

Wetterauer Wochen-Bote



Wahre Helden: Wildbienen

Naturschutzfonds macht auf ihr Wirken aufmerksam



Ab in die Natur

Bad Nauheim eröffnet Rad- und Wandersaison



KW 21, Samstag, 28. Mai 2022

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2 + 3

Hallo,
liebe Leser

Vor dem Balkon steht eine große Kiefer. Über 40 Jahre hatte sie Zeit zu wachsen. Viele Vogelarten, wie Kleiber, Specht und Eichelhäher fühlen sich auf ihren Ästen wohl. Am dicken Stamm ist seit Jahrzehnten ein Nistkasten angebracht. Er wird von Meisen-Paaren gerne zur Aufzucht des Nachwuchses angenommen. Letztes Jahr war hier aber kein Vogel zu beobachten. Bei so einer netten Unterkunft eher ungewöhnlich. Ein Blick in das Innere gibt Klarheit. Die letzten gefiederten Bewohner haben einen Meisen-Messie-Haushalt hinterlassen. Schnell wurde die Unterkunft gesäubert. Wenige Tage später sitzt die erste Blaumeise aufgeregt vor dem Einflugloch des Kastens. Die zweite Meise ist eher unbeeindruckt. Frau Blaumeise scheint Herrn Blaumeise die Unterkunft förmlich anzupreisen: „Schau mal Schatz, was ich gefunden habe. Top-Lage, mit Ausblick ins Grüne. So was finden wir so schnell nicht wieder.“ Ob sie Herrn Meise noch überzeugen kann, beobachtet die nächsten Tage

Euer Boto

Pfingstfest der DLRG Dorheim

Friedberg. Das traditionelle Pfingstfest der DLRG Ortsgruppe Dorheim findet am Pfingstsonntag den 5. Juni im Vereinsheim im Kuhweidweg 11 in Dorheim von 11 bis 18 Uhr statt. Nach längerer Pause freut sich die Ortsgruppe umso mehr auf ein feierliches Miteinander mit den Gästen. Für das leibliche Wohl ist mit reichlich Steak und Wurst, frisch vom Grill, Salat und Kuchen gesorgt und auch Getränke wie Kaffee, Bier und Softdrinks werden zu familienfreundlichen Preisen angeboten. Unsere jüngsten Gäste können sich selbstverständlich bei Ball- und Gruppenspielen austoben. Schauen Sie gerne als Zwischenstopp bei Ihrer Wanderung oder Fahrradtour vorbei. In freundlicher Atmosphäre kann man sich stärken und den Feiertag genießen.

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: anzeigen@bote.de
Internet: www.bote.de

Lebendiges Wissen über Ernährungsbildung

Zwölf Bad Nauheimer Kitas erneuern ihr KIKS UP-Genuss Zertifikat



Haben an den Seminaren erfolgreich teilgenommen: die Erzieherinnen aus den Kitas der Stadt Bad Nauheim.

Bad Nauheim. Welches Essen gesund ist und welches nicht, das interessiert Kinder wenig. Was jedoch ihre Lebensmittelauswahl beeinflusst, ist, was die Erwachsenen essen. „Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren erlernen ihr Essverhalten durch Imitation von Vorbildern“, erläutert Eva-Maria Hund, Ernährungswissenschaftlerin am Deutschen Institut für Sporternährung in der Sportklinik Bad Nauheim und Referentin für Ernährungsthemen bei KIKS UP.

Die Vorbildfunktion von Erziehern in Kitas sei daher nicht zu unterschätzen. Von Bedeutung sei außerdem die Auswahl der angebotenen Lebensmittel in der Kindertagesstätte. Diese sollten nicht nur gesundheitsfördernd sein, sondern den Kindern auf spielerische Art und Weise nahegebracht und schmackhaft gemacht werden.

Inhalte werden in allen Kitas umgesetzt

Wie das geht, vermitteln Eva-Maria Hund und ihre Kolle-

gen des Bad Nauheimer Vereins KIKS UP in mehrtägigen Seminaren. Kindgerechte „Schmexperimente“ beispielsweise nutzen den Spieltrieb der Kinder und helfen dabei, Lebensmittel durch Selbstversuche kennen und auch genießen zu lernen. Neben Ernährungsbildung und Genussstraining setzt KIKS UP in einem umfangreichen Präventionsprogramm auf die Bereiche Bewegungsförderung und psychosoziale Gesundheit. Die Inhalte werden bereits in allen Bad Nauheimer Kindertagesstätten umgesetzt.

Um das erworbene Wissen lebendig zu halten, kann jede Kita etwa alle drei Jahre verschiedene Angebote, Veranstaltungen oder Qualitätszirkel bei der KIKS UP Akademie besuchen und damit das Zertifikat aufrechterhalten. Dies haben zwölf Kitas aus Bad Nauheim für den Bereich KIKS UP Genuss jetzt getan. So hat beispielsweise die Kita „Im Sichler“ dokumentiert, wie sie unter Berücksichtigung der erworbenen Kenntnisse über Ernährungsbildung mit Kindern eine Salat-

torte hergestellt haben. „So etwas hatten die Kinder noch nie gemacht“, berichtet Erzieherin Petra Frick. „Sie haben gewaschen, geschnippelt, geschichtet und waren total begeistert.“ Um ihr konstantes Engagement zu würdigen, waren Vertreter der zwölf Kitas jetzt zu einer ReZertifizierungsfeier in die KIKS UP Akademie eingeladen. Neben dem neuen Zertifikat durften sie ein kleines Geschenk entgegennehmen: Jeweils 10 Schürzen für Kinder und eine Schürze für Erwachsene, um die genussvolle Ernährung auch praktisch leben zu können.

