

Wetterauer Wochen-Bote



Rumpelpiste ade

Stadt investiert 450.000 Euro für den Karbener Weg



Warme Sachen

DRK Bad Vilbel hilft bei Sammelaktion für Obdachlose



KW 48, Samstag, 28. November 2020

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2

Hallo, liebe Leser

Der Weihnachtsbaum für den Reichstag wurde aus dem Harz nach Berlin gekarrt, der im Kanzleramt aus Hessen, und die Hessen haben sich einen Importbaum aus Österreich geleistet, der zurzeit vorm Römer ausgelacht wird, weil er mehrfach gestutzt werden musste. Sieht ja fast keiner, denn Weihnachtsmarkt ist ja nicht. Ich kann dieses Treiben nur kopfschüttelnd beobachten und resümiere: Richtige Probleme sehen anders aus. Wer das alles wohl bezahlen darf, rätselt

Euer Boto

Kreative Ideen für eine schöne besinnliche Zeit

Weihnachtserlebnis in Bad Nauheim mit Abstand am schönsten



Beim Stellen der über 50 Weihnachtsbäume in der Stresemannstraße: Bürgermeister Klaus Kreß, Jürgen Schmidt, Jens Kolbe und Benedikt Meyer (alle Bauhof) und Fachbereichsleiter Zentrale Steuerung und Öffentlichkeitsarbeit Matthias Wieliki (von links).

ger in luftiger Höhe wird dieses Mal vom städtischen Bauhof übernommen“, teilt Jochen Mörl, Fachbereichsleiter Soziales, Gesundheit, Kultur und Sport, mit.

Kostenfreies Parken

„In ganz Bad Nauheim kann an den vier Adventswochenenden kostenfrei geparkt werden. Dies gilt im Rahmen der Höchstparkdauer der jeweiligen Parkzone. Hierfür ist die Parkscheibe gut sichtbar ausulegen. Darüber hinaus kann der Bad Nauheimer Stadtbus an diesen Wochenenden kostenlos benutzt werden“, erklärt Stefan Reichert, Fachdienstleiter Ordnung, Sicherheit und Brandschutz.

Adventskalender

Was steckt hinter dem nächsten Türchen? Adventskalender erfreuen in der Zeit vor Weihnachten nicht nur die Kleinen. Für die Großen gibt es in diesem Jahr einen besonderen: Den BadNauheimLiebe.de-Adventskalender. Ab dem 1. Dezember darf auf dem Instagram- und Facebook-Kanal von BadNauheimLiebe.de jeden Morgen ein virtuelles Türchen geöffnet werden. Dahinter verbirgt sich eine täglich wechselnde, limitierte Rabattaktion eines Bad Nauheimer Einzelhändlers oder Gastronomen. Die Aktion wird an diesem Tag vor Ort eingelöst.

Virtuelle Weihnachtsstimmung

„Auf Bad Nauheim.de wird es zusätzlich weihnachtliche Onlineangebote geben: Etwa Konzertstreams, Videoanleitungen vom ‚Graf‘ aus dem Kinder- und Jugendhaus zum Plätzchenbacken oder Weihnachtsgeschichten, die von Mitarbeiter*innen unserer Stadtbücherei vorgelesen werden und denen Klein und Groß lauschen können“, freut sich Erster Stadtrat Peter Krank.

Eisenbahn für die Kleinsten

Die Eisenbahn ist ab Samstag, 28. November bis einschließlich Mittwoch, 6. Januar auf der Kiespromenade vor dem Kurpark auf Höhe des Aliceplatzes aufgebaut und wartet auf die kleinen Gäste. Montag bis Donnerstag von 12 bis 18 Uhr, Freitag von 10 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 14 Uhr.

Lustige Walkingacts

Ein Clown, der tollpatschig erklärt, warum die Mund-Nasen-Bedeckung so wichtig ist oder ein Stelzenläufer, der den Hygieneabstand bestens demonstrieren kann: Ab Samstag, 28. November bis Mittwoch, 6. Januar sind lustige und fantasievolle Figuren und Artisten des Kindermitmachzirkus Rondel, in der Innenstadt zu entdecken. Sie sind montags bis donnerstags von 12 bis 18 Uhr, freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 14 Uhr unterwegs.

Bunter Weihnachtswald

Steffen Schneider, Fachbereichsleiter Kur- und Servicebetrieb, erklärt: „Unsere traditionelle Weihnachtsbeleuchtung in der Innenstadt möchten wir in diesem Jahr erweitern. Dazu werden Bäume an der Kiespromenade vor dem Kurpark in stimmungsvolles, buntes Licht getaucht. Ebenso beleuchten wir die Dankeskir-

che und das Alte Rathaus sowie Bäume auf dem Marktplatz, um für ein zauberhaftes Ambiente zu sorgen.“ Die Gastronomen der Innenstadt haben nach aktueller Verordnungs-lage die Möglichkeit, weihnachtliche Snacks und Getränke auf der Straße „To-Go“ anzubieten.

Charity-Mandelstand

Eine besondere Aktion plant das Rathaus: einen Charity-Weihnachtsstand in der ersten Adventswoche. Auf der Kiespromenade vor dem Kurpark auf Höhe des Aliceplatzes wird von Samstag, 28. November bis Samstag, 5. Dezember ein Stand zu finden sein, an dem Rathausmitarbeiter süße Mandeln verkaufen. Rathauschef Klaus Kreß eröffnet den Verkauf am Samstag, 28. November und wird an diesem Tag die köstlichen Nüsse persönlich anbieten. Erster Stadtrat Peter Krank wird am Tag vor Nikolaus im Sinne der guten Sache ebenfalls im Charity-Stand tätig sein und anschließend die Spenden an das Hospiz Wetterau übergeben.

Päckchenaktion

Auf Initiative des Vereins Erlebnis Bad Nauheim hat der städtische Bauhof über 50 Tannenbäume in der Stresemannstraße aufgestellt. Diese sind mit Lichterketten ausgestattet. Erster Stadtrat Peter Krank dazu: „Wir möchten interessierte Familien dazu aufrufen, bunte Päckchen als Christbaumschmuck herzustellen und die Bäumchen damit zu dekorieren. Als Inspiration haben unsere Mitarbeiter*innen des Kinder- und Jugendhauses Alte Feuerwache Bastelanleitungen zusammengestellt, die im Internet zu finden sind.“ Zwischen dem 21. und 28. November können die Bastler ihre Werke dann selbst auf den Tannen verteilen. „Auch die drei großen Tannenbäume, die jedes Jahr im Dezember auf dem Marktplatz, dem Burgplatz und im Sprudelhof aufgestellt werden, erhalten glänzenden Schmuck. Die Schüler*innen der Solgrabenschule haben 140 bunte Päckchen im Kunstunterricht hergestellt. Das Schmücken mit dem Hubstei-



Verteilung des Bad-Vilbel-ABC

Bad Vilbel. Das Bad Vilbel ABC wird bis Donnerstag, 26. November an die Bad Vilbeler Haushalte verteilt. Nach der flächendeckenden Verteilung wird es an verschiedenen Stellen weitere Exemplare geben. Wer kein Exemplar erhalten hat oder gern ein weiteres Bad Vilbel ABC erhalten möchte, kann dies nach dem 26. November an folgenden Stellen bekommen: In der Kernstadt in der Kur-Apotheke, Süd-Apotheke, Nidda-Apotheke, Park-Apotheke und Sprudel-Apotheke. In Dortelweil in der Apotheke im Brunnencenter und am Empfang im Rathaus. In Gronau in der Metzgerei Wenzel. In der Heilsberg-Apotheke und in Massenheim an der Hessol-Tankstelle.

„Wir sagen Euch an den lieben Advent“

Karben. Der Kirchenvorstand der Evangelischen Kirchengemeinde Petterweil teilt mit: Vom 1. bis 23. Dezember wird jeweils zwischen 17 und 19 Uhr die Evangelische Martinikirche in Petterweil geöffnet sein. An diesen Tagen wird vor dem Altar eine weihnachtliche Szenerie entstehen, jeden Tag ein bisschen mehr. Stimmungsvolle Beleuchtung und weihnachtliche Musik laden zum Verweilen ein. Jeder, der kommt, darf sich an der Aktion beteiligen und ein Schäfchen oder einen Engel oder eine andere Figur dazu stellen. Es kann aber auch ein selbstgemaltes Bild oder ein selbstgebastelter Stern (oder etwas anderes Weihnachtliches) sein. Immer um 18 Uhr gibt es eine adventliche kleine Kalendergeschichte, einen lyrischen Text, ein Lied zum Anhören.

2.000 Euro für das Trauercafé

Lacrima-Elterncafe wird mit dem Sozialpreis des Wetteraukreises ausgezeichnet

Wetteraukreis. Der mit 2.000 Euro dotierte Sozialpreis des Wetteraukreises geht in diesem Jahr an das Lacrima-Elterncafe. Die Initiative „Wir machen. Für ein Kinderlachen“ erhält eine Belobigung. Das teilt Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch nach dem Beschluss des Kreisausschusses mit. Kinder alleine, und ohne den

verstorbenen Elternteil großzuziehen ist belastend. Zur eigenen Trauer kommt die der Kinder, die Verantwortung für den Alltag, die nun alleine zu tragen ist. Der Austausch, das gemeinsame Gespräch mit dem anderen Elternteil fehlt und hinterlässt eine schmerzhaft Lücke. Der Alltag ist neu, ungewohnt und ungewollt und will bewältigt werden. „Das Trauercafe ist ein

Ort zum Reden, gemeinsam die Trauer zu teilen und das Lachen wieder zu lernen“, sagt Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch. Das Lacrima-Elterncafe ist ein Angebot des Trauerprojekts Lacrima Rhein-Main der Johanniter-Unfall-Hilfe, für Familien, in denen ein Elternteil gestorben ist. Die offenen und kostenfreien Treffen werden von der Kin-

dertrauerbegleiterin des Projekts „Lacrima Rhein-Main“, Melanie Hinze, zusammen mit Maren Kissner, ehrenamtliche Trauerbegleiterin organisiert und geleitet. Sie bieten einen ungezwungenen Rahmen zur Bearbeitung von Trauer und geben Impulse zum Leben mit den Kindern ohne Partner. Die Treffen finden jeden vierten Mittwoch im Monat im Café La Porta in Büdingen statt.

Ihr Draht zu uns:
Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG
 Gutenbergstraße 1
 63571 Gelnhausen

Redaktion: (06051) 833-202
 E-Mail: redaktion@bote.de
 Zustellung: (06051) 833-299
 E-Mail: zustellung@bote.de
 Anzeigen: (06051) 833-244
 E-Mail: anzeigenabteilung@bote.de
 Internet: www.bote.de

Schlafsäcke und warme Sachen für Wohnungslose

DRK Bad Vilbel hilft bei Sammelaktion für Obdachlose in Frankfurt

Bad Vilbel. Bereits im vergangenen Jahr spendete Silke Zuschlag, Leiterin des DRK Kleiderladens in Bad Vilbel, ihren Ladenbestand an Schlafsäcken und Isomatten für Wohnungslose in Frankfurt. Da der DRK Kleiderladen aufgrund der hohen Coronafälle immer noch geschlossen ist, kam Silke Zuschlag die Idee, wieder nach Frankfurt zu spenden. Eigentlich hat die Spende der Schlafsäcke auch noch einen anderen Hintergrund. In Facebook las Zuschlag, dass eine Frau Schlafsäcke für Obdachlose in Frankfurt suche. Die Dame schrieb weiter, dass sie die gespendeten Sachen auch dorthin fahre, damit sie gleich Vorort verteilt werden können. Zuschlag war von der Aktion überzeugt und wollte sich direkt daran beteiligen. Mittlerweile haben die beiden Frauen, Melanie Fürst und Silke Zuschlag, mehrfach lange Gespräche geführt und sich schließlich getroffen um an einem Konzept zu arbeiten. Zuschlag nahm mit drei Frankfurter Organisationen Kontakt auf und fragte deren Bedarf an. „Ich war zum einen geschockt, an was es alles fehlt und zum anderen war ich überwältigt von der Dankbarkeit und Freundlichkeit, die ich am Telefon erleben durfte“, sagte Silke Zuschlag. „Deshalb ist es mir umso mehr ein Anliegen, diese Organisationen zu unterstützen.“ Ganze Listen gäbe es, mit Artikeln die fehlen und gerade im Winter so wichtig sind. Die



Melanie Fürst und Silke Zuschlag beladen das Auto mit Schlafsäcken und Isomatten für das Frankfurter Bahnhofsviertel (von links).

Nächte werden immer kälter und es gibt bereits Minusgrade. Melanie Fürst, die bereits schon ihren Freundeskreis um Spenden gebeten hat, ist bereit, so oft wie nötig die gespendeten Sachen nach Frankfurt in die Innenstadt und in das Bahnhofsviertel zu fahren. Das kommt Silke Zuschlag gerade recht. Sie ist die Organisatorin und richtet mit ihren Leuten eine Sammelstelle ein. „Ich arbeite im Kleiderladen mit 36 Ehrenamtlichen und habe in meiner Bereitschaft nochmal an die 40 Sanitäter“, sagt Zuschlag. „Ich habe Leute, die helfen. In jede Richtung.“ Weiter führt Zuschlag aus, dass es im DRK Bad Vilbel durch Corona nicht viel zu tun gäbe und es allen gut tut, gerade in dieser Zeit Gutes zu tun. Letztes Jahr hat der DRK Kleiderladen schon an der Weih-

nachts-Päckchen Aktion teilgenommen. Päckchen, die für Wohnungslose in Frankfurt gesammelt werden und dann direkt auf der Straße von Ehrenamtlichen in Frankfurt verteilt werden. Dafür sammelt Zuschlag ebenfalls. Schließlich hat Frankfurt um die 3.000 Obdachlose, die sich über eine Kleinigkeit in der besinnlichen Zeit freuen. Dabei zählt auch die nette Geste. Es wird sich sehr über ein paar nette, persönliche Zeilen gefreut. Wer dafür etwas spenden möchte, kann dies jeden Donnerstag von 18-19 Uhr und samstags von 14-15 Uhr direkt am DRK Haus Bad Vilbel, Friedrich-Ebert-Straße 34 abgeben. Diese Abgabemöglichkeit gibt es zunächst bis Weihnachten. Eine Parkmöglichkeit und auch eine kontaktlose Abgabe am Parkplatz ist gesichert.

Es wurden bereits die ersten 60 Schlafsäcke und zahlreiche Isomatten nach Frankfurt gebracht. Der DRK Kleiderladen nimmt weiterhin gut erhaltene Kleidung über den am Laden stehenden Container an. Die Helferinnen vom Laden sortieren 3-mal pro Woche die abgegebenen Sachen. Wenn etwas aus dem Laden benötigt wird, ist dieser gut sortiert und damit gefüllt um jederzeit mit Kleidung zu unterstützen und um auch für eine kurzfristige Wiederöffnung alles parat zu haben. Silke Zuschlag hat somit in der Coronazeit nicht nur in Altenheimen mit Kleidung aushelfen können, sondern auch Familien mit weniger Geld oder auch mit mehreren Kindern weiterhelfen können. Auch habe sie einem Mann in Not helfen können, der nach unglücklichen Umständen obdachlos wurde.

Auto & Verkehr

Kosten und Nutzen abwägen

Einspruch nach Bußgeldbescheid hat maximal 14 Tage Zeit

Wer wegen eines Verstoßes im Straßenverkehr einen Bußgeldbescheid bekommt, hat ab der Zustellung 14 Tage Zeit, dagegen Einspruch zu erheben. Das dafür maßgebliche Datum finden Betroffene auf dem Einwurfschreiben. Darauf weist die Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin. Wer die Frist verstreichen lässt, macht den Bescheid rechtskräftig. Auch ein Anwalt könne dann in der Regel kaum noch etwas unternehmen, erläutern die Experten. Abwesenheit etwa durch Urlaub, nach dem die Post erst zu spät entdeckt wurde, ist in der Regel keine Ausrede. Nur in Fällen, in denen Betroffene etwa durch eine eidesstattliche Versicherung glaubhaft darlegen können, dass kein Eigenverschulden beim Verstreichen vorliegt, könne es Ausnahmen geben – etwa dann, wenn man nicht damit rechnen konnte, dass ein Bußgeldbescheid droht, weil man nicht vor Ort auf den Verstoß aufmerksam gemacht wurde oder eine Messung nicht bemerkt hat. Daher ist Eile geboten, um bei unberechtigten Vorwürfen aktiv zu werden, raten die Verkehrsrechtler.



Zu schnell gefahren?! Doch wenn mit dem Bußgeldbescheid etwas nicht stimmen sollte, müssen Empfänger schnell handeln.

Foto: Patrick Seeger/dpa/dpa-mag

Vieles ist zu prüfen

Wer einen Bußgeldbescheid bekommt, sollte sofort alle Angaben darin wie Name, Tatzeit und eventuell das Blitzerfoto genau in Au-

genschein nehmen. Auch ist zu prüfen, ob die Vorwürfe zutreffen können. Nach Aussagen der Arbeitsgemeinschaft lassen sich auch dann, wenn der Bescheid in Inhalt und Form korrekt ist, zum Beispiel bei Tempodelikten auch Fehlerquellen beim Messverfahren finden. Nach Einschätzung der Arbeitsgemeinschaft ist rund jeder zweite Bußgeldbescheid fehlerhaft, zum Beispiel wegen fehlender Informationen oder aufgrund von Formfehlern. Dennoch raten die Experten, Kosten und Nutzen eines weiteren Vorgehens immer abzuwägen.

