



Essen nach der Uhr

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



& DER NEUE MARKT.

KW 33, Samstag, 15. August 2020

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 3

Hallo,
liebe Leser

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

Euer Boto

Weiterer
Angeklagter war
gemeint

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

Mittelhessen-Bote
... auch als kostenloses
epaper



www.bote.de

Ihr Draht zu uns:

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

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

Vereine in der Zwickmühle

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

Von Melanie Nolte

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

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

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

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



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

Weniger Besucher,
weniger Einnahmen

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

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

den wieder ähnliche Veranstaltungen statt, heißt es, warum hat man sich so früh und endgültig festgelegt. Sagt man, wir ziehen es durch und die Leute haben letztlich Bauchschmerzen hinzugehen oder wir müssen beispielsweise zwei Wochen vorher absagen, heißt es, wie konnte man nur mit aller Gewalt die Planungen vorantreiben?“

In engem Kontakt stehe der Verein diesbezüglich auch mit der Interessensgemeinschaft Mittelrheinischer Karneval (IGMK). Dem Regionalverband des „Bundes Deutscher Karneval“ gehören im Wetteraukreis knapp 30 Vereine an. Allerdings könne dieser aufgrund der unterschiedlichen Regelungen in den einzelnen Bundesländern, Landkreisen und Regionen keine eindeutigen Handlungsempfehlungen geben, berichtet der für den Wetteraukreis zuständige Bezirksvorsitzende Sven Haase.

Seine Schätzungen zufolge haben sich bereits knapp zehn Prozent der Vereine dagegen ausgesprochen, an ihren Veranstaltungen festzuhalten. „Wenn sich die Lage um Corona allerdings nicht schlagartig verbessert, wird sich diese Zahl bis spätestens Ende September vervielfachen“, vermutet Haase. Gleichzeitig sei dies eine nachvollziehbare Entscheidung. „Keiner möchte die Verantwortung dafür übernehmen, wenn es am Ende zu einem weiteren Ausbruch oder einer erhöhten Anzahl von Infektionen auf einer dieser Veranstaltungen kommt.“

Zehn Prozent
sprechen sich gegen
Veranstaltungen aus

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

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

Julian Welker, Sitzungspräsident KG Narrenzunft Nieder-Weisel

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

Beilagen in Teilausgaben

Kelterfest
abgesagt

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

Kommentar



Melanie
Nolte

Nachvollziehbare
Entscheidung

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

Symbolfoto: Nolte

Müfaz sucht Familienunterstützung

Qualifizierungsmodule beginnen am 28. August

Bad Nauheim. Zur Unterstützung von jungen Eltern sucht das Mütter- und Familienzentrum Bad Nauheim Interessierte, die gerne Familien begleiten und ihre Erfahrung und ihr Wissen weitergeben möchten, um Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Durch das Projekt sollen Familien auf freiwilliger Basis ehrenamtlich begleitet werden. Die Paten stehen den Familien mit Lebenserfahrung, Wissen und Tatkraft zur Seite und entlasten Eltern bei der Kinderbetreuung, begleiten bei Ausflügen, beim Arztbesuch oder bei Behördengängen. Wie die gemeinsame Zeit gestaltet wird, ist abhängig vom jeweiligen Bedarf einer Familie und wird miteinander geklärt. Für diese bereichernde, aber

auch verantwortungsvolle ehrenamtliche Tätigkeit sucht das Müfaz für Butzbach, Bad Nauheim, Friedberg und Umgebung (westlicher Wetteraukreis) Paten, die Lust haben, Familien wöchentlich circa zwei bis drei Stunden Zeit zu schenken. Müfaz und Caritas werden ab Ende August interessierte Freiwillige in Seminaren für diese spannende Tätigkeit vorbereiten und anschließend die Patenschaften begleiten. Das erste der insgesamt sechs Qualifizierungsmodule wird am 28. August stattfinden.

Bei Interesse und Fragen stehen die Ansprechpartnerinnen des Projektes RuFa gerne zur Verfügung und unter Telefon 06032/31233 oder per E-Mail an info@muefaz.de erreichbar.

Das „Amazon“ für Rauschgift

Prozess gegen Betreiber von „Chemical Revolution“ in Gießen fortgesetzt

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

Eher zufällig entdeckte das Bundeskriminalamt (BKA) den Onlineshop „Chemical Revolution“. Routinemäßig durchstöberte ein 25-jähriger Sachbearbeiter des BKA das „Darknet“, einen Bereich im Internet, der über die üblichen Suchmaschinen nicht zu finden sei, berichtete der Beamte vergangene Woche vor Gericht.

Dort läuft derzeit der Prozess gegen die mutmaßlichen Betreiber des Onlinegeschäfts. Die Staatsanwaltschaft wirft den sieben Männern zwischen 25 und 44 Jahren bandenmäßigen Handel mit Betäubungs-

mitteln in nicht geringer Menge vor. Konkret geht es um 130 Kilo Amphetamin, 42 Kilo Cannabis, 17 Kilo Ecstasy, sechs Kilo Kokain und ein Kilo Heroin. Kunden konnten die Drogen per Mausclick im Internet bestellen. „Wie auf Amazon“, beschrieb der Sachbearbeiter den Aufbau des Onlineshops.

Allerdings blieben die Namen der Betreiber lange unbekannt, berichtete der Beamte.

Erst als Matthäus B. (Name geändert, Anm. d. Red.), einer der sieben Angeklagten, wegen zweier offener Haftbefehle in Brandenburg festgenommen wurde, ergaben sich Parallelen zum Onlinehandel. Im Zuge der ersten Vernehmung erhoffte sich B. Haftverлегerung. Gegenüber dem Bundeskriminalamt machte er schließlich umfangreiche Angaben zum Aufbau des Onlinegeschäfts,

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

Zweifel an Verbindung der Angeklagten

Die Aussage des Kriminaloberkommissars deckte sich weitestgehend mit den Angaben, die Matthäus B. am ersten Prozesstag selbst vor Gericht machte. Zweifel blieben dem Beamten allerdings bei der Verbindung zu seinen Mitangeklagten.