„Seit 2004 schaffen wir es, die Präventionsketten von KIKS UP erfolgreich umzusetzen. Und ich bin unfassbar stolz, dass ihr immer noch dabei seid!“, sagte Jochen Mörlner, Leiter des Fachbereichs Soziales, Gesundheit, Kultur und Sport der Stadt Bad Nauheim und Mitinitiator von KIKS UP. Die ausgezeichneten Bad Nauheimer Kindertagesstätten ermöglichen den von ihnen betreuten Kindern ein nachhaltiges, genussvolles und ausgewogenes Essver-

halten und praktizierten dabei erfolgreich eine integrierte alltagsnahe Ernährungsbildung der Kinder. Günter Wagner, Ernährungswissenschaftler am Deutschen Institut für Sporternährung und Vorstandsmitglied von KIKS UP zeigte in einem Impulsvortrag die Zusammenhänge wie Kindertagesstätten durch die Teilnahme am Projekt Bad Nauheimer ApfelMango-Saft Einfluss auf den weltweiten Klimawandel nehmen können.

KIKS UP ist ein mehrfach ausgezeichnetes Präventionsprogramm aus Bad Nauheim. Es vereint die Bereiche psychosoziale Gesundheit, Bewegungsförderung sowie Ernährungsbildung und Genuss-schulung. Für Kitas, Grundschulen und Familien bietet KIKS UP unterschiedliche Programme. Bundesweit zählt KIKS UP mit dieser Strategie zu den Vorreitern zeitgemäßer Prävention. „KIKS“ steht für Kinder in Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen. „UP“ bedeutet „nach oben“ und verweist auf die positiven Ziele der Initiative.

Bilderflohmarkt des Lions Club

Veranstaltung mit Auktion am Sonntag, den 29. Mai

Bad Nauheim. Von 11 bis 17 Uhr findet in der Schwalheimer Hauptstraße 2 der nächste Bilderflohmarkt statt, den der Förderverein des Lions Clubs Hessischer Löwe Bad Nauheim veranstaltet. Neben einer ungewöhnlich großen Bilderauswahl stehen erstmals auch Live-Musik und eine Bilder-Auktion auf dem Programm. Wenn ein Bild mehr als tausend Worte sagt, werden auf dem ersten Nach-Corona-Bilderflohmarkt sicherlich viele Geschichten erzählt

werden! Da auch während der Pandemie Bilder gespendet wurden, können sich die Besucherinnen und Besucher nach zwei Jahren Pause nun auf einen Bilderflohmarkt freuen, der eine besonders reiche und hochkarätige Auswahl zu bieten hat und zudem von stimmungsvoller Live-Musik begleitet wird. Neben ausdrucksstarken Stillleben, Postern und gerahmten Kunstdrucken warten stimmungsvolle Landschaftsbilder, abstrakte Öl-

und Acrylgemälde, Stiche oder bekannte Stadtansichten der Region auf ein neues Zuhause. Durch die Vielfalt des Angebots ist ganz sicher für jeden Kunstgeschmack etwas dabei. Wie schon in früheren Jahren lässt sich auch in diesem Jahr wieder so mancher unerwartete Schatz entdecken und als Schnäppchen nach Hause tragen.

Parallel zum bereits bekannten Stöbern gibt es dieses Mal eine Neuerung: Von 14 bis 15 Uhr wird eine Auk-

tion besonders schöner und ungewöhnlicher Werke stattfinden. Wer sich nach so viel Kunstgenuss stärken möchte, wird im Hof Steinmühle regionale Speisen finden, da zeitgleich auch die Straußwirtschaft wieder ihre Pforten öffnet. Zudem bieten die Lions eine reichhaltige Theke mit selbstgebackenem Kuchen an. Aus aktuellem Anlass wird der Erlös dieses Bilderflohmarkts jungen Menschen auf der Flucht zugutekommen.

Beilagen in Teilausgaben



Ins Kloster gehen

Bad Nauheim. Am Sonntag, 29. Mai, fährt der ADFC Bad Nauheim/Friedberg zum Kloster auf dem Gießener Schiffenberg, am südöstlichen Rand des Gießener Stadtwalds. Die Tour geht über Gambach, Ober-Hörgern und Pohlheim, zurück über Kloster Arnsburg und Münzenberg. Gestartet wird um 10:00 Uhr in Bad Nauheim, Ecke Frankfurter/Steinfurther Straße.