Anhänger

Hessberger Fahrzeugbau, Auto + Anhänger - Vermietung - Verkauf - Service - Ersatzteile. 63599 Biebermünd. Infos unter ☎ 06050/97140 www.hessberger.de

Autohandel

Kaufe bar Pkw, Lkw, Wohnmobile, Wohnwagen, Motorräder, Geländewagen, mit od. ohne TÜV/Mängel, Selbstabholer 24h ☎ 06102/8653651 o. 0177/2802695 (auch WhatsApp)

Mercedes

Verkaufe einen Mercedes-Benz, C 180, Automatik, Limousine, Polarweiß, Winter- u. Sommerbereifung (inkl. Alu-Felgen), Benziner, 115 kW (156 PS), ca. 62.000 km, 1 Besitzer, EZ 31.07.2014, HU bis 08.2021, leichte Karosserieschäden u. Gebrauchtsuren (alle behoben), 18.000,- € VB ☎ 06051/618050

Pkw Ankauf

Liebe Leser: kaufe PKW's zu fairen Preisen, bitte alles anbieten, Unfall, auch ohne TÜV, hohe Kilometer. ☎ 06053/7068811 o. 0152/54658507

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

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)

Reisemobile

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

Musikalischer Advent

Gesamtkirchengemeinde Karben plant Andachten

Karben. Trotz Corona finden auch in diesem Jahr die musikalischen Adventsandachten der Gesamtkirchengemeinde Karben statt. Mittwochs, jeweils um 18 Uhr für jeweils eine halbe Stunde werden die Türen der St. Michaeliskirche in Klein-Karben geöffnet sein. Wie in den vergangenen Jahren hat Mathias Prediger das musikalische Programm zusammengestellt. Am 2. Dezember spielen Susanne Galisch (Trompete und Flügelhorn) mit Mathias Prediger (Orgel) adventliche Musik. Am 9. Dezember gestalten

Dagmar Perpet (Querflöte), Dorothea Scherer (Oboe) und Mathias Prediger (Orgel) den 2. Andachtsabend. Am 16. Dezember stehen Werke für Blockflöte, Altblockflöte und Subbassflöte auf dem Programm. Dazu werden jeweils eine Adventsgeschichte gelesen. Auf Grund der Coronabestimmungen können nur 25 Besucher an diesen Adventskonzerten teilnehmen. Eine Anmeldung bei der Gesamtkirchengemeinde unter der Telefonnummer 06039/3563 ist deshalb unbedingt notwendig.

Infos unterm Mistelzweig

Naturfreunde mit weihnachtlichem Infostand

Bad Vilbel. Für einen kleinen Obolus einen Mistelzweig stehen und damit Gutes für den Artenschutz tun. Das können Besucher auf dem Wochenmarkt am Samstag, 28. November am Stand der Naturfreunde Bad Vilbel. Die Aktiven des Wiesenprojektes im Hexenloch geben gerne Auskunft. Neben der aktiven Mitarbeit, besteht auch die Möglichkeit „Wiesenpate“ zu werden und so das Projekt zu unterstützen. Daneben verkauft die Naturfreunde-Bienengruppe den beliebten Honig aus dem Hexenloch. Ein leckeres Weihnachtsgeschenk.

Die Mistelzweige stammen von Wetterauer Streuobstwiesen. In der Hessenschau konnten die Zuschauer dem Pomologen und Naturfreundemitglied Jürgen Pfeiffer bei den Schnitтарbeiten der Mistelzweige zusehen. Durch die milden Winter haben sich diese Halbschmarotzer ausgebreitet, so dass stark befallene Bäume langsam eingehen können. Bei einem Spaziergang durch Streuobstwiesen sind die Pflanzen jetzt im Winter gut zusehen, da sie immergrün sind. Alle Informationen auch auf www.naturfreunde-bv.de

Opulente Dekoration, Audio-Wellness, Edutainment: Amazon.de präsentiert die Weihnachtstrends 2020

Zusammen mit den Experten für Verbrauchertrends vom britischen World Global Style Network präsentiert **Amazon.de** die Trends für das kommende Weihnachtsfest. Das Zuhause wird zum Zentrum von Wellness-Anwendungen sowie sportlichen und kreativen Aktivitäten. Daneben verlagern sich Treffen mit Familie, Freunden und Kollegen in die virtuelle Welt. Vor allem das Wohnzimmer wird zum Mittelpunkt: Große, auffällige Weihnachtsdekorationen sowie üppige Festafeln sind auf den Bildschirmen zu sehen. Starke Farben, innovativ geschnittene Oberteile und Stoffe, kräftiges Make-up und Schmuck an Haar, Hals und Ohren machen den Bildausschnitt zum Hingucker.

Die Hörvorlieben verändern sich: Statt Party-Playlists stehen entspannende Musik, Meditationen und Inhalte mit Wellnessfokus im Vordergrund. Kopfhörer und Audiogeräte, die ein personalisiertes, immersives Klangerlebnis bieten, werden dieses Weihnachten großen Gefallen finden. Eltern überlegen weiterhin, wie sie mit ihren Kindern mittels unterhaltsamer Bildungstools zu Hause gleichzeitig lernen und spielen können. Unterhaltung mit Bildungswert – genannt Edutainment – entwickelt sich zu einem festen Bestandteil im Alltag und Lernspiele dürfen auch unterm Baum nicht fehlen. Passende Produkte und Geschenke-Tipps finden Amazon-Kunden unter **Amazon.de/weihnachten**.

Erinnerungen festhalten Mit Fotokalendern von Vistaprint

In diesem Jahr wurde uns sehr bewusst, wie wertvoll die Zeit mit Freunden und Familie ist. Um die besonderen Momente des Jahres festzuhalten, ist ein Fotokalender ideal: Ihn kann man auf **www.vistaprint.de** schnell, leicht und hochwertig selbst gestalten. Ob jeden Monat ein Foto oder ganze Fotocollagen, ob als Wandkalender zum Aufhängen oder als Tischkalender zum Aufstellen, der Kalender lässt jeden Monat neue schöne Erinnerungen aufleben. Mit dem Design-Tool lassen sich die wichtigsten Ereignisse des Jahres in den Kalender eintragen: Urlaub, Geburtstage, Hochzeitstage oder andere feste Termine und Feierlichkeiten können mit einem dazu passenden Symbol ergänzt werden. So wird der selbst gestaltete Kalender zum einzigartigen und ganz persönlichen Weihnachtsgeschenk. Für dieses und viele weitere dekorative Fotogeschenke, wie Lein-

wanddrucke, Kissen oder Tassen, gibt es bei Vistaprint die Möglichkeit, aus zahlreichen Designs das eigene Lieblingsdesign auszuwählen. Selbstverständlich können die Foto-Künstler auch selbst kreativ werden oder einen Vistaprint-Designer bitten, die eigenen Ideen umzusetzen. Dafür gibt es bei Vistaprint sogar eine Zufriedenheitsgarantie. Jede Menge Inspiration und dazu Rabattaktionen in der Vorweihnachtszeit gibt es auf **www.vistaprint.de**.



Blitzblankes Gewissen: Sparsam und umweltschonend Spülen

Für viele Menschen ist es unverzichtbar: der Geschirrspüler. Er spart nicht nur Zeit, sondern auch Kosten. Doch wie sinnvoll ist es, das Geschirr vorher kalt abzuspülen? **Richtig spülen, clever sparen:** Jeder weiß, wie lange es dauert, Berge von schmutzigem Geschirr mit der Hand abzuwaschen. Ein Geschirrspüler ist deshalb der perfekte Helfer. Wie Sie damit Wasser, Strom und Kosten sparen können – einige Vorschläge: **Verschenden Sie kein Wasser:** Gehören Sie auch zu denen, die das schmutzige Geschirr abspülen, bevor sie es in den Geschirrspüler räumen? Verzichteten Sie darauf. Denn: Beim Vorspülen wird unnötig viel Wasser verschwendet. Entfernen Sie Speisereste lieber mit Besteck. **Eco ist Trumpf:** Ihr Geschirrspüler verbraucht besonders wenig Strom, wenn das Wasser nicht so stark erhitzt wird. Wählen Sie deshalb ein Programm mit geringer Temperatur. Bevorzugen Sie das Eco- oder Spar-Programm. Wer sein Geschirr bei 60 Grad wäscht statt bei 50 Grad, treibt seine Energiekosten um etwa

20 Prozent in die Höhe. Vor allem sparen Sie, wenn die Maschine voll beladen läuft. Es kann sich lohnen, die Spülmaschine an die zentrale Warmwasserversorgung anzuschließen – besonders dann, wenn das Wasser mit erneuerbaren Energien erwärmt wird. **Achten Sie auf ein sauberes Sieb:** Stellen Sie keine Teller mit Krümeln oder Essensresten in den Geschirrspüler. Reinigen Sie das Spülmaschinensieb regelmäßig. Ist es verstopft, wird mehr Energie verbraucht und es kann zu Fehlern beim Abpumpen kommen. Noch mehr Tipps und Informationen finden Sie auf **www.machts-effizient.de**



Lückenschluss im Radwegenetz

Radweg zwischen Friedberg und Florstadt soll tägliche Strecke sicherer machen



Radfahrergruppe auf und an der B 275.

Friedberg. Der direkte Weg zwischen Friedberg und Florstadt – die Bundesstraße 275 ohne Radweg – ist für Fahrradfahrer, die vor allem aus beruflichen Gründen eine schnelle Möglichkeit nach Friedberg suchen, lebensgefährlich. Alternative Wege sind wesentlich länger und beschwerlicher und damit für diesen Personenkreis unzumutbar. Die Grünen in beiden Orten nehmen sich diesem Lückenschluss an, der nicht nur zur Verkehrssicherheit beiträgt, sondern auch unter Umweltsichtspunkten zum Umsteigen vom Auto auf das Fahrrad motiviert. „Über den Bundestagsabgeordneten Wolfgang Strengmann-Kuhn haben wir bereits eine Anfrage an das Bundesverkehrsministerium gerichtet. Darin wird eine eingehende Prüfung bis Ende 2020 zugesagt. Im Radwegeplan des Wetteraukreises ist dieser Lückenschluss mit einer sehr hohen Priorität versehen“, sagte Gerhard Salz aus Florstadt. „Wir erwarten hier einen konkreten Planungsauftrag seitens des Bundes an die Hessische Straßenbauverwaltung“, ergänzte Bernd Stiller aus Friedberg. Sowohl die nördliche Variante über Bauernheim als auch die südliche Variante über Wickstadt sind nicht nur länger, sondern auch mit dem Befahren von Straßen verbunden. Bei der südlichen Variante kommen erschwerend erhebliche Steigungsabschnitte hinzu. Dabei müsste man doch nur ein Stück Fahrradweg von rund fünf Kilometern entlang der Bundesstraße B 275 ergänzen und die außerorts existierende Lücke zwischen Ranstadt und Friedberg wäre geschlossen. Zwischen Ranstadt und Nieder-Florstadt sowie zwischen Ossenheim und Fauerbach existieren bereits außerörtliche Radwegeverbindungen. In beiden Städten wird sich demnächst das Stadtparlament mit diesem Radweg beschäftigen. Die Grünen sind der Auffassung, dass Gremienbeschlüsse bei solchen Entscheidungen immer gut sind und das Verfahren beschleunigen können. Diesbezügliche Initiativen der Stadtverwaltungen und der Magistrate sollen hierdurch nicht geschmälert werden.

Vor Kurzem haben sich Interessierte aus Friedberg und aus Florstadt am Ortseingang von Nieder-Florstadt getroffen und sind ein Stück der Bundesstraße mit dem Rad entlang gefahren. Vor einigen Jahren wurde hier ein Florstädter bereits angefahren und schwer verletzt. „Ich fahre diese Strecke beruflich fast täglich mit dem Fahrrad. Die gefährlichen Situationen nehmen dabei ständig zu. Es wird viel zu schnell gefahren und die Abstände beim Überholen werden nicht eingehalten. In den letzten Jahren hat der Autoverkehr durch neue Wohn- und Gewerbesiedlungen um Florstadt herum sehr zugenommen, so dass das Befahren der Bundesstraße mit dem Fahrrad immer gefährlicher wird. Ein Radweg wäre hier die richtige Lösung“, sagte Conni Kosch aus Florstadt. Daher fordern die Grünen die Planungen für den straßenbegleitenden Radweg entlang der B 275 jetzt umgehend aufzunehmen. Die Wegeführung könnte auf der Nordseite oder südlich der B 275 erfolgen.

Folgen Sie uns auch auf

Starke Lösungen für
Neubau, Umbau, Sanierung

Advents-Aktionen

27.11. + 28.11.

Auf Weihnachtsdeko und Beleuchtung **-10 %**

Kaminholz, 1 RM, reine Buche in ca. 25 cm-Stücken **125,-**

Kaminholz, 12,5 dm³, Buche statt 3,52 **3,-**

4.12. + 5.12.

-15 % auf Grohe Küchen- und Badarmaturen

-10 % auf Waschbecken- und Toiletten-Keramik

-20 % auf Profipress Kupferfittings

11.12. + 12.12.

-15 % auf Kopp Schalterserien (ausgenommen Serie Donau)

-10 % auf alle Kabelverlängerungen und Kabeltrommeln

18.12. + 19.12.

-20 % auf Kübler Berufsbekleidung

Streusalz, 25 Kilo statt 6,90 **5,99**

Streusalz, 10 Kilo, im Eimer statt 5,50 **4,80**

Isterling Fachmarkt GmbH · Industriestr. 14 · 61200 Wölfersheim-Berstadt

Tel.: 060 36 – 972 90 · info@isterling-fachmarkt.de · www.isterling-fachmarkt.de

Mittelhessen-Bote

Anzeigen aufgeben?

anzeigenabteilung@gnz.de

PENNY.

Echzell

Überraschend anders:

Der neueste Penny der Welt.

Liebe Nachbarn,

euer Viertel hat jetzt den neuesten PENNY Markt der Welt! Diese Vorteile warten dort auf euch: noch frischer, noch übersichtlicher, noch mehr Platz. Wir freuen uns auf euch, bis bald im neuesten PENNY der Welt!

Eröffnung am 3.12.2020

10FACH PUNKTE

Am 03.12. einkaufen und Kassenbon-Coupon mitnehmen. Beim nächsten Einkauf einlösen und 10fach punkten.

5€ Einkaufs-Gutschein

ab 40€ Einkaufswert.⁴

⁴Den Rabatt erhalten Sie gegen Abgabe dieses Originalgutscheins. Gutschein nur gültig am 3.12.2020 und nur im PENNY Markt Echzell, Am Mühlbach 1, 61209 Echzell. Vom Einkaufswert sind Tabakwaren, Verlagserzeugnisse, Spirituosen, Pfand, aufladbare Geschenk- und Guthabekarten. Der Gutschein ist nur einmal einlösbar und nicht mit weiteren Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln.

PENNY.

PERSIL Waschmittel¹

Universal oder Color Pulver, für 100 Waschladungen, 1 WL = 0,15, je 6,5-kg-Packung (1 kg = 2,51)

Universal oder Color Gel, für 100 Waschladungen, 1 WL = 0,15, je 5-Liter-Flasche (1 Liter = 3,00)

Aktion

14.99

DOUCEUR Feine Nürnberger Oblatenlebkuchen²

Verschiedene Sorten, je 200-g-Packung (100 g = 0,50)

-33%

0.99

~~1.49~~

SANELLA Streichfett²

Ideal zum Backen, je 500-g-Becher (1 kg = 2,38)

-25%

1.19

~~1.59~~

Inkl. Nasen-und-Ohrhaar-Trimmer

PHILIPS

Haarschneider HC3510/85¹

• Selbstschärfende, abwaschbare Edelstahl-Klingen mit DualCut-Technologie • Innovativer Kammaufsatz für ein kontinuierliches Schneiden ohne Unterbrechung

• 13 einfach einstellbare Schnittlängen von ca. 0,5 bis 23 mm • Effizienter Netzbetrieb

je Stück

-49%

10.-

~~19.99~~

AEG

Profiföhn HTD5584¹

• Leistung ca. 2.200 W

• 3 Temperatur-, 2 Gebläse- und 1 Kaltstufe

• Ionisierungsfunktion mit Antistatikeffekt

• Überhitzungsschutz

• Aufhängeöse je Stück

-33%

10.-

~~14.99~~

++ Achtung: Preisangaben ohne Steuer-Rabatt ++ Steuer-Rabatt wird an der Kasse automatisch abgezogen ++

Gültig bis 31.12.2020. Vom Rabatt ausgenommen sind Tabakwaren, Verlagserzeugnisse, Pfand, Heißgetränkeautomaten, aufladbare Geschenk- und Guthabekarten.

¹Verringerung der Mehrwertsteuer von 19% auf 16% ergibt einen Kassenrabatt von 2,5% auf den gezeigten Preis. ²Verringerung der Mehrwertsteuer von 7% auf 5% ergibt einen Kassenrabatt von 1,9% auf den gezeigten Preis.

Erstmal zu Penny

Diese Artikel und Preise sind nur vorübergehend und nur in den oben genannten Filialen erhältlich. Aufgrund begrenzter Vorratsmengen können die Artikel bereits kurz nach Öffnung ausverkauft sein. Die Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise ohne Deko. Druckfehler vorbehalten. PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln. 49. KW vom 3.12. - 5.12.2020 - 5

DE-ÖKO-006

Mehr als die Hälfte aller Katzen erhalten keine tierärztliche Vorsorge

ANZEIGE

Es ist keine Frage: Wenn es um Haustiere geht, sind der Liebe keine Grenzen gesetzt. Studien zeigen jedoch, dass es in der Beziehung zwischen Katzen und ihren Haltern einige Herausforderungen gibt, insbesondere, wenn der Besuch beim Tierarzt ansteht.

Nur 40 Prozent aller Katzen erhalten tierärztliche Gesundheitsvorsorge, im Gegensatz zu 60 Prozent aller Hunde!

Die Folge: Mehr als 50 % aller Katzenhalter gehen erst zum Tierarzt, wenn ihre Katze Krankheitssymptome zeigt oder verletzt ist.¹ „Tatsächlich ist das oftmals zu spät. Wenn es Katzen nicht gut geht, ziehen sie sich von Natur aus eher zurück. Sie zeigen Krankheitssymptome häufig erst dann, wenn sie weit fortgeschritten sind“, sagt Claudia Rade, Fachtierärztin für Tiernährung und Diätetik bei ROYAL CANIN®. Dieses Verhalten sei evolutionär bedingt, da Katzen früher in freier Wildbahn den Reflex gehabt hätten, Schwäche zu verbergen, um natürlichen Feinden keine Angriffsfläche zu bieten. Genau dieses Verhalten erschwert es Katzenhaltern heute jedoch, Krankheitssymptome zu erkennen und rechtzeitig einen Tierarzt aufzusuchen.

Warum es wichtig ist, mit Katzen zum Tierarzt zu gehen – und warum Sie damit so früh wie möglich anfangen sollten

1. Regelmäßige Vorsorgechecks helfen dabei, Katzen ein langes, glückliches und gesundes Leben zu ermöglichen.
2. Katzen altern deutlich schneller als Menschen.
3. Katzen sind wahre Meister darin, Krankheiten oder Schmerzen zu verbergen.
4. Tierarztbesuche sind immer eine gute Gelegenheit, um z.B. über Verhaltens- oder Gewichtsänderungen zu sprechen.
5. Vorbeugen ist besser als Heilen.

„Zahlreiche und häufig vorkommende Krankheiten bei Katzen könnten durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen verhindert oder schneller erkannt und behandelt werden. Gesundheitsvorsorge ist wichtig – und zwar von Anfang an“, so Claudia Rade.