Demnach habe es beispielsweise zu „Joko“, dem mutmaßlichen Drahtzieher, nur Kontakt über Online-Messenger-Dienste gegeben. Allerdings vermutete Matthäus B., bei „Joko“ handele es sich aufgrund der Ausdrucksweise um jemanden aus dem süddeutschen Raum, der sich aktuell in der spanischen Region um Alicante aufhalte.



Die weiteren Ermittlungen führten die BKA-Beamten schließlich auch nach Ortenberg. Dort mietete Matthäus B. eine Ferienwohnung an. Im Obergeschoss des Zweifamilienhauses am Ortseingang fanden die Beamten unter anderem mehr als 15 Kilo Amphetamin sowie fast sechs Kilo Marihuana. Außerdem stießen die Ermittler auf diverse Utensilien wie Luftpolster, Versandtaschen und Briefmarken, die der Angeklagte für das Verpacken und den Versand der Waren nutzte. Der 25-jährige Beamte sprach vor Gericht von einem „professionellen Onlineshop mit hoher Qualität“.

Insgesamt habe der Angeklagte zwischen 50 und 60 Bestellungen in der Woche abgewickelt, erinnerte sich der Kriminaloberkommissar. Die Sendungen gingen an Adressaten im gesamten Bundesgebiet. Bei der Durchsuchung des Pkw, den Matthäus B. zum Zeitpunkt seiner Verhaftung fuhr, fanden die Ermittler für den Versand fertig abgepackte Päckchen.

Der Prozess soll am 20. August fortgesetzt werden.

Symbolbild: pixabay

Hinter der Fassade wird gebohrt

Umfangreiche Sanierung an der Sankt Lioba Schule

Bad Nauheim. Für Passanten des Bad Nauheimer Eleonorenrings ist sofort erkennbar: An der Sankt Lioba Schule tut sich was. Zahlreiche Baufirmen nutzen die Sommerferien, um unter Hochdruck das Sanierungsprojekt des Bistums Mainz voranzutreiben. Der Schulhof steht voll mit Baufahrzeugen, aus dem rückwärtigen Gebäude sind Bohr- und Hammergeräusche zu hören. Als Schulträger ist das Bistum der Auftraggeber für die auf rund sieben Millionen Euro veranschlagten Erneuerungsarbeiten, die noch über ein Jahr andauern werden.



Zahlreiche Baufirmen arbeiten aktuell auf dem Schulgelände.

Zurzeit werden Ausweichräume für den naturwissenschaftlichen Unterricht vorbereitet, die ab dem Halbjahreswechsel im Februar 2021 genutzt werden sollen. Der Bezug dieser Räume ist dann gleichzeitig das Startsignal für eine grundlegende Sanierung des D-Baus, in dem die Naturwissenschaften bisher untergebracht sind. Damit die Investition in die Aus-

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

Volles Haus

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

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

Bauer im Vorderen Orient	Nicht-fach-mann	sprachl. Ehrung, Laudatio	Pelzart	frühere Münze in Slowenien	US-Schauspieler (James) † 1955	Fruchtform	Zeichen für Silber	Tasteninstrument	Heiligen-schein	Titel-figur bei Lessing	Abk.: Bundesrepublik Deutschl.	Heil-pflanze
Math.: Kegelschnitt					Nacht-lokal			afrika-nisches Furnierholz				
Staat in Hinterindien			nordital. Weich-käse-sorte			Vomame Kokos-sch- † 1980	Stadt im Sauer-land	Stadt in Ando-lusien, Spanien		Ktz-Z. Irland		
			Baum-wolle (arab.-frz.)	den Mund betref-fend (Med.)				span-isch: Mutter	Schiffs-ge-länder		Teil des Körpers beim Sitzen	
Krach, Radau	Zwei-finger-faultier	Quarz-stein-chen					Sumpfland, weicher Boden					
amerik. Schau-spieler (Rock) †					Börsen-makler-gebüh- (frz.)		Stadt an der Bode, am Harz			Boot der Malaien		spani-scher Frauen-name
			Robben-ort	ärmel-loser Umhang				altgriech. Orakel-stätte				
nicht diese	Fußspur	Frage-fürwort					christ-liche Herberge	Türgriff		Golf-schläger-ort (engl.)		
Staat in Nordostafrika				Hautent-zündung (Med.)	geboge-nes Riech-organ							
Wasser-fall; Strom-schneile	Ausflug, Wande-rung	demzu-folge	latei-nisch: also folglich				hari-sches Fett	Schutz-patron d. Gast-wirt-e	kurzer, heftiger Regen-schauer			
						skand. männ-licher Vorname						
Ballspiel zu Pferd			ugs.: prob-lerischer, großspu-iger Mann									
Pfad						Kose-form von Iona						
griechischer Liebes-gott			Flei-scher (süddt.)									

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

... auch als kostenloses epaper

SIE & ER MODE & WÄSCHE FÜR DAMEN UND HERREN
 Inh. Simone Roßmus

Sie & Er Mode und Wäsche
 Bahnhofstrasse 191 (Neue Mitte)
 61184 Karben Tel.: 06039/ 68 58

SOMMERFEST
 SAISON-RÄUMUNGS-VERKAUF
 Samstag, 22.8.2020, von 9.30 - 17 Uhr

A. Gärten
 Garten- und Landschaftsbau
 Baumpflege

Mitarbeiter gesucht!

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

Inh. André Schmidt 61194 Niddatal-Assenheim
 Mobil: 0152 2889 1542 | E-Mail: info@a-gaerten.de
 Web: www.a-gaerten.de

Bei Sturmschäden auch sonntags!

Neukunden bekommen die Mehrwertsteuer geschenkt!
 gültig nur bis 31.12.2020

ENDLICH WIEDER LIVE! UND WIR BRINGEN'S!

