

DER NEUE MARKT.



B · Ausgabe 1087 · Samstag, 29. Februar 2020

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

Putzen und ausmisten So wird das Auto fit für den Frühling

Der Winter kann am Auto seine Spuren hinterlassen haben. Wenn der Frühling naht und es wärmer wird, verdient der Wagen deshalb ein bisschen mehr Zuwendung.

„Nach einem Winter mit Salz und Matsch sollte das Fahrzeug komplett gereinigt werden. Dazu zählt auch eine Unterbodenwäsche“, sagt Ulrich Köster vom Zentralverband Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe. Ehe man den Wagen in die Waschstraße fährt, spült man mit einem Hochdruckreiniger groben Schmutz vom Lack herunter. Andernfalls könnten hinterher die Waschbürsten den Dreck verteilen und für Kratzer sorgen.

Wenn das Fahrzeug sauber ist, prüft man die Motorhaube auf Lackabplatzer und die Windschutzscheibe auf Steinschläge und Risse. Bei Defekten an der Scheibe sollten Autofahrer in eine Fachwerkstatt fahren, rät Köster. „Kleine Lackschäden können sie meist mit einem Lackstift selbst ausbessern.“

Ablaufrinne und Radkästen nicht vergessen

Zu einer intensiven Fahrzeugwäsche zählt ebenso das Entfernen von Schmutz und Blättern aus der Ablaufrinne.

„Im Winter setzen sich die Rinnen zwischen Motorhaube und Windschutzscheibe meist zu, verstopfen

damit den Ablauf. Unter Umständen kann dann das Wasser über andere Wege in den Fußraum sickern“, sagt Hans Gerd Brauneiser von der Kölner Werkstatt Rheinlandgarage.

Auch Kanten in den Radkästen kontrollieren Autofahrer beim Frühjahrsputz. Denn dort sammelt sich über den Winter Schmutz und Schlamm, der mit der Zeit Rostbildung in den Ecken fördert. „Wer mit einer alten Spülbürste die Kanten sauber macht, hat für die nächsten Monate Ruhe“, sagt Brauneiser.

Thomas Schreiner vom Auto- und Reiseclub Deutschland (ARCD) rät außerdem, die Scheinwerfer auf Kratzer und Risse und den Auspuff auf Rostspuren zu untersuchen. „Nach dem Winter vertragen alle Scharniere wie die der Türen Fett oder Kriech-Öl“, sagt er. Sind Wischerblätter rissig oder Gummilippen ausgefranst, sollte man sie wechseln.

Ist außen alles wieder in Schuss, geht der Blick nach innen. Eiskratzer, Decken, Klappspaten oder Schneeketten wandern aus dem Kofferraum in den Keller oder in die Garage.

Damit ist aber nicht getan. „Am besten entfernen Autofahrer alle Matten und schauen, ob sich darunter Nässe staut“, empfiehlt Köster. Feuchtigkeit verschwindet am einfachsten, wenn das Fahrzeug an einem warmen Tag mit leicht geöffneten Fenster-scheiben durchlüftet.

Oder man steckt für eini-

ge Tage Zeitungspapier unter die Fußmatten – dieses sollte man aber täglich austauschen.

Die Scheiben putzt man auch von innen gründlich, rät Schreiner. „Im Winter kann sich ein Schmierfilm auf die Innenscheibe legen, der die Sicht trübt“, begründet er. Mit Glasreiniger werde sie schnell wieder sauber. Für gute Luft ein neuer Innenraumfilter. Der lässt sich bei vielen Autos in Eigenregie tauschen. Falls die Klimaanlage leicht faulig rieche, könne eine Desinfektion der Anlage sinnvoll sein, ergänzt Schreiner. „Das bieten die meisten Werkstätten an und kostet nicht die Welt.“

„Wer seinem Innenraum etwas Gutes tun möchte, pflegt Polster oder Leder mit speziellen Reinigungsmitteln, um die Sitze vor dem UV-Licht in den nächsten Monaten zu schützen“, sagt Hans Gerd Brauneiser.

Scheibenwischerwasser und neue Räder

Sind absehbar keine frostigen Tage mehr zu erwarten, kann in das Scheibenwischerwasser wieder der Sommerzusatz eingefüllt werden, die etwa vor allem Insektenreste zuverlässiger beseitigen sollen. Extra das Wintermittel leerspritzen, müssen Autofahrer aber nicht. Wenn es sich etwas vermischt, ist das kein Problem.

Beim Räderwechsel besagt eine Faustregel: Ist es auch nachts dauerhaft über sieben Grad warm, können die Sommerräder montiert werden. Bei niedrigeren Temperaturen dagegen zeigen viele Winterreifen im Vergleich noch die besseren Eigenschaften.

Foto: Markus Hibbeler/dpa-mag



Beilagen in Teilausgaben

Heute im Innenteil:

JOURNAL

- Lifestyle
- Wirtschaft
- Freizeit

So entrümpeln Sie ihren Feierabend

Gegen den täglichen Familienstress

Nachdem Nathalie Klüver ihre Kinder von der Schule und vom Kindergarten abgeholt hat, finden sich die Familienmitglieder bei Tee, Kaffee und einem Teilchen vom Bäcker zu Hause ein. „Wir nennen das runterkommen“, sagt Nathalie Klüver. „Es ist auch für die Kinder wichtig, vom Trubel des Kindergartens abzuschalten.“

Die Lübecker Journalistin und Bloggerin schreibt in ihrem Buch „Afterwork Familie: Wie du mit wenig Zeit dich und deine Familie glücklich machst“ über ein Thema, das viele Familien umtreibt: die stressfreie Gestaltung des Feierabends. Ihr Ratschlag: gemeinsame Routinen und Rituale.

„Unser Gehirn trifft jeden Tag so viele Entscheidungen. Wenn wir Routinen haben, nehmen wir ihm viel Arbeit ab“, sagt die Mutter dreier Kinder im Alter von 2, 6 und 8 Jahren. Je mehr Kinder, desto schwieriger die Zeitplanung, erzählt sie. Einkaufen, Hausaufgaben, Sportvereine, Musikschule, Verabredungen, Sport und Elternabende: Die Liste an Abend-Aktivitäten ist lang - und je größer die Familie, desto mehr Interessen müssen zusammengebracht werden.

Routinen und Rituale nehmen Stress

Um den Feierabend stressfreier zu gestalten, haben Nathalie Klüver und ihr Mann Strategien entwickelt. Dazu gehören gemeinsame Mahlzeiten, feste Schlafzeiten und Rituale beim Ins-Bett-Bringen der Kinder. Jeden Abend erzählen die Familienmitglieder einander, was sie an ihrem Tag gut und schlecht fanden.



Stressfrei durch den Feierabend: Nathalie Klüver pflegt mit ihren drei Kindern viele Routinen und Rituale. Foto: Tara Junker/dpa-mag

Bei Nicole Weiß gibt es jeden Abend eine gemeinsame Aufräumrunde. „Eine Routine kann etwas Schönes sein. Ich habe die Erfahrung, dass die Kinder gerne wissen, was als nächstes dran ist“, sagt die Bloggerin. Deswegen trifft sich die Familie nachmittags erst einmal auf eine Tasse Tee, wenn alle zu Hause eintrudeln. „Es ist wichtig zu zeigen: Jetzt startet unser Feierabend“, sagt sie. Auf ihrem Blog „Familie ordentlich“ beschreibt die Mutter dreier Kinder, wie man Chaos im Wohnraum vorbeugt. Wenn die Umgebung aufgeräumt ist, wirke sich das auch auf andere Lebensbereiche aus, sagt die gelernte Wirtschaftsübersetzerin. „Wenn man nur Dinge um sich hat, die man mag und nutzt, muss man nicht so viel Zeit ins Aufräumen investieren.“ Um morgendlichen Stress zu vermeiden, legen sie und ihr Mann abends die Kleidung für die Kinder zurecht. „Das nimmt für den nächsten Tag Druck raus“, sagt Nicole Weiß.



Jeden Sonntag tagt die Familienkonferenz

Auch Alu Kitzerow und ihr Mann Konsti Manthey aus Berlin setzen auf Feierabend-Rituale. Nach dem gemeinsamen Abendessen haben die Kinder im Alter von 3, 9 und 13 Zeit, die sie gestalten können, so Kitzerow, die mit ihrem Mann auf „Grosseköpfe“ übers Elternsein bloggt. Dass alle wissen, wie der Abend abläuft, nehme den Stress raus. Jeden Sonntagabend, nachdem die Kinder gebadet sind, treffen sich alle zu einer Familienkonferenz. „Dort besprechen wir jeden Termin, der in den nächsten Woche ansteht“, erzählt Kitzerow. Prioritäten zu setzen entlastet den Familienalltag.

Das weiß auch Nicole Weiß. Viele Aufgaben müssen erledigt werden: Geschenke für den nächsten Kindergeburtstag kaufen oder Bastelmaterialien für die Schule besorgen. Hinzu kommen Anfragen, ob man nicht für den Elternbeirat kandidieren oder einen Kuchen fürs nächste Fest backen möchte. Da müsse man abwägen, sagt die Autorin. „Es ist gut, wenn man sich traut, auch mal „nein“ zu sagen.“ „Man ist es heute so gewohnt, dass alles immer durchgetaktet ist. Bei uns ist es das nicht“, sagt Nathalie Klüver. Denn es sei gar nicht nötig, einen Vergnügungspark-Besuch an den anderen reihen. Ebenso schön seien gemütliche Sonntage, die man im Schlafanzug zu Hause auf dem Sofa verbringt.

Foto: Mareen Fischinger/Westend61/dpa-mag

Leute

Jessica Schwarz ist gerne in sozialen Netzwerken unterwegs

Schauspielerin Jessica Schwarz ist privat gerne in den sozialen Netzwerken unterwegs. „Ich habe Spaß dabei“, sagte sie der Deutschen Presse-Agentur. „Es gibt aber auch Zeiten, in denen merke ich, dass es nicht gut funktioniert und dann halte ich mich auch raus.“ In der Schauspielbranche werde Instagram & Co immer wichtiger. „Es ist inzwischen gar nicht mehr die Frage, ob man das machen will. Es ist tatsächlich inzwischen ein Tool, das ganz wichtig geworden ist.“

Foto: Frank Rumpenhorst/dpa/dpa-mag



Prinz Charles: Kleidergrößen halten nicht einfach

London - Prinz Charles scherzt über den „nie endenden Kampf“, fit zu bleiben. Der britische Thronfolger sagte, es sei nicht einfach, seine Kleidergröße zu halten. Das verriet er bei einem Besuch seiner Schneiderin Emma Willis in Cloucester rund zweieinhalb Stunden von London entfernt, wie das Magazin „Hello!“ berichtete. Willis schneidert nach eigenen Angaben seit gut sechs Jahren Hemden und andere Kleidungsstücke für Prinz Charles. Sie habe seine Maße, er versuche sie zu halten, scherzte der 71-Jährige bei der Besichtigung der Schneiderei. dpa

Gelenkverschleiß:

Wenn jede Bewegung schmerzt

Ein spezielles Arzneimittel verspricht Hoffnung

25 Millionen Deutsche leiden tagtäglich unter Gelenkschmerzen. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß (Arthrose). Insbesondere Menschen in fortgeschrittenem Alter sind betroffen. Die gute Nachricht: Mit speziellen Arzneitropfen kann Arthrose wirksam bekämpft werden (Rubaxx Arthro, Apotheke).

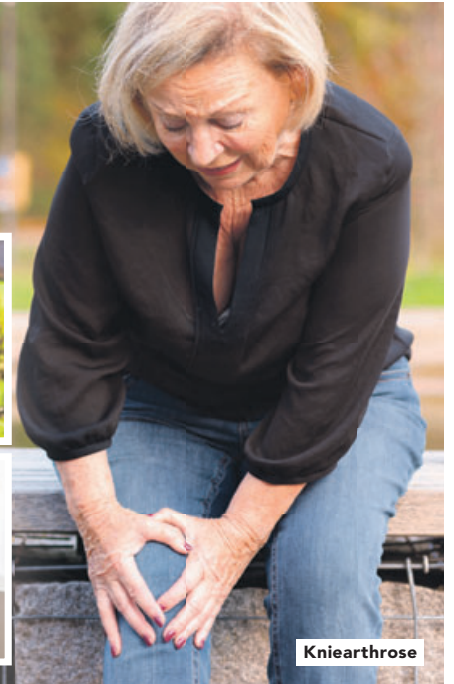
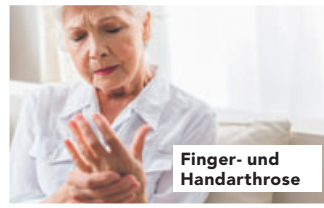
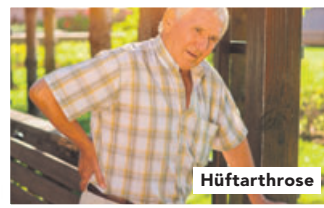


Das kann bei Gelenkverschleiß helfen

Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneistoffe ausgiebig getestet. Einer stach dabei besonders heraus: Viscum album (enthalten in Rubaxx Arthro, Apotheke). Dieser Wirkstoff hat sich speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshemmend – und setzt damit an den beiden Hauptproblemen der Arthrose an. Was unsere Experten zusätzlich begeistert: Viscum album kann bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.

Wirksamkeit und Verträglichkeit – die Kombination macht's

Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele her-



kömmliche Schmerzmittel haben die Arzneitropfen keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Rubaxx Arthro ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich. **Unsere Experten raten daher:** Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen.

Für Ihren Apotheker:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

Jetzt NEU von Rubaxx



Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Der Frühling beginnt im Winter

Tipps zur frühen Aussaat

Nur die Harten kommen in den Garten - das ist die wichtigste Regel, wenn man zu Hause Gemüsepflanzen aus Samen aufzieht. Soll heißen: Im Freien ist es noch zu kalt für junges Gemüse. Daher werden die Samen erst mal im Haus in Gefäßen ausgesät und vorgezogen. Erst Mitte Mai ziehen sie ins Beet um.

Wann beginne ich mit der Aussaat?

Am besten hält man sich an die Angaben auf den Samentütchen aus dem Fachhandel, denn manche Arten sind früher dran, andere später. Ab Februar ist laut Bayerischer Gartenakademie eine gute Zeit für Paprika, für Tomaten reicht Mitte März. Zucchini und Kürbis sät man vier bis sechs Wochen vor der Pflanzung in den Garten, Gurken zwei bis drei Wochen vorher.

Es lohnt sich, nicht zu früh loszulegen: „Das Kultivieren auf der Fensterbank ist manchmal eine echte Herausforderung, weil man beach-



ten sollte, dass es im Haus warm ist, und Tomaten und Co. dann sehr schnell keimen“, erläutert Svenja Schwedtke, Gärtnerin aus Bornhöved. „Da sollte man sich zügeln, auch wenn man schon Lust hat, ja nicht zu früh anfangen - es sei denn, man hat eine Möglichkeit, die Pflanzen kühl, aber nicht zu kühl weiter zu kultivieren.“

Denn da man den Wohnraum noch heizt, ist es dort oft einfach zu warm für die Sämlinge - so nennt man gerade ausgetriebenes Grün aus Saatgut. Zugleich erhalten sie selbst auf der Fensterbank zum frühen Winterende noch nicht ausreichend Tageslicht.

Die Folge sind schwache Pflanzen mit oft zu langen Trieben. „Wenn die Tomaten von Ende Januar im Wohnzimmer bleiben, dann sind sie im März schlackerig und werden keine schönen Pflanzen“, so Schwedtke. Häufig stehen auf den Pflanztütchen die geeigneten Temperaturen.

Warum warte ich nicht länger und säe dann direkt ins Gartenbeet?

Weil die Pflanzen im Haus einen Startvorteil erhalten. „Das Vorziehen lohnt sich auf jeden Fall, dann setzen Sie dicke, kräftige Pflanzen raus - die können eine ganze Menge mehr ab, und außerdem blühen sie deutlich früher“, fasst Schwedtke zusammen.