Um die Gesundheit von Katzen zu fördern und ihre Gesundheitsvorsorge zu verbessern, führt Royal Canin auch in diesem Jahr wieder die Kampagne „Take Your Cat to the Vet“ durch. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf der Sensibilisierung von Katzenhaltern für die Vorteile einer frühzeitigen Gesundheitsvorsorge bei ihrer Katze.

Weiter Informationen online unter www.royalcanin.com/de/about-us/news

¹ Studie mit 4.437 Katzen haltern weltweit zum Thema "Katzen-haltern und ihre Beziehung zum Tierarzt" (SKY agency, 2018)



Rumpelpiste adé – Ausbau des Karbener Weges

Stadt investiert 450.000 Euro für Radverkehrsverbindung



Der Karbener Weg kann endlich ausgebaut werden.

Dortelweil. Lange galt der Ausbau des Karbener Weges zwischen Dortelweil und dem Karbener Gewerbegebiet als Politikum. Die unterschiedlichen Interessen von Landwirtschaft, Jagdpächter, Naturschutz und der Bevölkerung konnten scheinbar nicht unter einen Hut gebracht werden. 2018 kam dann der Durchbruch. Nach vielen Gesprächen einigten sich die Städte Bad Vilbel und Karben gemeinsam mit dem Wetteraukreis sowie Vertretern unterschiedlicher Interessengruppen auf einen Ausbau des Weges. Der Wetteraukreis erklärte sich bereit, die Planung und Genehmigung bis zur Ausführungsplanung zu übernehmen. Die Stadt Bad Vilbel kümmerte sich um die Beantragung von Fördermitteln und den eigentlichen Wegebau.

besitzt eine hohe Bedeutung von den Alltagsradverkehr, verkürzt er doch die Strecke zwischen dem Karbener Gewerbegebiet zum Sportplatz Dortelweil im Vergleich zum Niddaradweg um rund drei Kilometer“, sagte der Dortelweiler CDU-Chef Hagen Witzel. Die vorhandene Wegeparzelle wird im Zuge der Bauarbeiten auf einer Länge von rund 875 Metern und auf einer Breite von 4,50 Metern asphaltiert. Der Weg ist bereits mit einer Oberflächenbefestigung (Asphalt, Schotter und Beton) auf einer Breite von 3,0 Metern bis 3,5 Metern ausgebaut, weist jedoch große Schäden wie tiefe Schlaglöcher und Risse auf. Eine verkehrssichere Nutzung mit dem Fahrrad oder für Fußgänger ist derzeit, besonders bei ungünstigen Witterungsverhältnissen, nicht dauerhaft möglich.

Poller verhindern Autoverkehr

Um die unbefugte Nutzung des Karbener Wegs für Kraftfahrzeuge zu unterbinden, wird auf dem Weg ein funkgesteuerter Poller errichtet, der lediglich von einem berechtigten Personenkreis wie der Landwirtschaft, der Feuerwehr oder dem Rettungsdienst geöffnet werden kann. „Damit ist sichergestellt, dass die dann komfortabel ausgebaute Strecke nicht vom Schleichverkehr genutzt werden kann“, macht der stellvertretende Vorsitzende der Dortelweiler CDU Andreas Cleve deutlich. Radfahrer können den Poller problemlos umfahren. Rund 450.000 Euro investiert die Stadt Bad Vilbel in den Wegebau.

Ausbau hat begonnen

Jetzt haben die Bauarbeiten begonnen. Der Karbener Weg soll künftig in gemischter Nutzung als Radweg und landwirtschaftlicher Wirtschaftsweg dienen. Aufgrund der direkten Verbindung besitzt der Weg eine hohe Bedeutung für die regionale Radverkehrsverbindung von Friedberg nach Frankfurt. Er ist Teil der so genannten „Kurzen Wetterau“, einer möglichst direkt geführten Radverbindung von Butzbach bis Bad Vilbel. „Dieser Wegeabschnitt

„Wild und stark – Du und die Natur“

Schreibwerkstatt in Rosbach trotz Corona



Kinder von 9 bis 11 Jahren entdeckten die Geheimnisse der Natur.

Rosbach. Auch in diesem Jahr fand in Rosbach vor der Höhe wieder eine Schreibwerkstatt im Rahmen der Autorenpatenschaften des Friedrich-Bödecker-Kreises als Teil des bundesweiten Großprojektes „Kultur macht stark – Bündnisse für Bildung“ statt. Unter dem Motto „Wild und stark – Du und die Natur“ trafen sich 14 Kinder im Alter von neun bis elf Jahren an zehn Werkstattdagen, um Geschichten von ausgedachten

und echten Erlebnissen aufzuschreiben. Unter der professionellen Anleitung der Kinderbuchautorinnen und Projektleiterinnen Britta Vorbach und Annett Stütze entstanden so ganz erstaunliche Beiträge, die nun in einem Buch zusammengefasst werden. Zur Inspiration wurde deshalb auch viel Zeit in der Natur rund um Rosbach verbracht. Unterstützt wurde das Projekt dabei vom Bund mit einer span-

nenden Fledermauswanderung in der Dämmerung mit Joachim Gerhard und Uwe Steib sowie einer interessanten, von Susanne Steib geführten Wanderung auf dem Wildkatzenpfad. Sowohl die Autorinnen als auch Hannah Dvorak, von der Jugendarbeit, sowie Martina Böhnke von der Stadtbücherei waren froh, die Schreibwerkstatt trotz Corona stattfinden zu lassen.

Geschäftsleben

Gegen Kinderarmut

- Anzeige -

Netto und seine Kunden spenden 325.000 Euro für Kinderhilfsprojekte

Selbst in einem reichen Land wie Deutschland ist fast jedes sechste Kind von Armut bedroht. Darum unterstützt Netto Marken-Discount schon zum siebten Mal in Folge wieder die „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“. Insgesamt 325.000 Euro gehen in diesem Jahr an die Stiftung des Kölner Fernsehsenders, um damit erneut nachhaltige Projekte zugunsten hilfsbedürftiger Kinder in Deutschland zu unterstützen. Den Gesamtbetrag, der sich zusammensetzt aus dem Verkauf der diesjährigen Spendentaschen in allen Netto-Filialen und zahlreichen Pfand- sowie Kassenspenden von Netto-Kunden, hat das Unternehmen selbst noch aufgestockt. Die Übergabe des Spendenschecks durch Netto erfolgte am 19. November 2020 im Rahmen des diesjährigen RTL-Spendenmarathon.

Von Juli bis November konnten Kunden in den bundesweit rund 4.270 Netto-Filialen wieder die beliebten Spendentaschen erwerben. Pro verkaufter Papiertasche gingen 10 Cent in den Spendentopf. Hinzu kamen in diesem Jahr erstmals im Rahmen des Netto-Spendenkonzepts zahlreiche Aufrundungen an der Kasse sowie Pfandspenden, die Netto-Kunden im Mai und Juni ebenfalls der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“ spenden konnten. Die so erzielten Kundenspenden hat das Unternehmen anschlie-



ßend noch auf den Gesamtbetrag von 325.000 Euro aufgestockt. Inwiefern die wirtschaftlichen und sozialen Folgen der Corona-Pandemie hierzulande Kinderarmut noch verstärken, ist kaum absehbar. Benachteiligte Kinder und Jugendliche zu unterstützen, ist für Netto Marken-Discount daher jetzt mehr denn je eine Herzenssache – und die Teilnahme am jährlichen RTL-Spendenmarathon schon seit 2014 ein gern wahrgenommener Pflichtterminus. Die Gesamtspendensumme seit Start der Partnerschaft vor sieben Jahren liegt mittlerweile bei 1.555.000 Euro. „Die Unterstützung für die ‚Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.‘ liegt uns bei Netto sehr am Herzen. Vielen Dank an alle Kundinnen und Kunden, die sich an unseren Spendenaktionen beteiligen und damit diese Hilfe ermöglichen“, so Christina Stylianou, Leiterin der Unternehmenskommunikation von Netto Marken-Discount.

Dorn unter Laufschuhen (engl.)	Schmarotzer	Schabeisen des Kammmachers	Zusammenchluss v. Unternennen	kurzes Sinn-gedicht	bedeutend, denkwürdig	Musikstück für 8 Instrumente	Trinkgefäß	altröm. Volksführer	volkstümlich: Weinbrand	Wunsch der Menschheit	Sagenkönig von Phrygien
span. Autorennfahrer (Fernando)				Gewinnverteilungskartell			brasil. Hafenstadt (Kurz w.)	männl. Vorname	Halbton über f		ein Netzwerkprotokoll (Abk.)
Kurzform von Renate				bekanntes Musical			kroat. Adria-insel	Figur in „Die Räuber“	Laut eines Esels		
röm. Schicksalsgöttin		dazu, oben drein	Autor von „Doktor Schiwago“ (Boris) †	Hauptstadt v. W-Australien	Kosenamen der österr. Kaiserin Elisabeth	Hauptstadt in Europa			Mineral von meist rötlicher Farbe	Konzert-haus in Hamburg (Kurz w.)	
Angehöriger e. semit. Stammes						Vorname des Schauspielers Connery	in, an-gesagt (engl.)	seemännlich: Schiffstau			
englische Schulstadt	Hauptstadt von Georgien	Lattenkiste für Obst	Teil der Geis-anlage	Polar-gewässer	klug, gewitzt Kfz-Z. Guatemala		ungleich	Urein-wohner Spaniens	Koch-gefäß	englisch: eins	ugs.: langweilig, öde
chines. Schattenboxen					brasil. Cocktail Aus-gestößer						
		rechter Donau-Quell-fluss	Fuß-rücken				Wild-pflege	Kummer, Schmerz			
persönl. Fürwort/ 2. Person, 3. Fall	alter Name v. Myanmar (Weltmacht) (Abk.)					Kfz-Z. Mali	bevor		AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ S C H R A M M E ■ A U T O R A D I O ■ ■ S A A T ■ E M M E R ■ L W E R K ■ ■ A N L E I H E ■ G N A V A R R A ■ ■ I R D E N ■ M E T ■ I M O R ■ R E E ■ ■ D I ■ B E V O R T ■ W E R N E ■ ■ A S G A R D ■ T ■ S A L I N E ■ N ■ ■ A S C H ■ U ■ P A M I R ■ S ■ M U T ■ ■ H ■ A C R Y L ■ N ■ G E W I R ■ ■ S A B R E ■ R ■ H E X E N ■ S I E ■ ■ W A U T ■ T ■ A C O ■ S T I E G E ■ ■ L ■ C E R A M ■ F L A U ■ ■ S O N A R ■ D I A ■ F I L M ■ ■ P ■ M I X E D ■ E D O M ■ ■ P O P E ■ L E O N O R E ■		
germanische Bronze-trompete				Krank-heits-keim							
Ort im Ober-elsass							engl., frz.: Alter				
über-lieferte Er-zählung				Hasen-männ-chen							

WEIHNACHTSFREUDE

Geschenke zeitig planen und Stress vermeiden

Weihnachtseinkäufe im stationären Handel tätigen



Foto: imtmphoto

Die Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Tür – und mit ihr eine immer wiederkehrende Frage: Was schenke ich meinen Liebsten dieses Jahr zu Heiligabend? Wer sich jetzt bereits Gedanken macht und die ersten Weihnachtseinkäufe zeitig plant, kann die kommenden vier Wochen entspannt verbringen – ohne unnötigen Stress und Hektik. Dabei ist es einmal wichtiger denn je, den lokalen Handel und die Fachgeschäfte in seiner Region und seiner Heimat zu unterstützen. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie sind die ortsansässigen Händler auf ihre Kunden angewiesen und haben sich für ein entspanntes Einkaufserlebnis in der Adventszeit einiges einfallen lassen: allen voran Hygiene- und Abstandsregelungen für die passende Sicherheit.

Entspannter und sicherer Weihnachtsbummel in den Geschäften

Nutzen Sie die kommenden Wochen für einen sorgenfreien Einkaufsbummel in Ihrer Innenstadt. Von kleinen, aber feinen Boutiquen über die großen Shoppingzentren bis hin zu inhabergeführten Fachgeschäften: In Ihrer Region finden Sie mit Sicherheit das passende Angebot und eine vielseitige Auswahl an schönen Geschenkideen. Egal ob ein gutes Buch, das der Beschenkte zwischen den Jahren bei einer Tasse warmem Tee und selbst gebackenen Plätzchen zuhause lesen kann, das neue Lieblingskleidungsstück oder ein neues Spielzeug, auf das sich die Kinder bereits lange gefreut haben, Dekorationsartikel oder ein

selbst gebastelter Gutschein für einen gemeinsamen Ausflug, einen Kurztrip im kommenden Jahr, das heimische Lieblingsgeschäft oder eine ausgedehnte Shopping-Tour: In den Innenstädten und Einkaufsstrassen wird Ihnen ein vielseitiges Portfolio in den zahlreichen Geschäften geboten. Der Vorteil eines Gutscheins liegt dabei auf der Hand: Nach den Feiertagen und zwischen den Jahren senken viele Händler erneut ihre Preise und bieten den Kunden somit noch einmal einen lohnenden Grund, den Einkauf lieber vor Ort zu tätigen anstatt im Internet.

Netter und freundlicher Beratungsservice

Dabei achten die lokalen Händler vor allem darauf, Ih-

nen bei Fragen und Wünschen stets mit einem Lächeln im Gesicht zur Seite zu stehen. Eine freundliche Beratung ist das A und O des örtlichen Handels, der sich gerade in diesem Jahr neu aufgestellt und seine Konzepte vielseitig überdacht hat – mit Erfolg. Genießen und profitieren Sie also von den Vorteilen gegenüber des Online-Einkaufs: Sie können die Produkte in den Geschäften ausprobieren oder anziehen, sie einmal in die Hand nehmen und sich im gleichen Atemzug kompetent beraten lassen. Auch besondere Schnäppchen und Angebote erhalten Sie während Ihres Weihnachtseinkaufes beim stationären Handel. Ein Shoppingausflug in den Innenstädten lohnt sich gleich mehrfach.

Zerbrechen Sie sich nicht den Kopf, sondern stöbern Sie gemütlich und nach Herzenslust in den lokalen Geschäften und lassen Sie sich vom Angebot begeistern. So finden Sie auch im Handumdrehen die passenden Geschenke für Ihre Liebsten und schauen sich vielleicht auch die ein oder andere kreative Idee für ein besinnliches und gelungenes Weihnachtsfest ab. (jad)

Zeit fürs Bett
von Bettlen Kreis

Danke!

Danke für Eure Einkäufe. Danke für Eure Unterstützung. Danke für alles!
Wir sind auch weiterhin für Euch da und sorgen für erholsame Nächte und einen gesunden Start in den Tag!
Ihr seid mit Abstand die besten Kunden!

Betten Raab GmbH / Zeit fürs Bett
St.-Egrève-Straße 25-27
61184 Karben
Tel 06039 / 9384790
Mobil 01522 / 4391730
Mail gude@zeitfuersbett.de
Web www.zeitfuersbett.de

MISS COTTAGE
WOHNDISIGN
www.Facebook.de/Dekorationen

Wir schaffen Wohnatmosphäre

Betz
Fliesen und Natursteine
BERATUNG • PLANUNG • AUSFÜHRUNG • VERKAUF

Jürgen Heibel · Robert-Bosch-Str. 22
61184 Karben Tel. 0 60 39 / 4 23 59
Fax 4 10 68 · Mobil 0172 / 2 36 69 89
E-Mail: info@fliesen-betz.de
www.fliesen-betz.de

Öffnungszeiten:
Di., Do. und Fr. von 10 – 18 Uhr
Sa. von 10 – 14 Uhr

Kostenlose Annahme gebrauchter Bücher
Ankauf größerer Bibliotheken

Versandantiquariat Buchhesse
Feststraße 9, 61118 Bad Vilbel
info@buchhesse.de · www.buchhesse.de
Tel. 01 62 – 98457 64 oder 061 01 – 987 64 00

SCHLOSSEREI SEIBOLD
Inh. Alexander Seibold
Kerleim

Stahl- und Metallbau
Kunst- und Bauschlosserei
Tore • Türen • Treppen
Fenster • Gitter • Einzäunungen

Telefon: (061 01) 2624
Telefax: (061 01) 7735
web: www.schlosserei-seibold.de
mail: schlosserei-seibold@web.de

MEISTERBETRIEB

Rafael MARTINEZ GmbH

- Rollläden
- Fenster
- Haustüren
- Markisen
- Garagentore
- Wintergärten
- Terrassenüberdachung
- Insektenschutz

Robert-Bosch-Str. 24 61184 Karben
Tel.: 06039-43793 Fax: 06039-42777
http://www.rafael-martinez.de
eMail: info@rafael-martinez.de

AUTO CREW **KG** **AUTOGLAS ZENTRUM** **RENAULT**

AUTOHAUS

F. RAUCH GMBH & CO KG

Friedberger Str. 122 · 61118 Bad Vilbel
Tel. (061 01) 52970 · www.autohaus-f-rauch.de

FÜRSORGE MIT HERZ

- beraten
- begleiten
- betreuen
- behilflich sein

Senioren- & Familien-Betreuung durch geschultes Personal mit **Pflegkassenzulassung**
Rufen Sie an: **061 01 / 3 49 70 20** oder **060 32 / 992 99 19**

www.fuersorge-mit-herz.de
Bad Vilbel · Im Rosengarten 25 c
Bad Nauheim · Friedrichstr. 10
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8:00 – 17:00 Uhr
Pflegeberatung nach § 37.3

MOK Note 1,0 sehr gut

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Fürsorge-mit-herz.de

Stellengesuche

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

Stellenangebote

Randstad sucht Sie als Verpackungsmitarbeiter (m/w/d) für unseren Kunden in Florstadt. Es erwarten Sie hohe Übernahmechancen in den ersten 6 Monaten, ein tolles Arbeitsklima und 12,50€/Std. (Brutto). Gearbeitet wird in 2 Schichten von 06:00 Uhr - 14:15 Uhr und 14:45 Uhr - 23:00 Uhr. Sie haben gute Deutschkenntnisse, legen Wert auf Genauigkeit und sind ein Teamplayer? Dann bewerben Sie sich gerne per Mail über ris-dhl.florstadt@randstad.de oder telefonisch unter ☎ 01525/4507650. Randstad Inhouse Services, In der Au 9, 61197 Florstadt

Wir suchen ab sofort 3 Mitarbeiter/innen für Service, Beratung und Verkauf. Handwerkliches Geschick erwünscht. Voraussetzung: Pkw-FS. Ein tolles Team erwartet Sie. ☎ 0174/9093914, AP.: Herr Kraus

Stellenangebote

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@mcdgluth.de

Hotel / Restaurant in Gelnhausen-Hailer sucht eine Service-/ Hotelfachkraft (m/w/d) in Vollzeit / Teilzeit mit Berufserfahrung für unser Restaurant ☎ 0151/15225558

Suche Auslieferungsfahrer mit Führerschein, Teilzeit/Vollzeit, Verkäufer als Aushilfe, in Gründau Lieblos. ☎ 01522/22877000

Für unser Mietshaus in Hanau suchen wir einen Früh-/Rentner, Elektriker für gelegentliche Arbeiten. ☎ 01520/2306609

Mittelhessen-Bote

Personal finden!