Wanderung durch Streuobstwiesen

Bad Nauheim. Am Sonntag, 29. Mai, lädt der NABU Bad Nauheim zu einer Wanderung mit ornithologischem Schwerpunkt durch Bad Nauheimer Streuobstwiesen ein. Während viele die Streuobstwiese bewohnende Vögel aktuell noch ihren Reviergesang hören lassen, füttern andere Vögel bereits ihre Jungen in den zahlreichen Höhlen in den Stämmen der alten Obstbäume. Unter der fachkundigen Leitung von Mirko Franz können die Teilnehmer typische Streuobstarten genauso erleben wie die Bewohner des an die Obstwiesen angrenzenden Waldes. Treffpunkt ist um 6:00 Uhr morgens an der vom NABU Bad Nauheim betreuten Streuobstwiese „Am Steinweg“ (neben dem Skulpturenpark), an der Schranke am oberen Ende der Auguste-Viktoria-Straße. Die Teilnahme an der etwa dreistündigen Wanderung ist kostenlos, die Mitnahme eines Fernglases wird empfohlen, auf festes Schuhwerk sollte geachtet werden. Eine Anmeldung mit Angabe der vollständigen Adresse per E-Mail an m.franz@NABU-Bad-Nauheim.de bis zum 27. Mai ist erforderlich.

Anerkennung für die Arbeit

Blutspende beim DRK auch in der Pandemie durchgeführt – Neue Jacken dank Vereinsförderung

Reichelsheim. „Die Engagierten im DRK haben gerade auch in der Corona-Pandemie gezeigt, dass man sich auf sie verlassen kann und dass sie ihre wichtige Arbeit für die Menschen ernst nehmen“, so Reichelsheims Bürgermeisterin Lena Herget-Umsonst im Rahmen eines Blutspendetermins beim DRK Reichelsheim. Trotz Pandemie und dank Online-Terminvergabe sowie strenger Hygieneregeln, konnten die wichtigen Blutspende-Termine, die das DRK Reichelsheim viermal im Jahr im Weckesheimer Bürgerhaus mit 80 bis 120 Teilnehmern organisiert, stets durchgeführt werden.

Herget-Umsonst kam nicht mit leeren Händen zu dem Termin. Sie übergab den Aktiven des Roten Kreuzes neue Softshell-Jacken, die aus Mitteln der Vereinsförderung angeschafft wurden. „Das Ehrenamt ist das Rückgrat und der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält. All das ehrenamtliche Engagement macht unsere Stadt



Kam nicht mit leeren Händen: Bürgermeisterin Lena Herget-Umsonst übergab neue Softshell-Jacken.

lebenswert. Die neuen Jacken sollen ein kleines Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung für die geleistete Arbeit sein.“ Die erste Vorsitzende des DRK Reichelsheim Christina Paulencu war sehr dankbar und revanchierte sich mit ein wenig Nervennahrung, einem Blumenstrauß und einer Weckesheimer Fleischwurst, die dieses Mal bei den

Blutspendeterminen erreicht wurde. „Corona war auch für unsere Arbeit eine große Herausforderung. Unsere Mitglieder sind sehr engagiert und haben dies super gemeistert. Wir freuen uns, dass dies im Rathaus wahrgenommen und anerkannt wird. Wir finden immer ein offenes Ohr für unsere Anliegen“, so Paulencu. Herget-Umsonst und Paulencu

motivieren zum Mitmachen: „Nach langer Zeit finden die DRK-Gruppenstunden im 14-tägigen Rhythmus dienstags um 19:30 Uhr wieder in Präsenz statt. Jede/r kann sich engagieren und in den unterschiedlichen Bereichen vor Ort einbringen. Das nächste Treffen findet am 10. Mai in Weckesheim statt.“

Für Miteinander und Füreinander

Nachbarschaftshilfe Bad Nauheim in neuen (alten) Räumen

Bad Nauheim. Die Nachbarschaftshilfe Bad Nauheim ist in ihren neuen (alten) Räumen – aber mit mehr Platz und erweitertem Konzept. Vor einem knappen Jahr stand die Nachbarschaftshilfe Bad Nauheim vor einem Problem – die Räumlichkeiten in der Ritterhausstraße 10 wurden ihnen aufgrund eines Eigentümerwechsels vom Wetteraukreis gekündigt.

„Mit einer finanziellen Unterstützung der Stadt Bad Nauheim konnte der Verein doch in seinen Räumen bleiben und so ist das Fortbestehen des Hilfsangebots gesichert“, berichtet Erster Stadtrat und Sozialdezernent Peter Krank. Seit diesem Frühjahr arbeitet das Team der Nachbarschaftshilfe in den renovierten und neu eingerichteten Räumen. „Mit gespendeten oder günstig gebraucht gekauften Möbeln konnten wir das Büro neu einrichten und auch unseren neu dazugewonnenen Seminarraum einrichten“, erzählt Traugott Arens, Vereinsvorstandsvorsitzender und führt aus: „In dem, mit Prä-



Erster Stadtrat und Sozialdezernent Peter Krank (2. v.r.) hat die Nachbarschaftshilfe in den renovierten Räumen besucht. Von dem Seminarraum ist auch das Team der Nachbarschaftshilfe begeistert: Holger Dexheimer, Irmgard Guse und Traugott Arens (von links).

sentationstechnik ausgestatteten, Seminarraum können Schulungen und Sprachkurse durchgeführt werden. Die Nachbarschaftshilfe bietet Unterstützung bei der Überwindung vielfältiger Barrieren, um inklusives Zusammenleben in Bad Nauheim zu gestalten.