Sie zählt die möglichen Probleme

der frühen Direktaussaat, etwa im April, am Beispiel der Wicken auf: „Dann gibt es lange Trockenperioden, sengende Sonne, vielleicht schüttet es manchmal und spült die Saat noch durch die Gegend“, so die Gärtnerin. Und dann gebe es die Schnecken, die sich gerne über so ganz kleine Pflänzchen hermachen. Auch mit sogenannten Spätfrösten muss man in Deutschland bis Mitte Mai rechnen.

Es gibt aber auch eine Vielzahl an Pflanzen, die sowieso erst ab Mai ausgesät werden sollten - und die kommen dann natürlich direkt ins Beet.

Was muss ich für die Aussaat im Haus wissen?

Im Grunde kann man wenig falsch machen. Denn: „In der Natur fällt die Saat einfach runter und bleibt liegen“, sagt Schwedtke. Wer die Erfolgchancen aber erhöhen möchte, achtet auf Hinweise auf den Samentütchen.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Ein Silvaner zu Roter Bete

Wein für vegetarisches Essen

Fleischlose Gerichte werden immer raffinierter und vielfältiger - so taucht auch die Frage nach dem passenden Wein oft auf. Eine pauschale Antwort gibt es nicht. Es kommt auf die Zutaten und Gewürze an. Aber ebenso darauf, ob das Gemüse gekocht, gedünstet oder gegrillt wird.

„Die ganz schweren Weine passen nur sehr selten zu vegetarischen Gerichten“, erklärt Ernst Büscher, Sprecher des Deutschen Weininstituts. „Ein Wein mit vielen Gerbstoffen würde das Essen oft völlig überpowern.“ Zu den Röstaromen von Grillgemüse, Zucchini-Möhren-Bratlingen oder etwa einem Kohlrabi-Schnitzel dürfte es dennoch ein wenig kräftiger sein. „Da könnte ich mir einen schönen Grauburgunder vorstellen, der auch gerne im Barrique liegen durfte“, sagte Büscher im Gespräch mit dem dpa-Themendienst. Als rote Alternative empfiehlt der Experte einen Spätburgunder. Die Devise lautet: Je stärker das Essen geröstet, desto kräftiger der Wein.

Bei einer vegetarischen Lasagne mit roten Linsen, passierten Tomaten, Möhren, italienischen Kräutern und Knoblauch sieht die Sa-

che schon ganz anders aus.

„Zur Säure der Tomaten sollte man nicht noch zusätzliche Säure ins Spiel bringen. Das addiert sich“, warnt der Weinkenner. Er schlägt mit Dornfelder oder Lemberger einen fruchtigen, aber samtigen Essensbegleiter vor. Ein ofengerösteter Rotkohl mit einem Chili-Orangen-Mix und einer frischen Orangen-Minz-Vinaigrette verlange geradezu nach einem halbtrockenen Spätburgunder-Rosé. Den würde Büscher auch zu scharfen Zucchini-Nudeln oder Curry-Gerichten mit Kokosmilch empfehlen. „Die Schärfe wird einerseits durch die Süße im Wein angenehm abgemildert“, erläutert er. „Andererseits sollte die Süße im Essen und Süße im Wein immer auf demselben Ni-



veau

sein.“ Rote-Bete-Gerichte mit Thymian-Ziegenfrischkäse harmonisieren wiederum mit einem schönen, säuremilden Silvaner. „Seine kräutrige, herbe Frucht passt perfekt zu der erdigen Note des Gemüses und dem Thymian. Silvaner begleitet auch den leicht bitteren Spargel sehr schön“, erklärt der Weinkenner. „Das Stangengemüse schmeckt im Zusammenspiel mit

einem Riesling sogar leicht metallisch“, so Büscher.

Gerade junge Paare und junge Eltern legen nicht nur gern vegetarische Tage ein, sie legen zunehmend auch Wert auf Bioweine. Vom Geschmack her gebe es keinen Unterschied mehr zu herkömmlichen Weinen, betont Büscher. „Die Zeiten, als man die Augen zusammengekniffen hatte und meinte ‚Für einen Biowein ganz gut‘, sind schon lange vorbei.“ Viele Winzer hätten in den vergangenen Jahren auch aus qualitativen Gründen auf die ökologische Wirtschaftsweise umgestellt. Sie verzichten auf Mineraldünger oder Unkrautvernichtungsmittel und fahren die Erträge herunter. „Dadurch werden Weine konzentrierter“, sagt Büscher. Die Sonderbehandlung habe ihren Preis: Bioweine sind etwa 25 Prozent teurer.

Foto: www.deutscheweine.de/
dpa-mag

Aktiv Schimmel vorbeugen

Mit Fensterheizung gegen Kondenswasser

Wenn zwischen dem Außen- und dem Innenbereich unserer Wohnung große Temperaturunterschiede bestehen, kann es zu einem Temperaturabfall in den Randzonen des Fensters kommen. Dabei bildet sich lästiges Kondens-

wasser und in Folge Schimmel. Die Lösung ist, mit einer Fensterheizung die Oberflächentemperatur zu erhöhen. Direkt auf den äußeren Rand des Glases geklebt, ist sie aufgrund des dezenten und schmalen Aussehens für das Auge kaum zu erkennen. Soll die Heizung lieber ganz versteckt sein, wird sie hinter der Glasleiste verlegt. Eine dritte Möglichkeit der Montage bietet eine Design-Aluleiste, die das Heizelement verkleidet.

Das spezielle Extra des Systems: Ein angeschlossenes Thermostat misst die Temperatur an der Fensterscheibe und schaltet die Fensterheizung ein, wenn Kondensat entstehen würde. So ist garantiert, dass nur geheizt wird, wenn es wirklich nötig ist. Die Effizienz dieses Heizelements wurde durch das ift Rosenheim auch bei Ganzglasecken bestätigt. *Werkfoto: T-Stripe*



Gesundes Tageslicht

Große Fenster mit Sonnenschutz

Große Fensterflächen machen in vielerlei Hinsicht Sinn: Zum einen ist Tageslicht nachgewiesenermaßen gesund. Das gilt nicht nur für Aktivitäten in der freien Natur, sondern auch für den Aufenthalt im Inneren von Gebäuden.

Große Glasflächen lassen Tageslicht ins Haus und fördern sowohl in Wohn- als auch in Objektbauten das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit des Menschen. Auch der vielzitierte Klimawandel und die damit einhergehenden hohen Temperaturen im Sommer sind kein Argument für eine Verkleinerung der Fensterflächen im zukünftigen Städtebau. Für kühle Lösungen im Eigenheim oder im Büro stehen viele effektive, optisch individuelle Möglichkeiten zur Wahl. Das Angebot umfasst dabei unter anderem klassische Rollläden und Raffstoren, Klapp- und Schiebeläden sowie textilen Son-



nenschutz wie Plissees und Markisen in unterschiedlichsten Ausführungen.

Diese Systeme können je nach Produkt außen vor dem Fenster montiert, im Scheibenzwischenraum integriert oder innen am Fenster angebracht werden. Wenn diese Produkte dann auch noch automatisch angetrieben und gesteuert sind, kommen sie unabhängig von der Anwesenheit der Bewohner immer dann zum Einsatz, wenn sie zur Vermeidung von Überhitzung gebraucht werden.

Werkfoto: Unilux

Warsteiner Bier

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

- 21 %
10.99



Herzog von Franken Pilsener

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

- 21 %
10.99



Krombacher Pils

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

~~14.99~~
12.99



Spaten Münchner Hell

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

~~16.99~~
14.99



Erdinger Weißbier

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

~~18.49~~
14.99



Schneider Weisse

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

~~17.99~~
14.99



Förstina Sprudel plus Lemon, Premium

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,48 €

- 20 %
3.99



Gerolsteiner Mineralwasser

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

- 20 %
5.99



top frisch Lemonwater

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,44 €

~~4.49~~
3.99



top frisch Apfel-Schorle

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

- 25 %
5.99



Jack Daniel's Whiskey

40 %,
0,7 l - Flasche,
1 l = 22,84 €

~~18.99~~
15.99



Müller Apfelsaft, Apfelwein*

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1,0 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,25 €

~~8.99~~
7.49



Coca Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1 l = 1,77 €

~~16.49~~
13.99



Red Bull Original

Energy Drink, koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 3,96 €

- 38 %
0.99



Captain Morgan

White Mojito, Original Spiced,
Gold & Cola, teilweise koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

- 20 %
1.99



Kessler-Zink

Trollinger, Merlot, trocken,
1,0 l - Flasche,
zzgl. 0,05 € Pfand,
1 l = 2,99 €

- 25 %
2.99



Beruf und Pflege vereinen

Ergebnisse einer Umfrage in deutschen Firmen

Deutschland befindet sich im demografischen Wandel. Dabei wächst auch die Zahl älterer, pflegebedürftiger Menschen erheblich.

Die vorhandenen Arbeitnehmer sind dabei zunehmend von Pflegebedürftigkeit in ihren Familien betroffen. Derzeit pflegen geschätzt etwa 2,6 Millionen Erwerbstätige auch noch einen Angehörigen – Tendenz steigend. Die Möglichkeit, Beruf und Pflege gut miteinander vereinbaren zu können, wird also immer wichtiger. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher Personalverantwortliche in mehr als 400 Unternehmen ab einer Größe von 26 Mitarbeitern repräsentativ befragt, wie es in ihren Firmen um die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege bestellt ist.

Die Ergebnisse zeigen, dass Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Pflege in mehr als der Hälfte der betreffenden Unternehmen (58 Prozent) weder



Ohne Hilfe sind Pflegendes schnell am Ende.

Werkfoto: ZQP

etabliert noch geplant sind. Für 43 Prozent der Teilnehmer sind die Umsetzung solcher Angebote generell eher zu aufwendig; etwa ein Drittel Beruf und Pflege – oft fehlt Unterstützung (34 Prozent).

Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP, stellt hierzu fest: „Als Gesellschaft sind wir dringend auf die Familienarbeit der pflegenden Angehörigen angewiesen, die für diese häufig sehr belastend ist.

Gleichzeitig können wir nicht auf ihre Arbeitskraft in der Wirtschaft verzichten. Gute Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist also ein Gebot der Stunde. Darum sind auch die Unternehmen in der Verantwortung, ihre Mitarbeiter bei der Bewältigung der Pflege zu unterstützen.“

Personalverantwortliche beklagen indes mangelndes internes Wissen, das hindern würde, Hilfsange-

bote zu planen. So fehlen aus Sicht von 62 Prozent der Befragten Informationen, welche Mitarbeiter tatsächlich Unterstützungsbedarf in der Pflege von Angehörigen haben. 63 Prozent vermissen Kenntnisse, welche Angebote für Betroffene hilfreich wären. Eine Idee sei, dass Firmen sich in regionalen Netzwerken zusammenschließen und gemeinsam Kooperationen mit Tagespflegeeinrichtungen für Angehörige von Mitarbeitern schaffen. Auch für Mitarbeiter-schulungen zu Demenz zeigen die meisten befragten Unternehmen bisher kein Interesse. Zum Beispiel im Sektor Handel und Dienstleistungen wurden solche Maßnahmen nur bei 4 Prozent der Firmen angeboten. Im Gesundheits- und Sozialwesen waren es immerhin 55 Prozent. Dabei können Schulungen dazu beitragen, das Verständnis für die Lebenssituation von Kollegen zu steigern, die in ihrem privaten Umfeld von Demenz betroffen sind.

+++ Jetzt ist +++

Fastenzeit!

Schlank werden – schlank bleiben

Jetzt starten und mit Experten nachhaltig abnehmen & fit werden!

Im Frühling kann man sehr gut abnehmen!

Die gute Nachricht: Gerade jetzt zu Beginn des Frühlings sammeln sich ideale Bedingungen für das Abspecken. easylife weiß, wie seine Teilnehmer davon profitieren können und unterstützt sie tatkräftig. Dabei sorgen nicht nur psychologische, sondern auch körperliche Faktoren für allerhand Rückenwind. Der Schlüssel dafür ist das nun länger strahlende Sonnenlicht.



Kostenfreie Beratungstermine:

ASCHAFFENBURG:

06021-580 76 83

Magnolienweg 25,
63741 Aschaffenburg

HANAU:

06181-36 96 971

Nußallee 7d,
63450 Hanau



www.easylife.de



vorher

„Für jeden der abnehmen will nur zu empfehlen. Danke easylife!“



Thomas Schlender
63457 Hanau



nachher

Nicht bei krankhafter Fettsucht.



vorher

„So macht Abnehmen Spaß und ich konnte mein Wunschgewicht problemlos erreichen!“



Gundula Judaschewske
63683 Ortenberg



nachher

NORMA®

Schmeck den Süden
Baden-Württemberg



Adler SCHWARZWÄLDER
Landjäger XXL
Spitzenqualität
der deftige Snack für
zwischen durch:
geräuchert und würzig, 2x400-g-Packung
(1 kg = 8,49)

22% billiger
UVP 8,79
6,79*
800 g

Marken Qualität
Baden-Württemberg

Seeberger
Nüsse/ Trockenfrüchte
versch. Sorten z.B.:
Studentenfutter
150-g-Packung
(100 g = 1,33)

UVP 2,49
1,99* **20% billiger**

Marken Qualität
Baden-Württemberg

WEIS
Schwarzwälder
Likör Pflaume oder
Williamsbirne
20 % vol, 0,5-l-Flasche
(1 l = 11,98)
je Flasche

UVP 6,99
5,99* **14% billiger**

Marken Qualität
Baden-Württemberg

Im Aktionskühlregal:
BÜRGER
Maultaschen „Unsere
Besten“ Klassisch, Kalbfleisch
oder Vegetarisch
400-g-Packung
(1 kg = 4,98) je Packung

UVP 2,59
1,99* **23% billiger**

Marken Qualität
Baden-Württemberg

Im Aktionskühlregal:
BÜRGER
Schwäbische Eier-
spätzle/Eierknöpfe
1-kg-Packung
je Packung

UVP 2,99
2,22* **25% billiger**

Marken Qualität
Baden-Württemberg

ab Montag, 2. März

Clementinen 750 g leicht schälbare Sorten
Spanien, Kl. I (1 kg = 1,85)
je Packung

17% billiger
Sonderpreis
1,39*

Gültig bis 8. März

Tafeltrauben 500 g, hell, kernlos
Chile, Kl. I (1 kg = 3,38)
je Packung

15% billiger
Sonderpreis
1,69*

Gültig bis 8. März

Cherryrispentomaten 500 g
Marokko/Spanien/Italien, Kl. I
(1 kg = 3,38) je Packung

15% billiger
Sonderpreis
1,69*

Gültig bis 8. März

STOP
billiger
+ gratis!