Telefon
06051 833-241

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir zum **1.1.2021** eine

zahnmedizinische Fachangestellte w/m/d

mit der Lizenz zur Durchführung von PZR- und IP-Leistungen. Teilzeit, ca. 10 Stunden/Woche, nachmittags. Aussagekräftige Bewerbung bitte an

Christine Kraft · Zahnärztin
Glauburgstraße 29 · 63683 Ortenberg
E-Mail: kraft-schmidt@t-online.de

WIR SUCHEN SIE! <<

Zur Verstärkung und Erweiterung unseres Teams suchen wir einen

» Industriemechaniker/ Betriebsschlosser (m/w/d)

Instandhaltung Anlagentechnik
in Vollzeit (mit Bereitschaftsdienst)

Wir bieten Ihnen:

- Eigenverantwortliches Arbeiten mit abwechslungsreichen Aufgaben in einem zukunftsorientierten, modernen und innovativen Unternehmen

Ihre Aufgaben:

- Wartung und Reinigung von Anlagenteilen und mechanische Kontrolle der Anlagentechnik
- Überwachung der Betriebsmittel und Durchführung von vorgeschriebenen Prüfungen
- Optimierung der Prozesse und Weitergabe von Fehlermeldungen und Anlagendefekten an die Vorgesetzten

Ihr Profil:

- Ausbildung als Industriemechaniker, Betriebsschlosser oder Verfahrensmechaniker
- Erste Berufspraxis sowie Know-how in der Fehleranalyse und -beseitigung
- Handwerkliches Geschick und Machermentalität
- Einsatzbereitschaft, Zuverlässigkeit, Flexibilität und Verantwortungsbewusstsein

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann zögern Sie nicht und schreiben uns eine E-Mail an personal@gnz.de oder senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen an unten stehende Adresse mit Angabe der Stellenbezeichnung. Da wir Ihre Bewerbungsunterlagen nicht zurücksenden, schicken Sie uns bitte keine Originale. Mit Zusendung Ihrer Bewerbung verzichten Sie auf die Rückgabe Ihrer Unterlagen.

Wir freuen uns auf Sie!

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: (0 60 51) 833 104 · E-Mail: personal@gnz.de
Internet: www.dpn-media.de

Bauzentrum Gerhard
In der Alböhn 9 · 35510 Butzbach · www.gerhardt-bauzentrum.de

Unser Lager braucht Verstärkung!

Wir sind ein mittelständisches Baustoffhandelsunternehmen mit gutem Ruf in der Region. Unseren Kunden stehen wir seit über 116 Jahren mit Rat und Tat rund ums Bauen, Renovieren und Sanieren zur Verfügung. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Termin eine/n

Fachlagerist (w/m/d)

Ihre Qualifikation: Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung als Fachlagerist oder im handwerklichen Bereich. Die Baubranche sollte Ihnen vertraut sein. EDV-Kenntnisse und ein Gabelstaplerschein sind für diese Tätigkeit erforderlich. Wenn Sie außerdem über ein sicheres und freundliches Auftreten verfügen, teamfähig und flexibel sind, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Wir bieten: Wir haben einen interessanten und sicheren Arbeitsplatz für Sie, in einem sympathischen und dynamischen Team bei leistungsgerechter Bezahlung.

Interesse geweckt? Dann informieren Sie sich telefonisch bei Herrn Thomas Ceh unter 06033/9870-13 und senden Ihre Bewerbung mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung per E-Mail an eva.stangl@gerhardt-bauzentrum.de oder per Post an:

Gerhardt Bauzentrum GmbH & Co. KG
z. H. Frau Eva Stangl
In der Alböhn 9 · 35510 Butzbach
Tel.: 06033/9870-0 · www.gerhardt-bauzentrum.de

Wir freuen uns auf Sie!

Mittelhessen-Bote

Personal finden!

Telefon 06051 833-241

MKK
MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/75/2020

Für das Referat 5 – **Presse und Information** – suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine Sachbearbeiterin / einen Sachbearbeiter (m/w/d) für den Bereich Kreisstatistik

mit dem Ausbildungsabschluss Verwaltungsfachangestellte/-r oder einer abgeschlossenen Ausbildung als Bürokauffrau/-mann innerhalb der öffentlichen Verwaltung.

Den vollständigen Ausschreibungstext mit allen relevanten Informationen finden Sie im Internet unter:

www.mkk.de > Kreisverwaltung > Karriere im MKK > offene Stellen

TANZ' VOR FREUDE!

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

- Bad Vilbel
- Karben
- Rosbach
- Bad Nauheim
- Ober-Mörlen
- Niddatal
- Wöllstadt
- Reichelsheim
- Butzbach

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 (06051) 833 292 oder 293 · Telefax (06051) 833 288
E-Mail: Vertrieb@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de

Hochbau Engel GmbH
Qualität schafft Vertrauen

Wir sind ein dynamisches, mittelständisches und erfolgreiches Unternehmen im Bereich Hochbau mit Firmensitz im Rhein-Main-Gebiet. Unsere Kunden schätzen unsere kooperative und lösungsorientierte Zusammenarbeit sowie unser Know-how. Unser Fokus liegt auf der Zufriedenheit des Kunden und dem verantwortungs- und respektvollen Umgang mit allen Prozessbeteiligten. Um unsere Aufgaben nach unseren Vorstellungen und Ansprüchen umzusetzen, suchen wir Mitarbeiter, die die Freude am Entstehen unserer Projekte teilen.

Für die Werkstatt an unserem Sitz in Hanau suchen wir ab 11.01.2021 einen

Betriebselektriker/Werkstattmitarbeiter (m/w/d) in Vollzeit

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Berufsausbildung in einem elektrotechnischen Beruf
- Erfahrung in der Reparatur und Instandhaltung von Elektrogeräten
- Kenntnisse und Einhaltung elektrotechnischer Normen und Sicherheitsvorschriften
- Eigeninitiative und Belastbarkeit
- Selbstständige, zuverlässige und lösungsorientierte Arbeitsweise
- Teamfähigkeit und Mobilität
- Führerschein Klasse B
- Deutsch in Wort und Schrift

Ihre Aufgaben:

- Sicherstellung der Einsatzbereitschaft aller Maschinen, Geräte und Werkzeuge, die aus dem Lager kommen
- Selbstständige Pflege, Prüfung, Instandhaltung und Reparatur von Elektromaschinen, Kleingeräten, Stromkästen und Werkzeugen
- Durchführen und Dokumentation von Funktions-, Sicherheits- und Geräteprüfungen gem. DIN/VDE inkl. Einpflegen in das Hilti-Lagersystem
- Arbeiten auf wechselnden Baustellen im Zuge von Reparatur und Wartung der Elektromaschinen, Elektroanlagen und anderen Arbeiten
- Prüfung und Reparatur aller Materialien und Geräte, die von der Baustelle zurückkommen

Unsere Vorteile:

- Attraktive Vergütung
- Optimale Anbindung an die A3, A66 und A45
- Keine Montage und/oder Auswärtsübernachtungen
- VL, Urlaubsgeld
- Unbefristeter und zukunftsicherer Arbeitsplatz
- Kollegiales Umfeld und kurze Entscheidungswege

Wenn Sie sich in der Stellenbeschreibung wieder finden, senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe Ihrer Einkommensvorstellung und dem möglichen Eintrittstermin bevorzugt per E-Mail an: bewerbung@hochbau-engel.de

Lebenshilfe
Wetterau

Es ist normal verschieden zu sein

Wir engagieren uns für Inklusion von Menschen mit Behinderung

Wir suchen ab sofort in Friedberg und Gedern Menschen mit Charakter

Pädagogische oder Pflegerische Fachkraft im Gruppendienst
Teilzeit bis 33 h/Woche, unbefristet, mit abgeschlossener 3jähriger Fachausbildung

Alle Infos und alle Anforderungen finden Sie unter:
www.lebenshilfe-wetterau.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung

Lebenshilfe Wetterau

Mittelhessen-Bote

Jobbörse

Telefon 06051 833-241

Dein Style. Dein Job.

Gebrandete Schuhe nach Maß? Werde Teil der Branding Agency und komm in unsere CI-Factory nach Schlüchtern. Bewirb dich jetzt!

PRODUKTIONSMITARBEITER SHOE FACTORY (m/w/d)

DEINE ROLLE AN UNSEREM SET Unterstützung bei der Produktion unserer Schuhe: von Einspritzen der Sohlen bis hin zur Nachbearbeitung /// Verpackung und Versand der bestellten Artikel mithilfe modernster Technik /// Qualitätskontrolle /// Sicherstellen der Sicherheitsrichtlinien

DAS STEHT IN DEINER SEDCARD abgeschlossene Ausbildung /// echter Teamplayer /// hohes Maß an Eigeninitiative /// engagiert /// zuverlässig /// motiviert

engelbert strauss
personal@engelbert-strauss.de · Telefon (0 60 50) 97 10 3003
connect.engelbert-strauss.de

NORMA®

XXXL

über 40 Artikel
in Ihrer
Filiale, z.B.

ab Montag, 30. November

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

das ist billig

Sonderpreis
1,64*



Gültig bis 6. Dezember

Heidelbeeren 500 g
Peru/Südafrika, Kl. I
(1 kg = 5,80)
je Eimer

das ist billig

Sonderpreis
2,90*



Gültig bis 6. Dezember

Clementinen 1,5 kg
Spanien, Kl. I
(1 kg = 1,11)
je Packung

29% billiger

Sonderpreis
1,67*



Gültig bis 6. Dezember

Toilettenpapier
3-lagig, 24x150-Blatt-
Packung je Packung



24 Rollen
4,86*

whiskas PERFECT FIT Katzen-Trocken-
futter Perfect Fit mit Truthahn, 1,4-kg-Packung
(1 kg = 2,79) oder Whiskas mit Huhn
1,9-kg-Packung (1 kg = 2,06)
je Packung



12% billiger
z. B. UVP Whiskas = 4,45
1,4/1,9 kg
3,91*

whiskas Dreamies Snacks/Fresh & Fine
Snacks mit Huhn oder Käse, Knusperaschen mit
Huhn und Käse oder Lachs, 180-g-Packung
(100 g = 1,56) oder Fresh & Fine Multipack Geflügel
15x50-g-Packung
(1 kg = 3,73) je Packung



32% billiger
zum Vergleich:
z. B. UVP Fresh & Fine 6x50 g = 1,65
2,80*

Saupiquet Thunfischsalat
Mexicana, Couscous oder Western
2x160-g-Dose (1 kg = 9,16)
je 2er-Pack



45% billiger
zum Vergleich: UVP 160-g-Dose = 2,69
2er-Pack
2,93*

Minos Griechisches
Olivöl XXL nativ extra
aus der erlesenen
Olivensorte Koroneiki,
3-l-Kanister
(1 l = 4,90)



3 Liter
14,70*

FEINES ZUM
Weihnachts-
fest



Getrocknete
Pilze Steinpilze,
Champignons mit
Pfifferlingen 60-g-Dose
(100 g = 6,45)
oder Waldpilze
gemischt
100-g-Dose
je Dose
3,87*



Gewürzmühle
verschiedene Sorten z.B.
Edle Pfeffermischung
75-g-Mühle (100 g = 6,48),
Chili-Pfeffer-Mix
90-g-Mühle (100 g = 5,40)
oder NEU: Haltsalz
180-g-Mühle
(100 g = 2,70)
je Mühle
4,86*



Gourmet
Pfirsiche
mit Mandeln
und Amarettoaroma, mit Bourbon
Vanille oder
mit Zimt
580-ml-Glas,
Abtr.-Gew. 330 g
(1 kg = 4,36)
je Glas
1,44*



Wildlachsfilet
San Marco mit Spinat-
oder Le Lorient
mit Gemüsetopping
700-g-Packung
(1 kg = 7,10)
je Packung
4,97*

In der Tiefkühltruhe:

MWST-SENKUNG

ZUVERLÄSSIG – KONSEQUENT – FAIR



CHECK



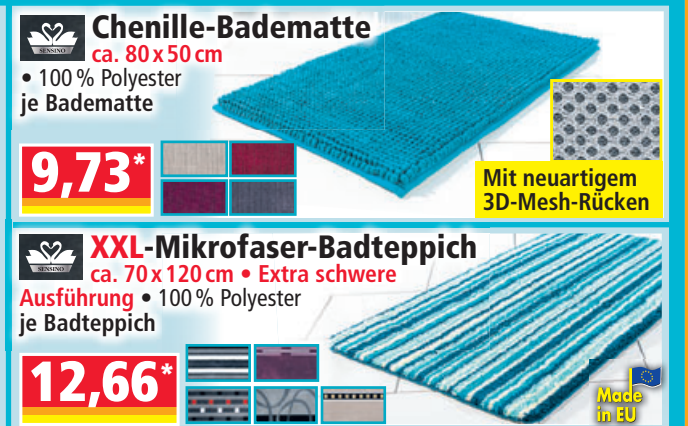
3D-WC-Sitz mit Absenkautomatik
• **Hochwertige, verchromte Metall-Scharniere**
• **Brillanter, scharfer 3D-Effekt**
• Inkl. Befestigungs-
material
je WC-Sitz
Jetzt noch tieferer 3D-Effekt!
24,36*
Auch online



Hochwertige Frottierwaren
• 100 % Baumwolle • Walkfrottier
vom Feinsten
je Waschhand-
schuh 6er-Set
2,91*
je Handtuch
2er-Set
4,86*
je XL-
Duschtuch
7,78*
Mit edler
Jacquard-
Bordüre



**Wasserspar-Hand-
brause** • Antikalk-Einsatz
• 5 verschiedene Strahlarten • **Inklusive**
Wasserspar-Einsatz 3 Jahre Garantie
je Brause
7,78*
Jeweils
inklusive
Wandhalter



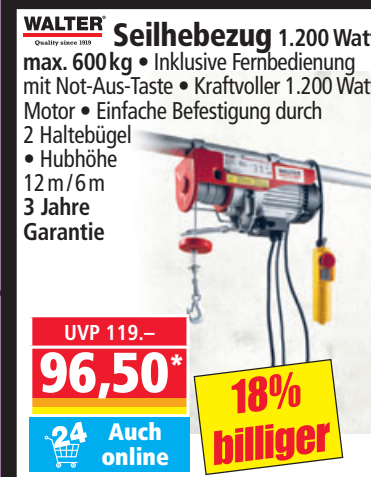
Chenille-Badematte
ca. 80 x 50 cm
• 100 % Polyester
je Badematte
9,73*
Mit neuartigem
3D-Mesh-Rücken
XXL-Mikrofaser-Badeteppich
ca. 70 x 120 cm • Extra schwere
Ausführung • 100 % Polyester
je Badeteppich
12,66*
Made
in EU



**Komfort-
Fleece-Jacke** für Damen
• 100 % Polyester • Kapuze mit
Kordelzug weitenregulierbar
• Größen S (36/38) – XL (48/50)
je Jacke
9,73* Schwere und
wärmende
Fleece-Qualität



Slips 10er-Pack
für Damen oder Herren • 100 % Baumwolle
• Damen-Größen S (36/38) – XL (48/50)
• Herren-Größen M/5 – XXL/8
je 10er-Pack
9,73*
(Modell-
beispiele)
Thermo-Socken 3 Paar
für Damen und Herren • Größen
35/38 – 43/46 je 3 Paar
UVP 19,99
5,83* 70% billiger
(Modellbeispiele)



Seilhebezug 1.200 Watt/
max. 600 kg • Inklusive Fernbedienung
mit Not-Aus-Taste • Kraftvoller 1.200 Watt
Motor • Einfache Befestigung durch
2 Haltebügel
• Hubhöhe
12 m/6 m
3 Jahre
Garantie
UVP 119,–
96,50*
Auch online
18%
billiger



Zipp Off Arbeits-/Truckerjacke
• Windabweisend und strapazierfähig
• Mit wattierten Ärmeln
• Größen M (48/50) –
XL (56/58)
je Trucker-Jacke
24,36*
Auch als
Weste
tragbar
Schnitzwerkzeug- 7-teilig
Set 7tlg. • Inklusive hochwertigem Koffer
3 Jahre Garantie je Set
5 verschiedene Eisen
1 Geißfuß
1 Holzhammer
19,48*



**Renforcé-
Wende-
Bettwäsche**
„Glow in the dark“
Bezug ca.
135x200 cm,
Kissen ca. 80x80 cm
• Reine Baumwolle
• Mit Marken-
Reißverschluss
je Bettwäsche
(Modellbeispiel)
14,61*
Cooler
Leuchteffekt
im Dunkeln



1000 Teile Puzzle
Ravensburger Puzzle
UVP 13,99
9,73* 30% billiger



Funk-Armbanduhr für Damen oder Herren
• Hochwertiges Metallgehäuse • Mineralglas • Mit Edel-
stahl- oder Lederarmband
• Wasserdicht bis 3 bar
3 Jahre Garantie
je Funk-Armbanduhr
29,09*
Auch online
Leder-Geldbörse
für Damen oder Herren • Hochwertiges
Rind- oder Ziegen-
Nappaleder
je Geldbörse
7,78*
ECHTES
LEDER
(ohne Inhalt)



**Geschenk-
papier 15 m**
• Verschiedene
Weihnachtsmotive
• 15 m x 70 cm
(1 m² = –,18)
je Ausführung
1,93*
Hochwertige
Geschenkbänder
Polyband
250 m x 10 mm (1 m = –,01)
1,93*
bella casa
Made
in Germany

* 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)

49/20

NORMA®

MEHR FÜRS GELD.



AKTUELLE PROSPEKTE –
einfach & bequem online durchblättern
unter www.norma-prospekt.de



**ENTDECKEN SIE
MEHR AKTIONEN!**

NORMA Lebensmittel-Filialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

LIFESTYLE

JOURNAL
November 2020



Daheim gut versorgt

Häusliche 24-Stunden-Betreuung

- Anzeige -

Pflege im Alter wird immer wichtiger. Im eigenen Zuhause alt werden! Sie möchten die Eltern gut versorgt wissen?

Ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben im eigenen Zuhause ist möglich mit einer 24-stündigen liebevollen Betreuung und Haushaltshilfe aus europäischen Ländern. Unsere Kräfte unterstützen Sie bei der Grundpflege:

- Haushaltsführung
- Ernährung / Kochen
- Körperpflege
- Mobilität

sowie im Alltag.