„Das große Engagements der Vereinsmitglieder für ihre Mitmenschen verdient unseren Respekt und Anerkennung. Es stärkt die Gemeinschaft und leistet eine wichti-

ge Unterstützung in der Alltagsbewältigung von Hilfesuchenden“, sagt Peter Krank. Die Bad Nauheimer Nachbarschaftshilfe bietet eine digitale Hilfsvermittlung zwischen Personen, die Hilfe benötigen und denen, die sie offerieren können, an.

„Bei der Unterstützung im Haushalt geht es beispielsweise nicht bloß darum Reinigungstätigkeiten zu übernehmen, sondern den Menschen zu helfen länger in ihrer eigenen Wohnung bleiben zu kön-

nen. Es geht um den Erhalt von Lebensqualität“, erläutert Arens. Die Nachbarschaftshilfe bereit aktuell 100 Klienten mit einem Team von ungefähr 15 Betreuenden. Arens appelliert. „Wir benötigen dringend Unterstützung im Organisationsteam.“ Der Betrag der ehrenamtlichen Aufwandsentschädigung von 250 Euro (steuerfrei) würde mitunter für Rentner:innen einen kleinen Beitrag leisten, um nicht in die Altersarmut zu rutschen. „Wir möchten auch den Geflüchteten aus der Ukraine helfen, die hier in Bad Nauheim ankommen, weshalb wir unser Vermittlungsportal angepasst haben“, berichtet Traugott Arens, „Man kann zum Beispiel Unterstützung beim Dolmetschen, beim Ausfüllen von Dokumenten oder bei Behördengängen anbieten oder auch eine Unterkunft zur Verfügung stellen.“ Auf der Internetseite des Vereins <https://www.nachbarschaftshilfe-bad-nauheim.de/ukraine/> findet sich das Hilfsangebot auch in ukrainischer Sprache.

Mit Feuer und Leidenschaft

Konzerte in der Trinkkuranlage

Bad Nauheim. „DAN“ steht für „DirectAudioNagging“ ebenso wie für Daniel Tochtermann, den Gitarristen und Sänger, der am Freitag, dem 27. Mai um 19:30 Uhr akustische Gitarren, Steel – und Nylon String, in den Mittelpunkt der internationalen Songs seines mehrsprachigen Repertoires stellt. Mit dabei sind Eric Clapton Klassiker wie „Layla“, Stings „Englishman“ und aktuelle Pop/Rock Titel wie „I’m Yours“ von Jason Mraz, alle arrangiert für ein abwechslungsreiches Solo-Programm mit akustischen Gitarren, Vocals und „live“ auf der Bühne eingespielten Loops. Am Samstag, dem 28. Mai um 16:00 Uhr lädt dann das „Ro-

mantik Duo“ zu einer „Musikalischen Europareise“ mit einer großen Auswahl der schönsten Werke für Violine und Klavier aus Europa, darunter Stücke und Konzertsätze von Antonin Dvorak, Johannes Brahms, Antonio Vivaldi und Johann Sebastian Bach. Freudig und feurig vorgetragen von Georg Klemp am Klavier und Norman Reaves an der Violine. Mit drei Jahrhunderten Gitarrenmusik lockt Wolfgang Mayer am Sonntag, 29. Mai um 16:00 Uhr und verspricht neben Bach'schem Wohlklang und Werken von Heitor Villa Lobos, Isaac Albeniz und Joaquin Rodrigo auch Flamencorhythmen und spanische Leidenschaft.

Kelten auf der Spur

Archäologiejahr „KeltenLandHessen“

Friedberg. Die Stadt Friedberg ist Meister darin, ihre Schätze zu verstecken.

So duckt sich das Wetterau-Museum in den Schatten der gotischen Stadtkirche und wird dabei leicht übersehen. Wenn man jedoch einmal den Weg hinein gefunden hat, öffnet sich für Entdeckungshungrige eine ganze Welt an interessanten und einmaligen Exponaten.

Um einen Teil dieser Welt zu entdecken, lädt Sie die Natur- und Kulturführerin Annette Miksch ein. Begeben Sie sich mit ihr am Sonntag, dem 12. Juni, auf die Spur der Kelten in Friedberg. Exponate aus dem ganzen Kreisgebiet und Bildtafeln von Funden aus anderen Teilen der Keltike veranschaulichen diese längst vergangene und noch

heute geheimnisvolle Zeit. Lernen Sie das Leben der Menschen der Eisenzeit etwas näher kennen. Nach dem Museumsbesuch begeben wir uns auf einen kleinen Spaziergang, ca. 1 km, durch die Stadt, um herauszufinden, ob vom keltischen Leben heute noch etwas zu finden ist. Treffpunkt für diese Reise in die Vergangenheit ist um 15 Uhr im Wetterau-Museum, Haagstraße. Die Veranstaltung dauert etwa 1,5 Stunden und ist für Interessierte ab etwa 12 Jahren geeignet. Die Teilnehmergebühr beträgt inklusive Museumseintritt für Erwachsene 7 Euro und für Personen unter 18 Jahren 4 Euro. Um Anmeldung wird gebeten unter E-Mail: anmi@naturkultur-wetterau.de oder unter Telefon 06047 – 9770193.

Auf die Räder

Stadtradeln geht noch bis zum 11. Juni

Rosbach. „Auf die Räder, fertig, los!“ In Rosbach vor der Höhe startet die beliebte Klimaaktion Stadtradeln und so wird in den kommenden drei Wochen bis einschließlich 11. Juni fleißig in die Pedale getreten.

