von Übertopf reinstellen“, erläutert Beier. Sie gibt es nicht nur naturbelassen mit Holzperlen, sondern auch farbig. „Zum Beispiel aus Tauen, wie man sie aus dem Seglerbedarf kennt. Das kann man auf den Look der Wohnung abstimmen“, erklärt Knauss.

Wenn die Pflanze kopfüber hängt

Eine ungewöhnlichere Art des



Auch die Wände und Decken werden inzwischen für die Begrünung mit Zimmerpflanzen entdeckt.

Aufhängens ist der sogenannte Sky Planter. Gefäß und Pflanze hängen dabei kopfüber, beschreibt Knauss. „Gegossen wird von oben, nach unten ist der Topf abgedichtet.“ Eine weitere exotische Form sind Mossbälle, Kokedama genannt: Für die aus Japan stammende Technik muss man laut Beier etwas geübt sein oder bereits vorgearbeitetes Material verwenden.

Wer Blumenampeln in der Wohnung befestigt, sollte die Deckenkonstruktion im Blick haben. „Habe ich eine Betondecke, muss ich einen Dübel nehmen“, sagt Beier, „bei einer Holzdecke reicht ein Schraubhaken.“ Wichtig ist eine praktische Gießhöhe, auch wenn es im Handel inzwischen sogar Flaschenzüge für Hängeampeln gibt.

Gießen und Düngen auf Vorrat

Beier rät, in einen möglichst großen, wasserdichten Übertopf unten ein Granulat wie Blähton einzufüllen. So kann man auf Vorrat gießen, ohne dass die Pflanze im Wasser steht und Wurzelfäule droht. „Die Wurzel wächst aus dem Plastiktopf in den Blähtonbereich hinein, wo sie ein zusätzliches Wasserreservoir findet.“

Beim Düngen bietet sich wie beim Gießen ein Vorratsprinzip an: „Man sagt ja, man sollte Zimmerpflanzen alle ein bis zwei Wochen flüssig düngen“, so Bohlson. „Für Hängepflanzen bieten sich aber Düngekegel oder -stäbchen an, die die Nährstoffe nach und nach abgeben.“

Tipps

Blattläuse oder Milben

Auch wenn Pflanzen mit Blattläusen oder Milben befallen sind, dürfen sie in der Biotonne entsorgt werden. Darauf macht der Verband kommunaler Unternehmen aufmerksam, der unter anderem die Entsorger vertritt. Denn durch die Kompostierung und Vergärung der kommunalen Sammlung werden Schädlinge und Pilze entfernt. Doch was gilt bei Pflanzen, die zum Beispiel von Raupen des Eichenprozessionsspinners befallen sind? Unter Umständen sollten Betroffene dies den Behörden melden. Zudem gilt: Sind Pflanzen oder Erde von gesundheitsschädlichen oder umweltgefährdenden Schädlingen befallen, gehören sie in den Restmüll. Das gilt auch, wenn die Pflanzen selbst gesundheitsschädlich sind wie zum Beispiel der Riesenbärenklau oder die Beifuß-Ambrosie. dpa

Isolierlack



Wetter- und Witterungseinflüsse hinterlassen gerade auf weißen Flächen Spuren, die mühsame Pflegearbeiten mit sich bringen. Die Lösung: ein Multi-Isolier-Lack, der Grund-, Zwischen- und Schlussbeschichtung kombiniert. Der umweltfreundliche Alleskönner eignet sich ideal zur Bearbeitung von Holz im Außenbereich sowie anderen Untergründen. Er unterbindet das Austreten von Holzinhaltstoffen und wirkt rosthemmend für Schrauben und Nagelköpfe. Durch ihre Wetterbeständigkeit hat die Beschichtung nur eine sehr geringe Neigung zu Vergilbung und Verschmutzung.

Werkfoto: Remmers

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

MUDDY WHAT?