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

Messer gratis
3,99*

Delikatess Saucen
verschiedene Sorten
2x250-ml-Packung + 1x250 ml gratis
(1 l = 1,05) je 3er-Pack

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

5 Minuten Terrine
verschiedene Sorten, z. B.
Gulaschtopf 71-g-Becher (100 g = -,-97)
je Becher

UVP -,-99
-,-69* **30% billiger**
+ 25% gratis

Aufsteckbürsten
verschiedene Sorten, z. B.
Cross Action 3 Stück + 1 Stück gratis
je Packung

28% billiger
zum Vergleich: z. B. UVP
3er-Pack Cross Action = 9,95
9,45* **+ 3+1 gratis**

Aluguss-Topf oder Hochrandpfanne „Homer“
• Töpfe mit Glasdeckel • Töpfe backofenfest bis 240°C
(mit Glasdeckel bis 180°C)

Mit robuster
Granitoptik-
Beschichtung

Induktions
geeignet

Für alle Herd-
arten geeignet

Topf Ø ca. 20 cm Pflanne Ø ca. 24 cm	Topf Ø ca. 24 cm Pflanne Ø ca. 28 cm	Topf Ø ca. 28 cm Pflanne Ø ca. 32 cm
15,99*	17,99*	19,99*

Pfanne „Parma“ mit cremefarbener Beschichtung
• Hochwertiger Aluguss • Mit langlebiger PTFE- und
PFOA-freier Thermoceramica Antihaf-Versiegelung

4 Jahre Garantie

Hochrand
Schmorpfanne
Ø ca. 28 cm

Induktions
geeignet

Für alle Herd-
arten geeignet

Bratpfanne
Ø ca. 32 cm

Ø ca. 20 cm	Ø ca. 24 cm	Ø ca. 28 cm	Ø ca. 32 cm oder Schmorpfanne Ø ca. 28 cm
15,99*	17,99*	19,99*	24,99*

24 Auch online

Wachstuch-Tischdecke
• Mit geprägter Oberfläche
je Wachstuchstischdecke

NEUE Designs

ca. 100 x 140 cm (1 m² = 2,85)	ca. 130 x 160 cm (1 m² = 1,92)	ca. 140 cm (1 m² = 2,59)
3,99*		

Hortensie
(Modellbeispiele) **Made in EU**

Tulpen	Karo
Aroma	Herzen

ca. 140 x 190 cm (1 m² = 2,25)	ca. 140 x 220 cm (1 m² = 1,94)
5,99*	

GARTENSCHUTZHAUBEN • Jeweils inkl. Befestigungskordel • Besonders strapazierfähig
• Mit verstärktem Abschlussaum • Inkl. Alu-Befestigungsösen

UV beständig

Schutzhaube für Sonnenschirme
• Schutzhaube für Garten-grill, bis zu ca. 70 cm
Ø ca. 80 cm

Grün Gra-phit

3,99*

Schutzhaube für 1 Hoch-lehner-Sessel oder 6 Stapel-Stühle
Grün Gra-phit

4,99*

Schutzhaube für eckige Tischgruppen in 2 Größen
• Kleine Tischgruppe L/B/H ca. 210 x 160 x 80 cm
• Große Tischgruppe L/B/H ca. 295 x 210 x 80 cm

Grün Gra-phit

nur Klein **8,99***
Groß **9,99***

Schutzhaube für runde Tischgruppen in 2 Größen
• Klein, Ø ca. 163 cm
• Groß, Ø ca. 200 cm

Grün

Klein **4,99*** Groß **5,99***

Schutzhaube für Gartenbank in 2 Größen
• 2-Sitzer • 3-Sitzer

Grün

je 2-Sitzer **3,99*** je 3-Sitzer **4,99***

Trampolin-Komplett-Set Ø ca. 305 cm

• Außenliegendes Sicherheitsnetz, Leiter und Regenabdeckung
• Extra stabil belastbar bis ca. 150 kg
• Erhöhte Sicherheit durch gepolsterte Stangen
3 Jahre Garantie je Trampolin

Spitzen-Preis-Leistung
169,-*

24 Auch online

Achtung! Nur für den Hausgebrauch!
Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren!

* 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.

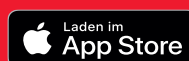
24 Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

NORMA®

www.norma-online.de



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



HOL DIR DEIN HIGHLIGHT!

DAS NEUE SAMSUNG Galaxy S20



Für nur
1€¹⁾
Preis nur gültig im Neuvertrag
MagentaMobil M Young

MagentaMobil M Young
12 GB + STREAM ON
Music, Video, Gaming

FÜR JUNGE LEUTE

Jetzt auch EU-weit:
Musik und Videos streamen
sowie online spielen, ohne an
das Datenvolumen zu denken²

NEU: 5G INKLUSIVE
12 GB Internet Flat mit
LTE Max/5G³

Telefonie Flat in alle dt. Netze

Premium-Smartphone

statt **69,95€** mtl.

nur **59,95€**¹ mtl.
in den ersten 12 Monaten

Mit MagentaEINS Vorteil⁴:
• **5€ Preisvorteil: 54,95€ mtl.**
• **Doppeltes Datenvolumen: 24 GB**

ERLEBEN, WAS VERBINDET.

JETZT ZU MAGENTA TV WECHSELN SKY SPORT PAKET 1 JAHR INKLUSIVE^{5,7}

- Fernsehen mit rund 100 Sendern, davon über 20 in HD
- Serien, Filme, Shows und Dokus in der Megathek inklusive
- Direkter Zugriff auf Streaming-Dienste und Partner⁶
- **Nur für kurze Zeit: 1 Jahr Sky Sport Paket inklusive^{5,7}, im 12-Monats-Abo, danach 29,99€⁵ mtl.**

**MAGENTA TV
FÜR NUR 5€/MONAT!**

Plus 4,95€ mtl. für den Receiver,
zzgl. zu Ihrem MagentaZuhause Tarif⁸

**JETZT
120€⁸
TV- & RECEIVER-
GUTSCHRIFT-
SICHERN!**



ERLEBEN, WAS VERBINDET.



¹⁾ Monatlicher Grundpreis beträgt aktionsweise bei Buchung bis 31.03.2020 in den ersten 12 Monaten 29,95 € (ohne Smartphone), 39,95 € (mit Smartphone), 49,95 € (mit Top-Smartphone) und 59,95 € (mit Premium-Smartphone), ab dem 13. Monat 39,95 € (ohne Smartphone), 49,95 € (mit Smartphone), 59,95 € (mit Top-Smartphone) und 69,95 € (mit Premium-Smartphone). Mindestalter 18 Jahre, Höchstalter 27 Jahre. Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im monatlichen Grundpreis sind eine Telefon- und eine SMS-Flatrate in alle dt. Netze enthalten. Ab einem Datenvolumen von 12 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 KBit/s (Download) und 16 KBit/s (Upload) beschränkt. StreamOn Music&Video und Gaming sind kostenlos zubuchbar. ²⁾ StreamOn Music&Video und StreamOn Gaming sind kostenlos zubuchbar und ermöglichen das Audio- und Video-Streaming bzw. das Nutzen von Gaming-Apps teilnehmender Partner (Liste unter www.telekom.de/streamon einsehbar) ohne Anrechnung auf das Inklusiv-Volumen des Basisstarifs. Angerechnet werden jedoch das Laden von Werbung, das Öffnen externer Inhalte und, zusätzlich bei StreamOn Music&Video, das Laden von Covern und Spielen. Die jeweiligen Dienste sind nicht Teil der Option und mit den teilnehmenden Partnern zu vereinbaren. Sofern das Inklusiv-Volumen des Basisstarifs durch anderweitige Datennutzung verbraucht und die Bandbreite auf max. 64 KBit/s im Download und 16 KBit/s im Upload beschränkt wurde, gilt die Bandbreitenbeschränkung auch für StreamOn Music&Video und Gaming. ³⁾ Maximal verfügbare LTE-Geschwindigkeit von bis zu 300 MBit/s im Download und 50 MBit/s im Upload ist u. a. abhängig vom Endgerätetyp und Netzausbaubereich und in immer mehr Ausbauregionen verfügbar. An einzelnen 5G-Standorten ist mit einem geeigneten Endgerät auch eine höhere Übertragungsgeschwindigkeit möglich. 5G ist bereits an folgenden Standorten verfügbar: Berlin, Bonn, Darmstadt, Köln, München, Frankfurt a. M., Hamburg und Leipzig. Informationen zum Netzausbau und zur jeweiligen örtlich verfügbaren Mobilfunk-Technologie erhalten Sie unter telekom.de/netzausbau ⁴⁾ Voraussetzung für MagentaEINS ist das gleichzeitige Bestehen eines Mobilfunk-Laufzeitvertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 29,95 €, abgeschlossen ab dem 22.05.2013, z. B. MagentaMobil S Young für 29,95 €/Monat (ohne Smartphone), und eines IP-Breitband-Vertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 19,95 €, z. B. MagentaZuhause S Young (Voraussetzung ist ein geeigneter Router) für 19,95 €/Monat in den ersten 12 Monaten, danach 29,95 €/Monat. Mindestlaufzeit jeweils 24 Monate, Bereitstellungspreis 39,95 € bzw. 69,95 €. Die Kundenschrift beider Verträge muss identisch sein. Voraussetzung für den MagentaEINS Vorteil „doppeltes Datenvolumen“ ist ein MagentaMobil Tarif, vermarktet ab dem 04.04.2017, Mobilfunk-Tarife, abgeschlossen ab dem 06.09.2019 erhalten einen Rabatt in Höhe von 5 € auf den monatlichen Grundpreis des Mobilfunk-Vertrags (gilt nicht für For Friends Mobilfunk- und Festnetz-Tarife). Nicht berechtigt sind Datentarife, CombiCards, reine Telefonietarife, Family Cards, MagentaZuhause Start und Tarife der Marke congstar. Für MagentaMobil XS, Special S und M sowie Mobilfunk-Tarife mit einem monatlichen Grundpreis zwischen 14,95 € und 29,95 €, die ab dem 03.11.2010 abgeschlossen wurden, gilt: Kunden erhalten als MagentaEINS Vorteil ausschließlich die Festnetz zu Mobilfunk Flat. Endet die Berechtigung für MagentaEINS durch Beendigung des Festnetz- oder Mobilfunk-Vertrags, entfällt der Rabatt und alle Vorteilsoptionen werden gelöscht. MagentaEINS ist nicht mit anderen Vorteilsoptionen kombinierbar.

Copyright: UEFA Champions League © Sky/Thomas Eisenhuth ⁵⁾ Voraussetzung für dieses Angebot ist ein paralleler Abschluss eines MagentaTV Vertrags über die Tarife MagentaZuhause M oder L. Es gilt für MagentaTV Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Anschluss bei der Telekom hatten und deren Bereitstellungstermin vor dem 31.05.2020 erfolgt. Mit Annahme des Angebots kommt ein separater Abonnementvertrag mit der Sky Deutschland Fernsehen GmbH & Co. KG zustande. Die Mindestvertragslaufzeit beträgt 12 Monate (Monat der Freischaltung (anteilig) zzgl. 12 Monate). Während der Mindestvertragslaufzeit fällt für das erst gewählte Sky Paket kein mtl. Preis an. Die einmalige Aktivierungsgebühr entfällt. Der Vertrag mit Sky endet automatisch, wenn der Vertrag mit der Telekom Deutschland während der Mindestvertragslaufzeit endet. Verlängerung: Bei nicht fristgerechter Kündigung (2 Monate vor Ablauf der Vertragslaufzeit) verlängert sich das Abonnement automatisch um weitere 12 Monate zu den Standardpreisen. Abonnement-Standardpreise: Sky Cinema € 34,99 mtl., Sky Fußball-Bundesliga für € 39,99 mtl. oder Sky Sport für € 29,99 mtl. Alle Preise inkl. MwSt. Angebot gültig bis 31.03.2020. Stand: Februar 2020. Änderungen vorbehalten. Sky Deutschland Fernsehen GmbH & Co. KG, Medienallee 26, 85774 Unterföhring. ⁶⁾ Streaming-Dienste/Programmanbieter erfordern einen separaten Vertrag. ⁷⁾ Hinweis zur UEFA Champions League im Sky Sport Paket: Alle Spiele in der Original Sky Konferenz sowie die meisten deutschen Einzelspiele exklusiv – garantiert bis Sommer 2021. ⁸⁾ Aktion gilt bis 29.03.2020 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause M und L kosten in den ersten 6 Monaten jeweils 19,95 €/Monat, danach kostet MagentaZuhause M 39,95 €/Monat und MagentaZuhause L 44,95 €/Monat. Der Aufpreis für MagentaTV beträgt 5 €/Monat zzgl. 4,95 €/Monat für den Receiver. Bei Buchung von MagentaZuhause M oder L mit MagentaTV erfolgt eine Gutschrift i. H. v. 120 €, bestehend aus 60 € Receiver-Gutschrift (bei Miete im Endgeräte-Service-Paket ab 4,95 €/Monat) und 60 € TV-Gutschrift. Hardware zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,95 €. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 69,95 €. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause und MagentaTV 24 Monate, für Router und Receiver 12 Monate. MagentaZuhause ist in vielen Anschlussbereichen verfügbar. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

PARTNER



HOUSE OF SMARTPHONE

Rudolf-Walther-Str. 1a | 63584 Gründau-Lieblos

Tel.: 06051/9672947 | Fax: 06051/9672948

Vorsicht, Datenklau!

So wenig wie möglich persönliche Daten im Netz preisgeben

Wer im Internet allzu freizügig mit seinen Daten umgeht, muss nicht nur damit rechnen, dass sie im Netz an unerwünschter Stelle auftauchen. Ihm droht insbesondere auch Identitätsdiebstahl.

Um einer anderen Person die Identität zu stehlen und zu missbrauchen, etwa beim Onlineshopping, bedarf es oft nur weniger Informationen, warnt das Urheberrechtsportal „iRights.info“.

Allein Geburtsdatum, Name und Adresse einer Person öffneten Missbrauch häufig bereits Tür und Tor.

Deshalb sollte man nach dem Prinzip der Datensparsamkeit verfahren: Daten, die gar nicht erst an- oder herausgegeben worden sind, können auch nicht gestohlen oder missbraucht werden. Wer etwa trotz allem in sozialen Netzwerken sein korrektes Geburtsdatum angeben möchte, sollte diese Information nicht öffentlich teilen.

Wer beispielsweise etwas organi-



Den Datenstrom vollständig beherrschen kann niemand mehr. Aber Internetnutzer können viel dafür tun, dass persönliche Informationen in den richtigen Bahnen bleiben.

Foto: Ole Spata/dpa-mag

siert, sollte Teilnehmerlisten mit personenbezogenen Daten nie offen ins Netz stellen. Und: Bevor man auf Internetseiten sensible

Angaben macht, sollte man prüfen, wie seriös etwa die Plattform, die Organisation oder das Unternehmen ist.

Info

Umfrage

Sprachassistenten wie Siri oder Google Assistant haben es unter den Mobilfunknutzern in Deutschland noch eher schwer. Laut einer Umfrage der Unternehmensberatung Deloitte nutzt nur gut jeder Sechste (16 Prozent) der Befragten diese Anwendung auf seinem Smartphone oder Tablet. Etwa drei von fünf Nutzern (61 Prozent) kennen die Funktion nach eigenen Angaben gar nicht. Wer einen Sprachassistent im Alltag verwendet, nutzt ihn häufig zur Suche nach allgemeinen Informationen (51 Prozent) oder fragt ab, wie das Wetter wird (37 Prozent). Ein Drittel (33 Prozent) der Anwender ruft damit Personen aus seiner Kontaktliste an, nur 8 Prozent steuern über den digitalen Helfer Smart-Home-Systeme bei sich zu Hause. Befragt wurden mehr als 2000 Menschen.

Angebote gültig vom 2. März bis einschließlich 14. März 2020 • Somborner Straße 17 • 63579 Freigericht-Altenmittlau



Wir schaffen das Einwegpfand ab!

Ab 1.4.2020 verkaufen wir ausschließlich Mehrwegprodukte.



Neue Sorte: Helles Alkoholfrei

versch. Sorten

12,99 €

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

AUFSEßER Brauerei

Zwickl

12,99 €

16 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,90 € Pfand | 1 Ltr. = 1,63 €

GUTSCHEIN

Pro Person und Artikel je ein Gutschein. – Gültig bis 14.03.2020 –

Flasche gratis

1 Fl. Schöfferhofer dunkel 0,5 Ltr.

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

Krombacher FINE PERLE DER NATUR

12,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,30 €
24 x 0,33 Ltr. | zzgl. 3,42 € Pfand | 1 Ltr. = 1,64 €

Krombacher Brautradition SEIT 1893

7,99 €

11 x 0,5 Ltr. | zzgl. 2,38 € Pfand | 1 Ltr. = 1,55 €

GEROLSTEINER Das Wasser mit Stern

Jetzt auch als Naturell

Glasflaschen

Sprudel und Medium

8,88 €

2 x 12 x 0,7 Ltr. | zzgl. 6,60 € Pfand | 1 Ltr. = 0,53 €
2 x 12 x 0,75 Ltr. | zzgl. 6,60 € Pfand | 1 Ltr. = 0,49 €

RHÖN SPRUDEL

DOPPELPAK

versch. Sorten PET Flaschen

10,99 €

2 x 12 x 1,0 Ltr. | zzgl. 6,60 € Pfand | 1 Ltr. = 0,48 €

Helles Vollbier

16,99 €

20 x 0,5 Ltr. | zzgl. 3,10 € Pfand | 1 Ltr. = 1,70 €

PAULANER

14,99 €

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

bizzl

div. Sorten

7,99 €

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

Trageser

NEU Jetzt auch in der praktischen 10 x 0,5-l-Kiste!

