



Essen nach der Uhr

16:8, 14:10, 5:2 oder 2-Tage-Diät:
Was bringt Intervallfasten?



& DER NEUE MARKT.

KW 33, Samstag, 15. August 2020

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 1

Hallo,
liebe Leser

Ich bin eigentlich selten schadenfroh. Aber über einen Autofahrer, den eine Polizeistreife wegen seiner auffälligen Fahrweise anhielt, kann ich nur grinsend den Kopf schütteln. Als die Beamten das Auto stoppen, erwischen sie den Fahrer quasi in flagranti mit seinem Handy am Ohr. Scheint aber auch wirklich wichtig zu sein, nicht mal als die Beamten ihn bitten, aus dem Wagen zu steigen, beendet er das Telefonat. Grund genug für die Polizei, sich Fahrer und Fahrzeug mal genauer anzuschauen. Bei der anschließenden Atemkontrolle stellen die Beamten einen erhöhten Alkoholspiegel fest. Alleine das ist schon dumm gelaufen – hätte er mal besser nicht am Steuer telefoniert. Doch für den Pechvogel kommt es noch dicker: Im Kofferraum des Fahrzeuges finden die Ermittler eine größere Menge Rauschgift, und den Führerschein hat der Fahrer auch vor einer Weile verloren. Was soll man da sagen? Fehlt ja eigentlich nur, dass der Fahrer das Auto auf nicht ganz legale Weise erworben hat. Liebe Leser, Sie wissen, wie die Geschichte endet ...

Euer Boto

Weiterer
Angeklagter
war gemeint

Gießen/Ortenberg (jek). In der jüngsten Ausgabe des Boten berichteten wir über den Prozessauftakt gegen die mutmaßlichen Betreiber des Online-Drogenshops „Chemical revolution“. Dabei erwähnten wir die Gratulation des Vorsitzenden Richters zum Geburtstags jenes Angeklagten, der sich zur ersten Sitzung zu den Vorwürfen gegen ihn Äußerte. Die Gratulation galt indes einem seiner Mitangeklagten. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

Mittelhessen-Bote
... auch als kostenloses
epaper

www.bote.de

Ihr Draht zu uns:

**Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG**
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen

Anzeigen: (06051) 833-244
Redaktion: (06051) 833-202
Vertrieb: (06051) 833-299
Telefax: (06051) 833-230
E-Mail: redaktion@bote.de
Internet: www.bote.de

Vereine in der Zwickmühle

Die Corona-Pandemie verhindert eine zuverlässige Planung für Karnevalisten in der Region

Von Melanie Nolte

Faschingsveranstaltungen absagen oder unsicher planen? Narren in ganz Deutschland sind verunsichert: Kann die Kampagne 2020/21 stattfinden oder fallen Sitzungen, Umzüge und Partys dem Coronavirus zum Opfer? Der Bote hat sich in der Region umgehört. Wie gehen die Dorheimer Wetterfrösche, die KG Narrenzunft Nieder-Weisel und der Büdinger Carneval Club mit der unsicheren Planung um?

Die Auswirkungen des Coronavirus bekommt nun auch das närrische Treiben zu spüren: Aufgrund der unsicheren Planung und der daraus resultierenden schwierigen Voraussetzungen sagt der Büdinger Carneval Club (BCC) die Sitzungstermine 2021 ab. Der Verein aus dem Wetterauer Osten ist damit einer der ersten in der Region. Leicht haben sich die Vertreter des BCC die Entscheidung nicht gemacht, sagt Vereinsrechner Thomas Clemente. Dabei spielte nicht nur die mögliche Infektionsgefahr der Besucher eine entscheidende Rolle. „Aktuell können wir nicht abschätzen, ob es eine zweite Welle geben wird.“ Natürlich fließen bei der Entscheidung auch wirtschaftliche Überlegungen ein: Halle buchen, Musik und Technik organisieren sowie externe Künstler unter Vertrag nehmen – die Liste der Unsicherheitsfaktoren ist lang. Coronabedingt müssten in der Willi-Zinnkann-Halle Plätze frei gelassen werden. Die Kosten blieben aber die gleichen, sagt Clemente. Ein weiterer Kostenpunkt seien die Eintrittspreise, die im Fall einer kurzfristigen Absage zurückerstattet werden müssten. Hinzu komme, sagt er, „es bringt sicher keine Stimmung, wenn immer ein Stuhl zwischen den Besuchern frei bleiben muss.“

Die Büdinger Karnevalisten fahren damit einen anderen Kurs als etwa ihre Kollegen vom Carneval Club Dorheimer Wetterfrösche (CCDW) oder der Karnevalsgesellschaft (KG) Narrenzunft Nieder-Weisel. Beide warten eine endgültige Entscheidung noch ab – warten aber vor allem auf politische Entscheidungen Ende August. „Sollte da noch nichts Weiteres in Bezug auf Großveranstaltungen bekannt gegeben werden, werden wir uns zumindest an die Planung

eines Einzelevents für die Faschingszeit begeben“, blickt Rolf Winkler, Vorsitzender der Dorheimer Wetterfrösche, verhalten auf die bevorstehende Kam-



pagne. Eine endgültige Entscheidung wollen die Dorheimer Verantwortlichen Ende Oktober treffen. Dabei sei das finanzielle Risiko derzeit noch minimal. „Verträge sind noch keine geschlossen worden“, berichtet Winkler. Sollte dies in den kommenden Wochen und Monaten eintreten, werde der Verein nicht um eine „Corona-Klausel“ herumkommen. Weil viele Vereine ihre Kampagnen bereits abgesagt haben, stünde auch kurzfristig noch Personal zum Beispiel für die Bedienung oder die Security zur Verfügung. „Hier sehen wir also noch keinen Handlungsbedarf – ebenso wie bei unserer Technik, die wir, wenn denn benötigt, über ein Vereinsmitglied buchen und stellen lassen können“, sagt der Dorheimer Vorstandssprecher.

Weniger Besucher,
weniger Einnahmen

Doch auch in Dorheim machen sich die Verantwortlichen Gedanken um die Zuschauerzahl. Das Bürgerhaus misst an einem üblichen Sitzungsabend knapp 200 Gäste. In der vergangenen Kampagne waren das insgesamt etwa 800 zahlende Zuschauer. Der Mindestabstand könne bei dieser Zahl nicht eingehalten werden. Weniger Besucher bedeutet allerdings auch weniger Einnahmen. Eine Zwickmühle, die die Planungen derzeit so kompliziert mache. Bei der KG Narrenzunft Nie-

der-Weisel ist Sitzungspräsident Julian Welker nicht weniger skeptisch. Zwar habe der Verein die Veranstaltungshalle weiter geblockt und führe bereits Ge-

den wieder ähnliche Veranstaltungen statt, heißt es, warum hat man sich so früh und endgültig festgelegt. Sagt man, wir ziehen es durch und die Leute haben letztlich Bauchschmerzen hinzugehen oder wir müssen beispielsweise zwei Wochen vorher absagen, heißt es, wie konnte man nur mit aller Gewalt die Planungen vorantreiben?“ In engem Kontakt stehe der Verein diesbezüglich auch mit der Interessensgemeinschaft Mittelrheinischer Karneval (IGMK). Dem Regionalverband des „Bundes Deutscher Karneval“ gehören im Wetteraukreis knapp 30 Vereine an. Allerdings könne dieser aufgrund der unterschiedlichen Regelungen in den einzelnen Bundesländern, Landkreisen und Regionen keine eindeutigen Handlungsempfehlungen geben, berichtet der für den Wetteraukreis zuständige Bezirksvorsitzende Sven Haase. Seinen Schätzungen zufolge haben sich bereits knapp zehn Prozent der Vereine dagegen ausgesprochen, an ihren Veranstaltungen festzuhalten. „Wenn sich die Lage um Corona allerdings nicht schlagartig verbessert, wird sich diese Zahl bis spätestens Ende September vervielfachen“, vermutet Haase. Gleichzeitig sei dies eine nachvollziehbare Entscheidung. „Keiner möchte die Verantwortung dafür übernehmen, wenn es am Ende zu einem weiteren Ausbruch oder einer erhöhten Anzahl von Infektionen auf einer dieser Veranstaltungen kommt.“ Erschwerend komme hinzu, sagt Haase, dass die Kampagnenzeit von November bis März „für Viren und Co. eine gefundene Spielwiese ist“. Beheizte Räume und schlechte Luft in den Hallen sorgten für weitere schlechte Bedingungen. „Und dann später in der Rangliste hinter Ischgl und Heinsberg einen weiteren Platz zu ergattern, ist für die Vereine nicht zielführend.“ Doch Haase findet auch aufbauende Worte. Zwar stehe er einem Fastnachtstourismus in andere Orte oder sogar in die Hochburgen wie Mainz, Düsseldorf oder Köln aktuell eher skeptisch gegenüber, „meiner Meinung nach wird es aber Karneval 2020/21 geben“. Kleiner und wahrscheinlich in ungewohnter Weise, aber „jeder Verein wird hier wohl in seinem Ort nach allen Möglichkeiten suchen, zumindest kleinere Treffen durchzuführen.“

Zehn Prozent
sprechen sich gegen
Veranstaltungen aus

Eine finale Entscheidung werde aber auch für die KG-Verantwortlichen nicht leicht sein, ist sich der Vorstandssprecher sicher. „Ich glaube,



Aus meiner Sicht kann zum jetzigen Zeitpunkt niemand vorhersagen, wie die Lage im Januar/Februar 2021 bezüglich Corona sein wird.

Julian Welker, Sitzungspräsident KG Narrenzunft Nieder-Weisel

dass man dabei auch nicht die zu 100 Prozent richtige Entscheidung treffen kann. Sagt man jetzt alles ab und bald fin-

Symbolfoto: Nolte

Beilagen in Teilausgaben

Kelterfest
abgesagt

Karben/Niddatal. Auch dem BUND Karben/Niddatal ist die Entscheidung nicht leicht gefallen: Das Kelterfest, das für 13. September geplant war, muss coronabedingt abgesagt werden.

Kommentar



Melanie
Nolte

Nachvollziehbare
Entscheidung

Der Gedanke, im kommenden Jahr kein Fasching zu feiern, macht mich als Vollblut-Narren traurig. Gleichwohl verstehe ich die Entscheidung jener Vereine, die ihre Sitzungen absagen – sei es aus finanziellen Gründen oder wegen der Infektionsgefahr. Aber aktuell ist es einfach nicht kalkulierbar, was im Januar und Februar 2021 überhaupt möglich oder erlaubt sein wird. Allen voran lebt aber Karneval vom gemeinsamen Schunkeln und Singen, vom Verweilen in der Cocktail-Bar und den Helau-Rufen. Karneval lebt von Nähe und Geselligkeit – jenen zwischenmenschlichen Begegnungen, auf die wir während der vergangenen Monate verzichten mussten. Wie also könnte eine Sitzung inmitten einer Corona-Pandemie überhaupt aussehen? Mit Mindestabstand und Mund-Nasen-Schutz? Nur schwer vorstellbar. Am Ende will sicher kein Verein für eine zweite große Corona-Welle und einen möglichen Lockdown verantwortlich sein.

Müfaz sucht Familienunterstützung

Qualifizierungsmodule beginnen am 28. August

Bad Nauheim. Zur Unterstützung von jungen Eltern sucht das Mütter- und Familienzentrum Bad Nauheim Interessierte, die gerne Familien begleiten und ihre Erfahrung und ihr Wissen weitergeben möchten, um Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Durch das Projekt sollen Familien auf freiwilliger Basis ehrenamtlich begleitet werden. Die Paten stehen den Familien mit Lebenserfahrung, Wissen und Tatkraft zur Seite und entlasten Eltern bei der Kinderbetreuung, begleiten bei Ausflügen, beim Arztbesuch oder bei Behördengängen. Wie die gemeinsame Zeit gestaltet wird, ist abhängig vom jeweiligen Bedarf einer Familie und wird miteinander geklärt. Für diese bereichernde, aber

auch verantwortungsvolle ehrenamtliche Tätigkeit sucht das Müfaz für Butzbach, Bad Nauheim, Friedberg und Umgebung (westlicher Wetteraukreis) Paten, die Lust haben, Familien wöchentlich circa zwei bis drei Stunden Zeit zu schenken. Müfaz und Caritas werden ab Ende August interessierte Freiwillige in Seminaren für diese spannende Tätigkeit vorbereiten und anschließend die Patenschaften begleiten. Das erste der insgesamt sechs Qualifizierungsmodule wird am 28. August stattfinden. Bei Interesse und Fragen stehen die Ansprechpartnerinnen des Projektes RuFa gerne zur Verfügung und unter Telefon 06032/31233 oder per E-Mail an info@muefaz.de erreichbar.