Die Pflege im eigenen Zuhause stellt alle Beteiligten vor eine neue Situation.

Pflegeperson und Betreuungskräfte (Frauen und Männer) verbringen viel Zeit miteinander – daher nehmen wir uns bei „Pflege Sorgenfrei“ zur Bedarfsermittlung viel Zeit, um eine passende Kraft für die individuellen Bedürfnisse zu ermitteln.

Unsere Kräfte zahlen Steuern,

leisten Sozialabgaben und sind krankenversichert. Ihr Einsatz in Deutschland ist gesetzlich geregelt mit dem europäischen Entsendegesetz (A1), ein legales System für die häusliche Betreuung mit Kräften aus dem Ausland. Zudem unterstützen wir unsere

Kunden in allen Fragen der Pflegeversicherung. Mögliche Finanzierungsmöglichkeiten und Steuerentlastungen zeigen wir auf und unterstützen Sie hierbei!

Zum Wohle der Patienten streben wir auch eine optimierte Zusammenarbeit mit ambulanten Pflegediensten an. Während der gesamten Laufzeit stehen wir begleitend und beratend an Ihrer Seite.

Wir von „Pflege Sorgenfrei“ ermitteln kompetent Ihren Bedarf persönlich und vor Ort. Gerne stehen wir Ihnen für eine kostenlose umfangreiche Beratung zur Verfügung.



Wasser statt T-Shirt

Hinweis: Nur so wird die Brille richtig sauber

Mehr als die Hälfte der Deutschen trägt eine Brille – doch wenn sie diese reinigen wollen, greifen sie oft zu untauglichen Mitteln.

Das Polieren mit einem T-Shirt oder Taschentuch sei keine gute Idee, denn dadurch werde der Schmutz nur verteilt, und winzige Staubkörnchen wirkten wie Schleifpapier auf den Gläsern, warnt das Kuratorium Gutes Sehen (KGS).

Besser sei es, die Brillengläser unter fließendem Wasser oder mit einem Fensterputzmittel zu reinigen. Anschließend könne man einfach mit einem Brillenputztuch aus Mikrofaser nachpolieren, und zwar am besten von außen nach innen. Für hartnäckigere Verschmutzungen empfehlen die Experten eine Reinigung im Ultraschallbad beim Optiker.

Brille immer über der Maske tragen

Damit die Sicht auch bei der Verwendung eines Mund-Nasenschutzes klar bleibt, sollten Brillenträger außerdem darauf achten, die Brille über der Maske zu tragen. Nach oben strömende Atemluft fließt dann an den Gläsern vorbei.



Zusätzlich kann in den oberen Teil der Maske ein Draht eingenäht werden. Mit diesem lässt sich die Maske genau an die Form der Nase anpassen, die warme Atemluft kann dann nicht mehr nach oben strömen. Damit der Mundschutz problemlos gewaschen werden kann, sollte der Draht allerdings rostfrei sein, empfehlen die Experten.

Wirkungsvoll sei auch der Einsatz eines Anti-Beschlag-Sprays. Dieses verhindert, dass die Atemluft auf den Brillengläsern kondensiert. Wer sich eine neue Brille zulegt, könne diese auch gleich mit einer speziellen Antibeschlagbeschichtung versehen lassen.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Daheim gut versorgt

Pflege • Demenz • Verhinderungspflege

Mit Herz – kompetent und engagiert!
Persönlicher Ansprechpartner aus der Region



Jens-Christian Wagner
Rangenbergstr. 14
60388 Frankfurt am Main
Tel.: 06109 9669311
Mobil: 0179 7518373
Mail: wagner@pflege-sorgenfrei.de

Pflege-Sorgenfrei
Häusliche 24-Stunden-Betreuung

www.pflege-sorgenfrei.de

Nachhaltig genießen

Take-Away-Essen im eigenen Behälter holen

Restaurants haben im November zu: Sie dürfen, wegen der steigenden Corona-Fälle und dem damit verbundenen Beschränkungen, nur noch Essen außer Haus verkaufen.

Wer unnötigen Verpackungsmüll vermeiden will, kann sein eigenes Geschirr oder sein Transportbehältnis mitbringen, um die Speisen abzuholen. Allerdings müssen dabei einige zusätzliche Regeln der Lebensmittelhygiene beachtet werden, informiert Sieglinde Stähle vom Lebensmittelverband Deutschland.

Kunden tragen die Verantwortung für die Sauberkeit, für das Material und die Eignung ihrer gewählten Behältnisse.

Ist der Behälter des Kunden ungeeignet oder gibt etwa ungewünschte Stoffe ab, trage laut Stähle der Gastronom rechtlich keine Verantwortung dafür. Das

gilt auch für Kaffee-to-go-Becher: Ist der Becher des Kunden etwa schmutzig, kann die Servicekraft das Befüllen verweigern.

Im Restaurant oder an der Theke müssen Mitarbeiter darauf achten, dass das Geschirr des Kunden nicht durch den ganzen Betrieb wandert, erklärt Stähle. Alles müsse an einer Stelle gehalten, befüllt und verschlossen werden, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

Was Gastronomen im Detail noch beachten müssen, hat der Lebensmittelverband in einem Merkblatt zusammengefasst. Übrigens: Die Menge an Verpackungsmüll wächst weiter. Neuster Höchststand bei Verpackungsabfällen in Deutschland liegt nach Angaben des Umweltbundesamtes bei 227,5 Kilo pro Kopf und Jahr. dpa-mag

Das schmeckt ja plötzlich

Die neue Lust auf alkoholfreies Bier

Alkoholfreies Bier springt seit einiger Zeit mit viel Kraft aus der Nische. Da warten mittlerweile neben den paar Pilsnern der großen Brauereien und Weizen etliche neue Biersorten - darunter auch Lagerbier, Ale, Altbier und auch die Craftbier-Szene entdeckt das Bier ohne Prozente. Was ist da nur passiert?

Alles eine Frage der Technik, sagt Prof. Martin Krottenthaler von der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf. Früher wurde beim alkoholfreien Bier meist nach einer gewissen Zeit die Gärung gestoppt. Heute lässt man das Bier fertig gären und entzieht ihm anschließend den Alkohol.

Ganz neue Aromen möglich

Während der Gärungsstopp mit dem Kältekontaktverfahren für recht viel Restsüße im Bier sorgt, haben teurere Verfahren wie Umkehrosmose, Dialyse oder Vakuumverdampfung einen entschei-

denden Vorteil. „Geschmack und Aromen des Biers bleiben erhalten“, sagt Krottenthaler. So hat man am Ende ein „richtiges“ Bier, nur eben ohne die Prozente. Aber das ist nicht alles.

„Seit einigen Jahren darf Bier auch nachgehopft werden“, erklärt Krottenthaler, der Brauwesen unterrichtet. Soll heißen: Dem Bier werden noch weitere Hopfensorten zugesetzt. Zum Beispiel Cascade, Citra oder Polaris. So kann man dem Bier nachträglich zusätzliche Aromen wie Citrus, Minze, Ananas oder Holunderblüte verleihen. Krottenthaler: „Da gibt es richtige Geschmacksbomben, wo man vor lauter Hopfen gar nicht schmeckt, dass der Alkohol fehlt.“

Ein Trend, den auch die Biersommelière und Bloggerin Mareike Hasenbeck aus Aying bei München verfolgt. „Durch die neuen Rohstoffkombinationen sind ganz andere Aromen möglich“, sagt sie. Besonders die Kreativbrauszene

jenseits der großen Brauereien bringe mittlerweile erstaunliche Biere mit Aromen wie Mango, Schokolade oder Kaffee heraus. Der Trend zum alkoholfreien Bier lässt sich auch an Zahlen festmachen. Mittlerweile ist das Ohne-Bier eine feste Größe auf dem deutschen Biermarkt. Es kommt laut Statistischen Bundesamt auf 7,21 Prozent Marktanteil. Binnen weniger Jahre rechnet der Deutsche Brauer-Bund mit einem Anteil von gut zehn Prozent. Deutschland sei damit weltweit führend beim Brauen alkoholfreier Biere. Und mehr noch: Das Ohne-Bier gleicht den Absatzrückgang beim alkoholhaltigen Bier aus, erklärt der Brauer-Bund.

Ein alkoholfreies Bier darf maximal 0,5 Volumenprozent Alkohol enthalten. Die 0,0-Prozent-Biere

sind wirklich frei von Alkohol. „Da lässt man die Entalkoholisierung einfach lau-



fen, bis kein Alkohol mehr da ist“, erklärt Martin Krottenthaler.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Gesundheit

ANZEIGE

Restaxil®
Die Nr. 1 bei Nervenschmerzen

Nervenschmerzen wie z. B. bei:

ausstrahlende Nacken- oder Rückenschmerzen

oder Begleitscheinungen wie z. B.:

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühl in Beinen oder Füßen

*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen; Quelle: Insight Health, MAT 07/2020 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
RESTAXIL Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2, Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU von Restaxil:
Innovatives CBD Gel

Von der Apotheken-Qualitätsmarke Restaxil gibt es jetzt das neue Restaxil CBD Gel mit wertvollem Johanniskraut-Extrakt, Fichtennadelöl und Menthol.

Cannabis im Fokus der Wissenschaft
Zu Cannabis wird mehr denn je geforscht. Vor allem der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) birgt laut Forschern großes Potenzial. Im neuen Restaxil CBD Gel wurde reines CBD aus der speziellen Cannabissorte sativa L. isoliert und ist zu mehr als 600 mg im Gel enthalten. Die einzigartige Pflegeformel des Restaxil CBD Gels kombiniert zudem den bewährten Pflanzenextrakt Johanniskraut mit Fichtennadelöl und Menthol.

Pflanzlich, bewährt, kühlend
Johanniskraut-Extrakt wird seit jeher zur pflegenden Behandlung von Muskelverspannungen eingesetzt. Fichtennadelöl wiederum findet traditionell Verwendung u. a. bei durch die Nerven verursachten Empfindungen. Der kühlende Effekt des Menthols wirkt zusätzlich wohltuend bei einem Gefühl von Brennen und Kribbeln in Beinen und Füßen.

Höchste Qualität, dermatologisch getestet
Das Restaxil CBD Gel wurde speziell für die tägliche Anwendung entwickelt, ist dermatologisch getestet und gut verträglich. Anwender können das Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Restaxil CBD Gel!

Für Ihre Apotheke:
Restaxil CBD Gel
(PZN 16198903)

Bekannt aus dem TV

NEU

www.restaxil.de

Individuelle Lösungen für jedes Zahnproblem

Zahnzentrum-Rhein-Main bietet umfassende Beratung

Zufriedene Patienten kommen immer wieder gern in das Zahnzentrum-Rhein-Main mit seinen sechs Standorten in Frankfurt, Neu-Isenburg, Nidderau, Offenbach, Schöneck und Gelnhausen (nur Kieferorthopädie) und genießen dabei die freundliche Atmosphäre.

Das Behandlungsspektrum der Wohlfühlpraxis reicht von Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie über Implantologie, Oralchirurgie bis hin zur Parodontologie und bietet somit umfassende Versorgung für Patienten aller Altersgruppen. Dabei wird durch die Ausstattung mit kindgerechten Behandlungsräumen und Wartezimmer auch für die Kleinsten eine angstfreie Umgebung geschaffen.

Schon durch gesunde Ernährung, richtige und regelmäßige Zahnpflege (korrektes Putzen der Zähne, professionelle Zahnreinigung), Fluoridierung sowie regelmäßige Kontrollen durch den Zahnarzt

(zweimal pro Jahr) kann Karies wirksam verhindert und die Basis für ein gesundes Gebiss gelegt werden. Gerade die Pflege der Milchzähne ist von Bedeutung. Diese werden nicht nur zum Abbeißen und Zerkleinern der Nahrung benötigt, sondern haben eine wichtige Platzhalterfunktion für die bleibenden Zähne.

Wenn ein Erwachsener zum Kieferorthopäden geht, dann nicht nur, um die Optik zu verbessern, sondern weil viele medizinische Gründe dafür sprechen. Hat sich durch Zahnverluste die Verzahnung verschlechtert, ist es Zeit zu handeln. Es kommt auch vor, dass in der Jugend versäumt wurde, eine Zahnfehlstellung zu korrigieren. Damit sollte man sich – altersunabhängig – nicht abfinden. Heute kann man dieses Problem angehen und sich dazu fachlichen Rat holen, denn Zahnfehlstellungen können weitreichende Folgen haben – von Verdauungsproblemen über Kiefergelenksbeschwerden



bis zu Migräne. Auch Zahnfleischentzündungen bis hin zur Parodontose haben oft ihre Ursache in Fehlstellungen, weil Engstände es erschweren, Zähne rundum zu reinigen.

Um alle diese Probleme sinnvoll zu lösen, ist es gut, wenn fachübergreifend behandelt werden kann. Im Zahnzentrum-Rhein-Main wird

nach einer sorgfältigen Diagnostik zwischen den einzelnen Disziplinen beraten, welches Vorgehen im Einzelfall sinnvoll ist, um den Patienten optimal zu versorgen.

Manchmal fängt man mit einer kieferorthopädischen Behandlung an, um ideale Voraussetzungen für eine prothetische Versorgung zu schaffen. Sollte eine gründliche Sanierung des Zahnhalteapparates nötig sein, so gibt es auch hierfür die entsprechenden Fachärzte. Zahnlücken können mit Implantaten oder konventionell mit Brücken geschlossen werden. Für größere prothetische Arbeiten steht das praxiseigene Meisterlabor zur Verfügung. Dabei agiert das Team um Dr. Peter Kessler auf höchstem technischem Niveau.

Einen unverbindlichen Beratungstermin können Sie im Zahnzentrum-Rhein-Main von Montag bis Donnerstag 8 bis 20 Uhr oder Freitag 8 bis 18 Uhr vereinbaren. Informationen finden Sie auch unter www.zahnzentrum-rhein-main.com



Zahnzentrum Rhein-Main

Von Anfang an in guten Händen

Kinderzahnheilkunde

Kieferorthopädie

Vollnarkose

Implantologie

Wir sind für Sie da

Frankfurt Gundelandstraße 15 ☎ 0 69 / 87 00 18 50	Nidderau Leopold-Wertheimer-Str. 8 ☎ 06187 / 90 06 90	Schöneck Südliche Hauptstr. 22 ☎ 06187 / 82 12 Fachpraxis für Kieferorthopädie
Neu-Isenburg Hermannstr. 32 ☎ 0 6102 / 74 860 30	Offenbach Darmstädter Strasse 15 ☎ 069 / 84 47 87	Gelnhausen Bahnhofstrasse 14 ☎ 06051 / 885 96 46

www.zahnzentrum-rhein-main.com

Großes Plätzchenbacken kann beginnen

Küchen WALTHER spendet KitchenAid an die Tagespflege Butzbach des ASB

Die Spende einer vollausgestatteten Küchenmaschine von Küchen WALTHER löste eine Riesenfreude beim Team und vor allem bei der Köchin der ASB Tagespflege Butzbach aus. Aber auch die Besucher freuen sich schon sehr auf das Plätzchen backen, was mit den Aufsätzen der Küchenmaschine viel leichter geht.

„Mit dieser Spende möchten wir uns beim Team der ASB Tagespflege Butzbach für die liebevolle und hervorragende Betreuung der Be-

sucher bedanken. Während der Schließung der Tagespflege von März bis August 2020 hat das Team der ASB weiterhin per Post oder telefonisch den Kontakt zu den Besuchern gehalten.

Dazu gehörten die Versendung von Bastelutensilien sowie Anrufe und Nachrichten per Telefon und WhatsApp. Für uns ist dies alles keine Selbstverständlichkeit. Das Team arbeitet mit viel Herz und Einfühlungsvermögen, was es heute nur noch selten gibt.“

Wieder geöffnet

Die ASB Tagespflege Butzbach hat wieder unter Beachtung aller erforderlichen Hygiene- und Sicherheitsvorschriften geöffnet. Gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsam spielen, basteln und lesen, nette Gespräche und vor allem gemeinsames Lachen stehen auf der Tagesordnung.

Wer möchte, kann sich gerne unter [www.asb-mittelhessen.de/unsere-](http://www.asb-mittelhessen.de/unsere-leistungen/angebote-fuer-aeltere-menschen/asb-tagespflege-butzbach)



leistungen/angebote-fuer-aeltere-menschen/asb-tagespflege-butzbach informieren.

Küchen WALTHER ist ein ausgezeichnetes Küchenfachgeschäft mit Küchenausstellungen in Bad Vilbel, Büdingen, Gießen und Weiterstadt.

Wir bieten Markenküchen in höchster Qualität sowie die dazu passenden Markengeräte zum besten Preis an. Vereinbaren Sie einen Termin unter www.kuechenwalther.de und informieren sich über das Küchen-Gewinnspiel im Gesamtwert von 25.000 Euro.

küchen WALTHER®
Wir schlagen jeden Preis!

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

Abbildung dient nur zur Illustration - Preise in € inkl. MwSt. - Bilder enthalten Sonderausstattung*

Einbauküche

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

ab 11.325,-€*

mit Einbaugeräten von **Miele**

Mit der größten Ausstellung! **

Düdelheimer Str. 30 · 63654 Büdingen
Telefon 060 42-956 15 21

Ludwig-Erhard-Str. 65 · 61118 Bad Vilbel
Telefon 061 01-80 33 80

Friedrich-Schäfer-Str. 12 · 64331 Weiterstadt
Telefon 061 51-957 76 90

Schiffenberger Weg 115, 35394 Gießen,
Tel. 0641-9844940

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

*FINANZIERUNG: Jetzt kaufen und erst in 9 Monaten zahlen oder ab 0% und bis zu 72 Monaten Laufzeit • Ein Angebot der CRONBANK nach Verfügbarkeit

**in Bad Vilbel innerhalb der Musterhausausstellung

Was hilft in der Krise?

Wie die „Wiederholung“ des Lockdowns die Psyche belastet

Beschränkungen wurden gelockert, die Fallzahlen sanken: Im Sommer schien das Schreckgespenst Corona an Bedrohlichkeit zu verlieren. Doch es war nie weg, das wird nun deutlich. Für die Psyche ist so ein Hin und Her belastend, sagt die Psychotherapeutin und Autorin Mirriam Prieß. Im Interview erklärt die Expertin, warum die kürzer werdenden Tage das nun noch verschlimmern und wie man es schafft, mit der Situation bestmöglich umzugehen.

Die Corona-Krise spitzt sich wieder zu. Was macht das mit unserer Psyche?

Mirriam Prieß: Für die Psyche ist jedes Auf und Ab und jedes Hin und Her ein Problem. Je häufiger das stattfindet, umso belasteter ist die Psyche.

