

# DER NEUE MARKT



C · Ausgabe 1081 · Samstag, 18. Januar 2020

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

## Blumen statt Weingummi Tipps gegen schlechte Essgewohnheiten

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

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

### Hilfe durch die Snack-Hitliste

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



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

### Verzicht auf Zeit statt kaltem Entzug

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

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

### Wertschätzung und Geduld beim Essen

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

Foto: Christin Klose/dpa-mag

### Beilagen in Teilausgaben

### Heute im Innenteil:

# Menge, Benotung, Sanktionen

## Für Hausaufgaben gibt es Regeln

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

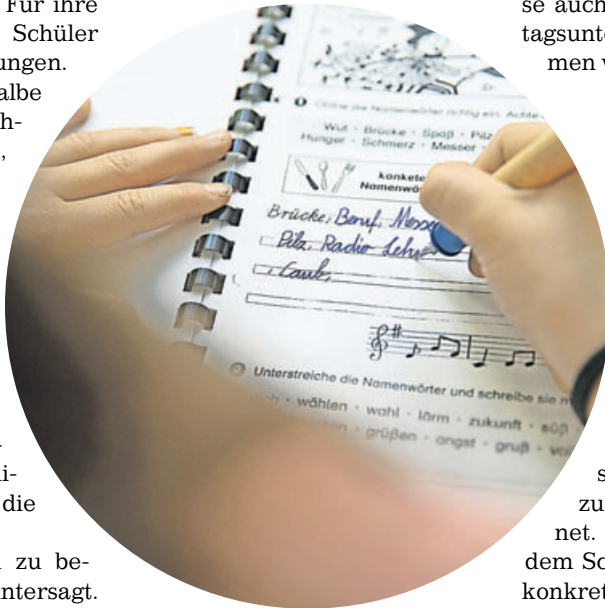
Wenn mal wieder der halbe oder sogar der ganze Nachmittag dafür draufgeht, kann die Frage aufkommen, wie viel Heimarbeit Lehrer einem eigentlich zumuten dürfen. Und wenn man mal eine Aufgabe nicht erledigt hat: Droht dann eine Sechs? Der Regensburger Rechtsanwalt Matthias Ruckdäschel erläutert die rechtlichen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

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

### Anwalt sieht Noten kritisch

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

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



se auch auf eventuellen Nachmittagsunterricht Rücksicht genommen werden.

### Blick in Gesetze und Schulordnungen werfen

Da Bildung Ländersache ist, sind die Regeln von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich – auch für den Umgang mit Hausaufgaben. Wer es genau wissen möchte, dem rät der Experte für Schulrecht beim Deutschen Anwaltverein (DAV)

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

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

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

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

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

## Leute

### Madilyn Bailey will Chinesisch lernen



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

Foto: Georg Wendt/dpa-mag

### Chadwick Boseman beeindruckt von Polizei

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

# „Idee vom elternlosen Kind“

## Katja Riemann mag Pippi Langstrumpf

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

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



Katja Riemann ist mit Pippi Langstrumpf aufgewachsen.

Foto: Georg Wendt/dpa-mag

sen.“

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

# Grenze ohne Normen

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

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

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

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

Auch Steingass ist überzeugt, dass

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

### Flirt an der Supermarktkasse

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

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

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

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

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



# XL-Stücke am Ohr

## Großer und filigraner Schmuck im Trend

Große Schmuckstücke liegen im Trend - sie sind dann aber schnörkellos und puristisch. So handelt es sich bei den XL-Stücken, die vor allem am Ohr zu sehen sind, um bevorzugt mehrreihige zarte Ketten oder feine Ringe, berichtet der Bundesverband Schmuck und Uhren.

Aber: Der Filigran-Trend der jüngsten Vergangenheit geht gleichzeitig zurück. Insgesamt werden die Schmuckstücke wie-

der etwas massiver. Statt Kreise sieht man vermehrt Kugeln, etwa als Anhänger oder als Element von Armreifen und Ringen. Gerade letztere sind aktuell gerne Aneinanderreihungen kleiner Kugelchen. Angesagt sei die Kombination mehrerer Kugelringe in unterschiedlichen Edelmetallfarben wie Silber, Gelb- und Roségold sowie deren Ergänzung um schlichte, glatte Modelle, erläutert der Bundesverband.