... auch als kostenloses epaper

SIE & ER
MODE & WÄSCHE
FÜR DAMEN UND HERREN
Inh. Simone Roßmus
Sie & Er Mode und Wäsche
Bahnhofstrasse 191 (Neue Mitte)
61184 Karben Tel.: 06039/ 68 58



SUMMERFEST
SAISON-RÄUMUNGS-VERKAUF
Samstag, 22.8.2020, von 9.30 – 17 Uhr

**A. Gärten**
Garten- und Landschaftsbau
Baumpflege

Mitarbeiter gesucht!

Gartenplanung und Beratung • Flächengestaltung
Pflasterarbeiten aller Art • Rasenpflege
Baumpflege • Form- und Gehölzschnitt
Pflanzflächen- und Beepflege • Teichpflege
und -reinigung • Grabpflege • Winterdienst

Inh. André Schmidt61194 Niddatal-Assenheim

Mobil: 0152 2889 1542 | E-Mail: info@a-gaerten.de
Web: www.a-gaerten.de

Bei Sturmschäden auch sonntags!

Neukunden bekommen die Mehrwertsteuer geschenkt!
gültig nur bis 31.12.2020

ENDLICH WIEDER LIVE! UND WIR BRINGEN'S!
#HANAUDAHEIM
Der Sommer im Amphitheater

**Frankfurt Ticket RheinMain**

 06.08. STEPHAN BAUER & GÄSTE Komödie	 18./19.08. KIKERIKI THEATER Siegfrieds Nibelungenentzündung
 07.08. TRAUM-THEATER Komödie	 26.08. EYSZEIT Peter Maffay Tribute Band
 08.08. IGELS Eagles Tribute Band	 29.08. LONELY HEARTS CLUB BAND Musik der Beatles
 13.08. FISCHER & SCHMIDT 2 Stimmen & 2 Pianos	 30.08. FRAU HOLLE Kindertheater für Kinder ab 4 Jahren

www.tickets.hanaudaheim.de



Gießen/Ortenberg (mn). Als die Brandenburger Polizei im Januar 2018 einen 28 Jahre alten Deutschen festnimmt, ahnen sie nicht, dass sie dem größten Onlinehandel für Betäubungsmittel auf die Spur gekommen sind. Im „Darknet“, einem abgeschirmten Bereich des Internets, verkaufte die Gruppierung „Chemical Revolution“ in großen Mengen unter anderem Amphetamine, Marihuana und Ecstasy. Sieben der insgesamt elf mutmaßlichen Täter stehen derzeit vor Gericht.

Eher zufällig entdeckte das Bundeskriminalamt (BKA) den Onlineshop „Chemical Revolution“. Routinemäßig durchstöberte ein 25-jähriger Sachbearbeiter des BKA das „Darknet“, einen Bereich im Internet, der über die üblichen Suchmaschinen nicht zu finden sei, berichtete der Beamte vergangene Woche vor Gericht. Dort läuft derzeit der Prozess gegen die mutmaßlichen Betreiber des Onlinegeschäfts. Die Staatsanwaltschaft wirft den sieben Männern zwischen 25 und 44 Jahren bandenmäßigen Handel mit Betäubungs-

mitteln in nicht geringer Menge vor. Konkret geht es um 130 Kilo Amphetamin, 42 Kilo Cannabis, 17 Kilo Ecstasy, sechs Kilo Kokain und ein Kilo Heroin. Kunden konnten die Drogen per Mausklick im Internet bestellen. „Wie auf Amazon“, beschrieb der Sachbearbeiter den Aufbau des Onlineshops. Allerdings blieben die Namen der Betreiber lange unbekannt, berichtete der Beamte. Erst als Matthäus B. (Name geändert, Anm. d. Red.), einer der sieben Angeklagten, wegen zweier offener Haftbefehle in Brandenburg festgenommen wurde, ergaben sich Parallelen zum Onlinehandel. Im Zuge der ersten Vernehmung erhoffte sich B. Haftverleichterung. Gegenüber dem Bundeskriminalamt machte er schließlich umfangreiche Angaben zum Aufbau des Onlinegeschäfts,

den Abläufen und seiner eigenen Rolle bei „Chemical Revolution“.

Zweifel an Verbindung der Angeklagten

Die Aussage des Kriminaloberkommissars deckte sich weitestgehend mit den Angaben, die Matthäus B. am ersten Prozesstag selbst vor Gericht machte. Zweifel blieben dem Beamten allerdings bei der Verbindung zu seinen Mitangeklagten. Demnach habe es beispielsweise zu „Joko“, dem mutmaßlichen Drahtzieher, nur Kontakt über Online-Messenger-Dienste gegeben. Allerdings vermutete Matthäus B., bei „Joko“ handele es sich aufgrund der Ausdrucksweise um jemanden aus dem süddeutschen Raum, der sich aktuell in der spanischen Region um Alicante aufhalte.



Hinter der Fassade wird gebohrt

Umfangreiche Sanierung an der Sankt Lioba Schule



Zahlreiche Baufirmen arbeiten aktuell auf dem Schulgelände.

weichräume aber nicht umsonst ist, wird dieser Flur anschließend auf Dauer als Biologie-Trakt verwendet. So sind dann die Chemie- und die Biologiesäle künftig auf der gleichen Ebene zu finden – ein ausdrücklicher Wunsch der beiden Fachschaften, die sich so noch besser verzahnen können.

Außerdem werden gerade die Unterrichtsräume, in denen bisher noch kein Internetzugang vorhanden war, an das Glasfasernetz der Stadtwerke Bad Nauheim angeschlossen. Die Stadtwerke betrachten die Sankt Lioba Schule als Leuchtturmprojekt für den Netzausbau. Auch wenn sich mehrere

Die weiteren Ermittlungen führten die BKA-Beamten schließlich auch nach Ortenberg. Dort mietete Matthäus B. eine Ferienwohnung an. Im Obergeschoss des Zweifamilienhauses am Ortseingang fanden die Beamten unter anderem mehr als 15 Kilo Amphetamin sowie fast sechs Kilo Marihuana. Außerdem stießen die Ermittler auf diverse Utensilien wie Luftpolster, Versandtaschen und Briefmarken, die der Angeklagte für das Verpacken und den Versand der Waren nutzte. Der 25-jährige Beamte sprach vor Gericht von einem „professionellen Onlineshop mit hoher Qualität“. Insgesamt habe der Angeklagte zwischen 50 und 60 Bestellungen in der Woche abgewickelt, erinnerte sich der Kriminaloberkommissar. Die Sendungen gingen an Adressaten im gesamten Bundesgebiet. Bei der Durchsuchung des Pkw, den Matthäus B. zum Zeitpunkt seiner Verhaftung fuhr, fanden die Ermittler für den Versand fertig abgepackte Päckchen. Der Prozess soll am 20. August fortgesetzt werden.

Symbolbild: pixabay

Klassen auf dem gleichen Flur mit Tablets oder den interaktiven Tafeln im Internet bewegen, wird der Datenfluss für alle Nutzer ausreichen.

Volles Haus

Zahlreiche Gewerke sind gleichzeitig mit den Sanierungsarbeiten beschäftigt. „Beim Bauen im Bestand muss man immer wieder mit Überraschungen rechnen“, berichtet der zuständige Architekt Alfred Möller. „Im Kellergeschoss haben wir beispielsweise verdeckte Leitungen im Flur gefunden, die in keinem Bestandsplan eingezeichnet waren.“ Trotzdem zeigt sich der erfahrene Architekt zuversichtlich, dass bis zum ersten Schultag am 17. August alle benötigten Klassenräume wieder in Betrieb genommen werden können.

Bad Nauheim. Für Passanten des Bad Nauheimer Eleonorenrings ist sofort erkennbar: An der Sankt Lioba Schule tut sich was. Zahlreiche Baufirmen nutzen die Sommerferien, um unter Hochdruck das Sanierungsprojekt des Bistums Mainz voranzutreiben. Der Schulhof steht voll mit Baufahrzeugen, aus dem rückwärtigen Gebäude sind Bohr- und Hammergeräusche zu hören. Als Schulträger ist das Bistum der Auftraggeber für die auf rund sieben Millionen Euro veranschlagten Erneuerungsarbeiten, die noch über ein Jahr andauern werden. Zurzeit werden Ausweichräume für den naturwissenschaftlichen Unterricht vorbereitet, die ab dem Halbjahreswechsel im Februar 2021 genutzt werden sollen. Der Bezug dieser Räume ist dann gleichzeitig das Startsignal für eine grundhafte Sanierung des D-Baus, in dem die Naturwissenschaften bisher untergebracht sind. Damit die Investition in die Aus-

ACHTUNG, DIE SIND GELADEN.



STIHL
AKKU-SYSTEM:
Ein Akku - passt in alle Geräte.
• Volle Bewegungsfreiheit - ganz ohne Kabel
• Handlich, einfach zu starten und pflegeleicht
• Abgasfrei und geräuscharm
Wir beraten Sie gern!

FGS SCHMIDBERGER
FORST- UND GARTENGERÄTE

Obergasse 6c
61194 Niddatal/Kaichen
Tel.: 06187/25196
Fax: 06187/27337
E-Mail: fgs-schmidberger@t-online.de

Bauer im Vorderen Orient	Nicht-fach-mann	sprachl. Ehrung, Laudatio	Pelzart	frühere Münze in Slowenien	US-Schauspieler (James) † 1955	Fruchtform	Zeichen für Silber	Tasteninstrument	Heiligen-schein	Titelfigur bei Lessing	Abk.: Bundesrepublik Deutschl.	Heilpflanze
Math.: Kegelschnitt					Nachtlokal			afrikanisches Fumierholz				
Staat in Hinterindien			nordital. Weichkäse-sorte							Kfz-Z. Irland		
Staat in Nahost					Vorname Kokosch-kos † 1980	Stadt im Sauerland		Stadt in Andalusien, Spanien				
			Baumwolle (arab.-frz.)	den Mund betreffend (Med.)				spanisch: Mutter	Schiffs-geländer		Teil des Körpers beim Sitzen	
Krach, Radau	Zweifinger-faultier	Quarzstein						Sumpland, weicher Boden				
amerik. Schauspieler (Rock) †				Börsenmakler-gebühr (frz.)		Stadt an der Bode, am Harz				Boot der Malaien	spanischer Frauenname	
			Robben-art	ärmel- loser Umhang				altgriech. Orakel-stätte				
nicht diese	Fußspur	Frage-fürwort				christliche Herberge	Türgriff		Golf-schläger-art (engl.)			
Staat in Nordostafrika				Hautent-zündung (Med.)	gebogenes Riechorgan							
Wasserfall; Stromschnelle	Ausflug, Wanderrung	demzu-folge	lateinisch: also, folglich			hierisches Fett		Schutzpatron d. Gast-wirte	kurzer, heftiger Regenschauer			
						skand. männlicher Vorname						
Ballspiel zu Pferd			ugs.: prahl-eischer, großspu-riger Mann									
Pfad						Koseform von Iona						
griechischer Liebesgott			Fleischer (süddt.)									

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS
■ G M M ■ ■ ■ ■ O ■ ■ H ■ ■ ■ D
■ L A E R M I G L O E S E ■ R A N A
■ O U R A B E N D S P I S S E N
■ R E I B U N G ■ E L B E I T ■ A K
■ I N N E ■ E A S A R R ■ E ■ D
■ M E M O I R E N ■ K E T O N I K U M
■ O ■ ■ ■ T O R R A G O R A
■ R A F F I N E R I E ■ I ■ V E R L
■ R A E S O N ■ K ■ S C H A R D J A
■ T ■ ■ ■ V ■ P A N I K ■ J O P I
■ G I F T M U E L L E N ■ L O U N G E
■ S E R A M ■ A ■ S A N I
■ T E R ■ S U D E T E N
■ ■ ■ D A N A E ■ I R I S
■ S K E E T ■ U N G N A D E

1083

Essen nach der Uhr

Was bringt Intervallfasten?