„Blues For You“

Freitag, 28.02.2020, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Ticket: € 15,00



ALTE BEKANNTHEIT

„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



PAUL-SIMPSON-PROJECT

Bernd Paul & Jennifer Simpson

Freitag, 27.03.2020, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Ticket: € 15,00



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



RUE DE PARIS

„Musique du Monde“

Freitag, 24.04.2020, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Ticket: € 15,00



ANDY OST

„Kunspark Ost“

Samstag, 16.05.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,90

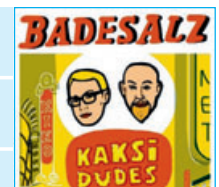


BADESALZ

„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



DRUCK- UND
PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Telefon (060 51) 833 244
Alle Preisangaben ohne Gewähr

... auch als kostenloses
epaper



www.bote.de

Pkw Ankauf

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

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

Reisemobile

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

Gew. Vermietungen

Lager- oder Büroräume (gewerbl.), 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

Bekannschaften

Suche einen lieben Herrn bis 85 Jahre, nicht nur für die Feiertage! Christine, 73 Jahre, verwitwet, v. B. Krankenschwester, die das Herz am rechten Fleck hat. Mein Wunsch ist es durch diese Anzeige einen lieben Mann zu finden, der auch nicht mehr allein sein möchte. Bei Zuneigung wäre ich auch umzugsbereit. Ich würde es uns schon gemütlich machen, leckeres Essen kochen und den Haushalt in Ordnung halten. Bin schlank, natürlich, seit vielen Jahren Autofahrerin, höre gern Volksmusik, liebe die Natur, Gartenarbeit und lache lieber als zu streiten. Leider hat sich niemand auf meine letzte Anzeige gemeldet. Wenn es doch noch einen netten Mann gibt, mit dem ich nochmal glücklich werden kann, dann melden Sie sich bitte über Julie Rodenbach, ☎ 06184-5978965; Nr. 732335. www.pvjulie.de

Harald, 74 Jahre, Zahnarzt, NR, finde die Zeit zu kostbar, um auf ein Wunder zu warten! Deshalb versuche ich es mit dieser Anzeige. Ich habe die Arztpraxis vor 6 Jahren an meinen Sohn weitergegeben, bin jünger aussehend, gepflegt und natürlich; suche auf diesem Weg eine ehrliche und liebe Partnerin, gern auch älter, für die gemeinsame Freizeitgestaltung. Wir könnten Ausfahrten mit meinem PKW unternehmen, eine schöne Reise planen oder auch nur gemeinsam Essen gehen bzw. sich schön unterhalten. Wir sollten aber vorerst jeder unsere Wohnung behalten. Ich weiß, die Überwindung, den Hörer in die Hand zu nehmen, kostet viel Mut; aber wie sonst sollen wir uns kennen lernen. Julie Rodenbach, ☎ 06184-5978965; Nr. 719355. www.pvjulie.de

Einsam ist, wer für niemanden die Nr. 1 ist! Sei du es für mich! Optimistische Witwe, 63/168, frauliche Figur, liebevoll und zärtlich, sucht ihn. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

Bekannschaften

Mandy, 46/164/57, verwitwet, nachdem ihr Mann an einer tödlichen Krebserkrankung vor einem guten Jahr verstorben ist. Sie wäre gern einem guten und einfachen Mann wieder eine treue, liebende Frau. Mandy ist sehr hübsch, fleißig, zuverlässig und herzlich - mag Sauna, Natur, Rad fahren und Gartenarbeit. Hat ein Auto und ist gut versorgt. Doch Mandy ist einfach noch zu jung, um allein zu bleiben. Sie sehnt sich nach einem lieben Mann von 40 Jahren bis Anfang 50, den sie gerne umsorgen und mit ihren Kochkünsten verwöhnen möchte. Du brauchst weder schön noch reich zu sein, aber ehrlich und anständig. Freundschaftskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Andrea, 57/164, Witwe, fraulich-schlanke Figur, hübsch, sehr lieb, anschlussfähig, eine super Hausfrau und kein verwöhntes Luxuspüppchen. Ich bin nicht ortsgebunden, würde gern zu einem lieben Mann ziehen, ihn mit Liebe und Zärtlichkeit verwöhnen. Haus - Hof - Garten sind für mich kein Problem, bin es gewohnt mit anzupacken. Bin mit meinem Auto mobil, mag Natur, Tiere und gemütliche Abende. Ich suche einen lieben, älteren Mann mit ehrlichen Absichten. Bitte melden Sie sich - ich freue mich auf Sie. Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. 260595. www.pvjulie.de