Nach den großen Erfolgen der letzten beiden Jahre, unterstützt die Stadt Rosbach alle interessierten Radfahrer auch diesmal mit einem eigenen Flyer, der kostenlos in der Stadtverwaltung ausliegt oder von der städtischen Homepage unter www.rosbach-hessen.de heruntergeladen werden kann.

Zur Auswahl stehen über 20 geführte Fahrradtouren, die für jeden Geschmack etwas bieten. Von geschichtlich interessanten, über Rennrad-, bis hin zu Feier-

abendrunden – die Mischung ist vielfältig und über den gesamten Zeitraum verteilt. Bürgermeister Steffen Maar geht auch diesmal wieder mit gutem Beispiel voran und nimmt sein Fahrrad für die Dienstfahrten mit ins Rathaus: „Ich freue mich wirklich auf die Aktion. Durch die vielen geführten Fahrradtouren oder auch die neue Sonntagsbrötchenaktion wurden wieder Neuerungen für unsere Stadt eingebracht – einfach toll.“ Wer mitmachen möchte, einfach auf der Homepage der Stadt informieren oder direkt unter www.stadtradeln.de direkt unter der Kommune Rosbach anmelden.

Wer kein eigenes Team gründen möchte, meldet sich als Teilnehmer beim Offenen Team an.

EDEKA Stiftung stärkt Ernährungskompetenz von Kita-Kindern Gemüsebeete für Kids startet wieder

Gerade Kinder haben unter der Corona-Pandemie besonderes gelitten. Wie eine Studie der EDEKA Stiftung nun aufdeckte, betrifft das auch ihre Ernährung. Es zeigte sich, dass zwar 45 Prozent der befragten Eltern von Vorschulkindern mehr kochten als vor den Lockdowns und dabei häufiger frische Zutaten verwendeten. Dennoch verzehrten ein Drittel der Kinder in dieser Zeit mehr süße und salzige Snacks. Bei 68 Prozent der befragten Mütter und Väter kam Gemüse während der Lockdowns nicht täglich auf den Teller.

Umso wichtiger ist es, den Kindern schon früh den Wert von gesunder Ernährung zu vermitteln. Mit diesem Ziel setzt die EDEKA Stiftung ihr Engagement auch in diesem Jahr fort. Im Rahmen ihres Projekts „Gemüsebeete für Kids“ stattet sie deutschlandweit rund 2.800 Kitas mit Hochbeeten aus. Auf spielerische Weise lernen schon die Kleinsten, Setzlinge zu pflanzen, sie zu

pflegen und das Gemüse nach der Ernte zu leckeren Speisen zu verarbeiten. Insgesamt hat das Projekt bereits rund 1,6 Millionen Kinder in Deutschland erreicht.

Unterstützt wird es von bundesweit 1.350 selbstständigen EDEKA-Kaufleuten. Sie engagieren sich als Projektpaten und stehen den Kitas mit Rat und Tat zur Seite. „Gemüsebeete für Kids“ ist Teil der Initiative „IN FORM“ der Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie Gesundheit.



Foto: www.stiftung.edeka.de

Intuitiv und einfach, überall einsetzbar

Wo ist die nächste Toilette? Habe ich alle nötigen Produkte dabei? Sollte ich besser nichts mehr trinken? Für Menschen, die aufgrund von Querschnittslähmung, Multipler Sklerose, Spina bifida oder anderer Erkrankungen nicht in der Lage sind, ihre Blase vollständig zu entleeren, kann zum Beispiel ein Ausflug mit Freunden zur Herausforderung werden. Für ein sicheres Gefühl sorgen deshalb eine gute Vorbereitung und das passende Hilfsmittel. Mit dem neuen SpeediCath® Flex Set von Coloplast unterwegs. Weitere Infos: info.coloplast.de/SCFS_Info



Mit ‚Cocooning‘ Babys vor Keuchhusten schützen

Das Baby ist da und die ganze Familie begrüßt ihr neuestes Mitglied! Was für die Familie schön ist, kann für Neugeborene schnell zur Gefahr werden. Auch das engste Umfeld kann Krankheiten übertragen. Keuchhusten ist dabei eine der tödlichsten, weil es sich um eine hochansteckende Atemwegserkrankung handelt, die für Säuglinge lebensbedrohlich werden kann. Eine Infektion kann zu schweren Folgen für das Baby führen, unter anderem Atemnot oder gar Atemstillstand. Die eigene Grundimmunisierung gegen Keuchhusten bei den Kleinen beginnt erst ab dem vollendeten 2. Lebensmonat. Deshalb ist das Neugeborene in den ersten Wochen nach der Geburt sehr gefährdet, erste Komplikationen treten hier am häufigsten auf.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher zusätzlich zur Keuchhusten-Impfung der Mutter in der Schwangerschaft die sogenannte ‚Cocooning‘-Strategie. Dabei baut das gesamte Umfeld des Babys einen schützenden Kokon, wie

eine Schutzblase, auf. Enge Kontakte, wie Vater, Großeltern, Geschwister, aber auch Freunde der Familie oder Babysitter sollten eine Auffrischungsimpfung gegen Keuchhusten erhalten, sofern diese länger als zehn Jahre zurückliegt. Eine Impfung ist spätestens vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin angeraten.