Die gängigsten Formen des Intervallfastens sind laut dem Internisten und Ernährungsmediziner Prof. Andreas Michalsen Varianten des Time-restricted eating, also des zeitlich begrenzten Essens. **16:8- oder 14:10-Diät:** Man nimmt für einen Zeitraum von 16 beziehungsweise 14 Stunden nichts außer Wasser, ungesüßten Tee oder schwarzen Kaffee zu sich. In den verbleibenden 8 beziehungsweise 10 Stunden darf normal gegessen werden, erklärt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). „Hinsichtlich der Lebensmit-

telauswahl gibt es nicht so viele Vorgaben. Die Ernährung sollte möglichst ausgewogen sein und man sollte früh am Abend essen und spät frühstücken“, sagt Gahl. **5:2-Fasten oder 2-Tage-Diät:** Bei diesen Formen isst man an fünf Tagen der Woche normal, an zwei Tagen wird gefastet. Bei der 2-Tage-Diät sollten die Fastentage aufeinanderfolgen - an diesen sollte man jeweils maximal 650 Kalorien zu sich nehmen, erklärt Gahl. Beim 5:2-Prinzip müssen die Fastentage nicht aufeinanderfolgen, sie sollten aber einen festen Rhythmus haben - zum Beispiel immer

am Dienstag und Freitag. Erlaubt wird dann ein Viertel der sonst üblichen Energiezufuhr, das entspricht ungefähr 500 bis 650 Kalorien.

Zwei bis vier Wochen Umgewöhnung

Wer mit dem Intervallfasten anfangen möchte, sollte seinem Körper zwei bis vier Wochen Zeit geben, um sich umzugewöhnen, rät Andreas Michalsen. „In der ersten Zeit hat man Hunger, das ist ganz normal. Nach der Umgewöhnung kann man beurteilen, ob es einem guttut“, sagt der Chefarzt der Abteilung Na-

turheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin, der dort jedes Jahr rund 1500 Fastende betreut. Ein Wundermittel in Sachen Abnehmen ist das Intervallfasten laut Ernährungsberaterin Gahl aber nicht. Es gebe eher geringe Effekte auf den Body-Mass-Index. Das Fasten habe aber den Vorteil, dass sich das ungesunde Bauchfett reduziere. Und: „Bei strengen Diäten geht der Körper an den Abbau fettfreier Masse, also Muskeln. Das reduziert sich beim Intervallfasten.“ Zur Wirksamkeit dieser Art des Fasten gebe es inzwi-

schen einige klinische Studien an gesunden Erwachsenen, die meisten Ergebnisse stammten aber aus Tierstudien, fasst Gahl zusammen. Darin zeichnen sich viele positive Effekte ab: Neben der Gewichtsabnahme verbesserte sich die Stoffwechsellaage zum Beispiel beim Diabetes Typ 2, sagt Gahl. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und neurologischen Erkrankungen verringerte sich, die Hirnfunktion verbesserte sich, der Blutdruck, die Blutfettwerte sowie der Nüchternblutzucker ebenfalls. „Wenn die Leute gar nicht ge-

nau wissen, wie sie sich nun qualitativ besser ernähren können oder unkontrolliert schlemmen, verpuffen die gesundheitsfördernden Effekte, und ungünstige Essgewohnheiten werden auch nicht geändert“, warnt Gahl. Intervallfasten birgt auch Risiken: Der Blutdruck und der Blutzucker können abfallen und man kann Kopfschmerzen bekommen, erklärt Gahl. Wichtig sei es vor allem, mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken, bevorzugt Wasser. Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sollten nicht fasten. Das gilt auch für Menschen mit Essstörungen.

Entlang der Regionalparkroute

Bad Vilbel. Für Sonntag, 16. August, lädt der ADFC Bad Vilbel zu einer geführten Radtour auf der Regionalpark-Rundroute zur Mainspitze ein. Zur Mittagszeit wird eingekehrt. Die Rückreise ist mit der S-Bahn ab Gustavsburg vorgesehen. Nach einem Anstieg bleibt die etwa 120 Kilometer lange Strecke zunächst wellig, gegen Ende wird sie flach. Treffpunkt und Start ist um 9 Uhr am Kurhaus-Areal Bad Vilbel. Rückfragen beantwortet Tourenleiter Christian Martens unter Telefon 06101/128426. Anmeldungen nimmt der ADFC online unter www.adfc-tour.de entgegen.

DRK-Kleiderladen vergrößert Abteilung

Karben. Der DRK-Kleiderläden Karben vergrößert seine Herrenabteilung und startet Sommeraktion. Die Damen- und Herrenbekleidung werden nun mit sehr attraktiven Preisen angeboten. Der Laden in der Homburger Straße 58 ist täglich von 13 bis 17.30 Uhr geöffnet sowie am Samstag von 10 bis 13 Uhr. Das Tragen einer Schutzmaske und die Abstandsregelungen sind weiterhin verpflichtend.

Pilates für kurvige Frauen

Karben. Das Mütter- und Familienzentrum Karben bietet einen Pilates-Kurs für kurvige Frauen an. Der Kurs ist für Neulinge und Sportanfänger geeignet. Der sechswöchige Kurs beginnt am Freitag, 28. August, von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich im Müze-Büro unter Telefon 06034/5098974 oder per E-Mail an info@mueze-karben.de. Weitere Infos unter www.mueze-karben.de.

Neuwahlen und Berichte

Bad Vilbel. Jahreshauptversammlung der Die Handballabteilung des TV Bad Vilbel lädt für Freitag, 4. September, ab 19 Uhr zur Jahreshauptversammlung ins Vereinszimmer der Vereinshalle, Huizener Straße 22, ein. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Berichte und Neuwahlen. Anträge zum Tagesordnung müssen bis zum 21. August in schriftlicher Form beim Abteilungsleiter Johannes Heib eingereicht werden.

30 Wochen 30 % auf ausgewählte Produkte!

Feiern Sie mit uns!

30 JAHRE

ERFRISCHUNG!

Bitburger Bier

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

- 33 %

9.99

Paderborner Pilsener*

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

- 33 %

5.00

Herzog von Franken Pilsener

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

- 21 %

10.99

Flensburger Pilsener

Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,82 €

13.99

11.99

Benediktiner Hell

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

+ 1 Glas GRATIS!

17.99

14.99

Hofbräu Wiesnbier

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

NEU im Sortiment!

17.99

15.99

Kapuziner Weißbier

diverse Sorten,
außer Kellerweizen,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,30 €

13.99

12.99

Gerolsteiner Mineralwasser, Heilwasser

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 0,83 €

5.99

4.99

Bionade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1 l = 1,77 €

30% RABATT

6.99

Azur Mineralwasser*

diverse Sorten,
2 Kisten = 2 x 12 x 1 l,
zzgl. 6,60 € Pfand,
1 l = 0,31 €

- 32 %

7.49

Bad Brambacher Garten-Limonade

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

8.99

7.49

Walther Apfelsaft, Apfelwein Speierling*

klar, naturtrüb,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,55 € Pfand,
1 l = 1,17 €

+ 1 Flasche GRATIS!

- 28 %

6.99

Jim Beam

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

- 23 %

1.99

Kessler-Zink Weißwein

diverse Sorten,
1 l-Flasche,
zzgl. 0,05 € Pfand,
1 l = 2,99 €

- 25 %

2.99

Lillet Blanc Rosé

17 %, 0,75 l-Flasche,
1 l = 14,65 €

13.49

10.99

Tanqueray

London Dry Gin,
47,3 %, 0,7 l-Flasche,
1 l = 19,99 €

16.99

13.99

In Ihrer Nähe

www.logo-getraenke.de

1. PLATZ

besten Getränkemärkte 2020

TEST MAI 2020

www.diezeitung.de

Angebote gültig vom 17.08. – 22.08.2020

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.

Kirche

Gottesdienste

Katholisches Pfarramt Ilbenstadt
Samstag, 15.8.:
18 Uhr Hochamt zu Mariä Himmelfahrt
Sonntag, 16.8.:
9 Uhr Hochamt für die Pfarrgemeinde
10.30 Familiengottesdienst
Montag, 17.8.:
19 Uhr Messfeier
Dienstag, 18.8.:
8 Uhr Messfeier
Ökumenischer Einschulungsgottesdienst entfällt
Mittwoch, 19.8.:
19 Uhr Messfeier
Donnerstag, 20.8.:
19 Uhr Messfeier
Freitag, 21.8.:
8 Uhr Messfeier

Gesamtkirchengemeinde Karben
Sonntag, 16.8.:
11.00 Uhr Theatergottesdienst zum Thema „Endstation Berkersheim“ auf der Bühne der St. Michaelis-Kirche in Klein-Karben

Die Besucher werden gebeten, sich zum Gottesdienst unter der Telefonnummer 06039/3563 anzumelden. Eine Mund- und Nasenmaske ist mitzubringen.

Evangelische Christus-Kirchengemeinde Bad Vilbel
Sonntag, 16.8.:
10.30 Uhr Sommer-Gottesdienst zum Thema „Himmliche Klänge“ in der Christuskirche im Grünen Weg 4

Evangelische Christus-Kirchengemeinde Bad Vilbel
Sonntag, 16.8.:
10.30 Uhr Gottensdienst in der Christuskirche im Grünen Weg

Evangelisch Heilig-Geist-Gemeinde Bad Vilbel-Heilsberg
Sonntag, 16.8.:
10 Uhr Gottesdienst (Pfarrer Jürgen Seng)

Repair-Café und PC-Treff öffnen

Friedberg. Das Repair-Café und der PC-Treff der Ehrenamtsagentur öffnen am Donnerstag, 20. August, um 17 Uhr im Junity, Burgfeldstraße 19, in Friedberg wieder ihre Tore. Die formellen Hygiene- und Anmeldeeregeln entnehmen Interessierte der Internetseite www.eag-friedberg.de.

Konzerte in der Trinkkuranlage

Bad Nauheim. Das „Orquesta Rumbon“ spielt am Sonntag, 16. August, ab 18 Uhr tanzbaren Arrangements aus jazzigen Bläsesätzen, Percussion Soli und mitreißendem Gesang. Für lateinamerikanische Lebensfreude ist damit bestens gesorgt. Professionalität und langjährige Bühnenerfahrung runden das hohe Niveau der Band um den Posaunisten Stefan Groh ab.

Das Problem mit dem Totholz

Kreisbrandinspektor Lars Henrich berichtet über die aktuelle Waldbrandgefahr



lassiges Verhalten von Besuchern. Das heißt, es werden Lagerfeuer im Wald gemacht oder ein Feuer entzündet sich durch weggeworfene Glasscherben.

Wie sind denn die Feuerwehren im Wetteraukreis vorbereitet auf solche Feuer?

Der Wetteraukreis ist kein klassisches Waldbrandgebiet, wie etwa Niedersachsen oder Brandenburg. Unsere Feuerwehren verfügen über eine Standardausstattung. Das heißt, neben den Wassertanks der Löschfahrzeuge besitzen diese noch spezielle Schläuche und Strahlrohre, die für die Waldbrandbekämpfung geeignet sind. Diese speziellen Schläuche und Strahlrohre haben einen geringeren Durchmesser und erzeugen dadurch einen höheren Druck, sodass wir dann auch Glutnester im Wald bekämpfen können.

Wie viel Wasser kann so ein Fahrzeug fassen?

Zur Standardausstattung gehören Fahrzeuge mit einem Tank von 750 Litern. Das sind Fahrzeuge, die auch bei kleineren Feuerwehren vorhanden sind. Die Großtanklöschfahrzeuge verfügen über einen Tank mit 4.000 Litern.