Schaut man in die Kollektionen fällt auch auf: An vielen Ohrringen finden sich ebenfalls Kugeln, meist baumelnd als Anhänger am Ende feingliedriger Ketten.

Weiterhin angesagt ist der Lagenlook beim Schmuck: So werden etwa mehrere Stücke unterschiedlicher Längen auf einmal angelegt, oder sie sind von Haus aus entsprechend verbunden. „Material- und Stilmixe sind dabei gewollt und ergeben spannende Bilder“, schreibt der Verband in seinem Trendbericht. Am Hals treffen zum Beispiel feine auf schwere Gliederketten.

An den Ohren reicht auch jeweils ein Stück aus, dafür suchen die Ohrringe mit Größe an Präsenz. Sie werden immer voluminöser, teils ultralang und reichen bis zu den Schultern. Stylish ist auch der asymmetrische Einsatz von Ohrringen - einer kurz, einer lang oder einer klein, einer groß. Auch Creolen und Ohrstecker funktionieren gut zusammen.

Noch ein Trend: Armreifen rut-



An vielen Ohrringen finden sich ebenfalls Kugeln, meist baumelnd als Anhänger. *Foto: ClassyandfabulousJewelry/dpa-mag*

schen weg vom Handgelenk - und sitzen nun am oberen Unter- oder am Oberarm.

*Foto: Pandora/dpa-mag*



# Trend zur Slow Fashion

## Das macht nachhaltige Mode aus

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

### Wo liegen die Unterschiede?

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

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

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

### Wie erkennt man faire und ökologische Mode?

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



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

### Welche Siegel sind am bekanntesten?

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

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

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

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

### Sind diese Kleidungsstücke nicht vergleichsweise teuer?

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

## Tipps

### Haarwuchs nach Rasur

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

### Nylonstrümpfe nicht wegwerfen

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

### Peeling selbst herstellen

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

## Hasseröder Premium Pils

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



**140 Jahre**  
Harzer Braukunst!

- 36 %

**8,99**

### Paderborner Pilsener

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



- 20 %

**5,99**

### Licher Bier

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



- 20 %

**11,99**

### Kulmbacher Edelherb, Alkoholfrei

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



+ Flaschenausgießer  
GRATIS!

13,99

**11,99**

### Hofbräu Original, Hofbräuhaus Hell

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



+ Eieruhr  
GRATIS!

17,99

**14,99**

### Rothaus Tannenzäpfle Pils

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



17,99

**16,99**

### Maisel's Weisse

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



16,99

**13,99**

### top frisch Orangensaft

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



6,99

**5,99**

### Trageser Apfelsaft, Apfelwein\*

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



7,99

**6,99**

### Azur Mineralwasser\*

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



Zahle 2 – Nimm 3!\*

- 33 %

**10,99**

## top frisch Apfel-Schorle

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



- 25 %

**5,99**

### Bad Brambacher Garten-Limonade

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



8,99

**7,49**

### Pepsi Cola Kombikiste

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



8,99

**7,99**

### Havana Club & Cola

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



- 26 %

**1,99**

### Grüner Veltliner

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



- 25 %

**2,99**

### Pircher

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



15,99

**12,99**



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 20.01. – 25.01.2020

Heurich GmbH & Co. KG ■ Landwehr 20-26 ■ D-36100 Petersberg

Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.

Für Druckfehler keine Haftung! \* = Artikel nicht in allen Filialen erhältlich.

# „Bad Boys for Life“

## Fortsetzung der actionreichen Buddykomödie

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

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



Nach dem großen Erfolg des ers-

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

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

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

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

### Tipps

#### Das läuft noch im Kino

##### „Lindenberg! Mach dein Ding“

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

##### „1917“

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

##### „Vom Gießen des Zitronenbaums“

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

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

### IMPRESSUM

## DER NEUE MARKT

Die wochenendausgabe des Mittelhessen-Bote

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

Anzeigenannahme: Montag bis Freitag  
 von 8.00 – 18.00 Uhr.

Redaktionsschluss: mittwochs um 11.00 Uhr.