HANAUDAHEIM
 Der Sommer im Amphitheater

Frankfurt Ticket RheinMain

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

www.tickets.hanaudaheim.de

ACHTUNG, DIE SIND GELADEN.

STIHL

STIHL Akku-System:
 Ein Akku - passt in alle Geräte.

- Volle Bewegungsfreiheit - ganz ohne Kabel
- Handlich, einfach zu starten und pflegeleicht
- Abgasfrei und geräuscharm

Wir beraten Sie gern!

FGS SCHMIDBERGER
 FORST- UND GARTENGERÄTE

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

Essen nach der Uhr

Was bringt Intervallfasten?

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

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

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

Zwei bis vier Wochen Umgewöhnung

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

turheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin, der dort jedes Jahr rund 1500 Fasten- diäten betreut.

Ein Wundermittel in Sachen Abnehmen ist das Intervallfasten laut Ernährungsberaterin Gahl aber nicht. Es gebe eher geringe Effekte auf den Body-Mass-Index. Das Fasten habe aber den Vorteil, dass sich das ungesunde Bauchfett reduziere. Und: „Bei strengen Diäten geht der Körper an den Abbau fettfreier Masse, also Muskeln. Das reduziert sich beim Intervallfasten.“

Zur Wirksamkeit dieser Art des Fastens gebe es inzwi-

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

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

Entlang der Regionalparkroute

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

DRK-Kleiderladen vergrößert Abteilung

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

Pilates für kurvige Frauen

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

Neuwahlen und Berichte

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

30 Wochen 30% auf ausgewählte Produkte!

Feiern Sie mit uns! 30 JAHRE ERFRISCHUNG!



Bitburger Bier

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

- 33 %

9.99

<p>Paderborner Pilsener*</p> <p>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 0,50 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 33 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">5.00</div>	<p>Herzog von Franken Pilsener</p> <p>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,10 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 21 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">10.99</div>	<p>Flensburger Pilsener</p> <p>Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,82 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 43 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">11.99</div>	<p>Benediktiner Hell</p> <p>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,50 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">+ 1 Glas GRATIS!</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">14.99</div>	<p>Hofbräu Wiesbier</p> <p>Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 1 l = 1,60 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">NEU im Sortiment!</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">15.99</div>
<p>Kapuziner Weißbier</p> <p>diverse Sorten, außer Kellerweizen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 1 l = 1,30 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 43 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">12.99</div>	<p>Gerolsteiner Mineralwasser, Heilwasser</p> <p>diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 1 l = 0,83 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 5 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">4.99</div>	<p>Bionade</p> <p>diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,33 l, zzgl. 2,46 € Pfand, 1 l = 1,77 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">30% RABATT</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">6.99</div>	<p>Azur Mineralwasser*</p> <p>diverse Sorten, 2 Kisten = 2 x 12 x 1 l, zzgl. 6,60 € Pfand, 1 l = 0,31 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 32 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">7.49</div> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; text-align: center;">Doppelkasten!</div>	
<p>Bad Brambacher Garten-Limonade</p> <p>diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 1 l = 0,89 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 8 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">7.49</div>		<p>Walther Apfelsaft, Apfelwein Speierling*</p> <p>klar, naturtrüb, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,55 € Pfand, 1 l = 1,17 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 28 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">6.99</div>	<p>Jim Beam</p> <p>diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 1 l = 6,03 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 23 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">1.99</div>	<p>Kessler-Zink Weißwein</p> <p>diverse Sorten, 1 l-Flasche, zzgl. 0,05 € Pfand, 1 l = 2,99 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 25 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">2.99</div>
<p>Lillet Blanc Rosé</p> <p>17 %, 0,75 l-Flasche, 1 l = 14,65 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 43 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">10.99</div>		<p>Tanqueray</p> <p>London Dry Gin, 47,3 % 0,7 l-Flasche, 1 l = 19,99 €</p> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">- 46 %</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">13.99</div>		



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 17.08. – 22.08.2020

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg
Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.
Für Druckfehler keine Haftung! * = Artikel nicht in allen Filialen erhältlich.

15.08.2020

Sei schlau - kauf bei Nau!

Der Nummer 1:



Autohaus Nau GmbH

www.nau.de



* Gem. AUTO BILD, Ausgabe 20/2020.

BIG DEAL

PLUS - FÜR ALLE LAGERWAGEN

6 Jahre Garantie¹⁾
3 Inspektionen²⁾
+ MATERIAL INKLUSIVE GESCHENKT!



ALLES MUSS RAUS

Beispielabbildungen mit mögl. aufpreispflichtiger Sonderausstattung

NUR BIS 31. AUGUST 2020

INVENTURABVERKAUF

3.000 KURZZULASSUNGEN MIT MEGA-PREISVORTEILEN

Corsa „Edition“
 1.2, 55 kW (75 PS), Benziner, Kurzzulassung 10 km
TOP-AUSSTATTUNG INKLUSIVE

Astra 5-Türer „Edition“ 1.2 Direct Injection Turbo, 81 kW (110 PS), Benziner, Kurzzulassung 10 km
TOP-AUSSTATTUNG INKLUSIVE

Astra Sports Tourer „Edition“ 1.2 Direct Injection Turbo, 81 kW (110 PS), Benziner, Kurzzul. 10 km
TOP-AUSSTATTUNG INKLUSIVE

Crossland X „Edition“ 1.2 Direct Injection Turbo, 81 kW (110 PS), Benziner, Kurzzulassung 10 km
TOP-AUSSTATTUNG INKLUSIVE

Grandland X „Edition“ 1.2, Direct Injection Turbo, 96 kW (130 PS), Benziner, Kurzzulassung 10 km
TOP-AUSSTATTUNG INKLUSIVE

Combo Life „Edition“ 1.2 Turbo, 81 kW (110 PS), Benziner, Kurzzulassung 10 km
TOP-AUSSTATTUNG INKLUSIVE