Wenn es einmal zu einem Waldbrand größeren Ausmaßes kommt, wie können dann die Feuerwehren hier vor Ort reagieren?

Bei höheren Waldbrandstufen kontrolliert HessenForst schon einmal die Befahrbarkeit von Forstwegen für die Feuerwehr. Es gibt sogenannte Waldbrandkarten, die mit HessenForst abgestimmt sind und den kommunalen Feuerwehren vorliegen. Da sind Anfahrtstrecken eingezeichnet, aber auch Wasserentnahmestellen, wie Tümpel und Teiche, damit die Feuerwehren diese Entnahmestellen auch schnell finden.

Dazu kommt die kommunale Planung im Rahmen der Alarm- und Ausrückeordnung. Da gibt es zwei verschiedene Stufen: Waldbrand klein und Waldbrand groß. Danach richtet sich dann auch wiederum die Alarmierung

der Feuerwehren, also wer schließlich zur Waldbrandbekämpfung gerufen wird. Darüber hinaus gibt es eine kreisweite Planung. Da werden dann aus den Kommunen mehrere Tanklöschfahrzeuge zusammengezogen. Dazu wird ein Pendelverkehr eingerichtet, um immer genügend Löschwasser an der Einsatzstelle vorhalten zu können.

Wie funktioniert das? Man kann doch nicht immer neue Schläuche auslegen?

Nein. Dafür gibt es Faltbehälter, die jede Feuerwehr hat, die immer wieder gefüllt werden. Von dort aus wird das Wasser dann immer abgepumpt.

Wie groß sind diese Behälter? Diese fassen zwischen 1.000 bis 10.000 Liter. In einigen Feuerwehren in Hessen gibt es auch Behälter mit bis zu 35.000 Litern Fassungsvermögen. Diese sind zur



Wir haben in den vergangenen Jahren immer mehr auch in Richtung Waldbrandbekämpfung geplant und auch die entsprechende technische Ausstattung beschafft.

Kreisbrandinspektor Lars Henrich

Brandbekämpfung von der Luft aus geeignet.

Wenn also ein größeres Waldbrandgeschehen im Wetteraukreis ausbrechen würde, würde man sich solche großen Behälter besorgen? Ja genau, die würden dann

peu à peu durch Tankfahrzeuge im Pendelverkehr befüllt werden.

Und bei einem größeren Waldbrand?

In einem solchen Fall würde uns die Fliegerstaffel der Hessischen Polizei unterstützen. Deren Hubschrauber sind so ausgestattet, dass sie die sogenannten Bambi Buckets tragen können. Das sind Wasserbehälter, die am Hubschrauber hängen. Die können bis zu 2.000 Liter Wasser während des Fluges fassen. Die füllen die Behälter während des Fluges in der Regel an offenen Gewässern wie Seen. Aber dort, wo das nicht möglich ist, kommen diese Großbehälter zum Einsatz.

Gab es eigentlich in der Vergangenheit größere Waldbrände im Wetteraukreis?

Dieses Jahr hatten wir glücklicherweise noch keinen Waldbrand. Im Jahr 2018 hatten wir einen Brand bei Limeshain auf einer etwa 2.000 Quadratmeter großen Fläche. Das ist aber noch immer kein großer Waldbrand. Wir haben aber auch das Glück, dass wir hier relativ wenig reinen Nadelwald haben, der ja besonders anfällig ist.

Zum Beispiel wie in USA oder wie das jüngste Beispiel in Australien?

Ja, ganz genau. Dort haben wir es oft mit großflächigen Kiefernwäldern zu tun, wo auch die Bodensituation eine ganz andere ist als hier bei uns.

Aber wir haben jetzt zusätzliche Probleme?

Ja, ganz genau. Nämlich viele abgestorbene Bäume und Totholz in den Wäldern, die erhöhen die Waldbrandgefahr natürlich noch einmal zusätzlich.

Fühlen Sie sich gut vorbereitet für einen Waldbrand?

Klare Antwort: Ja! Sowohl vom Wetteraukreis als auch von den kommunalen Feuerwehren.

Wir haben in den vergangenen Jahren immer mehr auch in Richtung Waldbrandbekämpfung geplant und auch die entsprechende technische Ausstattung beschafft.

Wie sieht es mit den Fahrzeugen aus?

Wir haben hier eine große Anzahl von Tanklöschfahrzeugen. Damit können wir die Löschwasserversorgung sicherstellen.

Was kann der Einzelne tun, um einen solchen Feld- oder Waldbrand zu verhindern?

Man muss sich umsichtig in den Waldgebieten bewegen. Dazu gehört natürlich, dass ich keinen Müll im Wald lasse, erst recht kein Glas. Private und gesellschaftliche Zusammenkünfte sollte man dann einfach in den privaten Garten verlegen.

Aktuell

Außenstelle wieder geöffnet

Rosbach. Ab sofort ist der Rodheimer Ortsvorsteher Rainer Schaub wieder in der Verwaltungsaußenstelle in Rodheim für die Bürger erreichbar. Wie gewohnt ist die Außenstelle montags in der Zeit von 9 bis 12 Uhr geöffnet. Neben der bestehenden Bürgersprechstunde bietet Rainer Schaub weitere Dienstleistungen für Bürger an, darunter Ausstellung von Bescheinigungen, Beglaubigungen, Aushändigung verschiedener Anträge, Entgegennahme von Anträgen für die Fachabteilungen und weitere.

Karben warnt vor Trickbetrügern

Karben. Die Stadt Karben hat Kenntnis darüber erhalten, dass Senioren von Personen angerufen werden, die sich als Mitarbeiter der Stadt Karben ausgeben, um Hausbesuche zu vereinbaren. Diese Personen seien in Karben unterwegs, um Bürger „rund um die Hilfe zur Pflege, Pflegegrad und Pflegeversicherung“ zu beraten, schreibt die Stadtverwaltung in einer Pressemitteilung. Es müsse davon ausgegangen werden, dass es sich bei den Anrufern um Trickbetrüger handele da die Stadt Karben keine Aufträge dieser Art erteilt hat.

Keine Sprechstunde im Standesamt

Bad Vilbel. Das Standesamt der Stadt Bad Vilbel im historischen Rathaus kann derzeit keine allgemeinen Öffnungszeiten anbieten. Aufgrund kurzfristiger Krankheitsfälle und des Urlaubs von Mitarbeiterinnen müssen die Öffnungszeiten zunächst entfallen. Bei Rückfragen können sich Bürger per E-Mail an standesamt@bad-vilbel.de an das Standesamt wenden.

Mittelhessen-Bote Anzeigen aufgeben?

Radstrecken stehen online

Wöllstadt. Die Radveranstaltung des Radclub RC Edelweiss Nieder-Wöllstadt „Pedal Total“ findet auch in diesem Jahr statt. Wegen Corona haben die Veranstalter das Konzept allerdings umgestellt und die Strecken für RTF (Rennrad), CTF (Mountainbike) und VRF (Radwandern) Strecken zum Download auf der Vereinshomepage gestellt. Interessierte Radfahrer können die Touren nach Belieben bis zum 23. August nachfahren und sie anschließend über ein Online-Tool auf der RCE-Seite anmelden. Näherer Informationen zu den Strecken und Durchführung auf www.rc-edelweiss.de.

Gottesdienste zur Einschulung

Niddatal. Coronabedingt feiert die evangelische Kirchengemeinde Assenheim am Dienstag, 18. August, drei ökumenische Open-Air-Einschulungsgottesdienste auf der Mühlenstraße vor der Kirche. Entsprechend den Einschulungsklassen beginnen die Gottesdienste eine Stunde vor der Einschulungsfeier, also um 13, 14 und 15 Uhr. Zum Gottesdienst kann jedes Einschulungskind vier Personen mitnehmen, zur Einschulung in der Schule allerdings nur zwei Personen. Wer für circa 25 Minuten nicht stehen kann, bitte eine Sitzgelegenheit von zu Hause mitbringen. Wegen der zu erstellenden Teilnehmerlisten bitte zeitig kommen. Sollte es regnen, findet der Gottesdienst im Freien statt. Es gibt ja Schirme. Bitte beachten: Mund-Nasen-Schutz ist während des Gottesdienstes erforderlich.

Stadt sucht Namensvorschläge

Bad Vilbel. Bereits Ende Juni hat die Stadt Bad Vilbel dazu aufgerufen, Namensvorschläge für die Benennung der neuen Stadthalle zu machen. Bis heute sind viele kreative Ideen und spannende Namen eingereicht worden. Nun befinden sich die Aktion auf der Zielgerade. Vorschläge noch bis Montag, 31. August, eingereicht werden. Wer einen Vorschlag hat, kann diesen über die E-Mail Adresse namensgebung.neue.stadthalle@bad-vilbel.de einreichen.



Patienten tauschen sich aus

Bad Vilbel. Am Mittwoch, 19. August, trifft sich ab 17 Uhr die Selbsthilfegruppe Osteoporose. Den Ort erfahren Teilnehmer auf Anfrage. Aufgrund der coronabedingten Situation ist die Teilnehmerzahl beschränkt und eine Voranmeldung per Telefon unter 06101/1384 oder E-Mail an info@buergeraktive-bad-vilbel.de notwendig.

Treffen der Selbsthilfegruppe

Bad Vilbel. Im August plant die Selbsthilfegruppe Autoimmunerkrankungen ein Treffen unter freiem Himmel im Kurpark Bad Vilbel. Aufgrund der coronabedingten Situation ist die Teilnehmerzahl beschränkt und eine Voranmeldung per Telefon oder E-Mail zwingend notwendig. Information über Termin und Ort sowie Kontakt zur Anmeldung gibt es bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel unter Telefon 06101/1384 oder per E-Mail an info@buergeraktive-bad-vilbel.de.

Titel aus dem Vorjahr verteidigt
Steven Müller wird erneut Deutscher Meister über 200 Meter

Friedberg. Der letzte zu vergebende Titel bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Braunschweig ging in die Wetterau: an die LG Ovag Friedberg-Fauerbach. Sprintstar Steven Müller hielt dem Druck und der starken Konkurrenz stand und setzte sich durch über 200 Meter. Damit verteidigte der WM-Teilnehmer von 2019 über die Strecke seine Goldmedaille aus dem Vorjahr. Im Gegensatz zu vielen anderen Athleten, bei denen im Corona-Jahr fast ausschließlich der Titel zählte und keine großen Weiten oder schnelle Zeiten, wollte Steven Müller in Braunschweig allerdings richtig Gas geben und eine

neue Bestzeit angreifen. Im Halbfinale über die 200 Meter gelang ihm bei 36 Grad Außentemperatur zumindest eine Saisonbestzeit – 20,71 Sekunden bei zwei Metern Gegenwind pro Sekunde. „Daran sieht man, was von der Zeit her möglich ist, wenn Steven voll durchzieht und nicht nach 150 Metern austrudeln lässt“, analysiert Trainer Otmar Velte. Im Finale stoppte die Uhr dann im Ziel bei 20,79 Sekunden. Auf den letzten 50 Metern zog Steven Müller seinem größten Konkurrenten Robin Erewa (Wattenscheid) davon und feierte seinen zweiten Freiluft-Titel in Folge. Und das, obwohl das Training coronabedingt an-

ders und nicht ganz optimal ausfiel. Schnelligkeit habe er mit seinem Trainer viel Technik und Ausdauer trainiert und es wurden neue Sachen ausprobiert, berichtet Müller. Am Samstag war er übrigens bereits die 100 Meter im Halbfinale gelaufen, „Ich darf mir von meinem Trainer sicher gleich anhö-

ren, an was ich noch arbeiten muss, damit eine Olympiateilnahme 2021 Wirklichkeit wird.“ Otmar Velte gibt lachend Entwarnung: „Ich habe mich einfach gefreut über den Titel und Stevens Auftritt. Sicherlich wird das, was er in dieser Saison an Zeiten stehen hatte, nicht reichen, um sich für Olympia zu qualifizieren, aber darum ging es mir in der Saison auch gar nicht, sondern darum, bestimmte Defizite anzugehen, einiges umzustellen. Und wenn ich sehe, wie er das umsetzt, konstant unter 21 Sekunden läuft, wirklich das Beste aus der Saison macht, deutscher Meister wird – da musste er sich nichts anhören.“



Gesundheit

ANZEIGE

NEU

RubaXX Cannabis CBD Gel

- Einzigartig – mit ca. 600mg CBD
- Geprüfte Qualität aus Deutschland
- Exklusiv in der Apotheke erhältlich

Cannabis CBD Gel
aus der Apotheke

mit 600 mg CBD

Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Jetzt gibt es ein neues Cannabis CBD Gel von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx (Rubaxx Cannabis CBD Gel, Apotheke).