6,49 €

6 x 1,0 Ltr. | zzgl. 2,40 € Pfand | 1 Ltr. = 1,08 €
10 x 0,5 Ltr. | zzgl. 2,30 € Pfand | 1 Ltr. = 1,30 €

MAIN-KINZIG AKTIV

JOURNAL
Februar 2020



| Lifestyle

| Wirtschaft

| Freizeit

Foto: Erdt

Zum Blütenschatz und was der Biber mag

Veranstaltungen im Naturpark Hessischer Spessart im März

**Sonntag, 8. März, 9.30 Uhr -
Alsberg: Bäume und
Sträucher erkennen**

Lernen Sie, nicht nur die Eiche von der Buche, sondern auch die unterschiedlichen Eichen-, Buchen- und Ahornarten zu unterscheiden. Im mitteleuropäischen Raum gibt es 36 verschiedene Ahorn-Arten. Lassen Sie sich faszinieren von den zahlreichen Gattungen. Die Führung dauert 2,5 Stunden.

**Sonntag, 15. März, 14 Uhr -
Steinau: Wildkräuter-
Delikatessen am Wegesrand**

Es werden verschiedene Wildkräuter und Früchte besprochen und Tipps für die Verarbeitung gegeben. Danach gibt es verschiedene Wildkräuter-Delikatessen zum Probieren. Die Veranstaltung dauert 3 Stunden und ist geeignet für Familien mit Kindern ab 6 Jahren.

**Sonntag, 15. März, 14 Uhr -
Rodenbach: Ochsen, Störche
und Bananen**

Niederrodenbach am Rande des Spessarts hat einige interessante Besonderheiten zu bieten. Nach einem Besuch der Kirche mit ihrer seltenen Orgel lernen wir den historischen Ortskern bei einem Rundgang kennen. Ausklang ist im Heimatmuseum bei Kaffee und Kuchen.

**Sonntag, 15. März, 14 Uhr -
Gelnhausen: Tatort Wald**

Ein Mord ist geschehen. Federn und Spuren auf dem Waldboden deuten auf einen Kampf hin. Genau wie im TV-Krimi wird der Tatort abgesteckt. Nun brauchen wir noch Detektive und Spürnasen, die helfen den Fall aufzuklären und den Täter zu überführen. Dauer: 2 Stunden.

**Sonntag, 15.
März und
22. März,
14 Uhr**



**Alzenau: Abtsberg-Wein- und
Wetter-Aussichten**

Erfahren Sie Wissenswertes über den Weinanbau im Vorspessart, die besondere Bodenbeschaffenheit und die klimatischen Begünstigungen mit faszinierenden Weitblicken und Tipps zum „Schoppemache“. Die Führung dauert 2 Stunden.

**Sonntag, 22. März und
Sonntag, 19. April, 10 Uhr -
Erlensee: Frühling lässt sein
blaues Band**

Ein Frühlingsspa-
ziergang
mit

allen Sinnen durch das FFH-Schutzgebiet „Weideswiesen-Oberwald“. Es erwartet Sie ein artenreicher Blütenteppich und unterhaltsam verpacktes Kräutervissen. Dauer: 2 Stunden.

**Samstag, 28. März und
Samstag, 18. April, 14 Uhr -
Biebergemünd:
Dem Biber auf der Spur**

Wir schauen uns Biberburg, Biberdamm und vom Biber gestaltete Landschaften an. Außer-

dem gibt es vieles über seine Lebensweise zu erfahren, wie er wieder in den Spessart kam und ob er Probleme bereiten kann. Die Führung dauert 3 Stunden und ist auch für Schulklassen und Gruppen aller Art geeignet.

**Sonntag, 29. März und
Sonntag, 5. April, 10.30 Uhr -
Hanau-Lamboy:
Bulau Blütenjuwel**

Ein Naturpark-Klassiker. Der Schnee schmilzt, wärmende Sonnenstrahlen entdecken einen Millionen-Blütenschatz noch bevor ihn das Blätterdach des Waldes im Mai wieder verbergen wird. Die Führung dauert 2 Stunden.

**Sonntag, 29. März, 9.30 Uhr -
Steinau: Weinbau in Steinau**

Die Teilnehmer erwandern interessante Stationen des Steinauer Weinbaus und erfahren Wissenswertes über die Geologie des Weinbergs sowie über die Geschichte und Methoden des Weinbaus. Die Weinbergführung mit Weinverkostung dauert 3 Stunden.

Bitte zu allen Veranstaltungen unbedingt anmelden! Anmeldungen nimmt die Naturpark-Geschäftsstelle, Georg-Hartmann-Straße 5 – 7, 63637 Jossgrund-Burgjoh, Telefon 06059 906783, E-Mail info@naturpark-hessischer-spessart.de oder die jeweiligen Naturparkführer entgegen. Hier gibt es auch weitere Informationen zu den Veranstaltungen.



Walther's Kochwelten begeistern nicht nur Kochprofis

Entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihr Jahr aktiv verbringen möchten

Küchen Walther bietet Ihnen viel mehr als nur Küchen. Auch im neuen Jahr können Sie sich von unseren Profi-Köchen süß oder herzhaft inspirieren lassen und in unseren traumhaften Ausstellungen Ihre Lust zum Kochen und Genießen wecken. Ganz egal ob amerikanisch, indisch, persisch, afrikanisch, thailändisch oder koreanisch, wir bieten Ihnen viele Einblicke in die verschiedensten Länder und Kulturen aller

Geschmäcker. Selbstverständlich werden dabei auch Ihre individuellen Bedürfnisse beachtet. Auch für Veganer, Vegetarier oder Allergiker bieten unsere Köche Ihnen köstliche Vorschläge.

Kochen schweißt zusammen

In kleinen Gruppen von 10 bis 16 Personen vermitteln unsere Köche ihr Wissen in den verschiedensten kulinarischen Richtungen.

Dabei wird ein sehr hoher Wert auf die gute Qualität der Lebensmittel, die kreative Verarbeitung und jede Menge Spaß gelegt. Gemeinsam arbeiten Teammitglieder auf ein kulinarisches Ziel hin und dabei heißt es: vertrauen,



abstimmen und kommunizieren. Auch neue Kontakte werden dabei in lockerer Atmosphäre geknüpft und das stärkt somit die Zusammenarbeit. Nach dem gemeinsamen Essen können Sie den Tag gemütlich in der Kamin-Bar ausklingen lassen, können tolle Rezepte austauschen und es entstehen tolle

Erinnerungen. Lernen Sie unsere Köche unter www.walthers-kochwelten.de kennen und holen Sie sich einige Impressionen von unseren Team-Events. Buchen oder verschenken Sie am besten heute noch ein unvergessliches Erlebnis, denn die Plätze sind streng limitiert.

küchen **WALTHER**

Wir schlagen jeden Preis!

IHRE KÜCHE IST IM ALTER?
DANN KOMMEN SIE ZU KÜCHEN WALTHER!
 VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN

Einbauküche

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

ab **6.499,-** €*

mit Einbaugeräten von **Miele**

Mit der größten Ausstellung! **

Düdelheimer Str. 30 · 63654 Büdingen
Telefon 06042-9561521

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

Friedrich-Schäfer-Str. 12 · 64331 Weiterstadt
Telefon 06151-9577690

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

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

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

Schluss mit dem Schulstress

Nachhilfeinstitut Studienkreis lädt zur Beratung ein

Fast die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler leidet oft oder sehr oft unter Stress; vor allem, wenn das Versetzungshalbjahr ansteht. Aus diesem Anlass veröffentlicht der Studienkreis einen Eltern-Ratgeber mit dem Titel „Schluss mit dem Schulstress“.

Die 48 Seiten starke Broschüre gibt es jetzt gratis im Studienkreis Gelnhausen – solange der Vorrat reicht. Das Nachhilfe-Institut unter der Leitung von Lina Knoth lädt Eltern und Schüler darüber hinaus zur Beratung ein. Informationen zu möglichen Beratungszeiten gibt es telefonisch unter 06051/6078699. „Leichte Anspannung ist bei wichtigen schulischen Herausforderungen durchaus nützlich“, sagt die Studienkreis-Inhaberin Lina Knoth. „Dauerhafter Stress jedoch ermüdet, senkt das Leistungsvermögen und macht krank.“ In dem Ratgeber erfahren Eltern, auf welche Symptome sie achten sollten und wie sie ihr Kind sinnvoll unterstützen können, damit es wieder ins Gleichgewicht kommt. Eine

erste Orientierung gibt der „Schulstress-Test“ in der Broschüre. Lina Knoth: „Zunächst ist es wichtig, gemeinsam mit dem Kind herauszufinden, welche Ursachen der Stress hat. Entsprechend unterschiedlich sind die Lösungsempfehlungen. Gibt es fachliche Lücken, kann Nachhilfe die Situation entspannen. Ist ein Kind in vielen Fächern dauerhaft überfordert, kann ein Schulwechsel das Richtige sein. Wird ein Schüler gemobbt, ist ein Gespräch mit dem Klassenlehrer oder einem Schulpsychologen ratsam. Liegen die Stressursachen im Alltag, zum Beispiel durch zu viel Medienkonsum oder zu wenig Schlaf, können klare familiäre Regeln Abhilfe schaffen. Fiel das Halbjahreszeugnis nicht so aus wie gewünscht, ist es wichtig, sein Kind nicht zusätzlich unter Druck zu setzen“, empfiehlt Lina Knoth. Besser sei es, in Ruhe gemeinsam mit dem Kind nach den Ursachen zu suchen und Wege zu überlegen, wie das zweite Halbjahr besser laufen kann.

Studienkreis

Die Nachhilfe



Profi-Nachhilfe vom Studienkreis:

- kostenlose Beratung
- fachhomogene Kleinstgruppen
- professionelle Lehrkräfte
- zwei Probestunden gratis

Studienkreis Gelnhausen

Am Ziegelturn 20, Tel. 0 60 51/6 07 86 99
Mo-Do 12.00-18.00 Uhr, Fr 12.00-16.30 Uhr • studienkreis.de

Auf Barbarossas Spuren durch Gelnhausen

Stadtführung und öffentliche Erlebnisführungen



Wer durch die verwinkelten, kopfsteingepflasterten Gassen der Gelnhäuser Altstadt wandelt, atmet die Geschichte einer einst prächtigen mittelalterlichen Reichsstadt an nahezu jeder Häuserfassade, jedem Brunnen und jedem Turm, den er passiert. Von den Bombenteppichen des Zweiten Weltkriegs verschont, präsentiert sich die im Jahr 1170 vom Stauferkaiser Friedrich I., genannt Barbarossa, neu gegründete Stadt am Fluss Kinzig heute mit bestens erhaltenen Teilen der alten Stadtbefestigung wie dem Hexenturm und dem Halbmond, mit der Marienkirche samt ihrer romanischen und frühgotischen Bauelemente und mit der Kaiserpfalz, dem alten Palast des Stadtgründers. Auch in den Sommermonaten beginnt an jedem Sonntag um 14 Uhr vor dem Rathaus am Obermarkt eine öffentliche Führung durch das historische Gelnhausen, der sich Interessierte ohne Voranmeldung spontan anschließen können.

Gelnhausen ist kein Freilicht-Museum: Die prächtig sanierten Fachwerk- und Steinhäuser, einst von reichen Kaufleuten, Händlern und Adligen erbaut, beherbergen heute Geschäfte, Wohnungen, Restaurants und Cafés. Seine Blütezeit erlebte Gelnhausen in den ersten zwei Jahrhunderten nach seiner Gründung. Die Stauferkaiser residierten nicht nur oft innerhalb der Stadtmauern, sondern sie statteten die Bürger mit allerhand Privilegien aus. Nicht zuletzt die Verleihung der Marktrechte sorgte dafür, dass sich zahlreiche reiche Kaufleute in Gelnhausen nieder-

ließen, die Stadt rasch wuchs und auch mancher Orden eine Dependence vor Ort eröffnete. Denn Gelnhausen lag an „Des Reiches Straße“, der Fernhandelsstraße Frankfurt-Leipzig, einer der Hauptverkehrsadern im damaligen Reich. Zu den noch heute erhaltenen Sehenswürdigkeiten gehört deshalb auch die „engste Stelle“ dieses alten Weges.

Die Handelsroute führte direkt an der Marienkirche vorbei, dem „Kronjuwel des Kinzigtals“, dessen Bau im 12. Jahrhundert begann. Die Marienkirche, ursprünglich eine kleine Dorfkirche, spiegelt den mittelalterlichen Wohlstand der Gelnhäuser wider.

Auch zahlreiche Persönlichkeiten erblickten im Lauf der Jahrhunderte in Gelnhausen das Licht der Welt, zum Beispiel der bedeutendste Barockschriftsteller Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen, der Telefonerfinder Philipp Reis und der Trickfilm-Pionier Oskar Fischinger.

Auf Tuchfühlung mit der bewegten Stadtgeschichte gehen die Besucher Gelnhausens nicht nur bei den sonntäglichen Stadtführungen. Besonders beliebt sind die Erlebnisführungen an jedem ersten Freitag im Monat, die auch jederzeit bei der Tourist-Info für Gruppen buchbar sind.

Informationen zu allen Angeboten in Gelnhausen erhalten Interessierte unter www.gelnhausen.de oder www.facebook.de/gelnhausen.erleben und telefonisch direkt bei der Tourist-Info unter 06051/830300 und 06051/830305.

Foto: Stadt Gelnhausen

So beugen Sie Muskelschwund vor

Krafttraining bei effektiv trainieren in Gelnhausen

Von der Geburt bis ins frühe Erwachsenenalter baut der Mensch Muskelmasse auf. Der Wendepunkt ist im Alter von etwa 30 Jahren erreicht. Danach fällt die Kurve ab – erst langsam, dann immer schneller. Während die Muskeln schrumpfen, legt der Körper Fett zu. Ohne Gegenmaßnahmen wird bis zum achtzigsten Lebensjahr zwischen 30 und 50 Prozent der maximalen Muskelmasse weg sein.

Dabei ist im Alter gesunde Muskelmasse unerlässlich, um Mobilität, Alltagsfunktionen und Lebensqualität sicherzustellen. Sie ist wichtig, um ein gutes Gleichgewicht zu erhalten und so Stürze und Brüche zu vermeiden, die zu Verletzungen oder im schlimmsten Fall sogar zum Tod älterer Menschen führen.

Wer auch in höherem Alter noch fit und selbstständig bleiben will, sollte regelmäßig mit Krafttraining seine Muskeln trainieren. Das Training kann dem altersbe-

dingten Muskelschwund vorbeugen, der sogenannten Sarkopenie. Sarkopenie ist der Verlust an Muskelmasse. Die „Armut des Fleisches“, wie die Sarkopenie übersetzt heißt, bezeichnet den Verlust an Muskelmasse, verbunden mit dem Verlust von Muskelkraft und einer gestörten neuronalen Zusammenarbeit der Muskeln. Das bedeutet, dass die Signale des Nervensystems die Muskelfasern im Laufe der Zeit immer schlechter ansteuern können.

Schwund von Muskelgewebe ist leicht zu beheben

Während die Muskelatrophie, also der Schwund von Muskelgewebe, durch regelmäßiges leichtes Training gut zu beheben ist, sind die großen Muskelfasern, die von Sarkopenie betroffen sind, nur durch starke Reize, also anstrengende Übungen, neu zu bilden. Ist der Muskelfaserschwund schon weit fortgeschritten, ist es sehr viel



schwieriger, den Prozess umzukehren. Grund genug also, das Muskeltraining nicht im Schongang zu absolvieren – und das vollkommen altersunabhängig.