Helfen Sie aktiv mit, das neueste Familienmitglied zu schützen. Sprechen Sie Ihr engstes Umfeld auf eine Keuchhusten-Impfung an. Holen Sie sich Rat durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Weitere Infos über Keuchhusten finden Sie unter www.impfen.de/keuchhusten – eine Initiative von GlaxoSmithKline.

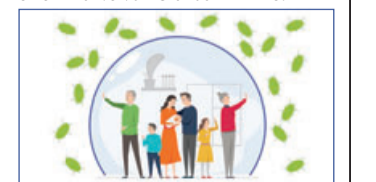


Foto: GlaxoSmithKline NP-DE-PTX-ADV-R-220001

Erste Einblicke in Sanitätsdienst

Neue Einsatzkräfte beim DRK geschult



Die Teilnehmer der Helfergrundausbildung Sanitätsdienst.

Friedberg. Zwölf Teilnehmer des DRK Kreisverbands Friedberg nahmen an der Helfergrundausbildung Sanitätsdienst teil, die unter der Leitung von Sanitätsdienstausbilderin Andrea Lommel, in den Räumen des DRK Ortsvereins Bad Nauheim stattgefunden hat.

Insgesamt besteht die komplette Helfergrundausbildung, die jeder Helfer, neben einem Rotkreuz-Einführungseminar, zu Beginn seiner Rotkreuz-Laufbahn absolviert, aus vier Tagesseminaren. Die Teilnehmer bekommen erste Einblicke in die Bereiche Sanitätsdienst, Betreuungsdienst,

Einsatz sowie Technik und Sicherheit.

Themenschwerpunkte der jetzt durchgeführten Helfergrundausbildung Sanitätsdienst, die auf dem normalen Erste-Hilfe-Kurs aufbaut, waren der Ablauf eines Sanitätsdienst-Einsatzes, Blutdruck messen, Puls fühlen, Doku-

mentation und der richtige Umgang mit der Trage.

Mit dem erworbenen Wissen können die neuen Rotkreuz-Helfer, direkt mit in den Einsatz gehen, die erfahrenen Sanitätler unterstützen und erste praktische Erfahrungen sammeln.

„Nein“ anstatt „Ja“ sagen

Workshop zum Thema „Grenzen wahrnehmen - Grenzen respektieren!“

Bad Nauheim. Eine schnelle Umarmung, ein Kuss auf die Wangen zur Begrüßung oder ein schlichtes „War doch nur Spaß, du musst nicht gleich ausflippen!“, sind Situationen, denen die Schülerinnen und Schüler der Klasse 8f der Solgrabenschule Bad Nauheim in ihrem Alltag begegnen.

Doch was tun, wenn eigene Grenzen überschritten werden? Wenn man lieber „Nein“ statt „Ja“ sagen möchte? Diesem Thema nahm sich die Klassenlehrerin Daniela Mir Monsef mit Unterstützung der Schulsozialarbeit der Solgrabenschule an, woraus



Auch die Selbstverteidigung spielte eine Rolle.

zwei umfangreiche Projekt-tage entstanden sind.

Im ersten Teil des Projekts wurde den Schülerinnen und Schülern bewusst, welche Berührungen unangenehm sein

können und warum. Mit Hilfe von Rollenspielen, Filmen und Comics präsentieren sie Alltagsituationen, welche sie gleichzeitig zur Reflektion eigener Gefühle und Eindrücke nutzen.

Im zweiten Teil wurde es praktischer. Dank der Unterstützung durch Andreas Lindemann vom Fitnesstreff Lindemann in Bad Nauheim, lernten die Jugendlichen erste Einblicke in das Thema Selbstverteidigung.

Die Erfahrung, seinen eigenen Körper bewusst einzusetzen und durch Körpersprache eigene Bedürfnisse zu vermitteln, „waren ganz neue

Erfahrungen für“ einige Jugendliche. Dass der Satz „Leider stört ein aufrechter Stand nicht immer den anderen“ stimmt, lernte die Klasse auch handfest in der Praxis.

Andreas Lindemann zeigte Griffe und Tricks, um sich selbst zu schützen und verriet, dass nicht nur Technik wichtig sei, sondern ebenso Lautstärke.

Aufmerksamkeit erregen, um Hilfe zu bekommen, das Wissen, dass man immer „Nein“ sagen darf, wenn man es selbst möchte und körperlich zu werden, wenn es sein muss, sind nur einige Punkte, die hängengeblieben sind.

Informativ und genussvoll

Apfelblüten-Spaziergang des Arbeitskreis „Streuobstwiesen in Florstadt“

Florstadt. Anlässlich des zweiten internationalen UNESCO-Tags der Streuobstwiese begrüßte der Florstädter Arbeitskreis „Streuobstwiesen in Florstadt“ bei schönen Frühjahrs-temperaturen eine Gruppe von fast 40 Personen. Die Streuobstwiesen oberhalb des Wohngebietes „Schwarzer Berg“ sind ein ökologisches Kleinod geblieben und bieten dem Spaziergänger gemütliche Wiesenwege durch die noch bestehenden und zum Teil auch gut gepflegten Obst-wiesen.

Einige Mitglieder des Arbeitskreises, der sich inzwischen auch „Die Obstler“ nennt, hatten sich gut vorbereitet und informierten sachkundig.