OHNE ANZAHLUNG mtl. ab 3) **129,- €**
 Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 13.552,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 4.644,- €

OHNE ANZAHLUNG mtl. ab 3) **159,- €**
 Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 18.087,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 5.724,- €

OHNE ANZAHLUNG mtl. ab 3) **169,- €**
 Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 19.639,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 6.084,- €

OHNE ANZAHLUNG mtl. ab 3) **189,- €**
 Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 19.807,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 6.804,- €

OHNE ANZAHLUNG mtl. ab 3) **199,- €**
 Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 22.359,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 7.164,- €

OHNE ANZAHLUNG mtl. ab 3) **229,- €**
 Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 20.055,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 8.244,- €

1) Händlergarantie auf 10 wichtige Baugruppen. Der Erstattungssatz für Lohn und Material richtet sich nach der Gesamtfahrleistung bei Schadenseintritt. Einzelheiten unter www.dia-garantie.eu oder bei uns. 2) Drei Inspektionen jeweils gemäß Herstellervorgaben inklusive Material. Sie zahlen nur eventuelle Zusatzarbeiten. Nur gültig für Aktionsmodelle, ausgenommen Selection- und Basismodelle. 3) Effektiver Jahreszins 5,11%, Sollzinssatz gebunden p.a. 4,99%, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 10.000 km / Jahr, zzgl. 99,- € Fracht. Ein Leasingangebot der Opel Bank S.A., Niederlassung Deutschland, Mainzer Straße 190, 65428 Rüsselsheim, für die der Angebotsleistende als ungebundener Vermittler tätig ist. Die beworbenen Leasingangebote entsprechen dem repräsentativen Beispiel gemäß § 6a Abs. 4 der PAngV. Als Verbraucher haben Sie nach Vertragsschluss ein Widerrufsrecht. Alle Angebote nur gültig bis 31.08.2020 und solange der Vorrat reicht.

Kraftstoffverbrauch der beworbenen Modelle kombiniert 5,1 - 4,2 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 131 - 95 g/km. Energieeffizienzklasse C - A.

BIG DEAL

6 Jahre Garantie²⁾
3 Inspektionen³⁾
GESCHENKT!

DER OPEL GREEN DEAL
 SCHONT DIE UMWELT UND DEN GELDBEUTEL

GRANDLAND X HYBRID

HESSEN WIRD ELEKTRISCH

Grandland X Hybrid „Innovation“
 1.6 Hybrid, 165 kW (224 PS) Systemleistung, 2WD, Kurzzulassung 10 km
TOP-AUSSTATTUNG INKLUSIVE

MONATLICH ab 1)* **299,- €**

Einmalige Leasingsonderzahlung 5.990,- € (= inkl. 4.500,- € BAFA-Prämie), Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 46.885,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 16.754,- €

*** INKLUSIVE 4.500,00 € BAFA UMWELTBONUS UND 2.677,50 € OPEL ELEKTROBONUS**

1) Unser Leasingangebot: Einmalige Leasingsonderzahlung 6.000,00 €, voraussichtl. Gesamtbetrag 9.564,00 €, Vertragslaufzeit 36 Monate, max. Laufleistung p.a. 10.000 km, Sollzins p.a. gebunden 1,97%, eff. Jahreszins 1,99%, Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 34.850,00 € zzgl. Fracht- und Bereitstellungsstellen in Höhe von 995,00 €. Ein Leasingangebot der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt, für die der Angebotsleistende als ungebundener Vertreter tätig ist. Das beworbene Leasingangebot entspricht dem repräsentativen Beispiel gemäß § 6a Abs. 4 der PAngV. Als Verbraucher haben Sie nach Vertragsschluss ein Widerrufsrecht. 2) Staatlicher Umweltbonus für Elektromobilität der BAFA (Bundesamt für Wirtschaftss- und Ausfuhrkontrolle, www.BAFA.de) in Höhe von 6.000,- €. Die Auszahlung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags.

Energie- und Kraftstoffverbrauch gem. VO(EG) Nr. 715 (2007) und VO(EG) Nr. 2017/1151: Kraftstoffverbrauch in l/100 km komb. 1,5-1,4. Energieverbrauch komb. 16,1-15,6 kWh/100 km, CO₂-Emissionen in g/km komb. 34-31 g/km. Energieeffizienzklasse A+.

Wahnsinns-Preisvorteil - nur bei Nau!

Große Reichweite und bis zu 8 Jahren Garantie*

Hyundai Kona Elektro
 ab monatlich **99 EUR**

Umweltbonus vom Staat ²⁾
6.000 EUR
jetzt Das könnte Ihre einm. Leasingsonderzahlung sein

8 Jahre Garantie*

1) Unser Leasingangebot: Einmalige Leasingsonderzahlung 6.000,00 €, voraussichtl. Gesamtbetrag 9.564,00 €, Vertragslaufzeit 36 Monate, max. Laufleistung p.a. 10.000 km, Sollzins p.a. gebunden 1,97%, eff. Jahreszins 1,99%, Gesamtkreditbetrag / Fahrzeugpreis 34.850,00 € zzgl. Fracht- und Bereitstellungsstellen in Höhe von 995,00 €. Ein Leasingangebot der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt, für die der Angebotsleistende als ungebundener Vertreter tätig ist. Das beworbene Leasingangebot entspricht dem repräsentativen Beispiel gemäß § 6a Abs. 4 der PAngV. Als Verbraucher haben Sie nach Vertragsschluss ein Widerrufsrecht. 2) Staatlicher Umweltbonus für Elektromobilität der BAFA (Bundesamt für Wirtschaftss- und Ausfuhrkontrolle, www.BAFA.de) in Höhe von 6.000,- €. Die Auszahlung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags.

Kraftstoffverbrauch kombiniert 15 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km; Energieeffizienzklasse A+.

* Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für serienmäßiges Car-Audio-Gerät inkl. Navigation bzw. Multimedia sowie für Typ-2-Ladkabel und 2 Jahre für die Bordnetz-Batterie), 5 Jahren Lackgarantie (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft), 5 kostenlosen Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Im Anschluss an die Hyundai Herstellergarantie greift die 3-jährige Anschlussgarantie der Real Garant Versicherung AG (Strohgrabenstraße 5, 73765 Neuhausen). Die Leistungen der Anschlussgarantie weichen von der Herstellergarantie ab (Details hierzu unter https://www.hyundai.de/garantiebedingungen). 8 Jahre oder bis zu 160.000 km für die Hochvolt-Batterie, je nachdem was zuerst eintritt. Zudem 8 Jahre Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannens- und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft).

Jahreswagen

knallhart kalkuliert inkl. BiGDEAL*

OPEL		
Karl 120 Jahre	(F786545)	9.790 €
54 kW (73 PS), EZ 08/19, 9tkm, graphitgrau		
Corsa F Elegance	(G027525)	13.590 €
55 kW (75 PS), EZ 11/19, 9tkm, diamantschwarz		
Corsa E 120 Jahre 5T	(G506597)	13.990 €
74 kW (101 PS), EZ 9/19, 7tkm, lichtgrau		
Crossland X Edition	(W002512)	14.590 €
61 kW (83 PS), EZ 09/19, 12tkm, tiefquarzgrau		
Astra 5-trg. 120 Jahre	(W014050)	16.990 €
96 kW (131 PS), EZ 11/19, 11tkm, onyxschwarz		
Astra Sportstourer 120 Jahre	(M002106)	17.490 €
96 kW (131 PS), EZ 11/19, 8tkm, quarzgrau		
Grandland X 120 Jahre	(W001670)	19.990 €
96 kW (131 PS), EZ 10/19, 12tkm, diamantschwarz		
Zafira Life Edition	(B013522)	32.490 €
110 kW (150 PS), EZ 01/20, 8tkm, mondstein grau		

HYUNDAI (Gießen, Marburg, Friedberg)

i10 Trend	(G002260)	13.990 €
62 kW (84 PS), EZ 06/20, 3tkm, phantom black		
Kona YES! Plus Navi	(G369001)	19.995 €
88 kW (120 PS), EZ 11/19, 1tkm, phantom black		
i30 N-Line Navi	(M114409)	18.690 €
88 kW (120 PS), EZ 02/20, 8tkm, phantom black		
Ioniq Hybrid Premium	(G173998)	23.990 €
104 kW (141 PS), EZ 2/20, 5tkm, polar white		
i20 Select	(G595648)	11.490 €
55 kW (75 PS), EZ 11/19, 1tkm, tomatored		

HONDA (Gießen & Wetzlar)

Civic Elegance	(G003634)	21.990 €
93 kW (126 PS), EZ 12/19, 1tkm, polishedmetal		
Civic Sport Plus	(G008673)	25.490 €
134 kW (182 PS), EZ 12/19, 1tkm, sonicgray		
HR-V Executive Autom.	(G212160)	27.390 €
96 kW (131 PS), EZ 05/20, 4tkm, midnightblue		

* Bis zu 5 Jahre Händlergarantie auf die wichtigsten Baugruppen, dazu 3 Inspektionen gemäß Herstellervorgaben. Sie zahlen nur das Material und Zusatzarbeiten.

Über 5.000 Neuwagen, Tageszulassungen und Jahreswagen sofort lieferbar! **NUR BEI NAU!** Sicher ist sicher – die Inspektion vom Fachmann: schon ab **59€** Gültig für alle Opel-PKW älter 6 Jahre zzgl. Material & Zusatzarbeiten

- Unternehmenssitz: **Direkt an der A 485**
- Gießen**
An der Automeile 20
Tel. (0641) 9535-0
 - Marburg**
Gisselberger Str. 57
Tel. (06421) 2997-0
 - Stadtallendorf**
Marburger Str. 2
Tel. (06428) 3058
 - Wetzlar**
Hermannsteiner Str. 46
Tel. (06441) 3778-0
 - Butzbach** **Direkt an der A 5**
Roter Lohweg 27
Tel. (06033) 9666-0
 - Friedberg** **Ehemals Auto-Kuhl**
Frankfurter Straße 9-15
Tel. (06031) 7220-0

Gottesdienste zur Einschulung

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

Stadt sucht Namensvorschläge

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



Patienten tauschen sich aus

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

Treffen der Selbsthilfegruppe

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

Titel aus dem Vorjahr verteidigt

Steven Müller wird erneut Deutscher Meister über 200 Meter

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

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

ders und nicht ganz optimal ausfiel. „Deutschen“ gilt der Fokus dann schon bald dem großen Ziel, den Olympischen Spielen 2021 und so war sich der 29-Jährige bei den Kollegen von Müller: Am Samstag war er übrigens bereits die 100 Meter im Halbfinale gelaufen, finishte hier in ordentlichen

10,55 Sekunden. Nach den „Deutschen“ gilt der Fokus dann schon bald dem großen Ziel, den Olympischen Spielen 2021 und so war sich der 29-Jährige bei den Kollegen von Müller: Am Samstag war er übrigens bereits die 100 Meter im Halbfinale gelaufen, finishte hier in ordentlichen

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



Gesundheit

ANZEIGE

NEU

RubaXX Cannabis CBD Gel

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

Cannabis CBD Gel aus der Apotheke

mit 600 mg CBD

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

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



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

Reines CBD, aufwendig isoliert

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

WAS MACHT RUBAXX CANNABIS CBD GEL SO BESONDERS?

„Das neue Cannabis CBD Gel von Rubaxx ist das erste Cannabis-Gel mit 10% CBD-Lösung* aus der Apotheke! Die enthaltenen ätherischen Öle sorgen für einen kühlenden Effekt – die ideale Powerformel für beanspruchte Muskeln.“

Dr. Stefan Müller, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Wissenschaftliche und Angewandte Kosmetik (DGK)



Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

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

NEU

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

www.rubaxx-cannabis.de

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

Störende Pigmentflecken?