Verstärkt die Tatsache, dass die Krise nun in den Winter geht, die Probleme?

Prieß: Es sind sicherlich mehrere Aspekte, die eine Rolle spielen. Auf der einen Seite haben wir die Krise schon einmal durchlebt – verbunden mit der Hoffnung, dass sie vorbei und durchschritten ist. Jetzt kommt eine Wiederholung und das ist immer sehr belastend. Hinzu kommt: Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, wirkt sich das bei vielen Menschen im Negativen auf die Stimmung aus.

Erneut mit den Beschränkungen und den Bedrohungen konfrontiert zu werden, in einer dunklen Jahreszeit ist eine hohe Belastung.

Wie merkt man, ob einem die Krise psychisch mehr zu schaffen macht, als es gut ist?

Prieß: Betroffene bemerken an unterschiedlichen Symptomen, dass die eigene Belastungsgrenze überschritten ist. Auf der Verhaltens-ebene finden sozialer Rückzug und Isolation statt. Auf der emotionalen Ebene beginnen eine innere Unruhe, Angst und Anspannung – daraus kann sich eine Panik entwickeln. Je länger die Belastung anhält, entwickelt sich daraus eine emotionale Ausgelaugtheit, depressive Erschöpfung und Resignation, die eine Bewältigung der Situation zunehmend erschwert. Auf der gedanklichen Ebene ist Grübeln ein typisches Stresssymptom.

Auf der Körperebene funktioniert das Immunsystem nicht mehr so gut wie gewohnt. Je nachdem, wo Betroffene körperliche Schwachstellen haben, macht sich die Belastungssituation bemerkbar.

Welche Strategien helfen es nicht so weit kommen zu lassen?

Prieß: Resilienz, die innere, psychische Widerstandsfähigkeit, entsteht durch eine innere und äußere Dialogfähigkeit. Jeder kann

Stress dadurch reduzieren, indem er mit sich selbst im Dialog bleibt. Das heißt: aktiv darauf achtet, wie es ihm geht, auf Störungen rechtzeitig reagiert und bei körperlichen Symptomen rechtzeitig einen Arzt konsultiert. Wichtig ist ebenfalls, im Dialog über die eigene Belastung zu bleiben: innerhalb der Familie oder im Freundeskreis. Wenn man spürt, dass damit keine Entlastung entsteht, sollte man sich auch fachliche therapeutische Hilfe suchen.

Ein zentraler Punkt ist, die Beziehung zu sich selbst zu stärken und sich jeden Tag etwas Zeit nehmen, in der man zur Ruhe kommt und sich fragt, ob man in dieser angespannten Situation auch genug auf seine Kosten kommt und was man konkret tun könnte, um sich zu entlasten und sich etwas Gutes zu tun.

Lässt es sich ausblenden?

Prieß: In dem Moment, wo Sie etwas ausblenden wollen, blendet es sich die ganze Zeit bei Ihnen ein. Dagegen angehen macht die Situation schlimmer und endet in der Erschöpfung. Es gilt, der Krise auf

Augenhöhe gegenüberzutreten und realistisch zu bleiben. Je mehr ich mich in den Emotionen verliere, umso unkontrollierbarer wird die Situation.

Die Corona-Krise rührt bei Menschen immer auch an unbewussten Ängsten und unbewältigten Krisen. So hat mir eine Frau erzählt, dass der Lockdown sie an ihre Scheidung erinnert habe. Da habe sie von heute auf Morgen völlig alleine dagestanden. Das heißt: Wir werden mit alten, nicht verarbeiteten Gefühlen aus früheren Ohnmachts- und Krisensituationen konfrontiert, die aber mit der jetzigen Situation nichts zu tun haben. Sich darüber bewusst zu sein und darauf aktiv zu reagieren, ist ein ganz zentraler Punkt.

Foto: Karl-Josef

Hildenbrand/dpa/dpa-mag



Tipps für den perfekten Halt

So hält Make-Up unter der Maske und verschmiert nicht

Lippenstift und Make-up bleiben an der Innenseite der Mund-Nasen-Maske kleben? Das muss nicht sein. Ein paar einfache Tricks helfen das zu vermeiden.

Lippenstift

Am besten haften matte Lippenstifte oder Zwei-Phasen-Produkte, die nicht abfärben. Das rät der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Aber auch Liebhaberinnen cremiger Texturen können ihren Lippenstift weiterhin auftragen. Den kann man zum Beispiel mit einem transparenten losen Puder fixieren. Hierzu ein Kosmetiktuch einlagig über die ge-



schminkten Lippen legen und durch das Kosmetiktuch mit dem Puderpinsel tupfen. So wird der Lippenstift fixiert. Als Alternative empfehlen die Experten ein Fi-

xierspray. Das kann man übrigens auch über das komplette Make-up sprühen.

Ein weiterer Tipp: Einen Lipliner komplett auf die Lippen auftragen,

denn dieser färbt durch den hohen Wachsanteil kaum ab.

Make-up

Die Kosmetik-Experten raten zu einer leichten Foundation unter der Maske. Die hält noch besser, wenn sie mit einem losen transparenten Puder fixiert wird. Hierfür darf auf die Gesichtspartien, die später unter der Maske verschwinden, ruhig etwas mehr Puder aufgetragen werden. Das Puder sollte anschließend aber nicht verblendet werden. So ist die Foundation fixiert und das transparente Puder färbt nicht ab.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Sinnvolle Investition ins Eigenheim

Firma Helker Form und Design GmbH

Lust auf was Neues? Dann planen und gestalten Sie mit uns, der Firma Helker Form und Design GmbH, Ihr Bauvorhaben rund um Ihr Haus.

Investieren Sie in Ihr Eigenheim: Das ist immer sinnvoll und Sie haben lange Ihre Freude daran.

Sie planen einen Anbaubalkon, Carport oder eine Terrassenüberdachung? Dann rufen Sie uns an

und vereinbaren einen Beratungstermin bei Ihnen vor Ort – kostenfrei und unverbindlich. Setzen Sie mit uns Ihre individuellen Wünsche und Ideen der Gestaltung Ihres Eigenheimes um. Suchen Sie sich eine Kombination der Ausführung aus Edelstahl, Metall, Aluminium, Kunststoff oder Glas aus. Ob einfarbig oder zweifarbig – kein Problem.



Von der Planung bis zur Ausführung alles aus einer Hand und das zu fairen Preisen.

Wenn all diese Dinge Ihr Interesse geweckt haben, dann greifen Sie einfach zum Telefon oder schreiben Sie uns eine E-Mail und vereinbaren einen Beratungstermin vor Ort.

Schon den nächsten Sommer ge-

nießen Sie dann auf Ihrem neuen Anbaubalkon oder unter Ihrer neuen Terrassenüberdachung.

Das Team der Firma Helker Form und Design freut sich auf Sie und bedankt sich schon jetzt für Ihr Vertrauen.

Tel.: 0661/ 22475

info@helker-metall-und-holzbau.de

www.helker-metall-und-holzbau.de

Versprochen ist versprochen !

Professionelle Fertigung und Montage von:

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



**Beratung vor Ort
ist kostenfrei!**



**METALLBAU
HELKER**
Form + Design
GMBH

STAHL - EDELSTAHL - ALUMINIUM

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

Kulmbacher Edelherb, Alkoholfrei

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1 l = 1,20 €

+ 4er Pack GRATIS!

13.99

11.99



König Pilsener

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



- 27 %

10.99

Weißenoher Bier

diverse Sorten,
außer Bonator,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,15 €



Pro-BIER-Preis

- 23 %

11.49

Radeberger Pilsner

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



- 25 %

11.99

Licher Bier

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



44.99

12.99

Tyskie

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



45.99

12.99

Chiemseer Hell

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



48.99

15.99

König Ludwig Weissbier

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



46.99

13.99

top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,29 €



- 22 %

3.49

Bad Brückenauer Mineralwasser

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



- 23 %

4.99

Bad Brambacher Garten-Limonade

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



8.99

7.49

Elisabethen Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 0,75 €



5.49

4.49

top frisch Apfel-Schorle

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,72 €



7.99

6.49

Wetterauer Gold

Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,08 €



7.49

6.49

Freixenet Mederano Wein

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 4,65 €



3.99

3.49

Smirnoff Red Label

Vodka, 37,5 %,
0,7 l-Flasche,
1 l = 12,69 €



- 29 %

8.88



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 30.11. – 05.12.2020

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.



Ideen für den Adventskalender

Lange aufbleiben und schmökern

24 Mal Süßigkeiten und Plastikram? Das muss nicht sein. Es gibt auch Ideen für Adventskalender, die ohne Zuckerschok und Krimskrams auskommen. Welche Alternativen es gibt, zeigt die Zeitschrift „kinder!“ (Ausgabe November 2020).

Der Vorlese-Kalender:

Bei diesem Kalender ist das eigentliche Geschenk die gemeinsam verbrachte Zeit. Jeden Tag darf das Kind ein Bilderbuch auspacken und bekommt das Versprechen: Dieses Buch lesen wir noch heute. Bei der Auswahl der Bücher sollten Eltern deshalb

darauf achten, dass die Vorlese-Zeit des jeweiligen Buches auch realistisch in den Tagesplan passt. Damit das eigene Buchregal nicht überquillt, werden die 24 Bücher im kommenden Jahr weitergegeben. Hängt ein Kind an einer der Ge-

schichten besonders, wird getauscht: Ein aussortiertes Buch aus dem Regal gegen ein neues.

Der Bastel-Kalender:

Wer ein Kind zu Hause hat,

das massenweise Buntstifte, Papier und Farbe verbraucht, für den könnte dieser Kalender eine Idee sein. Eltern füllen 24 Butterbrottöten mit Stiften, Wachsmalkreiden, Pinsel, Stempeln, Kleber, Stanzen und Glitzerpulver.

Nach und nach kann das Kind dann neue Kunstwerke fabrizieren. Solche Kalender gibt es auch im Einzelhandel zu kaufen.

Der Gutschein-Kalender:

Hier verschenken Eltern 24 Mal Zeit: Zum Beispiel einmal länger aufbleiben, einmal eine doppelte Portion Nachtisch essen, einmal räumen die Eltern das Kinderzimmer fürs Kind auf, einmal die Lieblings-DVD gucken, einmal Kinoabend zu Hause mit Popcorn, einmal ein Comicheft im Supermarkt aussuchen, einmal bestimmen, was es zum Abendessen gibt und so weiter. Passend nach Alter können Eltern die Gutscheine zum Beispiel in kleine Briefumschläge packen und mit Zahlen bekleben.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Heute mit Beilagen in Teilausgaben

McTrek OUTDOOR SPORTS	Falken Apotheke	expert klein	FLORA-APOTHEKE versorgt Krankheitsgefahren im Winter
Paradieschen mit den Kids Mit jeder Packung ein kleines Geschenk	Spilger Spielzeug, wie ich es will!	D DEICHMANN	SCONTO MÖBEL-SOFORT
belmodi mode & mehr...	DANISCHES BETTENLAGE	Hagebau Mill	Polsterwelt Schmidmeier
BRÜNNER	Kempff	Coleman-Apotheke	Matratzen Depot

Frost und Kälte

So bringt man Rosmarin durch den Winter

Den Garten für den Winter vorzubereiten ist viel Arbeit. Umso besser, wenn es Pflanzen gibt, um die man sich nicht so viel kümmern muss. Dazu gehört unter anderem Rosmarin: Den kann man bis in den Winter hinein einfach draußen stehen lassen.

Erst bei Frost handeln

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Rosmarin – so lange es frostfrei oder nur knapp unter Null ist –, draußen am besten klarkommt“, sagt die holsteinische Gärtnerin Svenja Schwedtke. Erst bei Temperaturen unter fünf Grad stellt sie ihre Rosmarin-Pflanzen ins Winterquartier. In milden Lagen kann das sogar erst an Weihnachten sein. Dies gilt besonders für jüngere Pflanzen.

Kühles und helles Winterquartier

Dort sollte es so kühl und hell wie möglich sein. Ein unbeheiztes Gartenhaus oder der Dachboden bieten sich beispielsweise an. Allerdings darf der Rosmarin nicht direkt in die Sonne gestellt und damit erwärmt werden. Ab und zu sollte man ihm zudem einen Schluck Wasser geben. Außerdem kann man Rosmarin auch draußen überwintern. Dies ist gerade dann unabdingbar, wenn der Rosmarin im Beet eingepflanzt wurde. Dazu bedeckt man den Wurzelbereich mit

Laub, Jute oder Stroh und die Krone mit Tannenreisig der Vlies.

Die Sorten „Veitshöchheim“, „Arp“ und „Blue Winter“ sind relativ gut winterhart. Eine Garantie, dass ein Rosmarin die Überwinterung unbeschadet übersteht, gibt es aber nicht. Wichtigste Voraussetzung: Der Boden sollte unbedingt durchlässig sein. Kahlfröste oder zu viel Niederschlag und die dadurch entstehende Bodenfeuchte können dem wärmeliebenden Rosmarin trotzdem so schaden, dass er den Winter nicht übersteht.

Übrigens: Düngt man seinen Rosmarin das Jahr über mit kaliumbetontem Dünger, stärkt das die Pflanzen nicht nur und gibt den Zellen Stabilität und Widerstandskraft. Es bereitet sie auch auf frostige Wintertage vor – und gibt ihnen die Kraft, diese unbeschadet zu überstehen.

Foto: Catherine Waibel/dpa-mag



Verständigung mit Maske

Ruhiger und mehr aus dem Bauch sprechen

Durch ein Stück Stoff zu sprechen, kann auf Dauer anstrengend sein. Warum verstehen einen alle nur so schlecht?

Doch das Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung ist weder bei Nachfragen an das Personal im Supermarkt noch bei Telefonaten in Bus und Bahn eine Option. Vielmehr kommt es auf die korrekte Technik an. Wichtig ist, dass man versucht, ruhig, deutlich und laut genug zu sprechen, ohne zu brüllen, erläutert die Stimmtrainerin Brigitta Gumprich aus Dortmund. Gerade lautes Sprechen ist mit einer Alltagsmaske aber schwieriger. Der Stoff sei hinderlich, weil



der Schall nicht mehr so frei nach vorne gelangen könne, erläutert Gumprich. Damit die Stimmbänder nicht zu sehr beansprucht werden, wenn man lauter reden muss, rät sie, mehr aus dem Bauch zu sprechen.

„Wenn ich merke, dass im Hals etwas schmerzt, weil ich versuche, so laut zu reden, ist das ein Anzeichen, dass ich mich entspannen muss“, erklärt die Expertin. Dies bedeute dann vor allem, ruhiger zu sprechen – „und zwar nicht unbedingt von der Lautstärke her, sondern von der Sprechgeschwindigkeit, und ohne Druck aus dem Hals.“

Foto: Mascha Brichta/dpa-mag

Nachhatlig genießen lohnt sich

Take-Away-Essen im eigenen Behälter holen

Restaurants haben im November zu: Sie dürfen, wegen der steigenden Corona-Fälle und dem damit verbundenen Beschränkungen, nur noch Essen außer Haus verkaufen.

Wer unnötigen Verpackungsmüll vermeiden will, kann sein eigenes Geschirr oder sein Transportbehälter mitbringen, um die Speisen abzuholen.

Allerdings müssen dabei einige zusätzliche Regeln der Lebensmittelhygiene beach-

tet werden, informiert Sieglinde Stähle vom Lebensmittelverband Deutschland.

Kunde trägt Verantwortung

Kunden tragen die Verantwortung für die Sauberkeit, für das Material und die Eignung ihrer gewählten Behälter. Ist der Behälter des Kunden ungeeignet oder gibt es etwa ungewünschte Stoffe ab, trage laut Stähle der Gastronom rechtlich

keine Verantwortung dafür. Das gilt auch für Kaffee-to-go-Becher:

Ist der Becher des Kunden etwa schmutzig, kann die Servicekraft das Befüllen verweigern.

Im Restaurant oder an der Theke müssen Mitarbeiter darauf achten, dass das Geschirr des Kunden nicht durch den ganzen Betrieb wandert, erklärt Stähle. Alles müsse an einer Stelle gehalten, befüllt und verschlossen werden, um

Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

Was Gastronomen im Detail noch beachten müssen, hat der Lebensmittelverband in einem Merkblatt zusammengefasst.

Übrigens: Die Menge an Verpackungsmüll wächst weiter. Neuster Höchststand bei Verpackungsabfällen in Deutschland liegt nach Angaben des Umweltbundesamtes bei 227,5 Kilo pro Kopf und Jahr.

R. HAUSHAMMER
Ihr TÜV-zertifizierter Partner in Sachen Schimmel- und Feuchtesanierung

Von der Schadensanalyse bis hin zur Fertigstellung der Sanierung – alles aus einer Hand mit Festpreisgarantie.

Mauertrockenlegung
Horizontalsperre
Schimmelsanierung
Verputz- und Anstricharbeiten

Philipp-Reis-Straße 16
63674 Altenstadt
www.schimmel-feuchte-sanierung.de

RUFEN SIE UNS AN!
0 60 47-9 87 98 20

Lampas-Immobilien
Inh. Karl Lampas
Ludwigstr. 5
63683 Ortenberg

Immobilien-An- und -Verkauf
Vermietungen und Finanzierungen

Mobil 0171 / 2 27 00 25 - www.immonet.de

Leute

Pudelwohl in Hamburg

„Tagesschau“-Sprecherin Linda Zervakis lebt gern in Hamburg. „Ich mag den Hamburger Schlag, ich mag den Hafen, die Welt offenheit. Deshalb passe ich hier auch so gut her“, verriet die 45-Jährige dem privaten Rundfunksender Hit Radio FFH. Selbst die Hitze des vergangenen Sommers habe sie in Hamburg nicht gestört - im Gegenteil. „Meine Wohlfühl-Temperatur geht bei 27 Grad los. Das war perfekt für mich“, sagte die deutsch-griechische Moderatorin. Das einzige, was sie dann vermisst: den Mittagsschlaf. Den würde sie in Deutschland „sofort einführen, besonders an heißen Tagen im Sommer“.

dpa

Durch die DDR geprägt

Silbermond-Sängerin Stefanie Kloß sieht sich durch die DDR geprägt - obwohl die 1984 in Bautzen geborene Musikerin das Land nicht mehr bewusst miterlebt hat. Die Mentalität sei ihrer Generation von den Eltern mitgegeben worden, sagte sie am Freitag in der radioeins-Talkreihe „Wir sind 30! - was sich Ost und West zu sagen haben“. „Nur, weil die Mauer fällt, hört das ja nicht auf, dass sie uns das mitgeben, was sie geprägt hat.“ *dpa*

„Lindenstraße“ wird vermisst

„Mutter Beimer“ Marie-Luise Marjan vermisst die „Lindenstraße“. „Eigentlich merke ich erst jetzt, mit ein paar Monaten Abstand, wie viel mir fehlt“, sagte die Schauspielerin der Deutschen Presse-Agentur. „Um mein Bett herum stehen immer noch Drehbücher, an der Wand hängen noch die Stablisten.“ Die ARD-Serie war im März nach mehr als 34 Jahren eingestellt worden. Marjan hatte seit der ersten Folge die Rolle der Helga Beimer gespielt. *dpa*

Meeresluft und Mövengeschrei

Brighton zur Vorweihnachtszeit



Brightons kulturelles Highlight erhebt sich mit fantasie-reichen Türmchen aus dem Cultural Quarter: der Royal Pavillon. Das exotisch-abge-drehte Palais von George IV.