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

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

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

Telefon (06051) 833-241  
 Telefax (06051) 833-255  
 2020

#### AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

# NEUHEITEN

**JOURNAL**  
Januar 2020

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

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

# Mit 60 Sprachen unterwegs

## Übersetzer-App liefert Aussprachehilfen und Sprachpakete offline



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

nicht zu verstehen, dürfte fast jedem aus eigener Anschauung bekannt sein.

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

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

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

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

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

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

# Chance auf Ertrag durch gestreutes Risiko

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

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

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

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

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

gesehen haben, gehören einfach dazu“, erklärt Hartmann.

### Handelsstreits verunsicherten Märkte

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

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

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



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

### Experten: Etwas Auf und Ab muss sein

Anleger sollten ihre Strategie an

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

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

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

Foto: Boris Roessler/dpa/dpa-mag

# Zukunft der Einbaugeräte

## Küchen Walther: Geräteserie mit intuitivem Bedienkonzept

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

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



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

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

küchen **WALTHER**  
Wir schlagen jeden Preis!

WIR HABEN IHRE  
KÜCHE 50+  
FRAGEN SIE NACH DEN ERLEICHTERUNGEN

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



- Einbauküche**
- Einbaubackofen mit Edelstahlfront
  - Glaskeramik-Kochfeld
  - Geschirrspüler
  - Frontauszüge
  - Einbauspüle
- ab **6.599,-€**  
mit Einbaugeräten von **Miele**

**Mit der größten Ausstellung!\***

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

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

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

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



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

# Training, das keine Wünsche offen lässt

- Anzeige -

Studio Fitness Büdingen



Qualität und eine große Gerätevielfalt gelegt. Im lichtdurchfluteten Trainingsbereich finden die Mitglieder zahlreiche Kraft- und Ausdauergeräte, einen großen Freihantelbereich, eine abenteuerliche Functional Area sowie einen chipkartengesteuerten milon-Zirkel. Der kostenlose WLAN-Zugang sowie integriertes TV und Internet an den Geräten sind weitere Highlights. Und auch die großzügigen Öffnungszeiten lassen keine Ausreden mehr gelten. Überzeugen Sie sich und melden Sie sich zu einem kostenlosen Probetraining an.

Studio Fitness, Industriestraße 35, 63654 Büdingen  
Tel.: 06042 - 9 56 47 47,  
www.studiofitness.de

Genial.Gut.Günstig – das ist das Motto vom Studio Fitness in Büdingen. Die Mitglieder schätzen hier vor allem die angenehme Atmosphäre, die moderne Geräte-Ausstattung und das freundliche Team, das mit Rat und Tat zur Seite steht.

Das Konzept des Studios ist klar: Fitness für alle Altersklassen und das zu unschlagbaren Preisen. Trotz der günstigen Preise wird im Studio Fitness aber viel Wert auf

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag: 6 bis 23 Uhr,  
Samstag, Sonntag, Feiertag: 9 bis 21 Uhr.

# 13. Bad Sodener Gesundheitstage

- Anzeige -

Eröffnungsvortrag durch Olympiasieger Julius Brink



Zum 13. Mal in Folge veranstaltet das Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig seine alljährlichen Gesundheitstage am 25. und 26. Januar von 11 bis 17 Uhr im Spessart Forum in Bad Soden.

In diesem Jahr steht die Veranstaltung unter dem Motto „Gesundheit braucht Vielfalt“.

Passend dazu hält Julius Brink als prominenter Gastredner den Eröffnungsvortrag zum Thema „Diversity – Vorteil durch Unterschiedlichkeit“ am Samstag, 25. Januar, um 11 Uhr.

Der erfolgreiche Beachvolleyballer, u.a. Olympiasieger, zeigt eindrucksvoll und unterhaltsam am eigenen Beispiel, wie aus vermeintlichen Nachteilen alles ent-

scheidende Vorteile werden können und welche Potenziale in „Unterschiedlichkeit“ stecken können – nicht nur im Sport! Er wird die Gesundheitstage zudem das ganze Wochenende über aktiv begleiten und für „Groß und Klein“ bei verschiedenen Anlässen zur Verfügung stehen.

Weiterhin bietet die Veranstaltung auch 2020 ein breites Rahmenprogramm mit vielfältigen medizinischen Fachvorträgen sowie einer Ausstellung des medizinisch-therapeutischen Leistungsspektrums der Netzwerk-Partner und weiterer Gesundheitsdienstleister. Eine kulinarische Rundum-Versorgung rundet das Angebot ab. Kommen Sie vorbei!