Karsten, 47/186, Kfz-Meister bei einer bekannten Firma, leider verwitwet. Es ist sehr leise um mich geworden, meine 18-jährige Tochter geht jetzt ihren eigenen Weg und nun bin ich jeden Abend völlig allein. Dabei bin ich ein Familienmensch, mag Kinder über alles, bin aber auch tierlieb und sehr naturverbunden. So gern möchte ich Dich in meine starken Arme nehmen, und ich werde auch in stürmischen Zeiten nicht von Deiner Seite weichen. Lass uns gemeinsam in eine glückliche Zukunft gehen. Fass Dir ein Herz und ruf an. Freundschaftskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Ich, Günter, 65/180, bin ein gutaussehender Witwer. Beruflich als Polizeibeamter tätig (jetzt in Pension). Meine Stärken sind Zuverlässigkeit und Treue, ich bin humorvoll, zärtlich, kinderlieb und sehr allein. Ich mag Kurztrips und Ausflüge mit dem Auto, Reisen, Spaziergänge, Radtouren, schön Essen gehen, mal Kultur und die Natur. Leider hat sich auf meine 1. Anzeige niemand gemeldet. Ob ich nun mehr Glück habe? Du wirst es ganz sicher nicht bereuen. Melde Dich! Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. 453882. www.pvjulie.de

Dagmar 73 J., Hausfrau hier aus der Gegend, bin schlank, vollbusig, sympathisch und natürlich, gute Hausfrau u. Köchin mit einem großen Herz, suche auf diesem Weg einen lieben Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Gerne würde ich dich zu mir einladen, damit wir uns näher kennen lernen können pv ☎ 0170-7950816

Dienstleistungen

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

Haushaltsauflösungen

Prof. Haushaltsauflösung, Entrümpelung & Entsorgung. Häuser, Wohnungen (auch Messie), Büro-/Gewerbefl., 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, Messie- 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, Entsorgung, Entrümpelungen an. Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot. ☎ 0157/88711778 + 06053/7069134

Kaufgesuche

Suche und kaufe Pelze, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Perücken, Ferngläser, Bleikristall, Bilder, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein, Goldschmuck, Münzen, Teppiche, Porzellan, Silber, Nähmaschinen, Korallen, Krüge, alte Musikinstrumente, Armband-Uhren, Taschenuhren, Militärsachen, Gobelins, Möbel, Gardinen uvm. sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertenschätzung. Zahle Höchstpreise! 100 % seriös u. diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo. - So. 8 - 20.30 Uhr, ☎ 069-20835105

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

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

1A Bares für Bares. Kaufe Pelze aller Art, Zinn, Münzen, Uhren aller Art auch defekt, Mode, Goldschmuck, Militaria, Zahngold, Bilder, Porzellan, Möbel, Kristall, Eisenbahn, Puppen, Ferngläser, Silber aller Art, Bierkrüge, Modellautos, Blechspielzeug, Taschen. Entrümpelung und Haushaltsauflösung, zahle bar und fair. ☎ 06181/3022279

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

Kaufgesuche

Info! Timo su. Pelze aller Art, Silber, Gold, Modeschmuck, Münzen, def. Uhren, Bernsteine, Flohmarktsa., Militärsä., zahle bar u. fair auch am WE. ☎ 06181/3022279