Störende Pigmentflecken – was ist die Ursache?

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

Ein spezieller Anti-Pigment-Komplex kann helfen

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

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

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

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



(Anwendungsfall nachempfunden, Name geändert)

Für Ihre Apotheke:
Lentisol
(PZN 11008080)

www.lentisol.de

Gesichtsrotungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

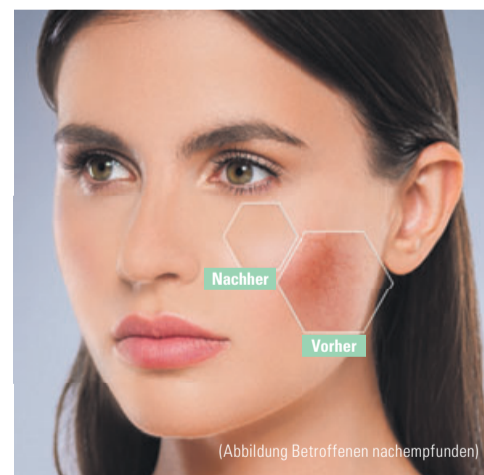
Etwas vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

Wie Gesichtsrotungen entstehen

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

Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

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



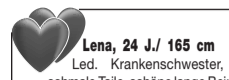
lierung mit dem Aktivstoff α-Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. Schutz-Effekt: Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98% der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrotungen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

Für Ihre Apotheke:
Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

ENTWICKELT VON DERMA EXPERTEN

Bekanntschäften



Lena, 24 J./ 165 cm Led. Krankenschwester, schlank, vollbus...

herzenswünsche

Renate, 69 J./ 161 cm hat eine weibliche Figur, viel jünger aussehend. Ich bin häuslich...



Susanne Krämer Seit 1997 - mit Kompetenz an ihrer Seite...

MEIN ZIEL IST ES, REICH ZU SEIN...

Mitte 80, verwitwet und ich noch als Jurist fachspezifisch interessiert. Ich lebe nicht im Wolkenkuckuckshaus...

DANN HALT MIT MASKE UND ABSTAND...

JÜRGEN, 77 J./ 1.83, ganz allein. Dipl.-Ingenieur im Ruhestand mit einem freies Herz...

AUF JEDEN TOPF PASST EIN DECKEL...

DOKTOR 62 Jahre, S E B A S T I A N , für Freunde auch B A S T I . Ich bin ein supernetter Mann...

Melde Dich, wenn Du zu Hause angekommen bist...

PRIVATIER M A R K U S , 70 J / 1.82, verwitweter Bankdirektor, daher bevorzugte ich klare Aussagen...

Wenn Du einen Mann zum Glücklichen suchst, bist Du bei mir richtig. Bei einem persönlichen Treffen kann man sich besser kennenlernen...

GÄNSEBLÜMCHEN UND EIN RIESENGROSSER EISBECHER...

65 J und ich bin seit 4 Jahren verwitwet. Ich bin fröhlich + verlässlich, ich bin spontan + liebevoll...

IM LEBEN ZÄHLT NICHT, WAS DU HAST...

Hier bin ich ... Ich bin 51 Jahre alt und heiße L E O N I E , ganz allein. keine Kinder und Bürokauffrau...

EHRLICHE SPÄTE LIEBE, MIT HUMOR ZUSAMMENSTEHEN...

(It. Freunden und Familie jünger aussehend) 1.60, verwitwet, ortsunabhängige Rentnerin...

VERLIEBE DICH NICHT IN DIE, DIE DIE RICHTIGEN DINGE...

Ich heiße M E L A N I E , bin 60 J und 1.65, alleinstehende exam. Altenpflegerin...

M A R I A N N E ,

ich bin zwar schon 82 Jahre, das merkt man mir aber nicht an. Bin eine schlanke, herzliche, gut situierte Rentnerin...

Inge, 68 J., mit schöner, etwas vollbus. Figur u. fürsorgl. Wesen. Vor üb. zwei Jahren habe ich m. Mann verloren...

Bärbel, 74 Jahre, hier aus der Gegend, bin schlank, sympathisch und natürlich, gute Hausfrau...

Traute, 76 J., bin eine einfache, solide Witwe, hervorragend. Köchin u. ordentl. Hausfrau...

Ich, männlich, 53 Jahre / 175 / 130, bin treu und lieb, schüchtern, nicht reich, Natur / Garten, suche Sie zw. 46-53...

Witwe, 78 J., NR u. NT, sucht einen Lebenspartner aus Bsd. o. HU für gemeinsame Interessen...

Ich, eine 32-jährige, hübsche und nette Vietnamesin; suche nach einem netten, deutschen Mann zum Kennenlernen...

Älterer Herr (leicht behindert) sucht liebevolle Sie mit Führerschein (KFZ vorhanden) für eine wunderschöne Zeit...

Gibt es eine Frau, die an einer harmonischen Zweisamkeit Interesse hat und bei der eine körperliche Behinderung keine Rolle spielt?

Er, 72 J., 1,80 gr., schlank, sportl., gepflegt, tanzt gerne, sucht eine schlanke, sportl. Sie bis 70 J...

Rentnerin, 64 J., mit 2 Havanesern, sucht ihn zwecks Unternehmungen

Badsanierung

Wir ren./erneuern Ihr Bad, auch mit Badew./Dusche, WC, Waschl., Fliesen, Hgz., Elektr. + sämtliche Nebearbeiten...

Dienstleistungen

Rimac Bau GmbH führt schon in der dritten Maurermeistergeneration Maurerarbeiten aller Art...

Deine Lebensumstände ändern mit einer Feng Shui Beratung vor Ort. Finde deine Balance im Leben mit kleinen Veränderungen...

Malerarbeiten, kompl. Badsanierung (auch barrierefrei), Tapezierarbeiten, Kellersolisierung...