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis



Das neue Rubaxx Cannabis CBD Gel enthält u. a. Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln

als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen. Jetzt gibt es ein Cannabis Gel mit 10 % CBD-Lösung* frei verkäuflich in der Apotheke: Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Reines CBD, aufwendig isoliert
Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben nach einer Cannabispflanze mit hohem CBD-Gehalt gesucht – mit Erfolg! Aus einer speziellen Pflanze der Cannabissorte sativa L. wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert. Das hochwertige CBD ist jetzt in dem neuen Rubaxx Cannabis CBD Gel verarbeitet. Außerdem enthält das Gel ätherische Öle wie Menthol und Minzöl. Diese wirken nicht nur kühlend, sondern unterstützen auch beanspruchte Muskelpartien.

WAS MACHT RUBAXX CANNABIS CBD GEL SO BESONDERS?
„Das neue Cannabis CBD Gel von Rubaxx ist das erste Cannabis-Gel mit 10 % CBD-Lösung* aus der Apotheke! Die enthaltenen ätherischen Öle sorgen für einen kühlenden Effekt – die ideale Powerformel für beanspruchte Muskeln.“
Dr. Stefan Müller, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Wissenschaftliche und Angewandte Kosmetik (DGK)

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde speziell für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auftragen.

NEU

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 16330053)

www.rubaxx-cannabis.de

*Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält zu 10 % eine CBD-Lösung (entspricht ca. 600 mg CBD), kein THC
• Abbildungen Betroffenen nachempfunden

Störende Pigmentflecken?

Störende Pigmentflecken – was ist die Ursache?

Pigmentflecken entstehen vor allem an Stellen, die oft der Sonne ausgesetzt sind, wie zum Beispiel im Gesicht. Der Grund: Durch UV-Strahlung wird eine Überproduktion des körpereigenen Hautfarbstoffs Melanin angeregt. Dieser lagert sich in bestimmten Bereichen der Haut an – bräunliche Flecken werden sichtbar. Mit zunehmendem Alter wird Melanin zudem schlechter abgebaut. Dies begünstigt die Bildung von Pigmentflecken.

Ein spezieller Anti-Pigment-Komplex kann helfen

Die Spezialcreme Lentisol (Apotheke) mit einem einzigartigen Anti-Pigment-

Komplex bekämpft Pigmentflecken effektiv. Die darin enthaltenen mikrokapselten Pigmente lassen die störenden Flecken im Gesicht sofort verschwinden. Der Aktivstoff Hydroxyphenoxypipionsäure mildert die Pigmentflecken zudem längerfristig. Dank des sehr hohen Lichtschutzfaktors 50+ schützt Lentisol zusätzlich vor der UV-bedingten Entstehung neuer Flecken.

„Endlich eine Creme, die hält, was sie verspricht!“

Zahlreiche Betroffene vertrauen auf Lentisol. So berichtet z.B. die Anwenderin Maria S.: „Ich bin wirklich begeistert, verwende die Creme seit ungefähr 2 Wochen, deutliche Verbesserung des Hautbildes! Hab’ schon so viel ausprobiert, endlich mal eine Creme, die hält, was sie verspricht! Tolles Produkt!“

Vorher **Nachher**

Pigmentflecken werden sofort kaschiert

(Anwendungsfall nachempfunden, Name geändert)

Für Ihre Apotheke:
Lentisol
(PZN 11008080)

www.lentisol.de

Gesichts-rötungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Dermo-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.

Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. Sofort-Effekt: Die mikrokapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. Langzeit-Effekt: Die Formu-



(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

lierung mit dem Aktivstoff α -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. Schutz-Effekt: Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Für Ihre Apotheke:
Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

ENTWICKELT VON DERMA EXPERTEN

Bekanntschaften



Lena, 24 J./ 165 cm
Led. Krankenschwester, schlank, vollbus.
schmale Taille, schöne lange Beine, einem hübschem
zarten Gesicht. üb. Tel. **0152-21556592** GB-W2-1122-32

Anja, 38 J. / 162 bildhübsch mit toller Figur u.
dunklen langen Haaren. Ich sehne ich mich nach
Zärtlichkeit u. Liebe, nach einem ehrlichen treuen
Mann, für den Gefühle noch wichtig sind. üb. Tel.
0152-21556592 GB-W3-1027-32

Daniela 48 J. 162 cm weibliche Figur, vollbus.,
st eine attraktive Frau, sehr hübsch. Ich suche
Geborgenheit, Wärme, Vertrauen und Liebe,
dass Leben ist alleine schrecklich einsam. üb.
Tel. **0152-21 55 65 92** GB-W4-2017-32

Sabine, 55 J. ist eine lebenswerte, gutausse-

hende Frau, mit weiblicher Figur, fürsorgl. fleißig,

sparsam, mit herzlichem, natürlichen Wesen. üb.

herzenswünsche

Tel. **0152-21556592** GB-W5-1010-32

Renate, 69 J./ 161 cm hat eine weibliche
Figur, viel jünger aussehend. Ich bin häuslich,
koche u. backe sehr gerne und liebe es einen
Mann mit einem guten Essen zu umsorgen. üb.
Tel. **0152-21556592** GB-W5-1073-32

Dominic, 38 J. / 185 cm Apotheker In seinem weißen
Kittel ist er eine attraktive Erscheinung. Er ist eine
feinfühligere und geradliniger Mensch, Kinderlieb, treu,
familiär. üb. Tel. **0152-21556592** GB-M3-2024-32

Martin, 44 J./ 180 cm, Dipl. Ing. Er hat schwarze
Haare, interessante blaue Augen, hat ein hohes gereg-

eltes Einkommen und lebt in allerbesten finanziellen Ver-

hältnissen. üb. Tel. **0152-21556592** GB-M4-1024-32

Oliver, 58 J./180 cm Akad. verw. schlank, männl

elegant, sympathisch, liebe-
voll, großzügig im Wesen,
alleinstand. üb. Tel. **0152-21556592** GB-M5-1019-32

Karl, 69 J / 175 cm Pen-
sionär Betriebsleiter ein
einfühlsamer Mann mit
ausgeglichem Wesen, groß und gutausse-
hend, vielseitig interessiert, verw. üb. Tel. **0152-21556592** GB-M6-1011-32

Alle volls. Texte www.mpt-ab.de/aktuell

Seit 1997 - mit Kompetenz an ihrer Seite
63768 Hösbach - Siemensstr. 6
tägl von 10 bis 20 Uhr erreichbar
mein partner treff GmbH



Susanne Krämer

Dienstleistungen

Sie wollen renovieren? Maler- u. Ta-
pezierarbeiten, Fußbodenverlegung.
Alles aus einer Hand. Schnell, saub-
er u. preiswert. Persönliche Bera-
tung vor Ort ist selbstverständlich.
☎ 06183/928475 o. 0179/2108959

Markisen *immer günstiger!*
www.der-schattenmann.de
Tel.: 06051 - 472150

B.K. Garten- und Landschaftsbau,
die Profis für Gestaltung, Pflaster-,
Mauer-, Baggararbeiten.
www.b-k-garten-landschaft.de
☎ 06183/9210543 o. 0176/2761627

Wir führen aus Pflaster- u. Baggarar-
beiten aller Art. Langjährige Erfah-
rung! Gratis vor Ort-Angebot! Seri-
öse und saubere Arbeit! Lassen Sie
sich überzeugen. ☎ 0151/19504396

R. Hoti Garten- u. Landschaftsbau
Pflasterarbeiten aller Art, Holzbau,
Garten u. Gestaltung. ☎ 0160/
99189945, 63584 Gründau, Wiesen-
str. 20d.

Die Renovierungsprofis: Fliesenver-
legung, Badenerneuerung, Trocken-
bau-, Tapezier-, Maler- und Schrei-
nerarbeiten. Wir helfen!
☎ 06187/9927245 o. 0173/7417133

Entrümpelung, Haushaltsauflösung,
Haus, Wohnung, Büro, Lager, Keller;
☎ 01577/6800400
www.entruempel-profi.de

Alles aus einer Hand: Maler/Tapeten,
Vinyl, Parkett, Fliesen, Bad-
sanierung. ☎ 06181/4358764 oder
0177/3142944

Fensterreinigung vom Profi. Glasrei-
nigung mit Rahmen, auch Wintergär-
ten. ☎ 0151/27520391

Haushaltsauflösungen

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

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

Kaufgesuche

Suche und kaufe Pelze, Alt- u.
Bruchgold, Zahngold, Perücken,
Fenrgläser, Bleikristall, Bilder, Mode-
schmuck, Silberbesteck, Bernstein-
schmuck, Goldschmuck, Münzen,
Teppiche, Porzellan, Silber, Nähma-
schinen, Korallen, Krüge, alte Musik-
instrumente, Armband-Uhren, Tas-
chenuhren, Militärsachen, Gobelin,
Möbel, Gardinen uvm. sowie Haus-
haltsauflösungen. Kostenlose Be-
ratung u. Anfahrt sowie Werteinschät-
zung. Zahle Höchstpreis! 100 % se-
riös u. diskret. Barabwicklung vor
Ort. Mo. - So. 8 - 20.30 Uhr,
☎ 06104/7761538

**„Omega-Uhren
gesucht,
auch defekt!“**
0152 37 80 59 38

1A Sammler Rico kauft Trödel, Pel-
ze, Zinn, Silber, Figuren, Teppiche,
Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan,
Puppen, Besteck, Modeschmuck,
Bernstein, Goldschmuck, Zahngold,
Militaria, Orden, Bierkrüge, Fenrglä-
ser, Münzen, Antiquitäten, Musikin-
strumente sowie Uhren uvm. (auch
defekt) Haushaltsauflösungen/ Nach-
lässe. Komme gerne unverbindlich
vorbei. ☎ 06181/3064677

Säge-Spaltmaschinen, Bandsägen, Kreissägen
Holzspalter, Forststellwinden. Die idealen Maschinen
für die Brennholzproduktion. www.zeier-forst.de
Zeier Forst-Geräte-Center ☎ (097 47) 841

1a Buchenbrennholz, absolut
trocken, in versch. Längen, ab 45,-
€/m³. ☎ 0152-06589557

1A Bares für Bares. Kaufe Pelze al-
ler Art, Zinn, Münzen, Uhren aller Art
auch defekt, Mode, Goldschmuck,
Militaria, Zahngold, Bilder, Porzellan,
Möbel, Kristall, Eisenbahn, Puppen,
Fenrgläser, Silber aller Art, Bierkrü-
ge, Modellautos, Blechspielzeug,
Taschen. Entrümpelung und Haus-
haltsauflösung, zahle bar und fair.
Herr Schmitt: ☎ 06181/3022279

Kaufe ständig Antiquitäten aller Art
z. B. Möbel, Gemälde, Uhren, Porzellan,
altes Spielzeug, Bücher, Ansichtskarten usw.
Antiquitätenhandel M. Walter
63579 Freigericht-Bernbach, Birkenhainer Str. 16
Tel. (060 55) 40 45
walter-antik@t-online.de

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

Händler kauft Ihre Waffen (auch gan-
ze Sammlungen) sowie Deko-Salat
u. Schreckschusswaffen u. WK2 Mi-
litarie aller Art. www.waffen-kolo.de
☎ 06031-7915283

Achtung! In welchem Keller o. Dach-
bo. schlummert eine Eisenbahn? Sammler kauft Eisenbahn. Auch An-
kauf, Abbau u. Abholung kompl. Ei-
senbahnplatten. ☎ 06108/69410