Tierbestattung

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

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenau, Weiher, 63477 Maintal ☎ 06181/422222 www.tierbestattung-sonnenau.de

Umzug

Professioneller Umzugsservice Kleintransporte, Entrümpelung, Preiswert, schnell, zuverlässig, kostenfreier Robinson U. ☎ 06051/889736, 06184/9383540, 0173/3247501

Verkäufe

Unsere Blitz-Angebote aus der Fundgrube! - die schnellsten Küchen + mehr! Die schnellen verfügbaren Möbel, Küchen, Einbauelemente + Stühle sowie zelmöbel aus den Möbelhäusern. Heute gekauft - sofort in Besitz! Alles Qualität u. Preis! Hallen sofort zu besichtigen! landhallen 63543 Neuberg, Feld 2, Mo.-Sa. 9.30-18.00 Uhr, Station RMV vor der Tür. ☎ 06183/8991911

100 % Qualitätsküchen günstig! individuell nach Ihren Wünschen! Ausmaß und Beratungsservice bei Fragen zu Ihrer Altküche! berger Küchen direkt ab 63543 Neuberg, Im Unterfeld Sa. 9.30-18.00 Uhr, B-Station Türe. ☎ 06183/913216

Kobold VK 200 Handstaubsauger Kombination mit EB 400 Elektrobürste m. Zubehör, benutzt, also fast neu, f. ☎ 06002/92242

"Rindfleisch aus Vogelsberg" dehaltung". Abgabe gemischt: 15-18 kg oder 25-28 kg nach Absprache. ☎ 0171/5389482

Kontakte

TATJANA Mo-Fr 0176-890260

Erotik

Lustvolle Sie (34) privat 01522

DER NEUE **MARKT**

informativ & viel mehr
Telefon 06051 833-3333



Zu schade für den Schrank

Festliche Kleidung weiterverwenden

Kleidung für einmalige Anlässe wie die Kommunion ist teuer – und sie verschwindet oft nach dem Anlass für immer im Schrank. Das lässt sich vermeiden, wenn man etwa Stoffe wählt, die sich später einfärben lassen. Die Personal Shopperin Sonja Grau aus Ulm empfiehlt Naturmaterialien. Außerdem bietet sich bei weißen Kommunionskleidern ein knieumspielendes Spitzenkleidchen oder ein Etui-Kleid an. Denn je schlichter das Kleid ist, desto besser lässt es sich anschließend als Sommerkleid tragen.

Beim Kauf auf vielfältige Nutzbarkeit achten

Einfacher ist es, bei Firmungs- und Konfirmationskleidern auf vielseitige Nutzbarkeit zu achten, denn hier sind Farben und Mustern keine Grenzen gesetzt. Grau empfiehlt zum Beispiel einen maritimen Look – etwa ein dunkelblauer Rock, zu weißem T-Shirt

und rotem Blazer. Gerade die Kombination von Rock und Ober teilen bietet sich gegenüber einem Kleid an, da sich auch beide Teile getrennt voneinander künftig tragen lassen.

Jungs tragen üblicherweise Anzüge bei Kommunion, Firmung und Konfirmation – müssen das aber keineswegs, wie Sonja Grau betont. Eine cognacfarbene samtige Cordhose mit hellblauem Poloshirt und blauem oder gar kariertem Blazer sei zum Beispiel eine Alternative. Aber auch ein legeres Outfit mit schlichten Sneakers ist ihrer Meinung nach völlig okay, sofern der Träger sich darin wohlfühlt.