Auf das richtige Krafttraining kommt es an

In der Praxis bedeute das: Trainieren Sie mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen Ihre ausdauerorientierten Muskelfasern und Ihre sprint- und kraftori-

entierten mit hohen Belastungsintensitäten und geringer Wiederholungszahl, bis zur Maximalbelastung. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei unterschiedlichen Muskelfasertypen: Die kleinen roten sind gut durchblutet und kommen täglich mehrfach zum Einsatz, die weißen dicken dagegen werden nur selten genutzt und brauchen deshalb anhaltende hohe Belastung, zum Beispiel in Form von Krafttraining.

„Gönnt man den Muskeln die Belastung nicht, kann die Folge sein, dass bereits alltägliche Handgriffe wie zum Beispiel das Heben von schwereren Lasten zunehmend schwerer fallen – und auch die Sturzgefahr steigt“, warnen Wissenschaftler. Experten gehen davon aus, dass in Deutschland mindestens 80 Prozent der über 40-Jährigen bereits erste Erscheinungen der Sarkopenie haben.

Generell gilt das Prinzip: Use it or loose it. Was ich nicht benutze, verkümmert.

2. Vitaltag

07. März 2020
von 10 bis 16 Uhr

*"Man kann nichts rückgängig machen,
aber man kann es ab heute anders machen."*

Euro
129
sparen!*

www.physio-ullmann.de



effektivtrainieren

sekt. Heilpraktiker Mark Ullmann

Am Thomasrain 14
63571 Gelnhausen / Haitz
Fon: (0 60 51) 8 85 81 12
Mail: physio.ullmann@yahoo.de

* gültig nur am 07.03.2020

- Anzeige -

Ein Platz zum Wohlfühlen

Silex – mehr als 30 Jahre Ideen für den Garten



Ursprünglich ein reiner Großhandel, seit vielen Jahren auch mit einem direkten Werksverkauf. Hier kann man derzeit montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr sowie samstags von 10 bis 14 Uhr das Passende für Garten, Balkon und Terrasse aussuchen.

Neben Pflanzgefäßen und Accessoires aus Terracotta, glasierter Keramik und aktuellen Trendmaterialien, wie z. B. dem leichten Fiberglas, erhält man bei Silex Gar-

tenmöbel aus Holz und Synthetikfasern, Sonnenschirme, Brunnen und Skulpturen sowie Baumaterialien aus Naturstein, Findlinge, Kies und Spielsand. Folglich ein in sich geschlossenes Sortiment an Produkten, um Garten, Terrasse und Balkon individuell gestalten zu können.

Silex bedeutet Ideen, die Garten, Terrasse und Balkon erst den richtigen Zauber verleihen. Ideen, welche helfen, die uns von der Natur gegebenen schönsten Pflanzen erst ins rechte Bild zu setzen. Und den Bezug zu erhalten für ein Leben mit der Natur.

Silex unterstützt mit seinem umfassenden Sortiment diejenigen, die ihren Raum unter freiem Himmel lieben, als Ausdruck von sich selbst schätzen. Mit Stil und Gespür eine unbeschwertere Stimmung im Garten schafft einen Platz zum Ausruhen und Wohlfühlen. Den Garten als Ort der Ausgeglichenheit und Ruhe oder als Quelle der Inspiration zu nutzen. Und wer möchte das nicht?



Lagerräumung wegen Hallenumbau!

Vom 1. März bis 9. April 2020 alles zum halben Preis (außer Natursteinartikel)
In- und Outdoormöbel *** Pflanzgefäße *** Dekoartikel



Silex[®]
GmbH
Ideen für den Garten

Weinstraße 22
63628 Bad Soden-Salmünster
Tel. 06056.9120-0 * www.silex.de

Öffnungszeiten Werksverkauf:
MO – FR 10–16 Uhr; SA 10–14 Uhr

Entdeckerspaß

Im Naturpark Hessischer Spessart

**Samstag, 4. April, 15 Uhr -
Steinau:
Familienentdeckungstour
zur Tongrube**

Auf dem Weg zur alten Tongrube begegnen uns Entdeckerstationen zum Ton und zur Erdgeschichte. Vor Ort graben wir nach Ton und untersuchen, ob er zum Brennen geeignet ist. Wer möchte, kann sein eigenes Gefäß töpfeln.

**Sonntag, 5. April, 10 Uhr -
Oberrodtenbach:
Naturerlebnis Spessartbogen
in Raten**

In mehreren Rundwanderungen wollen wir in 2020 und 2021 den Spessartbogen erwandern. Die herrliche Spessartlandschaft hält viele Glücksmomente und Naturerlebnisse bereit. Jede Wanderung führt über eine Teilstrecke des Spessartbogens und auf teils unbekanntem Wegen zurück. Die einzelnen Touren dauern fünf Stunden.

**Dienstag, 7. April, 15 Uhr -
Mittel-Gründau: Frühjahrsputz
- innere und äußere
Reinigung**

Gemeinsam gehen wir in die Natur und lernen die reinigenden und heilenden heimischen Wildkräuter am Wegrand kennen. Bei der äußeren Reinigung widmen wir uns der Natur und helfen ihr durch das Einsammeln herumliegender Mülls. Am Ende erwartet die Teilnehmer eine kleine Belohnung.

**Mittwoch, 15. April, 15 Uhr -
Gelnhausen: Ein neuer Berg
am Spessartrand**

Südlich von Hailer erhebt sich ein in alten Karten nicht verzeichneter Berg. In seinem Inneren herrschen hohe Temperaturen. Er ist nicht vulkanischen Ursprungs, sondern durch Menschenhand entstanden. Es handelt sich um eine frühere Mülldeponie, die zu einem Abfallwirtschaftszentrum ausgebaut wurde.

**Samstag, 18. April, 14.30 Uhr -
Großenhausen: Mein Freund
der Baum**

Kommen Sie mit in den Wald um die besondere Geschichte des Ge-



richtswaldes und die Faszination der Bäume zu erleben und der Natur zu lauschen. Die Naturerlebnisführung dauert 3 Stunden.

**Sonntag, 19. April- Hanau-
Wolfgang: Geheimnisvolle
Orte für Kinder und
Erwachsene**

Aufgeteilt in eine Erwachsenen- und eine Kindergruppe hören wir die Geschichte der Klosterruine Wolfgang und machen unsere jeweils ganz eigenen Walderfahrungen. Folgen wir den Spuren ins Mittelalter.

Am Ziel versuchen wir gemeinsam unser Jagdglück beim mittelalterlichen Jagen.

**Freitag, 24. April, 17 Uhr -
Hanau-Wolfgang:
Waldbaden Shinrin Yoku**

Eintauchen in den Wald, zur Ruhe kommen, die Umgebung auf sich wirken lassen, entspannen, Sorgen und Stress abgeben und tief durchatmen. Einfach die Natur mit allen Sinnen genießen. Die Veranstaltung dauert 2 Stunden.

Bitte zu allen Veranstaltungen unbedingt anmelden! Anmeldungen nimmt die Naturpark-Geschäftsstelle, Georg-Hartmann-Straße 5 – 7, 63637 Jossgrund-Burgjoß, Telefon 06059 906783, E-Mail info@naturpark-hessischer-spessart.de oder die jeweiligen Naturparkführer entgegen. Hier gibt es auch weitere Informationen zu den Veranstaltungen.

Holzstudio Desch – Kompetenz in Holz

Lassen Sie sich von unseren Wohntrends inspirieren

- Anzeige -



Jedes Material hat seine eigene Charakteristik. Wohnen mit Naturmaterialien schafft eine unvergleichliche Atmosphäre. Das Holzstudio Desch bietet Ihnen eine große Auswahl an Qualitätsprodukten für den Innen- und Außenbereich.

Ob Innen- und Haustüren, Decken oder Fußböden – Parkett, Laminat, Kork oder Vinyl-Bodenbeläge – hier finden Sie alles passend zu Ihrem Wohnstil. Für den Gartenbereich finden Sie eine beeindruckende Auswahl an verschiedenen Terrassenbelägen, Garten-

der Gerätehäuser, sowie Kinderspieltürme und Sichtschutz-Zäune in unserer Ausstellung.

Willkommen im modernen Zuhause!

Bei den Innentüren erwarten Sie unter anderem edle Lösungen wie Glas und Schiebetüren – oder fin-

den Sie eine Haustür nach Ihrem Geschmack, von klassisch bis modern. Besuchen Sie die Ausstellungsräume oder machen Sie sich unter www.holzstudio-desch.de einen ersten Eindruck. Das Holzstudio Desch berät Sie fachgerecht und übernimmt auch gerne die Verlegung oder die Montage bei Ihnen zu Hause.



FÜR DEIN SCHÖNES ZUHAUSE!

Bequem von zu Hause aus Shoppen unter www.schoenerwohnen24.shop



MOSELTÜREN

Zeitlose Türen
Quergemaserte Türen mit CPL-Oberfläche



INOTHERM

Aluminium
Haustüren für höchste Ansprüche

jetzt 7%
Winterrabatt
gültig bis
31.3.2020



Corelan
Der Kork-Designboden

Dekor *Eiche Iceland*

ZIRO Der Natur-Boden
Die Welt der Böden in grenzenloser Optik

Über 20 Jahre Holzstudio **DESCH**
Kompetenz in Holz

- Fenster
- Türen
- Böden
- Decken
- Garagentore
- Holz im Garten

Unser Service – Ihr Nutzen:
Wir beraten, messen, planen und führen aus – ganz individuell!

Leipziger Straße 69
63607 Wächtersbach-Aufenaus
Tel. 0 60 53 / 60 17-17 Fax -18
www.holzstudio-desch.de
info@holzstudio-desch.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 13.30 Uhr
Schausontage nach Ankündigungen

Nicht warten, im März starten!

Firma Helker Form und Design GmbH

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Versprochen ist versprochen !

Professionelle Fertigung und Montage von:

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



**Beratung vor Ort
ist kostenfrei!**

**METALLBAU
HELKER**
Form + Design
GMBH

STAHL - EDELSTAHL - ALUMINIUM

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



Mit Karte und Kompass Im Naturpark Hessischer Spessart



**Samstag, 25. April, 10 Uhr -
Großkrotzenburg:
Mit Karte und Kompass
durch die Schifflache**

Haben Sie einen schlechten Orientierungssinn? Kein Problem. Auf der dreistündigen Wanderung durch das Naturschutzgebiet Schifflache bestimmen die Teilnehmer die Route selbst, nur mithilfe einer Karte und eines Kompasses. Verlaufen ist unmöglich.

**Samstag, 25. April, 13.30
Uhr - Altenhaßlau:
Mit dem eigenen Pedelec
in den Spessart**

Wir machen eine Ausfahrt mit dem Elektrofahrrad im Spessart. Ziel ist es, abseits von asphaltierten Wegen den Naturpark Spessart mit Genuss zu erkunden. Tipps und Hinweise zum Fahren mit dem E-Bike werden Thema sein. Eine Einkehr ist vorgesehen. Die Veranstaltung dauert 4 Stunden.

**Sonntag, 26. April, 10 Uhr -
Großkrotzenburg: Mit Bruder
Mond und Schwester Sonne**

Entlang der Stationen des Sonnengesangs des heiligen Franz von Assisi im Wald zwischen Großkrotzenburg und Großauheim unterwegs sein – Poesie und Naturerfahrungen – ANGESPANNT ankommen – ENTSPANNT gehen. Die Veranstaltung dauert 2 Stunden.

**Sonntag, 26. April -
Altengronau:
Schachblumenfest**

Erfahren Sie Wissenswertes über die geschützte Schachblume im

Rahmen des Altengronauer Schachblumenfestes. Führungen und Radtouren um die botanische Rarität werden zwischen 11 und 17 Uhr angeboten. Gruppen bitte unter Telefon 06665 560 anmelden. Veranstaltungsort ist Aspenweg 1 in Sinnatal-Altengronau.

**Sonntag, 26. April -
Oberrodobach:
Alte Steine, frisches Grün**

Bei einer Frühlingstour rund um den Buchberg erleben wir den Premiumwanderweg Spessartbogen, steinerne Gassen, weite Blicke vom Buchbergturm, mächtige Baumriesen und die „Wabernde Welle“. Eine Einkehr im Naturfreundehaus Rodenbach rundet unsere kleine Wanderung ab. Die Tour inklusive kleinem Schankerl dauert 3 Stunden.

**Sonntag, 26. April -
Altengronau:
Über den jüdischen Friedhof**

Er ist mit den 1400 noch erhaltenen Grabsteinen der zweitgrößte Sammelfriedhof Hessens. Ein einmaliges historisches Kulturdenkmal und Zeugnis eines jahrhundertelangen christlich-jüdischen getrennten Zusammenlebens in unserer Heimat. Die Führung dauert 1,5 Stunden.

**Sonntag, 26. April, 14 Uhr -
Steinau: Walderlebnis:
Spaß, Entdecken, Action**

Walderlebniswanderung für Familien inklusive Pizza backen im Backhaus. Raus in die Natur, rein in den Wald und sehen, hören, fühlen, tasten, riechen. Ein spannendes, informatives und spaßiges Erlebnis für jedes Alter. Zum Abschluss gibt es Pizza zum selbst Belegen. Die Veranstaltung dauert 3 Stunden.

Bitte zu allen Veranstaltungen unbedingt anmelden! Anmeldungen nimmt die Naturpark-Geschäftsstelle, Georg-Hartmann-Straße 5 – 7, 63637 Jossgrund-Burgjoß, Telefon 06059 906783, E-Mail info@naturpark-hessischer-spessart.de oder die jeweiligen Naturparkführer entgegen. Hier gibt es auch weitere Informationen zu den Veranstaltungen.

NEU - 2. MÄRZ ERÖFFNUNG

**noch größer
noch moderner
noch besser**

täglich bis 7. März
kostenlose Schankproben

AKTIONSWOCHEN NEUERÖFFNUNG

Montag 2. März

1000 Dicker Heinz Hotdog Wagen
1000 Schlappeseppel Dursflöschzug
1600 Edelbrennerei Reus Albstadt

Dienstag 3. März

Forstina Ausschank
ab 1600 Edelbrennerei Reus Albstadt
ab 1000 Dicker Heinz Hotdog Wagen

Mittwoch 4. März

Forstina Ausschank
ab 1500 Brauerei Schwindbräu Ausschank
ab 1000 Dicker Heinz Hotdog Wagen

Donnerstag 5. März

1000 Kelterei Rothenbücher
1000 Sailauer Mineralbrunnen
1500 Schlitzer Destillerie
1500 Weingut Brönnner-Heilmann

Freitag 6. März

1000 Kelterei Rapps
1500 Brauerei Glaabsbräu
1500 Weingut Brönnner-Heilmann

Samstag 7. März

1000 Weingut Peth Monzernheim
1000 Rhönsprudel
1000 Brauerei Faust
1000 Edelbrennerei Rothenbücher

PETER LACH

Getränkevertrieb & Zeltvermietung

Hauptstraße 4 · 63579 Freigericht

Tel. 0 60 55 - 76 10 · www.getraenke-lach.de

Ihr freundlicher
GETRÄNKE-PARTNER
aus dem Freigericht!

Wir wissen worauf es ankommt

Maul Wintergärten

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

Wo unser Können liegt, da liegen auch unsere Aufgaben

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



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

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

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



Wir wollen Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse beraten

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

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

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

Beratung kostenfrei bei Ihnen vor Ort!

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

Fertigung und Montage maßgefertigter Aluminium Konstruktionen

... und das seit 40 Jahren!

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

Fachbetrieb für Anbaubalkone

Wir arbeiten gerne und verlässlich für Sie – versprochen –

kostenfreie Telefonnummer:
0800 / 336 2 336

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

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

Kompressionsstrümpfe für jeden Typ

Schaub Schuhtechnik bietet Ihnen Qualitätsprodukte von Bauerfeind

Müde und schwere Beine am Abend, manchmal empfinden Sie sogar Schmerzen? Wer unter Venenschwäche oder Thrombose leidet, kann durch die Nutzung von Kompressionsstrümpfen seinem Körper etwas Gutes tun. Mit einer frühzeitigen Behandlung lindern Sie Ihre Symptome und hindern die Krankheit daran, weiter fortzuschreiten. Durch genau definierten Druck beim Tragen, wird Ihr Blut effizienter zum Herz transportiert und ein Rückfluss in die Beine verhindert.