Kaufgesuche

Kaufe Werkzeug, Maschinen, Geräte
aller Art f. Schlosser, Elektriker,
Schreiner, Goldschm., Uhrm. usw. +
Musikinstrumente. Haushaltsaufl. +
Entrümpelung ☎ 0176/45944797

Ankauf von gebr. Jagd- und Sport-
waffen, Nachlassregulierungen, be-
hördl. Umschreibung + Abholservice.
Fa. Wenigerkind, erreichbar ab 15
Uhr ☎ 0170/9066676

Pflege/Betreuung

Biete 24 h-Betreuung zu Hause.
☎ 06172-287495

Reinigung

Blitz-Blank!!! Fenster/Rahmen, Win-
tergartenreinigung gefällig oder
Grundreinigung Ihrer Wohnung? Wir
kommen! Gerne reinigen wir auch
Ihre Wohnung alle 14 Tage mit absol-
ut zuverlässigem Personal! 48 Jahre
Fa. Ralf Hüber, Meisterbetrieb.
www.hueber-reinigungsservice.de
☎ 06101-3131

Rund ums Haus

Wo. + Altbausanierg., mit Malen/Ta-
pez., Parkett/Laminat, Teppbo., Sie
brauchen nicht auszuräumen!
Trockenbau, Badsanierungen, auch
neue Bäder, Hgz., Elektr., Innen/Au-
ßenputz, Isoliergn., Fe. + Dachfe.
+ kompl. Dachausbau. Ralf Hüber Mei-
sterbetrieb, Schäfergasse 12, 61138
Niederdorfelden [www.hueber-
innenausbau.de](http://www.hueber-
innenausbau.de) ☎ 06101/3131

Teppichreinigung

Wir reinigen in Ihrer Wohnung zu
Sonderpreisen Teppiche/T.-böden,
Polstermöbel + Matratzen, antiallerg.
mit Geruchsbeseitigung, farbfri-
sch wie neu mit Langzeitimprägnierung!
48 Jahre Ralf Hüber Meisterbetrieb.
www.hueber-reinigungsservice.de
☎ 06101/3131

Tierbestattungen

Ein Abschied in Würde. Tierkremato-
rium Mittelhessen, zwischen Marburg
und Gießen, 35315 Homberg-Ohm.
☎ 06633/64358-0
[www.tierkrematorium-
mittelhessen.de](http://www.tierkrematorium-
mittelhessen.de)

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestat-
tung Sonnenau, Weiherstraße 2,
63477 Maintal ☎ 06181/4247231
www.tierbestattung-sonnenau.de

Umzug

Professioneller Umzugsservice,
Kleintransporte, Entrümpelungen.
Preiswert, schnell, zuverlässig! Bera-
tung kostenfrei! Robinson Umzüge
☎ 06051/889736, 06184/9383540
od. 0173/3247501

C+P Umzüge-Umzüge nah und fern.
Keine Anfahrtspauschale, kostenlo-
ser Umzugsberater, keine Material-
kosten, Küchen- u. Möbelmontage.
☎ 06047/986370, 0173/1700586

Verkäufe

Trapezbleche 1. Wahl und Sonder-
preisen aus eigener Produktion, Top-
Preise, cm-genau, 98646 Eishausen,
Straße in der Neustadt 107, bundes-
weite Lieferung. ☎ 03685/40914-0.
5 % online-Rabatt sichern!
www.dachbleche24.de

Achtung Brennholz! Jetzt bestellen,
frisch od. trocken, 1 m lang od.
offenartig, keine Schüttmeter-
Raumeter (Ster), Lieferung möglich.
☎ 0160-93018661 oder 0661-45221

Trapezbleche 2. Wahl: 2 m u. 3 m ab
5,99 €/m². Trapezbleche 1. Wahl:
versch. Längen, Farben, Profile, ab
6,99 €/m², ca. 8.000 m² auf Lager.
Birstein: ☎ 06054/9071127

Säge-Spaltmaschinen, Bandsägen, Kreissägen
Holzspalter, Forststellwinden. Die idealen Maschinen
für die Brennholzproduktion. www.zeier-forst.de
Zeier Forst-Geräte-Center ☎ (097 47) 841

1a Buchenbrennholz, absolut
trocken, in versch. Längen, ab 45,-
€/m³. ☎ 0152-06589557

ImmobilienMarkt

Grundstücke

**Zu amtlichen Preisen suchen wir
ständig Gärten, Acker, Wiesen zum
Kauf bzw. für vorgemerkt Kunden.**
Grasmück GmbH, 63654 Büdingen
Tel. (060 42) 6691 oder 01 71-5734404

Immob.-Gesuche

Seniorin sucht von Privat im Raum
GN zu kaufen od. zu mieten: 3 ZKB,
EG oder 1.OG bzw. Fahrst., Gä.WC,
Balkon/Terrasse, Abstellraum/Keller,
Parkplatz. Chiffre 9605

Immobilien

Ankauf - Grundstücke, Wohnungen,
Häuser, Mehrfamilienhäuser. Fa. Mi-
chael Schramm Bausanierungen
www.schramm24.de,
☎ 06051/9155849, 06181-1893935

Ankauf - Grundstücke, Wohnungen,
Häuser, Mehrfamilienhäuser. Fa. Mi-
chael Schramm Bausanierungen
www.schramm24.de,
☎ 06051/9155849, 06181-1893935

Verkäufe

Stahlgerüst, neu, 20/40/60/80 oder
100 m² zu verkaufen, inkl. Zubehör.
Preis ab 750,-€ ☎ 0172/4885385

www.brennholzwerk-frankfurt.de
☎ 0176-6696694

Verschiedenes

Ihre alten Schmal- und Videofilme
kopiere ich gut und preiswert auf
DVD. Auch Dias, Tonbänder und LP
in bester Qualität auf CD.
Ihre Schätze von mir gut gesichert.
W. Schröder. ☎ 06172-78810

Haushaltsauflösungen / Nachlass-
räumungen / Entrümpelungen / dis-
kret u. kostengünstig. Verwendbares
wird angerechnet. Kostenfreies An-
geb. ☎ 06053/4709 0170/9927625

Dachdecker- u. Spenglerarbeiten,
Schneefanggitter und Wärmedäm-
mung für Ihr Dach. Andreas Kraus,
Kahlstr. 46, 63828 Kleinkahl.
☎ 06024/3601 u. 0179/5591104

Kontakte

Ulla, bomb. OW 75 J H+H 0160-4244344

Erotik

Lisa (32) aus Gießen 01525-517 51 59

Sie (67) BH DD privat 0162-165 42 17

... auch als kostenloses
epaper

www.bote.de

IMPRESSUM
Mittelhessen-Bote
mit Kreisausgaben
Main-Kinzig-Bote
(für den gesamten Main-Kinzig-Kreis)
Wetterauer Wochen-Bote
(für den gesamten Wetterau-Kreis)

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

Anzeigenannahme:
Montag bis Freitag von 8.00-18.00 Uhr,
Für Druckfehler übernehmen wir keine
Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen
Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die
Anzeigenpreisliste Nr. 32/45.
Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Re-
gionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer
Bote, Maintaler Bote, Langensolbolder Bote,
Schlüchterner Bote, Fuldaer Land-Bote,
Wetterauer Wochen-Bote, Büdingener
Oberhessen-Bote, Kahlgründ-Bote. In der
Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die
amtlichen Bekanntmachungen des Main-
Kinzig-Kreises und folgender Städte und
Gemeinden veröffentlicht:
Gelnhausen – Mitteilungsblatt:
Langensolbold – Langensolbolder Bote:
Wächtersbach – Wächtersbacher
Stadtanzeiger:
Gründau – Gründauer Anzeiger;
Freigericht – Freigerichter Bote;
Hasselroth – Hasselrother Anzeiger;
Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger;
Bieberggrund – Wochenblatt
Bieberggrund:
Auflage: 325.225,
Kombination mit Gießener Zeitung,
Auflage: 128.875,
Gesamtauflage: 454.100
Für unverlangt eingesandte Manuskripte
und Bilder werden weder Gewähr über-
nommen noch eventuelle Kosten erstat-
tet. Für den Inhalt der Anzeigen überneh-
men wir ebenfalls keine Haftung.
Der Mittelhessen-Bote erscheint
mittwochs. (Änderung der Erscheinungs-
termine vorbehalten). Bei Nichterschei-
nen infolge höherer Gewalt, bei Streik,
Aussperrung u.ä. Gründen, besteht kein
Anspruch auf Entschädigung.
Verteilung: kostenlos an die Haushalte
Bezugspreis bei Postzustellung:
2,00 € zzgl. MwSt.

Verlag und Herstellung:
Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Zugleich auch ladungsfähige Anschrift
für alle im Impressum genannten
Verantwortlichen. 2020

Anzeigen (06051) 833-244
Redaktion (06051) 833-202
Vertrieb (06051) 833-299
Telefax (06051) 833-230

**MEIN ZIEL IST ES, REICH ZU
SEIN, REICH AN ABENTEUER,
GESUNDHEIT, LACHEN UND
EINER TIEFEN BEZIEHUNG**

DOKTOR HANS-JOACHIM
Mitte 80, verwitwet und immer noch
als Jurist fachspezifisch interessiert.
Ich lebe nicht im Wolkenkuckucks-
heim, weiß, dass wir in unserem Alter
durchaus unsere Macken und Marot-
ten haben und die Schmetterlinge im
Bauch sich anders anfühlen werden
als mit 20. Aber einen Versuch sollte
es wert sein - wenn es nicht die gro-
ße Liebe wird, so wird es vielleicht
eine gute Freundschaft. Ich würde
mir wünschen, dass wir uns auf Au-
genhöhe begegnen, mit dem nöti-
gen Respekt, Geist, Offenheit und
positiver Lebensenergie. Ich bin ein
Mann, der mit sich selbst im Reinen
ist, zwar einiges zu sagen hat, aber
dennoch sehr gerne zuhört und die
Angelegenheiten des anderen sehr
ernst nimmt. In einer Partnerschaft
sollte man eine Einheit bilden, daher
bin ich jemand, der sich auch immer
einbringt und sich für den anderen
freut und dessen Träumen mitlebt.
Um in einer Beziehung glücklich zu
sein, sollte man sich auch immer auf
den anderen konzentrieren, nicht nur
auf sich selbst. Wir sind keine 18 J.
mehr und gerade darum ist es jetzt
so wichtig, einen liebevollen Partner
zu haben - fassen Sie Mut, Tel. pv.:
0152 - 09 39 54 444.

**DANN HALT MIT MASKE UND
ABSTAND IN DEN START IN
EINE GLÜCKLICHE ZUKUNFT !**
JÜRGEN, 77 J / 1,83, ganz allein.
Dipl.-Ingenieur im Ruhestand und in
besten finanziellen Verhältnissen,
aber viel wichtiger - ein freies Herz
voller Liebe. Ich suche „SIE“ auf die-
sem modernen Weg der pv Anzeige,
denn wie soll ich Sie sonst finden?
Bin ein dynamischer Mann zum La-
chen u. Träumen, mit Verstand, Herz
u. Gefühl, ich glaube, ganz gut aus-
sehend und feinfühlig. Ich möchte
aber nicht einfach nur „irgendwen“,
um nicht alleine zu sein ... Ich möch-
te jemanden, mit dem ich mich wirk-
lich wohlfühle, eine richtige Partner-
schaft, mit Liebe, Freundschaft und
Respekt. Ich träume von einer glück-
lichen Liebe und habe Angst, schon
wieder so einen typischen Sonntag
zu erleben, „ALLEINE“ u. die Zeit
vergeht nicht, gerade in diesen CO-
RONA-Zeiten. Ich bin ein jugendl.
Romantiker, doch auch Realist. Wir
haben so manches erlebt u. gerade
deshalb freue ich mich, wieder in den
Augen u. in dem Lächeln einer Frau
zu versinken u. ihr alles zu sein. Bitte
haben Sie Mut, greifen Sie zum Tele-
fon: handy 0175 - 707 88 22

**AUF JEDEN TOPF PASST EIN
DECKEL, ICH GLAUBE, ICH BIN
EIN WOK !**

DOKTOR 62 Jahre, S E B A S T I A N ,
für Freunde auch B A S T I. Ich bin ein
supernetter Mann, humorvoll, treu,
mag Schwimmen, Skifahren, Foto-
grafieren und Mountainbike, aber
beim Kochen bin ich eher Mittelmäß.
Bin ganz gut aussehend, zärtl., lie-
bev., sportl., dynn. und lebe in sehr
guten finanz. Verhältnissen. Obwohl
ich ständig mit vielen Leuten in Kon-
takt stehe und durch meine Arbeit
auch intelligente, interessante Men-
schen kennenlernen, habe ich bisher
noch nicht die passende Frau gefun-
den. Ich bin der Mann für immer und
teile auch mein Bananensplit-Eis mit
dir. Warum diese pv Anzeige? Weil
ich keine fremden Frauen anspre-
che, das gehört sich nicht, durch
diese Anzeige suche ich DICH, eine
freie Frau, die Lust auf das gemein-
same Leben hat. Wo darf ich dich
abholen? Zu einem Wochenendaus-
flug ... od. zu einem Milksake
bei McDonalds? - Verspreche Liebe
und Romantik pur, sei spontan und
ruf gleich an, Tel.: 0172 - 3707138,
auch am Wochenende, od. E-Mail an
Sebastian@wz-mail.de

„Melde Dich, wenn Du zu Hause
angekommen bist, damit ich
mir keine Sorgen machen
muss“, das möchte ich gerne
wieder fühlen.