Charme in den „Lanes“

Christie-Miller lebt mit ihrer Familie in einem Reihenhäuschen in Seven Dials, ein Wohnviertel mit Backsteinarchitektur, in das es Besucher im Seebad Brighton eigentlich nicht verschlägt.

Die Klassiker liegen weiter unten in der Stadt, an der Seepromenade, in den sogenannten Lanes. Wo einst ein Fischerdorf war, ballen sich heute charmante Lokale und Läden. Die Juweliers, Boutiquen und Geschenkeshops kommen im Advent ohne überzogenen Lichterzauber aus. Natürlich gibt es Ausnahmen, aber Brightons Altstadt hat das nicht nötig. Sie strahlt aus sich selbst heraus und ist frei von Dauerbeschallung, die zum Einkaufen animieren soll - eine Wohltat. Der typischste Sound ist das Möwengekreisch.

Fern von Kommerzoffensiven geht es am Rand der Lanes auch in der Anglikanerkirche Saint Paul's zu. Die Buntglasfenster sind prächtig. In der Vorhalle trifft man Judy Gregory, die bereits seit Ende Oktober einen Helferkreis koordiniert, der Weihnachtskarten für den guten Zweck verkauft. Davon profitieren knapp drei Dutzend Organisationen, darunter eine Initiative für Menschen in Einsamkeit.

Königspalast, Eisbahn und Konzerte

Brightons kulturelles Highlight erhebt sich mit fantasie-reichen Türmchen aus dem Cultural Quarter: der Royal Pavilion. Das exotisch-abge-drehte Palais von George IV. (1762-1830) erfährt in der küh-leren Jahreszeit eher wenig Zulauf. „Das war ein Lust-schloss, ein Partypalast“, lässt Kuratorin Alexandra Loske keinen Zweifel an der einsti-gen Nutzung. Royale Leihga-ben aus London sorgen bis Frühjahr 2021 dafür, dass der Protzpalast im Innern so aus-sieht wie zu seinen Ursprün-gen: ein Universum aus Vasen, Spiegeln und Tonfiguren. Aufs Eis geht es nebenan auf der Schlittschuhbahn, bei Dunkelheit eingetaucht in fluoreszierende Lichterwel-ten. Nicht weit weg liegen Ge-orges Pferdestallungen, die zur Konzerthalle The Dome umfunktioni-ert wurden und fast täglich Klangereignisse garantieren.

Seeluft an der Seafront

Legendär ist die Seafront, die Schaumeile ist ein Tummelbecken für Normalos und Freaks. Im liberalen Brighton, heißt es, könne man im rosa Schlafanzug mit Krawatte spazieren gehen – niemand würde eine Augenbraue heben. Entspannt saugt man den Seewind Südenlands ein. In der Brandung rollen Kiesel geräuschvoll hin und her. Ein Stück draußen im Meer umspielen Wellen das Ruinenegerippe des West Pier. Die Promenade führt westwärts nach Hove, wo sich am Brunswick Square ein Konzentrat alter Seebadarchitektur öffnet. Ausdruck der Eleganz des frühen 19. Jahrhunderts ist der Regency Style, so wie

Infos

Anreise

Flüge gehen nach London-Gatwick oder London-Heathrow, ab dort mit dem Linienbus weiter nach Brighton, ab Gatwick auch im Zug.

Einreise

Deutsche Reisende können mit einem gültigen Personalausweis einreisen. Von Oktober 2021 an brauchen EU-Bürger wegen des Brexits voraussichtlich einen Reisepass.

Corona-Lage (2.11.)

Das gesamte Vereinigte Königreich gilt derzeit als Corona-Risikogebiet, entsprechend gibt es eine Reise- und Einreise-Warnung des Auswärtigen Amtes für England, Großbritannien und Nordirland. Diese sind von der Corona-Pandemie in Europa besonders stark betroffen.

Informationen

www.visitbrighton.com

Blinkender Advent

LED-Lichterketten am beliebtesten

Lichterketten und LED-Kerzen: Zur Adventszeit blinkt und leuchtet es wieder in deutschen Haushalten.

Laut einer YouGov-Umfrage im Auftrag des Energieversorgers



Lichtblick werden in diesem Jahr fast 18,8 Milliarden Lämpchen in Häusern und Wohnungen leuchten.

Insgesamt kommen dabei etwa 214 Millionen Lichterketten, blinkende Fensterbilder oder Leuchtbögen zum Einsatz. Im Schnitt wären das

mehr als fünf pro Haushalt. Gerade sparsame LED-Lichtketten sind dabei beliebt:

Mehr als drei Viertel (80 Prozent) der Befragten setzen ganz oder überwiegend auf die stromsparende Beleuchtungsvariante. Und auch wenn in diesem Jahr unklar ist, ob Weihnachtsmärkte stattfinden können: Für fast genauso viele (78 Prozent) gehört eine stimmungsvolle Beleuchtung in Städten und Gemeinden dazu.

Foto: Mascha Brichta/dpa-mag

Corona-Zuschuss

Steuerfreien Bonus bis 31. Dezember ausschöpfen



Viele Arbeitnehmer haben während der 1. Welle der Corona-Pandemie einen steuerfreien Bonus von bis zu 1500 Euro erhalten. Vor allem im Gesundheitswesen und Einzelhandel wurde das Geld aufgrund der besonderen Arbeitsbelastung gezahlt. „Die Möglichkeit, diesen steuerfreien Corona Bonus zu erhalten, gilt grundsätzlich für alle Arbeitnehmer und sogar für Minijobber“, erklärt Erich Nöll vom Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL).

Arbeitgeber, die den Maximalbetrag noch nicht ausgeschöpft oder noch gar keinen

steuerfreien Corona Bonus gezahlt haben, können dies noch bis zum 31. Dezember tun, denn aktuell ist die Regelung bis zu diesem Stichtag begrenzt. „Voraussetzung für die Steuerfreiheit des Corona Bonus ist aber, dass dieser Bonus zusätzlich zum normalen Arbeitslohn gezahlt wird und keine Gehaltsumwandlung stattfindet“, erläutert Nöll. Bei Minijobbern wird der Corona Bonus nicht auf die Verdienstgrenze von durchschnittlich 450 Euro monatlich angerechnet.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Löwer

grün erleben

5-MAL IN DEINER NÄHE

ADVENTLICH DEKORIERTE CHRISTROSE

mit Jutetopf mit Deko | Einzelpreis
Christrose im 12 cm Topf nur 6,99€

KOMPLETT NUR
9,99

PFLANZE
FESTLICH!

GROSSE ADVENTSVIELFALT FÜR INNEN & AUSSEN

Eindrucksvolle Pflanzen von Löwer lassen deine dunkle Jahreszeit aufblühen. Verschönere Vorgarten und Balkon mit stimmungsvoll beplantzten Kübeln: fertige Sets und viele winterharte Pflanzen für eigene Kreationen jetzt vorrätig. Wähle aus unserer großen Vielfalt an dekorierten Pflanzen und Weihnachtssternen in vielen Farben und Größen, ideal auch als Geschenkidee. Unser Geschenkgutschein kommt in der Weihnachtszeit immer gut an – jetzt einfach online bestellen.

1

ZUCKERHUTFICHTE
PICEA GLAUCA 'CONICA'

im Topf gewachsen | z.B. ① dekoriert mit Jutetopf und Lichterkette ca. 45 cm hoch | ② oder Natur ca. 80/90 cm hoch o. Übertopf

STÜCK NUR
9,99*

2

HANAU » Gewerbegebiet HU-Nord
Martin und Gustav Löwer GbR
Oderstraße 1 | Tel. 06181 / 18050-0
hanau@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–19:00 Uhr | So. geschlossen

3

AB 27. NOV.
BIO-WEIHNACHTSBÄUME
AUS DEM SPESSART

100% Bio, 100% begeistert! Verschönere dein Fest mit einem Bio-Weihnachtsbaum aus der Region, frei von Biozid, Pestizid und Kunstdünger.

BIO-AKTIONS-BAUM NUR
19,99*

* BIO-NORD-MANNANTALNE, 1,50–2,20 m

4

SELIGENSTADT » A3 Abfahrt Seligenstadt
Martin Löwer · Dudenhöfer Straße 60
Tel. 06182 / 290861
seligenstadt@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–18:30 Uhr | So. geschlossen

5

ROSSDORF » Direkt an der B38
Andreas, Martin und Gustav Löwer GbR
Heinz-Friedrich-Straße 12 | Tel. 06154 / 69409-0
rossdorf@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Fr. 8:30–18:30 Uhr | Sa. 8:30–18 Uhr

6

GOLDBACH » A3 Ausfahrt AB-Ost
Andreas & Gustav Löwer GbR
An der Lache 135-137 | Tel. 06021 / 90162-0
goldbach@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–19:00 Uhr | So. 11:00–13:00 Uhr

7

MöMLINGEN » Direkt an der B426
Löwer GmbH, Andreas Löwer
Bahnhofstraße 37 | Tel. 06022 / 50893-0
moemlingen@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–18:30 Uhr | So. geschlossen

8

Desinfektionsmittel steht im Eingangsbereich bereit.

9

Bitte nimm pro Person immer einen Einkaufswagen.

10

Bitte zahle kontaktlos, Barzahlung ist ebenso möglich.

11

Bitte nimm pro Person immer einen Einkaufswagen.

12

Bitte zahle kontaktlos, Barzahlung ist ebenso möglich.

NORMA®

DER CLOU

ab **Mittwoch**
25. November

Weihnachtsbaum

Omorikafichte
• Winterhart
• Pflanzen mind.
3 Jahre alt
• Höhe ca. 80–100 cm
inkl. 21-cm-Kulturtopf
je Pflanze

7,84*



In praktischer
Tragetasche



(ohne
Deko)

Topfroese mit Glitter

• In verschiedenen Farben
z.B.: rosa, rot, orange,
weiß, gelb oder lila
• Höhe ca. 25–30 cm
inkl. 10,5-cm-Kulturtopf
je Pflanze

1,74*

mit Glitter

(ohne
Übertopf)



Edles Weihnachtsgesteck mit Nobilitanne und Koniferengrün, in verschiedenen Ausführungen z.B.: rechteckiger Teller • Größe

ca. 36x17 cm • Höhe ca. 15–20 cm
rechteckiger Teller • Größe
ca. 36x17 cm • Höhe ca. 15–20 cm
30 cm Holzbrettchen
• Größe ca. 40x21 cm
• Höhe ca. 15 cm
je Gesteck

12,65*



Gaultherie „Big Berry“

mit roten Beeren,
im bedruckten Pappbecher
• Höhe ca. 15–20 cm
inkl. 10,5-cm-Kulturtopf
je Pflanze

2,91*

mit zierlichen
Blättern und sehr
großen Beeren



Weihnachtsstern

• In den Sorten z.B.: J'adore
pink/Beauty pink, Alpine
white/Alaska white, Feeling
Glitter, Sky Star, Beauty
Marble/Ice Punch, Aurora/
Feelings • Höhe ca. 30 -
35 cm inkl. 12-cm-Kulturtopf
je Pflanze

1,95*



Amaryllis vom Niederrhein, Gartenbau Mülders aus Straelen

• In den Farben z.B.: dunkelrot,
hellrot, rosa oder zweifarbig
• Eintrieblig
• Im 12-/13-cm-Kulturtopf
je Pflanze

2,93*



(ohne
Übertopf)

2 Kästen Pils 2x20x0,5-l-Flasche,
zzgl. 2x3,10 Pfand (1 l = -,50)
je 2 Kästen

28% billiger
statt 14,-
10,-*

Aktionszeitraum:
23.11. bis 29.11.2020

zzgl. 2x3,10 Pfand

Im Kühlregal:
Frische Butter
250-g-Packung (100 g = -,47)

44% billiger
statt 2,10
1,17*

Aktionszeitraum:
23.11. bis 29.11.2020

Im Kühlregal:
Tasty Chicken Nuggets XXL
würzig paniert, mit je 3x Curry-
und Süß-Sauer Dip
600-g-Packung +
6x25-g-Dip (1 kg = 7,40)

4,44*

600 g XL

In der Tiefkühltruhe:
Deutscher Karpfen
küchenfertig ausgenommen
Ware einzeln ausgepreist,
ca. 1,2–1,8-kg-Packung

6,99*

Herkunft:
Bayern

MWST-SENKUNG

ZUVERLÄSSIG – KONSEQUENT – FAIR

CHECK

Diverse Briefmarken-Einsteckbücher Mit je 60 schwarzen oder weißen Seiten. Verschiedene Einbände. Fassungsvermögen pro Album ca. 5000 Briefmarken.

39% billiger
UVP 31,95
je Ausführung
19,48*

21% billiger
UVP 9,95
je Ausführung
7,78*

2 Euro-Album mit vorgestanzenen Münzvertiefungen, ca. 255 x 280 mm. In folgenden Ausführungen erhältlich: Euro Band 1, Euro Band 2, Euro Band „Euro-Länder“ oder Euro Band „Deutsche Bundesländer“

19,48*

Briefmarken in verschiedenen Ausführungen

46% billiger
UVP 9,-
je Ausführung
4,86*

Sammler-Schatzkiste
Deutschland-Schatzkiste: ca. 300 tolle Ausgaben
Münz-Schatzkiste: ca. 50 Münzen aus aller Welt je Schatzkiste

61% billiger
UVP 50,-
19,48*

Münzen und Banknoten in verschiedenen Ausführungen

46% billiger
UVP 9,-
je Ausführung
4,86*

30% billiger
UVP 13,95
9,73*

(ohne Hüllen und Münzen)

Münzkapseln 40er-Set
Aus hochwertigem, glasklarem Material, für verschiedene Münzen je Set

67% billiger
UVP 15,-
4,86*

(ohne Münzen)

51% billiger
UVP 7,-
3,40*

(ohne Münzen und Scheine)

Profi-Induktionspfanne oder -Wok „Rovigo“
mit Whitford Quantium Granitoptik-Beschichtung • Aus geschmiedetem Aluminium 10 Jahre Garantie

14,61*

16,56*

19,48*

24 Auch online

Edelstahl-Topfsortiment „Comiso“
• Aus rostfreiem Edelstahl mit Energiesparboden

13,63*

15,58*

17,53*

19,48*

15 kabellose LED-Weihnachtskerzen
ca. 9 cm, inkl. Fernbedienung und Batterien • IP44
3 Jahre Garantie je Set

19,48*

24 Auch online

Lichterkerze mit Ornamenten ca. 170 cm
• Mit je 10 LED-Lichtern • Inkl. Batterien
• Warmweiß je Lichterkerze

3,88*

(ohne Deko)

Metall-Allschneider MA 3585 • Solides Metallgehäuse • Schnittbreite stufenlos bis ca. 15 mm einstellbar

38,98*

39% billiger

24 Auch online

LED-Glaswasserkocher 2200 Watt
• Gehäuse aus kratzfestem Glas
• Edelstahl-Heizplatte • Kabellos:
360° drehbar • Fassungsvermögen 1,7 l
3 Jahre Garantie je Wasserkocher

19,48*

24 Auch online

Backformen-Set mit gratis Buch
• Hochwertige ILAG® Special Antihafbeschichtung
• Hitzebeständig bis 250°C

9,73*

LED-Sternleuchte
• Ø ca. 51 cm, Länge je Spitze ca. 24 cm • Mit Haken • Mit 6h-Timer
je Leuchte

9,73*

24 Auch online

LED-Teelichte 10er-Set
mit Fernbedienung • 2 Leuchtmodi je 10er-Set

9,73*

24 Auch online

Design-Steckdose
mit praktischem Flachstecker
3 Jahre Garantie
Jeweils in Gold/Weiß und Silber/Schwarz

4,84*

* 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.

NORMA®
MEHR FÜRS GELD.



AKTUELLE PROSPEKTE –
einfach & bequem online durchblättern
unter www.norma-prospekt.de



**ENTDECKEN SIE
MEHR AKTIONEN!**

Handwerker darf ins Haus

Es stehen wichtige Reparaturarbeiten an, aber Deutschland befindet sich im Teil-Lockdown. Es stellt sich also die Frage: Darf ich einen Handwerker überhaupt noch zu mir in die Wohnung lassen? Die Antwort lautet „Ja, aber ...“. Das Internetportal Aroundhome, das online Handwerker vermittelt, teilt mit, dass es zwar weiterhin möglich ist, Handwerker sowie Gärtner zu beauftragen. Allerdings müssen dann auch die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden. Ist ein Handwerker im Haus und können die Abstandsregeln nicht eingehalten werden, sollte man einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Außerdem ist es empfehlenswert, alle Türen für den Handwerker bis zum Arbeitsplatz selbst zu öffnen, damit er so wenig Kontaktpunkte wie möglich mit dem eigenen Zuhause hat. Dazu gehört auch, dass man sich am besten nicht im gleichen Raum aufhält und sich zur Begrüßung nicht die Hand gibt. Nachdem der Handwerker die Wohnung verlassen hat, kann man seinen Arbeitsplatz desinfizieren.

dpa

Kein Bafög

Teilzeitstudierende haben keinen Anspruch auf Bafög. Ein offizielles Teilzeitstudium sei grundsätzlich nicht förderfähig, wie das Centrum für Hochschulentwicklung (CHE) erklärt. Daneben könne ein Studium in Teilzeit je nach Hochschule auch Auswirkungen auf die Krankenversicherung, das Kindergeld, die Aufenthaltserlaubnis oder die Wohnberechtigung im Studierendenwohnheim haben. Daher sollte man die betreffenden Stellen frühzeitig informieren und die eigene Situation abklären. Grundsätzlich kann jeder einen Antrag auf ein Teilzeitstudium stellen, der neben dem Studium noch anderen Verpflichtungen nachgeht. Hochschulen berücksichtigen zum Beispiel, wenn Studierende Kinder betreuen müssen, eine chronische Erkrankung haben oder neben dem Studium einem Beruf nachgehen.

dpa

Mehr Saft ist gut fürs Aroma

Zum Backen weiche Birnen verwenden



Bei der Ernte oder beim Kauf von Birnen sollten die Früchte fest und knackig sein. So mögen sie die meisten Birnenfans auch, wenn sie die Früchte roh als Snack, im Müsli oder im Obstsalat verzehren.