Verschiedene Farben für jeden Geschmack

Bei Schaub Schuhtechnik in Wächtersbach und Gründau erwartet Sie ein vielseitiges Angebot an Kompressionsstrümpfen. Vergessen Sie dabei das Klischee der hautfarbenen



Gummistrümpfe. Das Unternehmen Bauerfeind bringt mit seinen Kompressionsstrümpfen VenoTrain micro und Veno-

Train soft Farbe in Ihr Leben. Mit jährlich wechselnden Fashion-Colors finden Sie Kompressionsstrümpfe, die zu Ihrem Typ passen: noch nie ließ sich Trendbewusstsein einfacher mit einem medizinischen Nutzen verbinden.

Mit dem **VenoTrain soft**, dem Kompressionsstrumpf für hohe Beanspruchung, erhalten Sie eine wohltuende Massage. Er fördert die Durchblutung über die Wirkung der medizinischen Kompression heraus. VenoTrain soft ist pflegeleicht und in einer großen Farbvielfalt inklusive der aktuellen Fashion-Colors erhältlich.

Ein Mikrofaser-Anteil von über 50 Prozent machen den **VenoTrain micro** zu einem Kompressionsstrumpf, der besonders hautfreundlich und anschmiegsam ist. Beugen Sie Besen-

reisern und Krampfadern vor – auch während der Schwangerschaft. Erleben Sie mehr Tragekomfort durch einen faltenfreien Sitz und Komfortzonen am Fuß.

Probieren Sie es selbst aus und lassen Sie sich bei Schaub Schuhtechnik vor Ort vom geschulten Fachpersonal beraten. Inhaber Marco Kneip und sein Team klären in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen, welche Anforderungen und Wünsche Sie an Ihre Kompressionsstrümpfe stellen. „Die wichtigste Voraussetzung ist, dass der Strumpf wie angezogen sitzt und optimal wirkt“, sagt er. Denn: Nur so werden sie gerne getragen und können die Venen optimal unterstützen. Die Therapie mit Kompressionsstrümpfen ersetzt jedoch nicht den Besuch bei einem Arzt.



BAUERFEIND



schaub
Schuhtechnik

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

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

Gutschein

Bei einer Kompressionsstrumpfversorgung

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

50%

Gültig bis 31.05.2020.

Gutschein

Bei einer Einlagenversorgung

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

50%

Gültig bis 31.05.2020.



Poststraße 28
63607 Wächtersbach

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

In der Aue 3
63584 Gründau-Lieblos

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

Öffnungszeiten

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

UNSERE JOURNALE

im Städtewiereck Frankfurt - Gießen - Fulda - Aschaffenburg

Als Beilage im
DER NEUE MARKT.



Trends im Visier



Fahrzeuge im Fokus



Die lokalen guten Seiten

Als Beilage im
 Mittelhessen-Bote



Schön-Gesund-Vital



Zukunft sichern



Wohnen & Leben



Trauerbegleitung



Fit und gesund

Impressum

MAIN-KINZIG AKTIV

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

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

Verlag und Herstellung:

Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
 Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
 Telefon (06051) 833241, Telefax (06051) 833255

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

Tipps zum Parfumkauf

Im Handel direkt auf der Haut testen

Ein betörender Geruch nach Jasmin, eine herbe Moschus-Note: Für die Wahl eines neuen Parfüms braucht man vor allem Zeit. Ein paar Tipps des Industrieverbands Körperpflege- und Waschmittel (IKW) zum Kauf und zur Anwendung:

Der Nase Zeit lassen

Es lohnt sich den Duft vor dem Kauf am eigenen Körper zu testen und auf sich wirken zu lassen. Denn er riecht an jedem Menschen etwas anders. Zudem nehmen Käufer in der Parfümerie meist zuerst die Kopfnote und erst viel später die Herznote wahr. Besser beides in Ruhe entfalten lassen, so der IKW-Rat.

Da die Nase schnell ermüdet, wenn sie verschiedene Gerüche unterscheiden soll, rät IKW-Expertin Bir-

git Huber zudem, immer mit leichteren Düften anzufangen. Außerdem sollte man nicht zu viele Düfte auf einmal ausprobieren, höchstens fünf bis sechs verschiedene Produkte. Wenn sich die Düfte sehr ähnlich sind, sollte man sogar nur zwei bis drei probieren.

Damit der Geruch eines Parfüms gut zur Geltung kommt, sollte man ihn auf warme, gut durchblutete Hautpartien auftragen. Das sind etwa die Stelle hinter dem Ohr, am Pulspunkt unterhalb des Handgelenkes oder die Ellenbeuge. Auch frisch gewaschene Haare oder Wollkleidung eignen sich als Einsatzort.

Richtig dosieren

Wer regelmäßig einen bestimmten Duft verwendet, sollte ihn sparsam auftragen. Denn der eigene Geruchssinn gewöhnt sich schnell an den Duft und nimmt diesen weniger stark wahr, erläutert Birgit Huber. Zu viel von einem Duft kann für andere Menschen penetrant und unangenehm riechen. Hier kann es helfen, ab und zu den Duft zu wechseln – um so den eigenen Geruchssinn wieder zu sensibilisieren. Insbesondere an warmen Tagen sollte man Düfte besser dezent einsetzen. Denn die vermehrte Hautfettproduktion kann ihre Wirkung intensivieren.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag



Haarkuren richtig anwenden

Im Handtuch-Turban einwirken lassen

Haarkuren kitzeln brüchige Stellen im Haar und, glätten die Struktur wieder. Und sie verhindern, dass sich die Haare elektrostatisch aufladen und „fliegen“. „Besonders effektiv sind diese Produkte, wenn sie unter Wärme einwirken können“, erklärt Birgit Huber vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel.

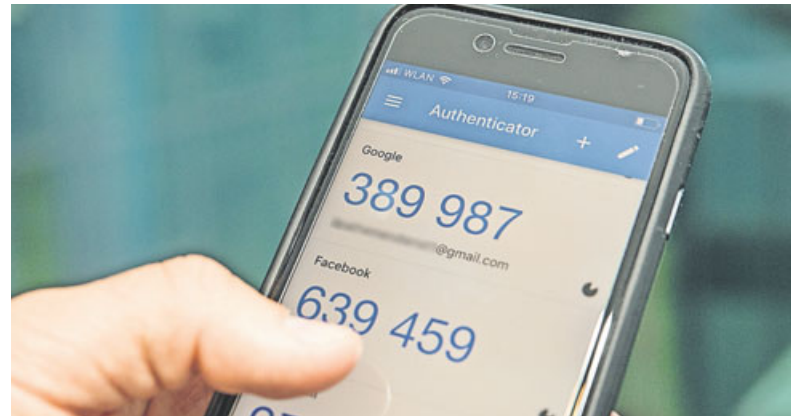
„Unter einem Handtuch dick und warm eingepackt, können die Ku-

ren während eines wohltuenden und entspannenden Aromabads ihre Wirksamkeit voll entfalten.“ Es gibt auch schon Tuchmasken für das Haar. Dabei stecken die Pflegewirkstoffe in einem Vlies, das direkt auf das Haar aufgelegt wird. „Durch eine leichte Massage während der Einwirkzeit werden die Wirkstoffe direkt in das Haar eingearbeitet“, empfiehlt Huber.

dpa

Zwei-Faktor-Authentifizierung

Online-Konten doppelt absichern



Viele Onlineanbieter wie Google, Facebook oder Amazon unterstützen etwa die 2FA über Smartphone-Apps. Foto: Robert Günther/dpa-mag

Wenn immer möglich, sollten Online-Konten doppelt abgesichert werden – und zwar mit der Abfrage eines zweiten Codes bei der Anmeldung zusätzlich zum Passwort. Diese sogenannte Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) erhöht den Schutz vor Betrug und Identitätsdiebstahl, berichtet die „PC Go“-Fachzeitschrift.

Viele Onlineanbieter wie Google,

Facebook oder Amazon unterstützen etwa die 2FA über Smartphone-Apps wie den Google Authenticator, Authy, Lastpass oder den Microsoft Authenticator. Diese Apps lassen sich mit dem eigenen Konto verknüpfen und zeigen dann in regelmäßigen Abständen einen neuen Sicherheitscode an, der bei der Anmeldung nach dem Passwort eingegeben wird.

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

TOTALER AUSVERKAUF
wegen Marktschließung! Deshalb in
BAD SODEN-SALMÜNSTER

70%
auf das gesamte Sortiment!

Ab 02.03.2020

Mo. – Do. 9:00 – 19:00 Uhr

ENDSPURT NUR NOCH BIS 05.03.2020!

Am Palmusacker 10d • 63628 Bad Soden-Salmünster

Tipps

Doppelte Dateien

Im Laufe der Jahre sammeln sich auf einem Computer so einige Dateien an, gerne auch mal doppelt und dreifach. Um sie aufzuspüren, kann man entweder die eingebaute Suche von Windows nutzen oder zu Spezialsoftware greifen – etwa zum kleinen Programm AllDup. Mit ihm lassen sich – nach Größe, Name oder Erstellungsdatum sortiert – Dateien nach Duplikaten filtern und auch gleich löschen. AllDup ist als Freeware kostenlos unter www.alldup.de erhältlich und läuft auf allen gängigen Windows-Versionen von Windows XP bis Windows 10.

Winter-Fotosafari

Ohne Strom funktioniert das Fotografieren mit einer Digitalkamera ebenso wenig wie mit eisigen Fingern: Wer im Winter auf Fotosafari geht, sollte deshalb stets einen geladenen Ersatzakku sowie Wärmepads für die Hosen- oder Jackentaschen dabei haben, berichtet die Fachzeitschrift „Colorfoto“. Denn unterkühlte Akkus machen schnell schlapp, und mit schmerzenden und klammen Fingern macht das Fotografieren keinen Spaß.

Phishing-Seiten

Allein wegen eines grünen Schlosses in der Adressleiste ihres Browsers sollten sich Internetnutzer nicht in falscher Sicherheit wiegen. Es signalisiert nur, dass der Datenverkehr zwischen dem Rechner des Nutzers und dem Server des Seitenanbieters verschlüsselt ist (HTTPS) und so nicht von Dritten mitgelesen werden kann. Bei der Seite kann es sich aber trotzdem um eine gefährliche oder betrügerische Webseite handeln. Dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) zufolge missbrauchen insbesondere Phishing-Seiten, über die sensible Daten von Nutzern abgegriffen werden sollen, häufig HTTPS-Verbindungen um Sicherheit vorzugakeln.

Aus Folie, Glas oder aufgesprüht

Schutz für das Smartphone-Display

Münzen, Schlüssel oder andere spitze Gegenstände können ein Smartphone-Display verkratzen, bei Stürzen kann es sogar bersten. Das ist ärgerlich und die Reparatur mitunter teuer.

Zusätzlicher Schutz kann deshalb sinnvoll sein. „Wer ein sehr wertiges Smartphone besitzt, sollte zu einer zusätzlichen Folie greifen“, rät Jannik Degner von „Smartphonepiloten.de“. Zwar sind die meisten Telefone bereits mit sehr robustem Glas ausgestattet. Eine Folie bietet aber zusätzlichen Schutz vor Kratzern, die etwa den Wiederverkaufswert des Gerätes schmälern könnten.

Insgesamt kann man zwischen drei verschiedenen Schutzschichtarten wählen. Folien aus Kunststoff sind besonders unauffällig und halten kleinere Beschädigungen ab. Schlüsseln halten aber auch sie meist nicht Stand. „Außerdem kann die Schutzfolie je nach Hersteller schwer zu montieren sein“, meint Degner.

Vor- und Nachteile

Ein Schutzglas ist dagegen leichter auf das Display aufzubringen. „Es hält einige härtere Schläge aus, ist schlüsselresistent, und scharfe oder spitze Gegenstände hinterlassen nur kleine Kratzer“, erklärt Degner. Denn Panzerglas erreicht je nach Hersteller bis zu 9H auf der Mohsschen Härteskala, mit der die Widerstandsfähigkeit von Displays gemessen wird. Den höchsten Härtegrad von 10H hat ein Diamant.

Außerdem gibt es noch Schutzschichten, die aufgesprüht werden. Vorteil: „Man muss keine Folie zuschneiden und hat keine Probleme mit Luftpneinschlüssen unter der Folie“, sagt Blasius Kawalkowski von „Inside-Handy.de“. Flüssiger Displayschutz zum Aufsprühen besteht hauptsächlich aus Siliziumoxid. Das ist quasi flüssiges Glas. Es setzt sich auch in die winzigen Unebenheiten des Displayglases und soll dies so widerstandsfähiger machen. „In Tests schneiden die Mittel aber mal so, mal so ab“, schränkt Kawalkowski ein.

Die Entscheidung für ein Produkt sollte man vor allem vom gewünschten Härtegrad der Schutzschicht abhängig machen,



Das Aufbringen einer Display-schutzfolie sieht kompliziert aus – ist es aber nicht.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

rät Alexander Emunds vom Telekommunikationsportal „Telstarif.de“. „Wer auf Nummer sicher gehen und sein Smartphone so gut es geht vor Schäden schützen will, sollte auf den Härtegrad der Folie achten.“ Manche Schutzfolie aus Kunststoff weist nur einen Härtegrad von 3H auf.

Außerdem spielen noch weitere Faktoren beim Kauf eine Rolle. Die Schutzfolien gibt es nämlich in verschiedenen Ausführungen. Neben klaren Folien gibt es zum Beispiel auch noch matte. Während klare ein relativ unverfälschtes Bild zeigen, kann dieses bei matten Folien leicht verändert sein, weiß Blasius Kawalkowski.

Besondere Folien

Dafür haben matte Folien andere Stärken. Fingerabdrücke sind etwa nicht so schnell zu sehen. „Was für viele das wohl wichtigste Kaufargument sein dürfte: Die matten Folien entspiegeln das Display und sind anti-reflektive.“

rend“, meint Kawalkowski. Das sei vor allem im Freien und bei Sonne von Vorteil.

Zudem gibt es noch Spezialfolien mit Vollverspiegelung oder Blickschutz. Erstere werden durchsichtig, sobald der Nutzer das Display einschaltet. Sie haben bei ausgeschaltetem Display eine Spiegelfunktion. Blickschutz-Folien grenzen den Betrachtungswinkel auf etwa 30 Grad ein. „Das bedeutet, dass der Sitznachbar in der Bahn bei einem Blick auf ihr Smartphone-Display den Inhalt nicht sieht. Er dürfte vielmehr irritiert sein, warum Sie auf einem schwarzen Bildschirm herumtippen“, erklärt Blasius Kawalkowski.

Der Preis einer Schutzfolie hängt oft mit der Aktualität des Smartphones zusammen. „Kommt ein neues Modell auf den Markt, sind passende Folien in der Regel teurer als für Geräte, die schon länger erhältlich sind“, sagt Alexander Emunds. Im Prinzip sei eine Schutzauflage mit hohem Härtegrad für viele Modelle für unter zehn Euro zu haben.

Man sollte sich aber nicht komplett auf Schutzauflagen verlassen: „Mit Glück können Displayschutzfolien aus Panzerglas den ein oder anderen Sturz oder Kratzer abfedern“, sagt Emunds. Insbesondere bei einem Sturz könnten außer dem Display auch andere Teile beschädigt werden. Er rät deshalb, das Smartphone zusätzlich mit einer Hülle wie etwa einem Silikon-Bumper vor den Folgen von Stürzen zu schützen.

Foto: Christophe Gateau



Wichtige Spurenelemente

Auf Jodversorgung bei veganer Ernährung achten

Für Veganer, die kaum Jodsalz oder damit hergestellte Lebensmittel verwenden, sind Algen beziehungsweise entsprechende Präparate eine Alternative, um ausreichend mit dem lebensnotwendigen Spurenelement versorgt zu sein.