**DEIN ZIEL. DEIN JAHR. DEIN CLUB.**

Jetzt anmelden und **50% beim Startpaket sparen!\***

**FITNESS NUR 5,99 Euro pro Woche**  
bei einer Laufzeit von 36 Monaten zzgl. 24,50 € Startpaket

**BÜDINGEN**  
Industriestr. 35  
Info-Telefon: 0 60 42 / 9 56 47 47  
[www.studiofitness.de](http://www.studiofitness.de)

**STUDIO FITNESS**  
GENIAL. GUT. GÜNSTIG

\* Ab einer Laufzeit von 52 Wochen, Startpaket 24,50€ statt 49€, gültig bis 15.02.2020 für Neuinteressenten

**13. Bad Sodener Gesundheitstage**

**„Gesundheit braucht Vielfalt“**

Eröffnungsvortrag von Julius Brink  
Beachvolleyballer und Olympiasieger

**„Diversity - Vorteil durch Unterschiedlichkeit“**

Sa, 25. Januar | 11 Uhr  
Spessart FORUM Kultur

Kostenlose medizinische Vorträge und Fachausstellung

**25./26. 1. 2020 · 11 bis 17 Uhr**  
Spessart Therme und Spessart FORUM

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

Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig  
Zentrum für Prävention und Rehabilitation

# Experten für Ihren Führerschein

## Fahrschule Baumgart: Neue und moderne Räume in der Büdinger Bahnhofstraße 14

Neuer Standort und ein verstärktes Mitarbeiter-Team: Seit dem 4. Januar ist die Fahrschule Baumgart in die Büdinger Bahnhofstraße 14 (direkt neben der VR-Bank) umgezogen. In den modern eingerichteten und großzügigen Räumen begleiten Sie die erfahrenen und freundlichen Fahrlehrer auf dem Weg zu Ihrem Führerschein – von der Theorie bis zur Praxis. Bei Baumgart können Sie sämtliche Führerscheinklassen für Pkw, auch mit Anhänger, sowie für alle Zweirad-Klassen absolvieren. Geschult wird dabei von Motorrad zu Motorrad, wie Inhaber Steffen Baumgart hervorhebt.

### Theorieunterricht auch an den Samstagen

Fünf Mal in der Woche Theoriestunden, Unterrichtseinheiten auch an den Samstagen sowie zusätzliche Intensiv- und Ferienausbildungen: das Angebot der Fahrschule Baumgart ist genauso flexi-



Das Fahrlehrer-Team der Fahrschule Baumgart um Inhaber Steffen Baumgart (4.v.l.).

bel wie Ihre Lebensumstände. „Für uns ist es sehr wichtig, dass wir unseren Kunden eine kundenorientierte Terminvergabe anbieten können“, sagt er und ergänzt: „Mit unseren Mitarbeitern aus gelernten Fahrlehrern und denen in Ausbildung, können wir auf die verschiedenen Wünsche unserer Kundschaft sehr gut eingehen.“ Außer den klassischen Vorbereitungen auf den Führerschein, kön-

nen Jung und Alt bei den Experten rund ums Fahren zudem unterschiedliche Weiterbildungen absolvieren. Auch Auffrischkurse für die Erste Hilfe sowie der Sehtest sind in der neuen Örtlichkeit weiterhin im Angebotsportfolio enthalten. Gemeinsam kümmert sich das neunköpfige Team um Ihre Wünsche und Vorstellungen. Für die Zukunft ist geplant, noch Aufbauseminare für Fahranfänger mit

aufzunehmen. Steffen Baumgart wird sich hierzu extra weiterbilden.

### Amtlich anerkannte Ausbildungsfahrschule

Sie möchten sich gerne zum Fahrlehrer ausbilden lassen? Dann ist die Fahrschule Baumgart ebenfalls der richtige Ansprechpartner für Sie. An den drei Standorten in Büdingen, Bindsachsen und Kefenrod erhalten Sie weitere Informationen.