Streuobstwiesen früher und heute

Aus heutiger Perspektive sind Streuobstwiesen wichtig aufgrund ihrer Artenvielfalt, die Insekten, Schmetterlingen, Vögeln, Reptilien und kleinen Säugetieren eine Überlebenschance bieten. Die Streuobstwiese ist der Genpool für mehrere Tausend Obstsorten, von denen nur wenige in den Handel kommen. Monika Rhein vom örtlichen BUND gab zu diesem Thema umfassende,

anschauliche Informationen. Über die Nutzung der Streuobstwiese im bäuerlichen Betrieb informierte an der zweiten Station AK-Mitglied Micha-



Am Ende des Spaziergangs erwartete die Teilnehmer ein kulinarischer Abschluss.

el Muche. Idealerweise besteht eine Streuobstwiese aus 15% Altbäumen, die gute Nistmöglichkeiten für Vögel bieten, aus 15% Jungbäumen, die aufgrund der Größe noch wenig Ertrag haben und 70% Ertragsbäumen. Wenn man genau schaut, finde man auf dem Spaziergang auch einige junge, frisch gepflanzte Bäume.

Es folgten Informationen über die Bedeutung der „Veredelung“, denn alle Obstbäume entstehen nicht aus einem Sa-

men, sondern die Edelreißer werden auf einen stabilen Stamm gepfropft. Um diesen Bäumen dann eine lange Lebensdauer zu ermöglichen ist

Wiese informierte OGV-Mitglied Hartmut Wielitsch. Die erste Mahd solle frühestens Ende Juni erfolgen, denn nur dann schützt man Wiesenbrüter und gibt vielen Pflanzen die Chance Samen auszubilden. Eine Nutzung durch Pferde und Kühe sind dann kein Problem, wenn man die tierischen Abfallprodukte entfernt, wie dies auf einigen Wiesen vor Ort anschaulich gezeigt wird.

Monika Bernhard informierte über Möglichkeiten Obstprodukte wie Apfelmus haltbar zu machen sowie über die ideale Lagerung von Äpfeln, viele Sorten sind lange haltbar und können bis März oder April aufbewahrt werden. Beim kulinarischen Abschluss des Spaziergangs gab es von Isabell Büchel Informationen zu Kräutern, die man etwa in Kräuterbutter verarbeiten kann. Abschließend informierte Gudrun Neher vom BUND über die vielfältigen Eigenschaften der Brennnessel als Lebensraum für Schmetterlinge, als Heilkräuter, als Dünger und ganz besonders als kulinarischer Genuss. Als Kostprobe gab es eine Brennnessel-Quiche, die verkostet wurde. Mit Apfelschorle und gespritzten Apfelwein gab es noch viele Gespräche in kleiner Runde.

Nicht zu oft Mähen

Über die richtige Pflege der

Garten- und Landschaftsbau Lehr GbR

Planung und Ausführung von:

- Pflaster- und Erdarbeiten
- Hecken und Bäume schneiden
- Montage von Zaun- und Toranlagen
- Terrassen-Neugestaltung und Sanierung u. v. m.



Günter und Carsten Lehr
Frankfurter Straße 7 | 63674 Altenstadt
Tel.: 06047/5357 | Mobil: 01 71/327 1142 o. 01 51/63 83 33 66
E-Mail: info@garten-und-landschaftsbau-lehr.de

Gute Resonanz bei Tauschmarkt

Breites Angebot an Pflanzen Nabu Friedberg



Das Angebot war groß, die Auswahl fiel daher nicht leicht.

Friedberg. Bereits zum neunten Mal veranstaltete der NABU Friedberg einen Tauschmarkt „Rund um Garten, Terrasse und Balkon“. Die gelockerten Vorgaben für die Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus ermöglichten ein Tauschen ohne allzu große Einschränkungen. Der Zuspruch zu dieser Form der „Börse“ war wiederum groß. Vom Tütchen mit Samen über selbst gezogene Pflanzen bis hin zu größeren Sträuchern und Büschen, alles wurde getauscht. Sogar Pflanzgefäße und Übertöpfe fanden neue Besitzer. Im Laufe des Nachmittags zeigte sich dann, dass vor allem Gemüseplänzchen und insektenfreundliche Blumen stark nachgefragt wurden. Insbesondere bei Tomaten war „nicht genügend Masse“ vorgezogen worden. Und da waren es vor allem

nicht die klassischen Sorten, sondern alte oder außergewöhnliche Tomatenpflanzen die stärker gefragt waren. Wie es bisher nach jedem Tauschmarkt war, nach der Arbeit beim Aussäen oder Ausgraben ist vor der Arbeit. Denn schließlich müssen die Pflanzen ja auch wieder an Ort und Stelle in die Erde gebracht werden.

„Auch dieses Jahr war unsere Tauschbörse wieder ein schöner Erfolg. Die Erfolgsgeschichte soll weiter geschrieben werden mit dem für den 8. Oktober geplanten nächsten Pflanzentausch“, sagte Ruth Müller vom NABU Friedberg. Und weiter: „Mit großem Interesse verfolgen wir Berichte, wonach von anderen Vereinen und Gruppen solche Tauschmärkte organisiert und durchgeführt werden.“

Schulgemeinde kann aufatmen

Schulleiterstelle wieder besetzt



Peter Schäfer mit Tanja Wesemann

Friedberg. Peter Schäfer wurde durch Schulamtsdirektorin Tanja Wesemann im Auftrag des HKM mit der Wahrnehmung der Dienstobliegenheiten eines Direktors einer Gesamtschule beauftragt.