Service rund um Haus und Garten: Hausmeisterservice, Gartenpflege u. Umgestaltung, Baumfällung, Obstbaum- u. Gehölzschnitt...

Dienstleistungen

Sie wollen renovieren? Maler- u. Tapezierarbeiten, Fußbodenverlegung. Alles aus einer Hand...

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

B.K. Garten- und Landschaftsbau, die Profis für Gestaltung, Pflaster-, Mauer-, Baggerarbeiten.

Wir führen aus Pfister- u. Baggerarbeiten aller Art. Langjährige Erfahrung! Gratis vor Ort-Angebot!

R. Hoti Garten- u. Landschaftsbau Pfisterarbeiten aller Art, Holzbau, Garten u. Gestaltung.

Die Renovierungsprofis: Fliesenverlegung, Badernuerung, Trockenbau, Tapezier-, Maler- und Schreinerarbeiten...

Entrümpelung, Haushaltsauflösung, Haus, Wohnung, Büro, Lager, Keller;

Alles aus einer Hand: Maler/Tapeten, Vinyl, Parkett, Fliesen, Badsanierung...

Fensterreinigung vom Profi. Glasreinigung mit Rahmen, auch Wintergärten.

Haushaltsauflösungen

Haushaltsauflösung o. Entrümpelung: Gewerbe, Whg., Haus, Umzugshilfe, Renovierungsarbeiten, Seniorenumzüge...

Die Fa. Klemens aus Wächtersbach bietet Ihnen zum Sparpreis Umzüge, Haushaltsauflösungen, Entsorgungen, Entrümpelungen an.

Kaufgesuche

Suche und kaufe Pelze, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Perücken, Ferngläser, Bleikristall, Bilder, Modeschmuck...

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

1A Sammler Rico kauft Trödel, Pelze, Zinn, Silber, Figuren, Teppiche, Näh-/Schreibmaschinen...

Säge-Spaltmaschinen, Bandsägen, Kreissägen, Holzpalter, Forststellwinden. Die idealen Maschinen für die Brennholzproduktion.

1A Bares für Bares. Kaufe Pelze aller Art, Zinn, Münzen, Uhren aller Art auch defekt...

Kaufe ständig Antiquitäten aller Art z. B. Möbel, Gemälde, Uhren, Porzellan, altes Spielzeug...

Info! Timo su. Pelze aller Art, Zinn, Silber, Gold, Modeschm., Korallen, Münzen, def. Uhren, Teppiche...

Händler kauft Ihre Waffen (auch ganze Sammlungen) sowie Deko-Salut u. Schreckschusswaffen...

Achtung! In welchem Keller o. Dachbo. schlummert eine Eisenbahn? Sammler kauft Eisenbahn. Auch Ankauf, Abbau u. Abholung kompl. Eisenbahnplatt.

Kaufgesuche

Kaufe Werkzeug, Maschinen, Geräte aller Art f. Schlosser, Elektriker, Schreiner, Goldschm., Uhrm. usw. + Musikinstrumente...

Ankauf von gebr. Jagd- und Sportwaffen, Nachlassregulierungen, behördl. Umschreibung + Abholservice.

Pflege/Betreuung

Biete 24 h-Betreuung zu Hause. ☎ 06183/9210543 o. 0176/2761627

Reinigung

Blitz-Blank!!! Fenster/Rahmen, Wintergartenreinigung gefällig oder Grundreinigung Ihrer Wohnung?

Rund ums Haus

Wo. + Altbausaniery., mit Malen/Tapez., Parkett/Laminat, Teppbo., Sie brauchen nicht auszuräumen!

Teppichreinigung

Wir reinigen in Ihrer Wohnung zu Sonderpreisen Teppiche/T.-böden, Polstermöbel + Matratzen, antiallerg. mit Geruchsbeeitigung...

Tierbestattungen

Ein Abschied in Würde. Tierkrematorium Mittelhessen, zwischen Marburg und Gießen, 35315 Homburg-Ohm.

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenau, Weiherstraße 2, 63477 Maintal

Umzug

Professioneller Umzugservice, Kleintransporte, Entrümpelungen. Preiswert, schnell, zuverlässig!

C+P Umzüge-Umzüge nah und fern. Keine Anfahrtspauschale, kostenloses Umzugsberater, keine Materialkosten...

Verkäufe

Trapezbleche 1. Wahl und Sonderposten aus eigener Produktion, Top-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen...

Achtung Brennholz! Jetzt bestellen, frisch od. trocken, 1 m lang od. offenfertig, keine Schüttmeter-Raumeter (Ster), Lieferung möglich.

Trapezbleche 2. Wahl: 2 m u. 3 m ab 5,99 €/m². Trapezbleche 1. Wahl: versch. Längen, Farben, Profile...

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

Immobilienmarkt

Grundstücke

Zu amtlichen Preisen suchen wir ständig Gärten, Acker, Wiesen zum Kauf bzw. für vorgemerkte Kunden.

Immob.-Gesuche

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

Immobilien

Ankauf - Grundstücke, Wohnungen, Häuser, Mehrfamilienhäuser. Fa. Michael Schramm Bausanierungen

Ankauf - Grundstücke, Wohnungen, Häuser, Mehrfamilienhäuser. Fa. Michael Schramm Bausanierungen

Verkäufe

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

Verschiedenes

Ihre alten Schmal- und Videofilm kopiere ich gut und preiswert auf DVD. Auch Dias, Tonbänder und LP in bester Qualität auf CD.

Kontakte

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

Erotik

Lisa (32) aus Gießen 01525-517 51 59 Sie (67) BH DD privat 0162-165 42 17

Kontakte

Haushaltsauflösungen / Nachlassräumungen / Entrümpelungen / diskret u. kostengünstig...

Dachdecker- u. Spenglerarbeiten, Schneefanggitter und Wärmedämmung für Ihr Dach...