PRIVATIER M A R K U S, 70 J / 1,82,
verwitweter Bankdirektor, daher be-
vorzuge ich klare Aussagen, kann
mit „Maiglöckchen in New York“,
„Silvester auf dem Mount Everest“,
„Krümelstück im Bett“ nicht so
viel anfangen. Aber verlassen kann
man sich auf mich. Ich bin der Mann,
der Ihre Wünsche u. Ambitionen un-
terstützt; bin ein natürlicher, dynn.
„Realist“ u. doch ein Träumer, ein
erfolgreicher, zärtl. Mann mit schö.
Haus hier in der Gegend, Auto u.
einem Herzen voller Liebe. Da ich
gerne lache, wünsche ich mir von
meiner Partnerin das gleiche Maß
an Humor und Ausgefallenheit. Ich
bevorzuge ein abwechslungsreiches
Leben und widme mich auch gerne
kulturellen Tätigkeiten wie Opern-
oder Theaterbesuchen. Ich hoffe, du
magst „Reisen, aber nicht in Cor-
ona-Gebiete“, besser ein Picknick mit
Champagner. Bitte habe auch Mut u.
rufe an; pv Tel. 0152 - 38834050. Ich
freu mich.

Wenn Du einen Mann zum Glückli-
chen suchst, bist Du bei mir richtig.
Bei einem persönlichen Treffen kann
man sich besser kennenlernen, denn
schreiben kann man viel. Bin 65 J.
Chiffre 9835

**GÄNSEBLÜMCHEN UND EIN
RIESENGROSSER EISBECHER
+ DAZU HEISSE KÜSSE ...
KRANKENSCHWESTER
DANIELLA,**

65 J und ich bin seit 4 Jahren verwit-
wet. Ich bin fröhlich + verlässlich, ich
bin spontan + liebevoll, ich bin treu +
zärtlich + einfach gut für dich. Ich bin
eine kultivierte, sehr schöne Frau mit
schlanker/mittelschlanker Figur und
schöner Oberweite und fröhlichem
Lachen u. Witz. Ich würde gerne mit
Ihnen lachen, lieben, alles teilen, es
wäre schön ... Gastlich steht Ihnen
mein schönes Haus offen (bin aber
ortsunabhängig) u. gerne können
wir spontan auch bei Ihnen grillen,
Schorle trinken u. unsere Zukunft ro-
sarot ausmalen. Ich habe keine enor-
men Vorstellungen an einen Partner,
brauche kein ständiges Kulturpro-
gramm und Fernreisen. Ich brauche
Dich und ein schönes, harmoni-
sches, respektvolles Miteinander.
Ich warte auf Ihren Anruf über pv, um
einfach in unser Glück zu springen:
handy 0172 - 3712035. Gerne auch
Sa./So.

**IM LEBEN ZÄHLT NICHT, WAS
DU HAST, SONDERN WEN DU
AN DEINER SEITE HAST !**
Hier bin ich ... Ich bin 51 Jahre alt
und heiße L E O N I E , ganz allein.,
keine Kinder und Bürokauffrau. Ich
gehöre zu den Frauen, die 10 Minu-
ten lang die Speisekarte anschauen
und dann das Gleiche bestellen wie
immer. Bin hoffnungslos romantisch,
daher der Versuch über diese kleine
pv Anzeige, „DICH, meinen Mann“
kennenzulernen. Ich fühle mich in
Jeans genauso wohl wie im Som-
merkleidchen - mit großer Lust auf
Liebe u. Lachen. Habe ein fröhliches,
leider etwas schüchternes Herz, gib
mir Vertrauen und ich werde Dich ein
Leben lang lieben. Ich singe unter der
Dusche, mag Puzzeln, Sport, Gesell-
schaftsspiele und bin eine schlanke,
gut aussehende Frau mit blonden
Haaren und blauen Augen. Bitte
melde Dich und es wird ein ganz be-
sonderer Moment für uns beide. Ich
freue mich jetzt schon beim Schrei-
ben auf Dich und unser 1. Kennenler-
nen. Tel. 01522 - 6954734 oder E-Mail
an: Leonie51@wz-mail.de

**EHRLICHE SPÄTE LIEBE, MIT
HUMOR ZUSAMMENSTEHEN
UND SICH VERTRAUEN !**
U S C H T I , 73 J
(lt. Freunden und Familie jünger aus-
sehend) / 1,60, verwitwet, ortsunab-
hängige Rentnerin. Ich liebe die Son-
ne, gehe gerne barfuß am Strand; bin
eine fröhliche, charmante, schöne,
schlanke Jungmädchenfrau, schö-
ne Beine u. samtweiche Haut zum
Streicheln. Mein Wunsch

Nicht in teure Kostenfallen tappen

Tipps vom ADAC für die Herbstferien

Wer in den Ferien das Urlaubsland auf eigene Faust erkunden und bei Ausflügen gerne flexibel bleiben will, kann auf eine Vielzahl von Mietwagen-Angeboten zurückgreifen. Einige Tipps des ADAC, damit Urlauber auf der sicheren Seite sind und nicht in teure Kostenfallen tappen.

Wer seinen Mietwagen vorab bei einem deutschen Vermieter/Vermittler bucht, muss sich vor Ort nicht durch oft unverständliche Vertragsbedingungen quälen. So ist auch stets der deutsche Vermieter/Vermittler der Ansprechpartner. Ein Miettag beträgt 24 Stunden: Wer diesen Zeitraum auch nur um ein paar Minuten überzieht, dem wird ein weiterer voller Tag berechnet.

Optimal ist die Tankregelung „full-to-full“: mit vollem Tank abholen und mit vollem Tank



Mietwagen: Experten empfehlen eine Vollkasko-Versicherung mit Diebstahlschutz ohne Selbstbeteiligung. Werkfoto: ADAC

zurückgeben. Dadurch lassen sich teils überhöhte Tankpauschalen sparen und Urlauber zahlen nur den tatsächlich verbrauchten Kraftstoff zu normalen Tankstellenpreisen. Wer auf Nummer sicher gehen will, tankt direkt vor dem Zurückgeben und legt bei der Rückgabe auf Nachfrage die Quittung vor. Um bei großen und kleineren Unfällen abgesichert zu sein, empfehlen die Experten des ADAC eine Voll-

kasko-Versicherung mit Diebstahlschutz ohne Selbstbeteiligung - die Versicherungssumme der Haftpflicht sollte dabei mindestens eine Million Euro betragen. Auf jeden Fall sollten Glas, Felgen und Reifen mitversichert sein - denn dort sind Schäden am häufigsten. Upgrade Am Ende der Mietwagen-Buchung sollte der Gesamtpreis mit allen Versicherungen und Gebühren ausgewiesen sein.

Ist dies nicht der Fall, muss der Mieter vor Ort mit teils hohen Zusatzkosten rechnen. Ist die Wunschautokategorie trotz rechtzeitiger Buchung vor Ort nicht verfügbar, bietet der Vermieter meist ein kostenloses Upgrade auf eine höhere Kategorie an. Wer dieses prinzipiell gute Angebot annimmt, sollte sich jedoch rückversichern, dass dadurch keine versteckten Kosten auf ihn zukommen.

Bei der Fahrzeugabholung sollte penibel auf Vorschäden geachtet werden. Sind diese nicht im Übergabe-Protokoll vermerkt, muss der Mieter darauf bestehen, dass diese eingetragen werden. Ebenso sollte der Mieter bei der Rückgabe darauf bestehen, dass das Fahrzeug in seiner Anwesenheit auf Schäden geprüft und das Ergebnis schriftlich festgehalten wird.

Bauen & Wohnen

Drei Putzmittel reichen

Auf unnötige Spezialreiniger verzichten

Eigentlich reicht ein Trio, um das gesamte Haus zu putzen, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Spezialmittel seien nicht nötig, um hygienisch und sauber zu putzen. Stattdessen empfehlen die Experten zum einen den Kauf eines Allzweck- oder Neutralreinigers. Er ist geeignet für das Entfernen von Schmutz und Fett von Fußbö-

den sowie von den meisten Oberflächen. Zum anderen sollte es in jedem Haushalt Zitronensäure oder Essig geben, um Kalk und Harnstein im Bad zu beseitigen. Das Trio an Putzmitteln vervollständigt: Scheuerpulver. Alternativ eignen sich für hartnäckige oder verkrustete Verschmutzungen aber auch Kratzschwämme. *dpa*

Anhänger

Anhänger - Verkauf - Vermietung - Service - Ersatzteile, N.C.G. Fahrzeugbau GmbH, 63571 Gelnhausen ☎ 06051/9141780 www.ncg-fahrzeugbau.de

Autohandel

Kaufe gegen bar Pkw, Lkw, Wohnmobile, Wohnwagen, Motorräder, Geländewagen, mit od. ohne TÜV/-Mängel, Selbstabholer 24 h. ☎ 06102/8653651 o. 0152/14071201

Mittelhessen-Bote
Finden + Verkaufen

Motorräder

Yamaha Virago, Bj. 2000, Garagenfahrzeug, 32 kw, 600 cm³, TÜV 22, Reifen 2 J. alt, 14.000 km, VHB 2.300,-€, ☎ 06050/1803

Pkw Ankauf

Ankauf v. Autos ab Bj. 1961 alle Arten: LKW, Geländewagen, Wohnmobile, Unfallwagen, mit u. ohne Schäden, KM und TÜV egal. Ohne Reklamation, jederzeit erreichbar! ☎ 06431/2867746, 0176/22749486

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

Pkw Ankauf

Kaufe PKW, Geländewagen u. Busse aller Art - auch mit Mängeln u. Unfallschäden - zu realen Preisen. Wir zahlen bar. Fa. Auto-Michel. ☎ 06184-56281 oder 0170-9669002

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

Liebe Leser: suche PKW's + Busse, auch ohne TÜV, hohe Kilometer, bitte alles anbieten, Bezahlung zu fairen Preisen. ☎ 06053/7068811 od. 0152/54658507

Reisemobile

Wohnmobil-/Wohnwagenvermietung: Noch Ferientermine frei zu Sonderkonditionen. Wächtersbach, www.mk-reisemobile.de oder ☎ 06053/4850

Hüttl rent vermietet Reisemobile und Wohnwagen zu Super-Spar-Preisen • Info: 06181-42433-40 www.huettlrent.de

JR Reisemobile FFM Verkauf · Vermietung · Reparatur **Termine frei! · Tel. 069/4080 77 11**

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

Kompetenz in Sachen Fenster und Türen

RIESER
Fenster

Kunststoff- und Alu-Fenster
Rollläden
Haustüren

Industriestraße 2
63607 Wächtersbach
Telefon 06053 6125-0
www.rieser-fenster.de

StellenMarkt

TANZ' VOR FREUDE!