Genießen Sie die Vorteile, die Ihnen das Team von Baumgart bietet. Für ein individuelles und unverbindliches Beratungsgespräch stehen Ihnen die Mitarbeiter zur Verfügung. Gerne können Sie zu den Unterrichtszeiten vorbeikommen. Bei Fragen melden Sie sich einfach unter Telefon 06049/7582 (vormittags) oder unter 0171/8242362 sowie 0160/96884297 (jeweils ganztätig). Steffen Baumgart freut sich auf Sie. (jad)

## WIR SIND UMGEZOGEN!

Seit dem 4. Januar 2020 finden Sie uns in neuen Räumen in der Bahnhofstraße 14 (neben der VR Bank) in 63654 Büdingen.

**Jetzt schnell zum Führerschein anmelden!  
Unser erweitertes Fahrlehrer-Team freut sich auf Sie!**

... auch die Motorrad-Saison startet bald!



FAHRSCHULE  
**baumgart**  
Büdingen · Bindsachsen · Kefenrod

Telefon: 06049 7582

### Öffnungszeiten:

Montags: 18.00 – 20.30 Uhr in Bindsachsen  
Dienstags: 18.00 – 20.30 Uhr in Büdingen  
Mittwochs: 18.00 – 20.30 Uhr in Kefenrod

Donnerstags: 18.00 – 20.30 Uhr in Büdingen  
Samstags: 9.30 – 11.30 Uhr in Büdingen

Weitere Infos unter: [www.fahrschule-buedingen.de](http://www.fahrschule-buedingen.de)

# Jeder Fuß ist anders!

## Schaub Schuhtechnik modelliert maßgefertigte Fräseinlagen für Ihre Gesundheit

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



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

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

### Individuelle Einlagen für Ihren Fuß

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

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



# schaub

Schuhtechnik

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

### Gutschein

Bei einer Kompressionsstrümpfversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original.

Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.

# 50%

Gültig bis 30.04.2020.

### Gutschein

Bei einer Einlagenversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original.

Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.

# 50%

Gültig bis 30.04.2020.

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

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



Poststraße 28  
63607 Wächtersbach

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

In der Aue 3  
63584 Gründau-Lieblos

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

### Öffnungszeiten

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

# Kururlaub in Marienbad und Franzensbad

Mit CUP VITAL die beiden schönsten Kurorte des böhmischen Bäderdreiecks erleben

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

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

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

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

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



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



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

Foto: © czechtourism.com, Ladislav Renner

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

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

**Marienbad & Franzensbad**

3\*-Hotel ab € **667** p. P. im DZ

**LEISTUNGEN**

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

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

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

**8 TAGE INKL. HALBPENSION & ANWENDUNGSPAKET**

**Bad Kissingen**

4\* Parkhotel CUP VITALIS

4\*-Hotel ab € **664** p. P. im DZ

**LEISTUNGEN u. a.**

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

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

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

**10 TAGE INKL. VOLLPENSION & ANWENDUNGSPAKET**

**Bad Wildungen**

ab € **684** p. P. im DZ/EZ

**LEISTUNGEN u. a.**

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

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

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

**CUP VITAL**

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

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

**Winterspaß in den Dolomiten**

nur € **698** p. P. im DZ

**LEISTUNGEN u. a.**

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

**Reisetermin:** 14.03.-21.03.2020

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

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

**KEHM** TOURISM

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

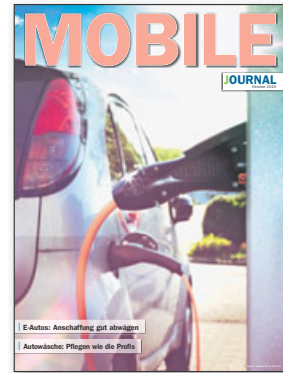
# UNSERE JOURNALE

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

### NEUHEITEN

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

**Verleger:** Oliver Naumann  
Ehrhard Naumann

**Geschäftsführer:** Oliver Naumann  
Jochen Grossmann

**Chefredakteur:** Thomas Welz

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

**Vertriebsleiter:** Ronald Schmidt

### Verlag und Herstellung:

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

Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen.