... auch als kostenloses epaper Mittelhessen-Bote www.bote.de

IMPRESSUM Mittelhessen-Bote mit Kreisausgaben Main-Kinzig-Bote

Tierbestattungen

Verleger: Oliver Naumann, Erhard Naumann, Geschäftsführer: Oliver Naumann, Jochen Grossmann

Umzug

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr...

Verkäufe

Trapezbleche 1. Wahl und Sonderposten aus eigener Produktion, Top-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen...

Immobilienmarkt

Achtung Brennholz! Jetzt bestellen, frisch od. trocken, 1 m lang od. offenfertig, keine Schüttmeter-Raumeter (Ster), Lieferung möglich.

Verkäufe

Trapezbleche 2. Wahl: 2 m u. 3 m ab 5,99 €/m². Trapezbleche 1. Wahl: versch. Längen, Farben, Profile...

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

Immobilienmarkt

Grundstücke

Zu amtlichen Preisen suchen wir ständig Gärten, Acker, Wiesen zum Kauf bzw. für vorgemerkte Kunden.

Immob.-Gesuche

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

Immobilien

Ankauf - Grundstücke, Wohnungen, Häuser, Mehrfamilienhäuser. Fa. Michael Schramm Bausanierungen

Ankauf - Grundstücke, Wohnungen, Häuser, Mehrfamilienhäuser. Fa. Michael Schramm Bausanierungen

Vermietungen

Bad Orb, 2 Zi., Kü., Bad m. Wanne u. Dusche, Balk., 1. OG, 60 m², helle Holzde., Kabel TV, PKW-Stellpl., Stadt Bushaltest., 5 min. zum Zentrum...

Nicht in teure Kostenfallen tappen

Tipps vom ADAC für die Herbstferien

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

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

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



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

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

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

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

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

Bauen & Wohnen

Drei Putzmittel reichen

Auf unnötige Spezialreiniger verzichten

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

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

Anhänger

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

Autohandel

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

Mittelhessen-Bote Finden + Verkaufen

Motorräder

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

Pkw Ankauf

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

Pkw Ankauf

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

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

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

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

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

Kompetenz in Sachen Fenster und Türen

RIESER Fenster

Kunststoff- und Alu-Fenster
Rollläden
Haustüren

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

StellenMarkt

Stellengesuche

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

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

Stellenangebote

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

Randstad sucht Sie zum 17.08. oder 25.08. als Verpackungsmitarbeiter (m/w/d) von Kleinteilen 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

Stellenangebote

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

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

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

Personal finden!

TANZ' VOR FREUDE!

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

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

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

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (060 51) 833 292 oder 293 · Telefax (0 60 51) 833 288
E-Mail: Vertrieb@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de

MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/57/2020

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

Personalsachbearbeitung (m/w/d)

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

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

MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/53/2020

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

Volljuristin/Volljuristen (m/w/d)

Aufgabenschwerpunkt:

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

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

Mittelhessen-Bote

Personal finden!

Telefon
06051 833-241

Weisgerber Umweltservice

„Eine runde Sache in puncto Entsorgung“

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

Kraftfahrer/-in

im Nahverkehr
Führerscheinklasse C/CE

Kraftfahrer/-in

im Fernverkehr
Führerscheinklasse C/CE

Frontladerfahrer/-in

Führerscheinklasse C/CE

Sie bringen mit:

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

Wir bieten:

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

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

WEISGERBER Umweltservice GmbH

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

NORMA STOP



billiger + gratis!

ab Montag, 17. August

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

3,91* **Messer gratis**

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

20% billiger + 1 gratis

UVP -96 **-76***

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

16% billiger + 1 Eisstück gratis

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

1270 ml

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

4,89* **40 g gratis**

440 g

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

63% billiger + 8+4 gratis

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

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

22% billiger

Sonderpreis **1,97***

Gültig bis 23. August

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

24% billiger

Sonderpreis **2,47***

Gültig bis 23. August

Rispen Tomaten lose Belgien/Niederlande, Kl. I; je kg

das ist billig

Sonderpreis **-81***

Gültig bis 23. August

Italienische Hartweizennudeln verschiedene Sorten 500-g-Packung (1 kg = 1,98) je 6er-Pack

-99*

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

24% billiger

UVP 1 kg = 15,49 z.B. 800 g **9,41***

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

2,51*

250 g

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

22% billiger

UVP -99 **-77***

1,5 Liter

MWST-SENKUNG ZUVERLÄSSIG – KONSEQUENT – FAIR CHECK

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

63% billiger

UVP 39,99 **14,61***

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

8,72* **12,66***

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

49% billiger

UVP 49,95 **25,33***

Kabelbinder 940teilig in Schwarz oder Bunt

180teilig

je Ausführung **5,83***

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

51% billiger

UVP 3,99 je Ausführung **1,93***

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

39% billiger

UVP 3,99 je Ausführung **2,42***

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

22% billiger

UVP 4,99 je Ausführung **3,88***

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

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

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

Topf Ø ca. 24 cm **22,41***

Ø ca. 28 cm **24,36***

Leinenoptik-Tischdecke 100% Polyester

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

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

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

Back- und Pizzablech ca. Ø 31 cm

2,91*

Dauerbackfolie 2er-Set ca. 40 x 30 cm

2,91*

Lasagneform ca. 29 x 24 x 6 cm **2,91***

Universalbackblech ca. 42 x 29 x 4 cm **2,91***

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

56% billiger

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

Küchenhelfer aus Olivenholz

Unikate mit unterschiedlicher Maserung und Farbe

je Artikel **2,91***

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

3,88*

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

3,88*

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

3,88*

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

19,48*

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

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

Sommerliche Küchenartikel Aus hochwertigem Porzellan

je Ausführung **-96***

Teller flach **2,91***

Dessertteller **2,91***

Teller tief **2,91***

Schale **2,91***

Kaffeeteller **2,91***

Kaffeeteller **2,91***

Kaffeeteller **2,91***

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

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

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



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