Feierlich aussehen und trotzdem wohlfühlen

Gerade bei Feierlichkeiten wie Firmung oder auch Jugendweihe sei es auch möglich, ein Alltagsoutfit mit besonderen Accessoires aufzuwerten, etwa einem

edlen Gürtel bei den Jungs und Schmuck bei den Mädchen. „Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen sich in ihrer Kleidung nicht verkleidet fühlen“, betont Grau. Doch der Komfort hat auch Grenzen: „Auf den Einsatz von

Wander- und Sportklamotten sollte man dringend verzichten.“

Foto: Britta Pedersen/
dpa-Zentralbild



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**



**DRUCK- UND
PRESSEHAUS NAUMANN**
GmbH & Co. KG

Worauf man bei neuer Tinte für den Drucker achten sollte

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

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

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (06051)833244 · Fax (06051)833255 · E-Mail: anzeigenabteilung@gnz.de



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.

Antwerpen - Gent - Brügge - Maastricht

****LINDNER Hotel & City Lounge Antwerpen

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 2x ÜN/Frühstücksbuffet im ****LINDNER Hotel & City Lounge Antwerpen
- Stadtführungen Antwerpen und Gent mit qualifizierter Reiseleitung
- Stadtbefichtigung Maastricht mit qualifizierter Reiseleitung
- Freizeit in Brügge und Möglichkeit zum Stadtrundgang

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 mitbuch:

- Business Class Doppelzimmer (34 qm) mit Nespresso Kaffeeautomat, Badewanne, Bademantel und Hausschuhe € 30,-.

Stadtrundgang Brügge
€ 10,-*. Mindestteilnehmer:
20 Personen.

*Vor-Ort-Preis + 10%.



Internet-Code: A20AEN

Tag	Termin	Schnellbucherpreis p.P.*	anstatt Reisepreis	EZZ
3	Fr 10.04. - So 12.04.2020 Ostern, Ferien Bayern & Hessen	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Fr 01.05. - So 03.05.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Do 21.05. - Sa 23.05.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Fr 05.06. - So 07.06.2020 Pfingsten Bayern	€ 339,-	€ 369,-	€ 110,-
3	Fr 19.06. - So 21.06.2020	€ 319,-	€ 349,-	€ 110,-
3	Fr 03.07. - So 05.07.2020 Ferien Hessen	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 10.07. - So 12.07.2020 Ferien Hessen	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 14.08. - So 16.08.2020 Ferien Bayern & Hessen	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 28.08. - So 30.08.2020 Ferien Bayern	€ 299,-	€ 329,-	€ 110,-
3	Fr 18.09. - So 20.09.2020	€ 319,-	€ 349,-	€ 110,-

*Limitiertes Kontingent

Lago Maggiore Ortasee und Zitrusfrüchte-Park

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWA-Hochdecker-Bus mit Speise- und Getränkeservice (ohne Bistro) ohne Begrüßungsfrühstück
- 3x ÜN/HP im ****sup Hotel Vittoria in Premeno (Frühstücksbuffet, 2x 3-Gang-Wahlmenü, 1x Candle-Light-Dinner)
- DVD-Abend mit Überraschung für alle Gäste
- Tanzabend mit Musik
- sämtliche Ausflüge mit qualifizierter Reiseleitung
- Spaziergang zum Aussichtspunkt San Salvatore
- Stadtrundgang Premeno
- Ausflug Orta inkl. Bootsfahrt zur Insel St. Julius mit Besichtigung & Freizeit in Stresa
- Ausflug Cannero Riviera inkl.



Rundgang, Besichtigung des
Zitrusfrüchte-Parks, Verkostung
lokaler Spezialitäten, Katamaranfahrt,
Mittagessen in einem Restaurant &
Freizeit in Verbania
• Ortstaxe

Weitere Infos unter www.stewa.de

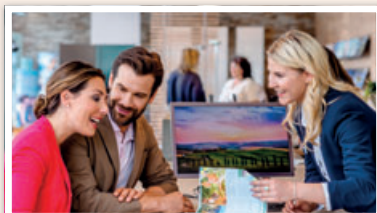
Weitere Eintrittsgelder nicht im Preis
enthalten. Gültiger Bundespersonalausweis
erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen,
STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.