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

# TICKETS

Top-Veranstaltungen  
in der Region



aus dem Pressehaus

## KIKERIKI THEATER

Siegfrieds Nibelungenentzündung 2020

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

Ticket: € 30,00



## QUADRO NUEVO

„Wunder Welt Musik“

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

Ticket: € 24,00



## DORFROCKER

Vorprogramm Fischbörner Buben

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

Ticket: € 19,00



## DIE UDO-JÜRGENS-STORY

„Sein Leben, seine Liebe, seine Musik“

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

Ticket: € 42,90 bis € 52,90



## GLENN MILLER ORCHESTRA

Directed by Will Salden

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

Ticket: € 55,00 bis € 65,00



## BIBI BLOCKSBERG

„Alles wie verhext – Das Musical“

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

Ticket: € 25,11 bis € 27,90



## ALTE BEKANNTE

„Das Leben ist schön“-Tour

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

Ticket: € 33,10



## UCCELLI TV (WIEDERHOLUNG)

Volkschor Langenselbold

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

Ticket: € 15,00



## ACHTUNG BABY

U2-Tribute-Show

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

Ticket: € 23,00



## DAS PHANTOM DER OPER

Central Musical Company

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

Ticket: € 46,90 bis € 82,90



## INGO OSCHMANN

„Wunderbar – Es ist ja so!“

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

Ticket: € 23,20 (ermäßigt € 19,90)



## DER NUSSKNACKER

Russisches Klassisches Staatsballett

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

Ticket: € 39,50 bis € 56,50



## ANDY OST

„Kunstpark Ost“

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

Ticket: € 25,90



## SCARLETT O' & OSCAR TRIO

„Hommage an Gisela May“

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

Ticket: € 20,00 (ermäßigt 15,00 €)

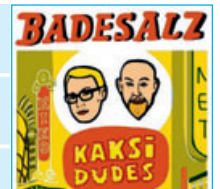


## BADESALZ

„Kaksi Dudes“

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

Ticket: € 26,30 bis € 32,90



## INGO ZAMPERONI

„Anderland“ (Reihe „Büdingen belesen“)

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

Ticket: € 15,40



## HELGE SCHNEIDER

„Die Wiederkehr des blaugrünen Smaragdkäfers“

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

Ticket: € 51,10 bis € 58,00



... auch als kostenloses epaper



www.bote.de

### Citroen

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

### Pkw Ankauf

Pkw-Ankauf! Mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV, Selbstabholung 24h, Barzahlung, 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](http://www.wm-aw.de) Fa.

### Stellenangebote

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

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

... auch als kostenloses epaper

DER NEUE **MARKT**

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



### Stellenangebote

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

### Immob.-Gesuche

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

### Vermietungen

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

### Bekanntschäften

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

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

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

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

### Bekanntschäften

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

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

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

### Flohmarkt

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

### Haushaltsauflösungen

Prof. Haushaltsauflösung, Entrümpelung & Entsorgung. Häuser, Wohnungen (auch Messie), Büro-/Gewerbefl., Außenanlagen. 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](http://www.ameisen-heimerl.de)

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

### Kaufgesuche

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

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

### Kaufgesuch

Daniel kauft Pelze u. Nerze, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Nähmaschinen, Figuren, Perücken, Zinn, Bernstein, Schmuck, Zahngold, Bruchsilber, Modeschmuck, steck, Armbanduhrn, Tassen, Silber-/Goldmünzen, Tische, Porzellan, Krüge uvm. lute Höchstpreise und Wertung. Kostenlose Beratung. Anfahrt. Mo. - So., von 9 Uhr. ☎ 069/46095562

Sammler sucht Mofa/Moped, Hercules, Zündapp, Kreisel, Zustand egal, ab Bj. 1970 fair und bar. ☎ 06665/90060160/96207430

### Tierbestattung

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

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weihenstephan 63477 Maintal ☎ 06181/421111 [www.tierbestattung-sonnenaue.de](http://www.tierbestattung-sonnenaue.de)

### Umzug

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

### Unternehmungen

Gemeinsam aktiv 2020! Suchen wir aktive, gebliebene Leute, 55 - 65 Jahre, gemeinsame Aktivitäten, wie Walken, Theater, Kino, Opern usw. Bin weiblich, 57 J. [mkkaktiv2020@gmx.de](mailto:mkkaktiv2020@gmx.de)

### Verkäufe

Messemodelle zum halben Preis! die schnellen Möbel + Küchengeräte, Möbellandhallen, z.B. die schnelle vollmassive 199,-€; Couchmassiv 79,-€, Schalenstuhl, Bettmatratze 7 Zonen 99,-€, alle Messemodelle zu 50% ger. Möbellandhallen 63619 Berg, Im Unterfeld 2, Mo. - So. 18 Uhr, B-Station RMV vor Ort. ☎ 06183/8991911