Allerdings enthalten diese teilweise extrem hohe Jodmengen, die gesundheitlich riskant sind. Daher sollten Veganer, in Absprache mit dem Hausarzt, besser auf Tabletten zurückgreifen, die eine definierte Menge Jod, zum Beispiel 100 Mikrogramm, enthalten“, sagt Professor Roland Gärtner Internist und Endokrinologe an der Universität München. Algen könnten aber in geringen Mengen Speisen zugefügt werden, ergänzt der Experte.

Mit Vorsicht genießen

Algen und entsprechende Präpa-

rate weisen Jodgehalte von bis zu 6.500 Milligramm pro Kilogramm Trockenprodukt auf. Professor Gärtner erklärt: „Diese sehr hohen Mengen können bei Menschen mit langjährigem Jodmangel und möglicherweise bereits

bestehenden Knoten in der Schilddrüse eine Funktionsstörung auslösen. Auch für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen wie Morbus Basedow, Hashimoto oder heißen Knoten sind extrem hohe Jodmengen problematisch.“ Daneben sind Algen häufig mit Schwermetallen wie Blei, Cadmium, Aluminium und Ar-

sen belastet.

Über ei-

nen längeren Zeitraum aufgenommen, können diese unter anderem Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Knochenkrankungen fördern.

Auf die Dosierung achten

Wer Algenprodukte kauft, sollte darauf achten, dass der Jodgehalt sowie die maximal täglich empfohlene Verzehrmenge genannt sind. Veganern wird empfohlen bei der Zubereitung der Speisen Jodsalz zu verwenden.

Werkfoto: wollertz
2014/Fotolia/
Arbeitskreis
Jodmangel



Radio
Primavera

**JETZT
EINSCHALTEN!**

80er HITS HÖREN
GOLD GEWINNEN



Handcreme richtig verteilen

Als ob man Handschuhe überstreift

Handcreme sollte man gut einmassieren. Am besten beginnt man damit am Handrücken, rät Birgit Huber vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. „Die Creme wird in kreisenden Bewegungen Handrücken gegen Handrücken verteilt“, erklärt die Kosmetikexpertin. „Danach kommen die Finger an die Reihe - ganz so, als wollte man einen Fingerhandschuh überstreifen.“ Auch Fingernägel und Nagelhaut sollte man bedenken, damit diese geschmeidig

bleiben. „Abschließend werden Handteller und Unterarme versorgt.“

Bleiben die Hände trotz aller Bemühungen rau, helfe ein Handpeeling, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen. „Schließlich die Hände dick eincremen und Handschuhe aus Baumwolle oder kurzzeitig Einmalhandschuhe überziehen“, erläutert Huber. „So wird man mit samtweichen Händen belohnt.“ Sie rät insbesondere an kalten Tagen zur Handcreme.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Maximal vier Schichten

Zwiebel-Look als modischer Hingucker

Mehrere Klamotten übereinanderziehen ist nicht nur praktisch, weil das einerseits warm hält, wenn es kalt ist, man sich aber auch schichtweise ausziehen kann, wenn die Temperaturen über den Tag ansteigen. Das sogenannte Layering ist auch ein Trend in der Männermode, wie die Zeitschrift „GQ“ (online) berichtet.

Ein Tipp für einen gelungenen Zwiebel-Look: verschiedene Materialien kombinieren. Der Vorschlag der Styling-Experten für ein Freizeit-Outfit: ein T-Shirt aus Baumwolle unter einem Blazer mit Karo-Muster anziehen und darüber eine Daunenjacke tragen. Gediegener ist die Kombination aus Hemd, Cardigan und Sakko und langem Mantel. Bei aller Experimentierfreude sollte eine Grundregel beachtet werden: nicht mehr als vier Schichten tragen.



Foto: Paul Smith/dpa-mag

Bist du eine Meerjungfrau?

Welches Brautkleid welcher Frau steht

Bräute stehen sich oft selbst im Weg. Viele haben schon klare Vorstellungen von ihrem Kleid für die Hochzeit, noch bevor sie in ein Geschäft gehen. Und nicht selten seien das die schwierigsten Kundinnen, sagt Geschäftsführerin Nancy Weitzel. Das Problem: „Oft kommen Frauen mit einem Foto eines Meerjungfrauen-Kleides, aber bedenken nicht, dass das Model 1,85 Meter groß ist und eine 34 trägt, sie selbst nur 1,50 Meter und etwas korpulenter sind“, berichtet die Brautmodenberaterin. Dann ist die Enttäuschung groß, denn das Traumkleid passt nicht perfekt. Experten geben Tipps, wem am ehesten welcher Schnitt steht:

- **Das A- oder Duchesse-Kleid:** Für kurvige und für androgyne Figuren „Das ist die figurfreundlichste Schnittform“, sagt Tatjana Schöll, Inhaberin des Brautmodengeschäfts Ganz in Weiß in Kaufering (Bayern). Am Oberkörper liegt es eng an, was das Dekolleté betont. Ab der Taille ist es mal mehr, mal weniger ausgestellt.

„Das kaschiert hervorragend Problemzonen an Bauch, Beinen und Po.“

Das Kleid ist damit ideal für kurvige Frauen. „Sie haben oft wunderschöne Dekolletés und schöne Taillen. Diese Hingucker sollte man betonen“, findet Beraterin Weitzel.

Übrigens: Duchesse-, Prinzessinnen- oder Sissi-Kleider sind nichts anderes als A-Linien. Sie haben lediglich einen vergleichsweise weit ausgestellten Rock und enge Korsagen. Schöll erklärt: „Dieser Schnitt kann grundsätzlich von allen Figurtypen getragen werden. Der ausgesprochen weibliche Look verzeiht auch etwas breitere Hüften.“

- **Der Empire- oder i-Stil:** Für kleine oder schlanke, kurvige Frauen „Kleine Frauen sind oft unsicher,

ob ihnen ein langes Kleid steht“, berichtet Inhaberin Angela Stöckel. „Sie befürchten, es lasse sie noch kleiner wirken.“ Für sie ist

der Empire-Stil gut. „Die Taille beginnt hier direkt unter der Brust, was den restlichen Körper länger erscheinen lässt“, erklärt Stöckel. Schmalere und noch gerader geschnittene i-Linien-Modelle. „Schlanke Frauen mit einer Sanduhren-Figur sind damit gut beraten, weil es die schmale Taille betont“, sagt

Schöll. Bräute mit vergleichsweise breiten Schultern könnten sie ebenfalls gut tragen.

- **Das Meerjungfrau- oder Trompeten-Kleid:** Für Frauen mit Kurven Das Meerjungfrauen-Kleid (Foto) ist sehr beliebt. An Oberkörper, Hüfte, Po und Oberschenkeln liegt es eng an, ab den Knien ist es wei-



ter. Ideal ist es für große und schlanke Frauen, „weil es ihre Figur betont und sie optisch nicht noch größer erscheinen lässt“, erklärt Weitzel.

Grund dafür ist der tiefsitzende ausgestellte Part. Aber die Braut sollte Kurven haben. „Dieses Kleid setzt den Po in Szene. Ist der ganz flach, wirkt das nicht richtig“, so die Modeberaterin. Schöll rät kleineren Bräuten, die sich ein solches Kleid wünschen: „Die Trompeten-Form ist verwandt mit dem Meerjungfrauen-Kleid, aber schon ab dem Po ausgestellt“, erklärt die Expertin. „Der Cut liegt also höher, wodurch kleinere Frauen optisch nicht noch kleiner wirken.“

- **Das Vokuhila-Kleid:** Für große Frauen mit schönen Beinen

Wie die namensgebende Frisur ist das Vokuhila-Kleid vorne kurz und hinten lang. „Hier ist es ganz besonders wichtig, dass die Braut schöne lange Beine hat und möglichst groß ist“, findet Weitzel.

Foto: Modeca Europae BV 2019/dpa-mag

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

ALTE BEKANNTE

„Das Leben ist schön“-Tour

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr

Gelnhausen-Meerholz, Sport- und Kulturhalle

Ticket: € 33,10



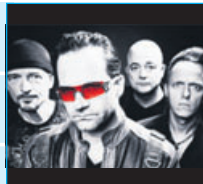
ACHTUNG BABY

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)



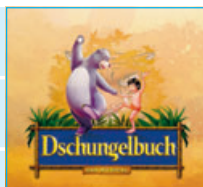
DSCHUNGELBUCH

Das Musical für die ganze Familie

Freitag, 06.03.2020, 16.00 Uhr

Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Ticket: € 18,00 bis € 23,00



AMAZING SHADOWS

Shadow Theatre Delight

Samstag, 07.03.2020, 20.00 Uhr

Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 39,90 bis € 57,90



TENÖRE4YOU

„Alle dürfen mitsingen“-Tour 2020

Donnerstag, 12.03.2020, 19.30 Uhr

Freigericht-Horbach, Kirche St. Michael

Ticket: € 18,80 bis € 23,20



HILDE, HILTRUD UND DANDE ROTRAUD

„Ihne Ihr Dreifaltigkeit“

Donnerstag, 12.03.2020, 19.30 Uhr

Bad Soden-Salmünster, Spessart-Forum

Ticket: € 24,00



DAS PHANTOM DER OPER

Mit Deborah Sasson und Uwe Kröger

Freitag, 13.03.2020, 20.00 Uhr

Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 42,65 bis € 73,70



DAS GROSSE BULLI-ABENTEUER

Durch Island mit Peter Gebhard

Sonntag, 15.03.2020, 18.00 Uhr

Erlensee, Bürgerhaus „Zum Neuen Löwen“

Ticket: € 15,50 (ermäßigt € 12,20)



SIMON & GARFUNKEL REVIVAL BAND

„Feelin' Groovy“

Samstag, 21.03.2020, 20.00 Uhr

Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 24,00



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



SPRINGTIME JAZZ & BLUES

Matchbox Blues Band & Barrelhouse Jazzband

Freitag, 27.03.2020, 19.30 Uhr

Gelnhäuser Neue Zeitung, Kultursaal

Ticket: € 25,00



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)



... auch als kostenloses
epaper



www.bote.de

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

Mietgesuche

Rentnerhepaar sucht ruhige 3-4 Zimmer-Wohnung in kl. Wohnheim mit EBK und Garage, kein Sout. o. Dachwhg., zum 1. Mai o. Juni 2020 ☎ 06047-68211

Bekanntschäften

Suche einen lieben Mann bis 86 Jahre! Krankenschwester Elfriede, 77 Jahre, Witwe, keine Reisetante. Wünschsten Sie sich eine schlanke, hübsche Frau, die ehrlich und treu ist, gut kocht, die Natur liebt, den Haushalt in Ordnung hält, lieb und zärtlich ist und die bei Sympathie zu Ihnen ziehen würde? Wenn ja - dann bin ich die Richtige für Sie. Für mich ist nicht wichtig, ob Sie ein Auto haben, die Figur ist unwichtig, selbst eine kleine Behinderung würde mich nicht stören, Hauptsache ist doch, wir verstehen uns. Wenn Sie die Einsamkeit auch satt haben und wieder Freude am Leben haben wollen, dann melden Sie sich bitte, wie sonst sollen wir uns finden? Freundschafskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Der Gedanke, immer allein zu sein, macht mich sehr traurig! Meister in Rente, Kurt, Witwer, 77/182, ohne Anhang und ohne Verpflichtungen, NR/NT, aufgeschlossener, ehrlicher Charakter, erfahrener Autofahrer - mit eigenem, neuen Pkw, ein überlegt handelnder Mann mit guten Umgangsformen, sehr handwerklich, naturverbunden, mit angenehmem Äußeren, guter Tänzer und Gesellschafter, der auch gerne mal verweist. Er sucht eine nette Freizeitpartnerin bei getrenntem Wohnen. Haben Sie Mut und rufen Sie an über Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. K 2684. www.pvjulie.de

Auf der Suche nach Harmonie und Zweisamkeit, Gabi, 51/165, sucht einen zuverlässigen, liebevollen, ehrlichen und verständnisvollen Partner. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

Bekanntschäften

Nadine, 37 Jahre, bildhübsche Ärztin, zärtlich, schlank, blond, natürlich, sportlich, großzügig und anpassungsfähig, liebevoll, ordentlich und auch sparsam. Nach einer großen Enttäuschung lebe ich jetzt ganz allein, da ich auch keine Kinder habe. Ich suche einen verständnisvollen, ehrlichen und liebenswerten Partner, der sein Leben mit mir teilen möchte. Beruf, Alter und Aussehen sind für mich nicht entscheidend, nur ernst musst Du es meinen. Ruf bitte gleich an! Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. PK 1993, www.pvjulie.de

Mirko, 41/184/80, mit toller Wohnung, Pkw, dunkles, volles Haar, ein attraktiver, sportlicher und sympathischer Polizeibeamter, ist völlig verzweifelt. Schon letzten Monat hat er eine Anzeige aufgegeben und niemand hat sich gemeldet. Dabei sucht er nur eine ganz "normale" Frau, gern auch mit Kindern, für einen Neubeginn. Vielleicht wurdest Du auch von Deinem Partner betrogen und suchst wieder einen Halt im Leben. Bitte melde Dich! Freundschafskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Petra, 51/158, Kinderkrankenschwester (ohne Schicht), hübsch, natürlich, schlank, völlig allein, suche einen soliden Mann bis 65 Jahre für ein gemeinsames Leben. Bin mobil, kann auf dem Lande leben, mag Blumen, Tiere, Grillabende im Garten. Freue mich auf Dich! Freundschafskreis GmbH Gießen, ☎ 0641-35099210

Gerda, 74 Jahre jung, hier aus d. Gegend, bin schlank, etwas vollbusig, gute Hausfrau u. Köchin mit einem großen Herz, ich suche üb. pv einen lieben Mann (Alter egal), bei getrenntem oder zusammen wohnen. Gerne würde ich Sie auf Kaffee und Kuchen einladen, damit wir uns näher kennenlernen können. ☎ 0151/20593017

Attraktive Witwe, Daniela, 63 J., bin fürsorglich u. liebevoll, ohne große Ansprüche, ich mag romantische Musik, gemütliche Fernsehabende, Camping, arbeite gern im Haus u. Garten. Habe ein kleines Auto u. wäre auch umzugsbereit. Mir fehlt ein lieber, guter Mann bis 75 J., bitte melde Dich pv ☎ 0151/62913874

Ich, Brigitte, 78 J., bin eine ganz liebe, anständige, häusliche Frau mit guter Figur, ich mag eine gute Küche, die Natur, Spaziergänge, fahre gern Auto. Nach vielen Ehejahren plötzlich ganz alleine dazustehen, ist schwer für mich. Mit mir hätten Sie eine hübsche, gute Frau an Ihrer Seite. pv ☎ 06151/1014071

Facharzt, 51/182, geschieden, sucht nette Sie. Hobbies: Natur, gemeinsame kleine Wochenendausflüge mit dem Auto oder kuschlige Abende und alles was Spaß macht. Julie GmbH Gießen, ☎ 0641-35099391; Nr. G 3207. www.pvjulie.de

Peter, es gibt einen Grund, weshalb ich Sie auf diesem Weg kontaktiere. Ich habe Sie entdeckt in Der Neue Markt, Ausg. v. 22.02.20. Ihre Anzeige hat mich sehr berührt. Deshalb bitte ich Sie: Finden Sie mich! Ich möchte Sie so gerne kennenlernen; herzlichst: richtung@gmx.de

Dienstleistungen

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

Dienstleistungen

Garant - Sanierung, Festpreisgarantie! Saniert, renoviert, Innenausbau, kpl. Bäder, Badsanierung, Fliesen, Laminat, Trockenbau, Fenstermontage, Dachausbau, Dämmung, Pflesterarb., Gartengestaltung. IHK eingetragener Betrieb ☎ 0177/4779251