**Für Schnellbucher
Limitiertes Kontingent**
Do 19.03. - So 22.03.2020
4 Tage
EZZ € 50,-
€ 419,- p.P.
anstatt € 459,-
Internet-Code: A20AELM

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: Südeuropa		
Di 18.02.20	15 Uhr	Kanaren Ref.: M. Murza
Di 18.02.20	19 Uhr	Mallorca Ref.: M. Murza
Mi 19.02.20	15 & 19 Uhr	Portugal Ref.: M. Murza
Do 20.02.20	15 Uhr	DCS Flusskreuzfahrten Ref.: Prechtl

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



www.mixmarkt.eu

SO LECKER KANN SPAREN SEIN! %

Gültig von Mo. 17.02. bis Sa. 22.02.2020*



Schweinehals
mit Knochen
1 kg



3,99

Suppenfleisch vom
Rind mit Knochen
1 kg



4,29

Hackfleisch gemischt
(Schwein und Rind)
1 kg



3,99

Schälrippen
vom Schwein
/ Spareribs
1 kg



4,39

Schweine-Schinken-
braten ohne Knochen
1 kg



4,79

Lamm-Vorderviertel
am Stück
1 kg



7,29

Premium-
Kartoffeln,
mehlig-
kochend
Herkunft, Kl.:
laut Auszeich-
nung, 4 kg,
1 kg = 0,73



2,89

4kg
NUR AM MITTWOCH!

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



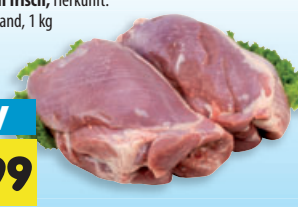
2,39

Hähnchenflügel
mariniert Herkunft,
Kl.: laut Auszeich-
nung, 1 kg



2,99

Putenoberkeule ohne Haut und
Knochen frisch, Herkunft:
Deutschland, 1 kg



TV
4,99

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



2,22

NUR AM DONNERSTAG!

Forelle, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung,
1 kg



6,49

Weißkohl
Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung
1 kg



0,59

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



0,99

Gemüsesalat
„Staropolska“
900 ml Gl.,
Abtr. 1 kg = 2,00



1€

**SUPER
WOCHE-
ANGEBOT**

Teigtaschen mit
Fleischfüllung
„Pelmeni
Zastolnye“,
1 kg Pack.



TV
3,29

Schwarze Sonnenblu-
menkerne mit Schale,
in Öl geröstet, „Poteha“,
je 500 g Btl.,
1 kg = 3,58/3,50



TV
1,79

TV
1,75

Madaj & Wrobel - Schweineschinken
„aus der Speisekammer“, geräuchert
„Szynka ze szpizarni“ / „vom Fass“,
geräuchert „Szynka z beczki“,
je 100 g, 1 kg = 10,50



**TOP
PRODUKT**
1,05

Hähnchenschkel,
gewürzt und
geräuchert, 100 g,
1 kg = 5,50



0,55

Bier „Baltika“ Nr. 4, 5, 6% vol. /
Nr. 5, 5, 3% vol. /
Nr. 6, 7, 0% vol.,
je 0,47 L Fl., 1 L = 1,81
zzgl. Pfand 0,08



TV
0,85

Soplica -
Likör, 30% vol.,
versch. Sorten,
je 0,5 L Fl.,
1 L = 15,18



7,59

Sonnenblumenöl
„Blago“ nicht
raffiniert, 1 L Fl.



2,05

Waffel-Törtchen „Mischka kosolapij“ mit
49 % Cremefüllung in kakaohaltiger
Fettglasur, unterschiedlich bestreut,
250 g Pack., 1 kg = 6,36



**TOP
ANGEBOT!**
1,59

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



TV
7,99

Weinbrand „Belij Aist“ /
„Zolotoi Aist, 5 Jahre alt
40% vol., je 0,5 L Fl.,
1 L = 17,38



TV
8,69

* 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