Hochwertige Küchen sofortig bis ca. 80 % reduziert. In der Fabrikküchen bei 100% Qualität. 100% Leistung günstiger als vergleichbare Mitbewerber. Nur Küchen mit Nischenrückbau. Küchen direkt ab Fabrik. Neubeurg, Im Unterfeld 2, Mo. - So. 9.30-18.00 Uhr, B-Station RMV vor Ort. ☎ 06183/913216

### Kontakte

★  ★ Ober-Rosbach • Ober-Rosbacher-erottel

### Telefonerottel

sexhungrige Rentnerin ★ 0162

DER NEUE **MARKT**  
Anzeigen aufgeben

# Spannendes Naturerlebnis

## Führungen im Naturpark Hessischer Spessart im Februar

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

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

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



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

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

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

Erforderlich sind festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

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

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



# Wir suchen DICH!

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

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



# Abzocke bei Rückruf

## Was bei Ping-Anrufen zu tun ist

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

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

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

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

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

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



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

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

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

der Seite der Bundesnetzagentur melden.

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

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

Foto: Christin Klose/dpa-mag

### BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



**Mittelhessen-Bote**  
am Mittwoch

Preis pro Erscheinung  
**Gesamtausgabe**

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

**DER NEUE MARKT**  
am Wochenende

inklusive  
**Neue Zeitung**

Dienstag oder  Samstag

**Neue Zeitung**

Einzelbelegung

Dienstag  Samstag

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

Anzeigentext Rubrik ▶

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

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

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

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

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

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

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

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

\_\_\_\_\_  
BIC

\_\_\_\_\_  
Bank

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

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

**Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH**  
Chiffre-Gebühr von 5,- €  
(eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt)

**Rechnung** Bei Rechnungsstellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet

sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)



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

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

## Wellness-Wohlfühltag in Marienbad

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

### LEISTUNGEN:

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

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

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

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



Internet-Code: A20AKMA

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

\*Limitiertes Kontingent

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

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

inkl. Feier im Münchner Restaurant KÖNIGLICHER HIRSCHGARTEN

### LEISTUNGEN

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

- Stadtrundfahrt München mit qualifizierter Reiseleitung

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

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

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



STEFAN UND DIE AUFDREHER!

Internet-Code: A20ACUL1

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

\*Limitiertes Kontingent

## Salò am Gardasee Saisoneroöffnungsreise

Sämtliche Ausflüge  
im Preis enthalten!

### LEISTUNGEN

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

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

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

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



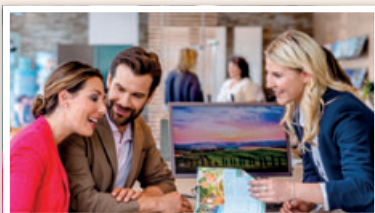
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen,  
STEWATA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

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

Internet-Code: S20KEGS

## Willkommen im STEWATA Reisezentrum!

## Reise-Infoveranstaltungen



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



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

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

### Café Zimt Themenwoche: Nordländer

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

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

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

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

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

# NORMA®

## STOP

**billiger + gratis!**

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

ab Montag, 20. Januar

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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

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

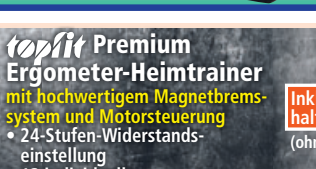
**Premium Clementinen 750 g**  
Spanien, Kl. I (1 kg = 2,12)  
je Packung

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

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

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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



**199,-\***  
Auch online

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



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

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



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

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



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

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



**47,99\***  
Auch online

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



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

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



Pfanne Ø ca. 20 cm **16,99\***  
Wok oder Pfanne Ø ca. 24 cm **19,99\***  
Grillpfanne oder Pfanne Ø ca. 28 cm **22,99\***  
Grillpfanne ca. Ø 28 cm **NEU**  
Made in Italy

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



je 3er-Set **4,99\***  
Auch online

\* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.w. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](http://www.norma-online.de/aktionsartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

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

# NORMA®

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



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