Werde **Zusteller (m/w/d)** in:

- **Florstadt-Leidhecken**
- **Niddatal-Bönstadt**
- **Nieder-Wöllstadt**
- **Rosbach Ober-Rosbach**
- **Rosbach-Rodheim**
- **Karben-Petterweil**
- **Bad Vilbel-Gronau**
- **Bad Vilbel-Dortelweil**
- **Friedberg Stadt und mit allen Stadtteilen**
- **Bad Nauheim Nieder-Mörlen**
- **Münzenberg**
- **Rockenberg**

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

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (060 51) 833 292 oder 293 · Telefax (060 51) 833 288
E-Mail: Vertrieb@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de

Stellengesuche

Buchhalter sucht stundenweise Nebentätigkeit. Keine Versicherungen oder Ähnliches. ☎ 06048/1009

Flexible, zuverlässige Reinigungskraft sucht eine Stelle in Büro oder Praxis in Hanau ☎ 0178-6621896

Stellenangebote

Suche Hundesitter/-in in Umgebung von Birstein ☎ 0175/5465040

Mittelhessen-Bote
Stellenanzeigen bringen Erfolg!

MKK
MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/57/2020

Für das Amt für Personal, Planung und Organisation – mit Sitz in Gelnhausen – suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Personalsachbearbeitung (m/w/d)

mit abgeschlossenem Fachhochschulstudium „Allgemeine Verwaltung“ (Diplom oder Bachelor) oder dem Fortbildungsabschluss Verwaltungsfachwirt/in oder dem Ausbildungsabschluss Verwaltungsfachangestellte/r und nachgewiesene mehrjährige berufliche Tätigkeit in der Personalsachbearbeitung.

Den vollständigen Ausschreibungstext mit allen relevanten Informationen finden Sie im Internet unter:
www.mkk.de > Kreisverwaltung > Karriere im MKK > offene Stellen

MKK
MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/53/2020

Für das Rechtsamt mit Sitz in Gelnhausen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Volljuristin/Volljuristen (m/w/d)

Aufgabenschwerpunkt:

- Wahrnehmung der Funktion des Anhörungsausschusses beim Landrat des Main-Kinzig-Kreises: Bearbeitung und Durchführung der Anhörungsverfahren in Widerspruchsangelegenheiten
- Prozessführung in allen Gerichtszweigen und in allen Instanzen sowie Rechtsberatung für die Dezernate, Referate und Fachämter des Main-Kinzig-Kreises in allen Angelegenheiten

Die Stellenausschreibung mit allen relevanten Informationen finden Sie unter: www.mkk.de > Aktuelles > Stellen

Stellenangebote

In unserem auf die Insolvenzverwertung spezialisierten Fachunternehmen wird in den kommenden Monaten mit einem höh. Arbeitsaufkommen gerechnet. Daher wird ab Mitte September ein Mitarbeiter (m/w/d) gesucht, für je nach Vereinbarung 20-40 Wochenstd. Alternativ Minijob denkbar. Erforderl. sind: fehlerfreie Beherrschung der Verkehrssprache in Wort u. Schrift, sicherer Umgang mit Email/ Word/ Internetrecherchen, Organisationstalent, Zuverlässigkeit, Bereitschaft überwiegend im Homeoffice zu arbeiten u. völlig selbstständiges Arbeiten u. Mitdenken. Sie können bei freier Zeiteinteilung u. großer operativer Freiheit eigenverantwortlich projektbezogen arbeiten? Jur. Grundkenntnisse sind hilfreich aber nicht erforderl. Bitte senden Sie Ihre Bewerbung mit Vorstellung Ihres Brutto-Stundensatzes an: info@restruktur.de

Runter vom Sofa - rein ins Team. Wir haben Arbeitsstellen in Voll- und Teilzeit sowie auf 450 €-Basis (z.B. für Schüler, Stud., Rentner oder Hausfr.). Bewerben Sie sich jetzt bei McDonald's in Slü, Gründau, Erlen-see, Florstadt und Butzbach. Wir haben etwas für Sie. Wetten, dass? Schriftl. Bewerbung ins Restaurant oder unter verwaltung@mcldluth.de

Suche ab sofort Schreiner/Fenstermonteur zur Festeinstellung für die Montage von Fenstern, Rollläden und Bauelementen. Monatliches Festgehalt. FS Kl. B erforderlich. Montage und Dienstleistungen Gerd Harnischfeger. ☎ 0171/5436343 gerd.harnischfeger@gmx.de

Personal finden!

Weisgerber
Umweltservice

„Eine runde Sache in puncto Entsorgung“

Gemeinsam stark in der Krise! Wir suchen **ab sofort** für unsere Standorte in Wächtersbach und Nidderau:

Kraftfahrer/-in *im Nahverkehr* **Führerscheinklasse C/CE**

Kraftfahrer/-in *im Fernverkehr* **Führerscheinklasse C/CE**

Frontladerfahrer/-in **Führerscheinklasse C/CE**

Sie bringen mit:

- Teamfähigkeit und Belastbarkeit
- Motivation und Spaß am selbstständigen Arbeiten
- freundlichen Umgang mit Kunden

Wir bieten:

- Vollzeitbeschäftigung in Festanstellung
- kostenfreie Arbeitskleidung
- zukunftsichere Arbeitsplätze
- Weiterbildung/Modulschulung gemäß BkrFQG

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte richten Sie diese an:

WEISGERBER Umweltservice GmbH
Industriestr. 52 · 63607 Wächtersbach | Liebigstraße 10-12 · 61130 Nidderau
Tel. (06053) 70689-0 | E-Mail: jobs@weisgerber-umweltservice.de
www.weisgerber-umweltservice.de

Mittelhessen-Bote

Personal finden!

Telefon
06051 833-241

NORMA STOP



billiger + gratis!

LaBouresse Original französische luftgetrocknete Salami mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art zum Schneiden dieser Salami-Spezialität – Genießen auf französische Art! 375-g-Stück (1 kg = 10,43)

3,91* Messer gratis

Maggi Delikatess Saucen Rahm-, Jäger Sauce oder Sauce zu Schweinebraten, 2x250-ml-Packung + 1x250 ml gratis (1 l = 1,01) je 3er-Pack

GRATIS +1

20% billiger **2 + 1 gratis**

UVP -96 **-76***

Vita Gebrannte Mandeln/ Erdnüsse XXL 400-g-Schale + 40 g gratis (1 kg = 11,11) je Schale

XXL

4,89* **40 g gratis**

DOVGAN Plombir Eis 10x120-ml-Packung + 70 ml gratis (1 l = 2,31)

In der Tiefkühltruhe:

16% billiger **1 Eisstck gratis**

UVP 3,49 **2,93***

1270 ml

Energizer Batterien Mignon AA oder Micro AAA bis zu 10 Jahre einsatzbereit und lagerfähig, 8 Stück + 4 Stück gratis je 12er-Pack

63% billiger **8 + 4 gratis**

UVP 10,66 **3,88***

ab Montag, 17. August

Premium Tafeltrauben 750 g hell/dunkel, Italien, Kl. I (1 kg = 2,63) je Packung

22% billiger **Sonderpreis 1,97***

Gültig bis 23. August

Äpfel 2 kg „neue Ernte“ Frankreich/Italien, Kl. II (1 kg = 1,24) je Beutel

24% billiger **Sonderpreis 2,47***

Gültig bis 23. August

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

das ist billig **Sonderpreis -81***

Gültig bis 23. August

MEDITERRANER GENUSS

VILLA GUSTO Italienische Hartweizennudeln verschiedene Sorten 500-g-Packung (1 kg = 1,98) je Packung

-99*

Recla Prosciutto Crudo original italienischer Rohschinken, am Stück, ca. 700-g – 900-g-Packung, Ware einzeln ausgepreist (1 kg = 11,76)

UVP 1 kg = 15,49 z.B. 800 g **24% billiger**

9,41*

VILLA GUSTO Italienischer Hartkäse gerieben 30% Fett i. Tr., 250-g-Dose (100 g = 1,-)

2,51*

250 g

Limonade Orange, Zitrone oder Grapefruit, 1,5-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand (1 l = -51) je Flasche

UVP -99 **-77*** **22% billiger**

1,5 Liter

MWST-SENKUNG ZUVERLÄSSIG – KONSEQUENT – FAIR CHECK

T-Shirt 6er-Pack • Premium-Qualität, ca. 160 g/m² • 100 % Baumwolle • Größen M – XXL je 6er-Pack

UVP 39,99 **63% billiger**

14,61*

TOPTEx Arbeitshose oder -shorts • 65 % Polyester, 35 % Baumwolle • Oberstoff aus strapazierfähigem und robustem Canvas-Material (ca. 280 g/m²) • Größen M (48/50) – XL (56)

je Arbeitshose **12,66***

je Arbeitshose **8,72***

S1P-SRC Sicherheitsschuhe • Atmungsaktives Mesh-Innenfutter mit klimaregulierender Coolmax®-Einlegesohle • ESD-Ausstattung nach EN 61340-5-1 • Größen 42 – 45 je Paar

UVP 49,95 **49% billiger**

25,33*

BAUFIK Silikone Acryl-Dichtstoff Weiß 310 ml (1 l = 6,23); Montage-Kleber 450 g (1 kg = 4,29); Reparatur-spachtel 500 g (1 kg = 3,86)

51% billiger

UVP 3,99 je Ausführung **1,93***

Made in Germany

Sanitär-Silikon 310 ml (1 l = 7,81); **Maler-Acryl 310 ml** (1 l = 7,81)

39% billiger

UVP 3,99 je Ausführung **2,42***

Transparent, Grau, Weiß

Bau- und Fugensilikon 310 ml (1 l = 12,52); **Beton-Dehnfugen-Silikon 310 ml** (1 l = 12,52)

22% billiger

UVP 4,99 je Ausführung **3,88***

Transparent, Grau, Weiß

Aluguss-Topf mit Deckel oder Pfanne „Elverum“ Extra starker, energiesparender FerroTherm® Boden

Topf Ø ca. 16 cm Pfanne Ø ca. 24 cm **14,61***

Topf Ø ca. 20 cm Pfanne Ø ca. 28 cm **17,53***

Topf Ø ca. 24 cm Ø ca. 28 cm **22,41*** **24,36***

Induktions geeignet

Leinenoptik-Tischdecke 100 % Polyester

ca. 100 x 140 cm **5,83***

ca. 130 x 160 cm **7,78***

ca. 140 x 220 cm oder ca. 150 x 250 cm **11,68***

Back- und Pizzablech ca. Ø 31 cm

2,91*

Dauerbackfolie 2er-Set ca. 40 x 30 cm

2,91*

Lasagneform ca. 29 x 24 x 6 cm

Universalbackblech ca. 42 x 29 x 4 cm

BAVARIAN EDGE Messerschärfer • Funktionelle X-Cross-Technologie • Schleifarme aus ultrahartem Wolfram-Karbid

56% billiger

UVP 39,90 **17,53***

Auch online

Küchenhelfer aus Olivenholz

Unikate mit unterschiedlicher Maserung und Farbe

je Artikel **2,91***

Ofenhandschuhe 2er-Set je ca. 17 x 28 cm

Geschirrtücher 2er-Set je ca. 50 x 70 cm

Topflappen 2er-Set je ca. 20 x 20 cm

Viele weitere Motive erhältlich

je 2er-Set **3,88***

Ofenhandschuhe 2er

LED-Glaswasserkocher 2200 Watt • Kratzfestes Glas • Fassungsvermögen 1,7 l • 3 Jahre Garantie je Wasserkocher

19,48*

XXL-Thermo-Einkaufstasche je Einkaufstasche **8,76*** (ohne Inhalt)

XXL-Thermo-Einkaufskorb je Thermokorb **8,76*** (ohne Inhalt)

Sommerliche Küchenartikel Aus hochwertigem Porzellan

je Ausführung **-96***

Teller flach, Teller tief, Dessertteller, Kaffeebecher, Schale

Grill- und Abtropfschale 4er-Set

-96*

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

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

NEUGIERIG was die neue **NORMA**-Woche bringt? Jetzt schon Angebote entdecken!



Nutzen Sie unseren Online-Prospekt **www.norma-prospekt.de**