Zum Backen und Kochen sollten die Früchte allerdings weich und saftig sein, da dann das Aroma am intensivsten ist, weist der Pro-

vinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer hin.

Die süßen Früchte eignen sich nicht nur hervorragend als Kuchenbelag, sondern auch als Beilage zu Wild, kräftigem Käse oder Grünkohl. Auch eine Konfitüre in Kombination mit anderen Früchten ist sehr lecker. Um den Zustand von (über-)reifen Birnen lange hinauszuzögern, sollte das Obst möglichst kühl gelagert werden. Je höher die Temperatur ist, desto schneller werden die Früchte weich und müssen verzehrt werden. Doch da gibt es einen Trick: Eine Lagerung im Folienbeutel reduziert die Verdunstung von Feuchtigkeit und damit das Welken der Früchte.

Foto: Catherine Waibel /dpa-mag

Bilderbuch und Basteltipps

Kindern Alzheimer verständlich machen

Für Kinder ist es schwer zu verstehen, wenn die Oma sich an einfachste Dinge nicht mehr erinnert oder der Opa sich seltsam benimmt. Ist ein Familienmitglied an Alzheimer erkrankt, sollte man Kindern das anschaulich erklären, erklärt der Verein Alzheimer Forschung Initiative (AFI). Auf der Webseite www.afi-

kids.de gibt der Verein auch Tipps, wie Kinder Zeit mit erkrankten Großeltern verbringen können. Comics und ein Bilderbuch, das beim Verein kostenlos zu beziehen ist, erklären Kindern ab fünf Jahren in farbenfrohen Bildern, was im Gehirn von Oma oder Opa passiert. Basteltipps bieten Ideen, mit de-

nen man den Großeltern eine Freude machen kann. Auch gemeinsames Spielen ist mit einem an Alzheimer erkrankten Familienmitglied möglich. Hier sollte aber öfter mal eine Pause gemacht werden, rät die Initiative. Kind und Erwachsener können sich zum Beispiel Luftballons zuwerfen oder Bälle zurollen. Oder man kann versuchen, gemeinsam ein Kartenhaus zu bauen. Gemeinsam Kinderlieder singen macht auch den Großen Freude. Kleine Kinder können Oma oder Opa außerdem danach fragen, ob sie noch wissen, was sie selbst als Kinder gerne unternommen oder gespielt haben. Denn bei einer Alzheimer-Demenz können sich Betroffene oft gut an lange zurückliegende Ereignisse und Fähigkeiten erinnern.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Eine Frage der Haltung

Bei Nackenschmerzen den Blick senken

Der Griff in den verspannten Nacken gehört für viele zum Alltag. Die Schmerzen in der Nackenregion entstehen aber nicht nur durch eine ungünstige Körperhaltung beim Arbeiten. Auch die intensive Nutzung des Smartphones könnte ein Auslöser sein.

Beim Arbeiten und am Smartphone sollte man daher regelmäßige die Haltung überprüfen. Faustregel: Statt dem Kopf lieber den Blick zum Handy senken, rät die Aktion gesunder Rücken. Ratsam sei es, die Rückenmuskulatur mit Übungen zu kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen. Sie werden meist durch Muskelverspannungen und -verhärtungen im Bereich der oberen Brustwirbelsäule und der Halswirbelsäule ausgelöst. Dagegen helfe vor allem ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz - etwa ein Bürostuhl, der dynamisches Sitzen er-



möglichst. Oder ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der gelegentliches Stehen

erlaubt. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Persönliche Zeilen

Viele Menschen schreiben noch Briefe

Ein Stück Papier, ein Stift und etwas Zeit und Muße: Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland (44 Prozent) verschickt laut einer YouGov-Umfrage mindestens einmal im Jahr privat einen Brief. Ein Viertel (26 Prozent) sendet seltener persönliche Zeilen per Post, ebenso viele nie. Häufigster Anlass für einen Brief sind demnach Geburtstage, Trauerfälle und Feiertage, zum Beispiel rund um Weihnachten. Knapp jeder Fünfte (18 Prozent) gab an, auch mal „einfach so“ einen Brief zu senden. Im Auftrag von GMX und Web.de wurden knapp 2100 Personen ab 18 Jahren befragt.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Rot und gelb

Gemüse mit etwas Öl ist besser

Wer gelbes oder rotes Gemüse pur knabbert, hat das Gefühl, Gutes für seine Gesundheit zu tun. Vielleicht denkt er dabei an sekundäre Pflanzenstoffe, die der Körper in Vitamin A umwandeln kann. Doch einfach so nimmt der Körper die sogenannten Carotinoide gar nicht gut auf – besser geht das mit Fett. Deshalb sollte man Gemüse mit etwas Öl zubereiten, rät die Verbraucherzentrale Bayern. Damit die fettlöslichen Carotinoide im Darm besser auf-

genommen werden, sind auch Kombinationen mit fetthaltigen Lebensmitteln optimal. So sind zum Beispiel Tomaten mit Mozzarella und etwas Olivenöl oder mit Avocado aus gesundheitlicher Sicht zu empfehlen. Da Carotinoide hitzestabil sind, bleibt ein Großteil auch beim Kochen erhalten. Aus erhitzten Produkten werden sie sogar besser aufgenommen als aus rohem Gemüse.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Zumutbar oder nicht

Solange müssen Eltern zur Kita fahren



Kinder haben Anspruch auf einen Kita-Platz. Lehnen Eltern ein zumutbares Angebot ab, gilt der Anspruch als erfüllt und sie müssen mögliche Wartezeiten in Kauf nehmen. Das hat das Verwaltungsgericht Halle entschieden (Az.: 3 B 175/20), wie die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins mitteilt. „Zumutbar“ definieren die

Richter wie folgt: Bis zu fünf Kilometer vom Wohnort bis zur Kita sind machbar, ebenso ein Zeitaufwand von bis zu 30 Minuten mit dem öffentlichen Nahverkehr oder anderen Verkehrsmitteln. Zu berücksichtigen sei auch, ob der Weg zur Kindertagesstätte den Weg zur Arbeitsstätte verlängert.

Foto: Bernd Thissen/dpa/dpa-mag

IMPRESSUM

DER NEUE

MARKT.

Verleger:

Oliver Naumann
Ehrhard Naumann
Oliver Naumann
Jochen Grossmann
Thomas Welz

Geschäftsführer:

Johanna Röder
Ronald Schmidt

Chefredaktion:

Anzeigen/Key-Account:

Vertriebsleiter:

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. 33/46. DER NEUE MARKT erscheint am Mittwoch mit einer Auflage von 325.225 im Städteviereck Frankfurt, Gießen, Fulda, Aschaffenburg. Kombiniert mit der Gießener Zeitung (am Wochenende), 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

Abwechslung schaffen

Viele Joggerinnen und Jogger sind Gewohnheitstiere und drehen stets die gleiche Runde. Doch weil Abwechslung Körper und Geist schult, sollten sie diese ruhig immer mal aufpeppen – zum Beispiel, indem sie einen Treppenlauf einbauen oder schräg einen Hügel hochlaufen. Das schlägt Urs Weber von der Zeitschrift „Runners World“ vor. Es müsse nicht kompliziert sein. Alles, was die übliche Laufbewegung ergänze, sei gut.

Kalorien im Kaffee

Fertige Getränke aus dem Kühlregal enthalten viele Kalorien und eine Menge Zucker, warnt die Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern. Mit einem Becher oder einer Flasche Kaffeegetränk nimmt man – je nach Menge – zwischendurch bis zu 320 Kilokalorien zu sich. Das sind mehr Kalorien als in einer halben Tafel Vollmilchschokolade stecken oder etwa so viel wie in einem Cheeseburger. Die Fertiggetränke sind daher weniger als Durstlöscher anzusehen, sondern eher als Zwischenmahlzeit. Häufig steckt in den Getränken auch viel Zucker: 48 Gramm fand die Verbraucherzentrale laut Nährwerttafel in einer 400-Milliliter-Flasche. Das entspricht 16 Stückchen Würfelzucker. Außerdem enthalten viele Produkte Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel und Emulgatoren.

Weg ist nicht gleich weg

Daten löschen, aber richtig



Wenn der Rechner verkauft oder entsorgt werden soll, ist eine Sache wichtig: Man sollte tunlichst darauf achten, dass keine persönlichen Daten mehr in den Tiefen des Systems schlummern, erst recht wenn darunter auch Daten von Dritten sind. Über den Papierkorb gelöschte Daten auf dem Rechner verschwinden in der Regel nur vordergründig von der Bildfläche. Auf der Festplatte sind sie aber immer noch vorhanden. Denn beim Leeren des Papierkorbs werden lediglich die Verweise auf die Daten im Inhaltsverzeichnis der Festplatte getilgt, warnt das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). Die Daten würden zwar zum Überschreiben freigegeben, dies finde aber möglicherweise nie statt. Als erstes sollte man prüfen, ob die Festplatte des Rechners verschlüsselt ist oder nicht, rät Patrick Bellmer vom Fachportal „Heise Online“. Wenn das wie bei modernen Macs von

Apple der Fall sei, müsse lediglich das Benutzerkonto entfernt werden. Das erfolge wie beim Zurücksetzen am Smartphone. Die persönlichen Daten seien dann zwar noch da, „aber so verschlüsselt, dass niemand mehr rankommt“.

Chips bieten Sicherheit und Komfort

Bei Apple-Produkten übernimmt die Verschlüsselung der T2-Sicherheits-Chip und ist in der Regel bei allen neuen Modellen integriert. Darüber kann der Nutzer sogar den Startvorgang sperren, etwa bei Diebstahl. Zusätzlich gibt es aber auch kostenlose Werkzeuge, die das Laufwerk „mit Unsinnssdaten“ überschreiben, erklärt Bellmer. Das seien etwa Tools wie „Disk Wipe“, „HD-Shredder“ oder das bei Windows-Rechnern integrierte „DiskPart“, ein Kommandozeilenprogramm für die Partitionierung der Festplatte. „Disk Wipe“ bietet das,

was sein Name verspricht: Es entfernt Daten restlos von der Festplatte, so dass sie auch von Profis nicht mehr wiederhergestellt werden können. Mit dem Tool lassen sich auch USB-Sticks oder SD-Speicherkarten und andere mobile Geräte säubern, berichtet „Heise Online“. Mit den beschriebenen Tools lassen sich jedoch nicht die Systempartitionen löschen, auf denen sich das Betriebssystem befindet. Wenn der Computer verkauft oder entsorgt werden sollte, ist es gegebenenfalls ratsam, auch diese zu eliminieren. Dafür muss der Computer mit einem sogenannten Live-System gestartet werden oder mit einem Datenschredder, der das System selbst booten kann. Dabei befindet sich das Betriebssystem, mit dem der Rechner hochfährt, nicht auf der Festplatte, sondern auf einem USB-Stick oder einer DVD. „Darik's Boot and Nuke“ (DBAN) etwa ist so ein Programm.

Ran an die Zahnbürste

Fugen im Badezimmer auffrischen

Ein Badezimmer kann regelmäßig noch so gut gereinigt werden, irgendwann werden die Fugen dort speckig und bräunlich. Mit ihrer Reinigung kann man dann rasch einen erstaunlichen Effekt fürs ganze Zimmer erzielen: Das Bad wirkt wieder frischer. Dafür braucht man in den meisten Fällen nicht einmal spezielle Mittel aus dem Baumarkt, sondern nur eine alte Zahnbürste und etwas Zahnpasta. Mit diesem Hausmittel lösen sich Verschmutzungen auch in den schwer zugänglichen Ecken, erklärt die DIY Academy in Köln.

Die Vor- und Nachteile von Backpulver

Unterschiedliche Ansichten gibt es zum Hausmittel Backpulver. Es wird, angemischt mit Wasser, ebenfalls gerne zur Reinigung von Fugen empfohlen. Die DIY Academy rät, es nach dem Einschrubben rund eine Stunde lang

einwirken zu lassen und dann mit Wasser abzuspülen. Das im Backpulver enthaltene Natron (Natriumhydrogencarbonat, NaHCO_3) wirkt alkalisch, wodurch ein Reinigungseffekt erzielt wird. Außerdem zieht das Pulver in die porösen Fugen ein und überdeckt dort Schimmel. Die Fugen wirken also erstmal wieder sauberer. Aber Backpulver enthält auch Trennmittel wie Mehl oder Stärke – und diese bewirken das Gegenteil: Die Säuren heben die reinigende Wirkung auf, erklärt der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW). Und das Mehl könne Schimmel als Nahrung dienen, was ihn nach dem Säubern wieder wachsen lässt. Man hat hier also vielleicht nur einen kurzzeitigen Reinigungseffekt. Eine Alternative zum Backpulver ist ein Gemisch aus 100 Milliliter Wasser und 300 Milliliter Soda (Natriumcarbonat, Na_2CO_3).
Foto: Christin Klose/dpa-mag



Am 27.11. ist Black Friday 2020:

Auch in deutschen Innenstädten locken Händler mit den besten Deals des Jahres



Der Countdown läuft: Am Freitag, den 27. November, ist Black Friday 2020. Auch in deutschen Einkaufsstraßen und Shopping-Centern werden wieder zahlreiche Geschäfte für 24 Stunden ihre Preise senken und damit das Weihnachtsgeschäft einläuten.

In seinem Ursprungsland ist der Black Friday seit Jahrzehnten eine feste Institution und bringt jedes Jahr Millionen Amerikaner dazu, tumultartig die Geschäfte zu stürmen, um die besten Blockbuster-Deals zu ergattern. Traditionell findet der Black

Friday immer am Freitag nach dem amerikanischen Erntedankfest Thanksgiving statt und gilt als der umsatzstärkste Tag des ganzen Jahres.

Doch auch in Deutschland ist der Verkaufstag längst etabliert. Die Ergebnisse einer

von BlackFriday.de in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsunternehmen Appinio durchgeführten Studie zeigen, dass der Black Friday 92 Prozent der 1.002 Befragten im Alter von 16 bis 65 Jahren bekannt ist. Die Mehrheit der Käufer möchte in diesem

Jahr einen Betrag zwischen 101 Euro und 200 Euro ausgeben. 66 Prozent hiervon haben nach eigener Aussage bereits im letzten Jahr etwas am Black Friday gekauft. In diesem Jahr beabsichtigen sogar 77 Prozent einen Einkauf, was einer Steigerung von 16,7 Prozent entspräche.

Trotz Corona und Schutzmaßnahmen möchten sich die Konsumenten die Schnäppchensuche in den Innenstädten und Shopping-Centern nicht vermiesen lassen: Fast jeder Dritte (31 Prozent) plant einen Black Friday-Einkauf in den Geschäften.

Wird der beliebte Shoppingtag so zum Superspreader-Event? Das glauben die Macher der Studie nicht. Anders als etwa in den USA sei es in Deutschland in den letzten Jahren beim Black-Friday-Shopping in den Läden gesittet zugegangen. Gedränge und Streit um besonders beliebte Angebote seien ausgeblieben.

Und so werden auch in Deutschland zahlreiche Geschäfte am Black Friday ihre Preise senken und den Kunden ein Rabattshopping ermöglichen. Natürlich unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Schutz- und Hygienemaßnahmen.



Telefon- oder Online-Termin.
Rufen Sie an:
☎ (0 61 01) 9 54 00 04

Wir haben geöffnet

Ihre Expertin für:
Starkes Immunsystem
Reduzierte Allergiesymptome
Ursachenforschung von Schmerzen

Heilpraxis Zabolitzki
Cäcilie Zabolitzki
Heilpraktikerin

*** Human Therapy * Migränetherapie * Schmerztherapie**
*** Dorn & Breuss * Akupunktur * Bluteegel**

Praxis: Im Haus Pro Clienta Unfallhilfe • Zeppelinstr. 7 • Bad Vilbel
info@medica-vitalis.com | www.medica-vitalis.com



BLACK FRIDAY WEEK

NUR BIS

FREITAG
27.
NOVEMBER

SAMSTAG
28.
NOVEMBER

MONTAG
30.
NOVEMBER



33%
In ALLEN Abteilungen

zusätzlich
+3%
MwSt. Vorteil
Nur noch für kurze Zeit!

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • Rabenaustraße 3–9 • 63584 Gründau-Lieblos • Tel. 06051 / 822-0
www.hoeffner.de • www.facebook.com/Moebel.Hoeffner • Öffnungszeiten: Mo – Do + Sa von 10 – 19 Uhr, Fr von 10 – 20 Uhr

R) Höffner gewährt Ihnen folgende Rabatte: Auf Möbel, Küchen und Matratzen sowie auf Artikel der Abteilungen Haushalt, Geschenke, Dekoration, Bettwaren, Gardinen, Leuchten und Teppiche „33% in allen Abteilungen“ sowie zusätzlich „3% MwSt.-Vorteil“, was insgesamt einer Minderung von 36% entspricht. Höffner kann aus gesetzlichen Gründen dem Kunden nicht die Mehrwertsteuer oder Teile davon als solche erlassen. Daher wird weiterhin eine Mehrwertsteuer in Höhe von 16% ausgewiesen, jedoch bezieht sich diese auf einen um den Mehrwertsteuervorteil entsprechend reduzierten Betrag. Der Kunde ist nicht berechtigt, die Erstattung des Mehrwertsteuervorteils oder Teile davon zu verlangen. Ausgenommen von diesen Rabatten sind Kaufgutscheine, Bücher, anderweitig reduzierte Produkte, als „Tiefpreis“ gekennzeichnete Artikel sowie die Artikel der Marken Leonardo, ASA Selection, Silit, WMF, Leifheit, Joop!, Wesco, Ritzenhoff & Breker, Paulmann Licht, Ledvance, Vossen, Cawö, Billerbeck, Irisette und Paradies. Alle Preise in Anzeigen und Prospekten sowie mit der Kennzeichnung „Aus unserer Werbung“ sind Endpreise und alle anwendbaren Rabatte sind bereits abgezogen. In unseren Prospekten wird die sich aus dem Mehrwertsteuervorteil ergebende Minderung in Höhe von 3% dargestellt. Aktuelle Prospekte sind auf der jeweiligen Standortseite Ihres Höffner-Einrichtungshauses unter www.hoeffner.de/standorte einzusehen. Kundenkartensofortrabatt bereits enthalten. Keine Barauszahlung möglich. Gültig für Neukäufe. Gültig bis mindestens 30.11.2020.