Haushaltsauflösungen

Prof. Haushaltsauflösung, Entrümpelung & Entsorgung. Häuser, Wohnungen (auch Messie), Büro-/Gewerbel., 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 Wächttersbach bietet Ihnen zum Sparpreis Umzüge, Haushaltsauflösung, Entsorgungen, 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, Goldschmuck, Münzen, Teppiche, Porzellan, Silber, Nähmaschinen, Korallen, Krüge, alte Musikinstrumente, Armband-Uhren, Taschenuhren, Militärsachen, Gobelin, Möbel, Gardinen uvm. sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise! 100 % seriös u. diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo. - So. 8 - 20.30 Uhr, ☎ 069/67702115

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

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

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

1A Sammler Rico kauft Truhen, Zinn, Silber, Figuren, Näh-/Schreibmaschinen, Puppen, Besteck, Modeschmuck, Bernstein, Goldschmuck, Militaria, Orden, Bierkrüge, Münzen, Antiquitäten, Instrumente sowie Uhren u. defekt) Haushaltsauflösung. Komme gerne unvorbereit. ☎ 06181/3064677

Tierbestattung

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

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weiherweg 63477 Maintal ☎ 06181/42777 www.tierbestattung-sonnenaue.de

Umzug

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

Verkäufe

Beste Qualitätsküchen zu Sonderpreisen! End-Angebote an Neubauküchen direkt ab Werk! 63543 Neuberg, Im Unterfeld Sa. 9.30-18.00 Uhr, B-Station Türe. ☎ 06183/913216

Winter ade! Küchen + Möbelangebote - schnell + qualitativ! Möbellandhallen 63543 Neuberg, Im Unterfeld 2, Mo. - So. 10 Uhr, B-Station RMV vor Ort. ☎ 06183/8991911

Kontakte

Julia, lange Beine o. Ende. H+H, Tel. 06181/3029629

Reife Sie 55J. • Heusenstamm! 0176/45869571

Telefonerotik

2 Frauen LIVE Tel.0221 8991911


Erotik

Hausfrau saugt gern! 01622/3029629

DER NEUE **MARKT**

Heute gesucht
morgen gefunden

Telefon 06051 8333333



Gesunde Kohlsorte

Frischer Wirsing muss beim Schütteln rasseln

Beim Kauf von Wirsingkohl sollten Verbraucher darauf achten, dass die äußeren Blätter frisch und knackig aussehen. Hilfreich ist zusätzlich ein Hörtest: Denn wenn man den Krauskopf schüttelt, sollte er rasseln, erläutert die Apothekenzeitschrift „Baby und Familie“. Damit Wirsing aromatisch und nicht bitter schmeckt, muss außerdem der Strunk vollständig entfernt werden. Ist das Gemüse dann immer noch zu bitter, hilft ei-

ne Prise Zucker im Kochwasser, erklärt der Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung in der Zeitschrift.

In Wirsing steckt so viel Vitamin C wie in einer Zitrone. Die nach Rot- und Weißkohl drittbeliebteste Kohlsorte in Deutschland enthält zudem Senföle, die gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken und so dabei helfen können, Erkältungen vorzubeugen.



Wirsingkohl hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche lang, Sommervsorten allerdings nur drei Tage.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Darauf sollten Sie achten

Chicorée hat keine rotbraunen Flecken

Beim Einkauf von Chicorée sollten Verbraucher auf fest geschlossene, weiße, knackige Sprossen mit hellgelben bis gelben Blattspitzen achten. Das rät das Bundeszentrum für Ernährung. Braune Blattränder, rotbraune Flecken oder Verfärbungen deuten dagegen auf Produktionsfehler, Beschädigungen oder überlagerte Ware hin. Vor Verdunstung geschützt lässt sich Chicorée etwa eine Woche im Kühlschrank frisch halten. Chicorée wird von November bis April im Handel angeboten und enthält den präbiotischen Ballaststoff Inulin, der eine positive Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel hat. Der Bitterstoff Lactucopikrin regt die Ausschüttung von Magen- und Gallensaft an und wirkt daher verdauungsfördernd.

Um zu verhindern, dass die Blätter grün werden und übermäßig viele Bitterstoffe bilden, wachsen die Sprossen aus den Chicorée-Wur-

zeln in dunklen Treibräumen. Chicorée ist als knackiger Salat ideal und wird gerne kombiniert mit Äpfeln, Orangen, Mandarinen, Avocado und Nüssen, verfeinert mit einer Vinaigrette oder einem Joghurt-Dressing. Fünf Minuten in Salzwasser gegart, kann Chicorée mit gekochtem Schinken unwickelt in Sahnesoße und mit Käse bedeckt in einer Auflaufform lecker überbacken werden.

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.

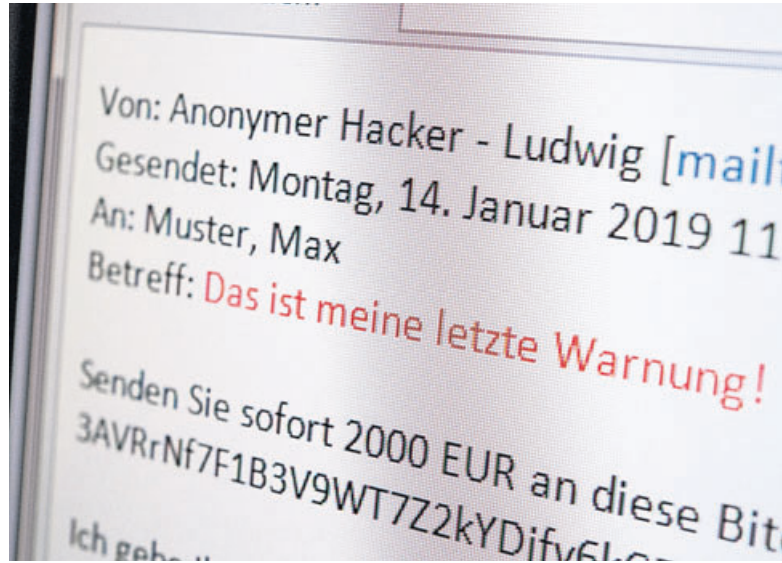
Interesse? Mehr Infos unter
Telefon (0 60 51) 833 292
oder vertrieb@gnz.de



Nicht zahlen

Neue Masche mit Erpresser-Mails

„Das ist meine letzte Warnung!“ Wer in seinem Mail-Postfach eine Nachricht mit diesem Titel vorfindet, hat einen Erpresserbrief erhalten. Die Forderung: 2000 Euro in der Krypto-Währung Bitcoins in 72 Stunden an eine bestimmte Bitcoin-Adresse – oder an alle Freunde geht ein Video, das den Empfänger beim angeblichen Pornoschauen und Masturbieren zeigt. Möglich gemacht haben soll die Aufnahme ein Trojaner-Programm auf dem Computer, das der Absender namens „Ludwig“ selbst entwickelt haben will. Eine Erpressermasche, die der Polizei bekannt ist. „Gehen Sie nicht auf die Forderungen ein“, rät Nils Matthiesen, Sprecher der Bremer Polizei. Wichtig ist es, einen Screenshot oder Ausdruck von der Mail zu machen. Wer Anzeige erstatten will, kann dies bei jeder örtlichen Polizeiwache der bei einer Online-Wache tun, die es inzwischen in allen Bundesländern gibt.



Das Landeskriminalamt (LKA) Niedersachsen verweist zudem auf die Website www.polizei-praevention.de, wo sich Hinweise zur Internet-Kriminalität finden. „Gehen Sie nicht auf die Erpressung ein. Die Inhalte sind frei erfinden. Löschen Sie diese Mails

einfach“, raten Sicherheitsexperten auf der Webseite. Auch sollten Empfänger keine Links öffnen. Auf jeden Fall Anzeige erstatten sollten Betroffene, die der Zahlungsaufforderung tatsächlich nachgekommen sind.
Foto: Robert Günther/dpa-mag

Info

Flexibel kündigen

Mobilfunk-Discounter bieten ihren Kunden häufig flexible Kündigungsfristen von nur einem Monat. Wer sich nicht lange binden will, sei mit solchen Verträgen gut unterwegs, urteilt die Zeitschrift „Connect“ nach einem Vergleich von am Markt angebotenen Tarifen. Ein Aufpreis für diese Flexibilität wird nur selten fällig. Der Anbieter Smartmobil wirbt sogar mit einer täglichen Kündigung: Wird ein Vertrag vor Ende eines vollen Monats gekündigt, wird dieser nur anteilig berechnet. Wer sich gar nicht zeitlich festlegen möchte, wählt am besten eine Prepaid-Karte, rät „Connect“. Wichtig hier: Viele Anbieter berechnen die Paketpreise nicht monatlich, sondern im Vier-Wochen-Takt. Bei zugebuchten Optionen wird schon nach 28 Tagen eine Zahlung eingezogen.

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

Mittelhessen-Bote
am Mittwoch

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

inklusive
Neue Zeitung

DER NEUE MARKT
am Wochenende

Dienstag oder Samstag

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

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)

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.



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.

Gardasee - Limone Salò und Sirmione

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWATA-Hochdecker-Bus mit Speise- und Getränkeservice (ohne Bistro) ohne Begrüßungsfrühstück
- 4/5x ÜN/Frühstücksbuffet im gebuchten Hotel in Limone
- 4/5x 3-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet im ****Hotel Alexander in Limone oder 3x Abendbuffet, 1x Gala- oder typisch Italienisches Abendbuffet im ****Hotel Splendid Palace in Limone
- 4x Getränke zum Abendessen (Soft Drinks, Mineralwasser, Wein und Bier) im ****Hotel Splendid Palace in Limone

- Tagesausflug Salò und Sirmione mit qualifizierter Reiseleitung
- 2/3 Freizeittage

Weitere Infos unter www.stewa.de

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten. Ortstaxe ca. € 1,50 p.P./Tag zahlbar vor Ort. Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchen: Tagesausflug Arco & Trento € 30,-*, Mindestteilnehmer: 20 Personen. *Vor-Ort-Preis + 10%.



Internet-Code: A20AELI

Tage	Termine	Schnellbucherpreis p.P.*	anstatt Reisepreis	EZZ	Hotel
6	Fr 03.04. - Mi 08.04.2020	€ 499,-	€ 559,-	€ 225,-	Alexander
5	Do 09.04. - Mo 13.04.2020	€ 499,-	€ 559,-	€ 75,-	Splendid Palace
6	Di 14.04. - So 19.04.2020	€ 499,-	€ 559,-	€ 225,-	Alexander
5	Mo 20.04. - Fr 24.04.2020	€ 419,-	€ 469,-	€ 180,-	Alexander

*Limitiertes Kontingent

Spreewald und Lausitz Cottbus - Görlitz - Dresden

LEISTUNGEN

- Reise im ****Partnerbus mit Bordservice
- 3x ÜN/Frühstücksbuffet im ****LINDNER Congress Hotel Cottbus
- Besichtigung des Branitzer Parks mit qualifizierter Reiseleitung
- Ausflug Lausitz und Stadtführung Görlitz mit qualifizierter Reiseleitung
- Fahrt mit der Waldeisenbahn von Weißwasser nach Bad Muskau
- Ausflug Spreewald mit qualifizierter Reiseleitung
- Spreewaldkahnfahrt

Weitere Infos unter www.stewa.de

Weitere Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten. Diese sind vor Ort in bar zu entrichten.



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

Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchen: 3x Abendessen im Hotel nach Wahl des Küchenchefs € 75,-.



Internet-Code: W20KPS

Tage	Termine	Preis p.P.	EZZ
4	Fr 10.04. - Mo 13.04.2020 Ostern	€ 329,-	€ 60,-
4	Do 30.04. - So 03.05.2020 Maifeiertag	€ 349,-	€ 60,-
4	Fr 29.05. - Mo 01.06.2020 Pfingsten	€ 359,-	€ 60,-
4	Do 11.06. - So 14.06.2020 Fronleichnam	€ 359,-	€ 60,-
4	Do 03.09. - So 06.09.2020 Ferien Bayern	€ 359,-	€ 60,-
4	Do 01.10. - So 04.10.2020 Dt. Feiertag	€ 329,-	€ 60,-

St. Wendel

Ostermarkt und Ostervergnügen für die ganze Familie

LEISTUNGEN

- Fahrt im ****STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- Stadtführung St. Wendel mit Reichsritter Franz von Sickingen
- 1 Flammkuchen und 1 Glas Wein auf dem Ostermarkt

Ca. 08.00 Uhr ab / ca. 19.30 Uhr an Bistrobus-Basis Kleinostheim. Weitere Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

TAGESFAHRT
Sa 28.03.2020 **€ 79,-** p.P.
Internet-Code: S20KTSW



Willkommen im STEWATA Reisezentrum!

Reise-Infoveranstaltungen



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



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

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

Café Zimt Themenwoche: Griechenland & Nordländer		
Mo 02.03.20	15 Uhr	Kreta Ref.: M. Murza
Mi 04.03.20	15 Uhr	Griechenland Ref.: M. Murza
Mo 09.03.20	15 & 19 Uhr	Island Ref.: M. Murza
Mi 11.03.20	15 Uhr	Cornwall Ref.: M. Murza

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 STEWATA Reiseverträge finden Sie unter www.stewa.de/agb.

STEWATA Touristik GmbH
Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim
Tel.: 06027 409721
www.stewa.de info@stewa.de

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

Kostenlose Kundenhotline: 0800 – 325 325 325

MIX
Markt

www.mixmarkt.eu

Mix-Markt gratuliert
zum Weltfrauentag!

Gültig von Mo. 02.03. bis Sa. 07.03.2020*



Schweine-
bauch wie
gewachsen
1 kg



4,39

Schweine-Zunge
1 kg



4,29

Suppenfleisch
vom Rind mit
Knochen
1 kg



4,29

Rinder-Leber
1 kg



2,49

Hackfleisch
gemischt (Schwein
und Rind)
1 kg



3,99

Schweinebauch
mariniert in
Scheiben
1 kg



4,99

Schweinerücken
ohne Knochen
1 kg



4,59

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



3,99

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



3,49

Seewolf ohne Kopf,
Fanggebiet: laut
Auszeichnung,
1 kg



5,29

Lachsforellen frisch
Fanggebiet: laut
Auszeichnung,
1 kg



TV
7,99

Lachskaviar
200 g Gl.,
100 g = 5,70



TV
11,39

Lachs-Stücke mit Haut und
Gräten in eigenem Saft,
200 g Dose,
100 g = 1,00



1,99

Premium-Kartoffeln,
mehligkochend,
Herkunft, Kl.: laut
Auszeichnung,
4 kg, 1 kg = 0,83



3,29

TOP
PRODUKT

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



0,99

PREIS
CHAMPION

CRIS-TIM -
Schweinegrieben
„Jumari de Porc“,
250 g St.,
1 kg = 16,76



4,19

BEST
SELLER!

Geröstete schwarze
Sonnenblumenkerne
mit Schale
„Na Krylečke“,
400 g Pack.,
1 kg = 5,73



2,29

Vodka „Russian crown
Original“ / „Russian
crown Premium“
40% vol., je 0,5 L Fl.,
1 L = 12,50/12,70



TV
6,25

TV
6,35

Armenischer Brandy
„Mane“ 8 Jahre alt
40% vol., 0,5 L Fl.,
1 L = 25,98



TV
12,99

Qualitätswein „Cotnari
Feteasca Alba“/
„Grasa de Cotnari“/
„Cotnari Tamaioasa
Romaneasca“, je 0,75 L Fl.,
1 L = 4,65



STARKE
ANGEBOT
3,49

Rot- oder Weißwein
aus Moldawien
„Wolschebnaja
Grosdj“, je 1 L Fl.



4,49

Toffikfekt „Solotaya
Lilia“ mit einer Füllung
mit Milchgeschmack
in kakaohaltiger
Fettglasur,
258 g Pack., 1 kg = 7,72



TV
1,99

Honigtorte / Milchkakao-Torte „Marlenka“
nach einer altarmenischen Rezeptur
tiefgefroren, je 800 g Pack., 1 kg = 12,49



9,99

* 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