Schäfer kam 2007 von der Limeschule in Altenstadt an die Henry-Benrath-Schule und wurde 2008 zum Rektor ernannt. Er war bis zu seiner Ernennung zum stellvertretenden Schulleiter 2013 beispielsweise für den Hauptschulzweig zuständig. Zu den Aufgabenschwerpunkten gehörten als stellvertretender Schulleiter u.a. die Erstellung der Stunden- und Vertretungspläne sowie die Terminplanung.

Neben seinen schulinternen Tätigkeiten war er mehrere Jahre neben anderen Ämtern als

Fachberater im Staatlichen Schulamt in Friedberg und als Regionalkoordinator für das landesweite Projekt „SchuB“ tätig.

Die Henry-Benrath-Schule als eine Kooperative Gesamtschule mit Hauptschul-, Realschul- und Gymnasialzweig ist Peter Schäfer durch seine langjährige Tätigkeit vor Ort gut bekannt. Es werden dort rund 950 Schülerinnen und Schüler in 42 Klassen von etwa 83 Teil- und Vollzeitlehrkräften unterrichtet. Im Moment werden zudem neun Referendarinnen und Referendare, teilweise gemeinsam mit dem Burggymnasium, ausgebildet. Dieser Umfang macht deutlich, weshalb die Schulgemeinde durch die Besetzung der Stelle nun etwas aufatmen kann.

Drei Dinge, die Sie über Milch wissen sollten

ANZEIGE

Egal ob pur, als Zutat zum Kochen oder Backen oder im Heißgetränk: Kaum ein Lebensmittel wird in den deutschen Küchen so häufig und vielfältig eingesetzt wie die beliebte Milch. Laut einer Studie des GfK Consumer Panel konsumieren 94 Prozent der Deutschen regelmäßig Milch und Milchprodukte. Es wird Zeit, diesem wertvollen Lebensmittel auf den Grund zu gehen. Die Molkerei Weihenstephan präsentiert pünktlich zum Tag der Milch am 01. Juni drei überraschende Fakten rund um die Milch, die Sie bestimmt noch nicht kannten.

Wussten Sie, dass Milch einen eigenen Feiertag hat? Schon seit über 20 Jahren wird der Tag der Milch als internationaler Aktionstag in allen Ländern einheitlich am 01. Juni gefeiert. Er soll das Bewusstsein für den wertvollen weißen Rohstoff Milch als grundlegendes Nahrungsmittel auf der ganzen Welt stärken. Also, feiern Sie mit!

Aber warum ist Milch eigentlich weiß? Die Farbe der Milch und ihr unverwechselbarer Geschmack haben den gleichen Ursprung. Denn der Anteil an Milchfett bestimmt maßgeblich über den Geschmack der Milch. Ganz gleich, ob 0,1 %, 1,5 % oder 3,5 % Fett, ob Frischmilch oder H-Milch: Ihre weiße Farbe verdankt die Milch dem enthaltenen Milchfett. Dabei macht es keinen Unterschied, zu wie viel Prozent dieses vorhanden ist und ob die Milch ultrahoch erhitzt wurde oder nicht. Die bekannte weiße Farbe entsteht, wenn sich



Licht in den natürlich enthaltenen Milcheiweiß-Teilchen bricht.

Neben ihrem leckeren Geschmack hat die Milch aber noch mehr zu bieten. Sie denken, Milch sei ein Getränk? Falsch gedacht. Kuhmilch enthält natürlicherweise viele wertvolle Nährstoffe wie Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Damit weist sie eine hohe Nährstoffdichte auf und gilt als Nahrungsmittel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich in Form von Milch oder Milchprodukten zu sich zu nehmen. Die empfohlene Menge für einen Erwachsenen liegt bei 200 – 250 ml pro Tag. Das entspricht etwa einem großen Glas Milch.

Ist Ihr Milchwissens-Durst noch nicht gestillt? Dann finden Sie passend zum Tag der Milch weitere spannende Fakten, clevere Tipps und köstliche Rezeptinspirationen auf der Weihenstephan Website: www.molkerei-weihenstephan.de

Knochengesundheit: für Frauen besonders wichtig!

ANZEIGE

Circa 6,3 Millionen Menschen – zu meist Frauen, aber auch rund 1,1 Millionen Männer – sind von Osteoporose betroffen¹. Die Erkrankung wird oft erst erkannt, wenn es aus einem geringfügigen Anlass zu einem Knochenbruch kommt. Ist die Diagnose gestellt, wird nur jeder Fünfte angemessen behandelt¹. Eine aktive Lebensweise und eine kalziumreiche Ernährung tragen zudem sowohl dazu bei, einer Osteoporose vorzubeugen als auch eine Behandlung der Erkrankung zu unterstützen.



Bewegung macht nicht nur Spaß, sie stärkt auch die Knochen.

Foto: wundervisuals/iStockphoto.com
ral- und Heilwässern, grünem Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli sowie Hafer, Pilzen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen². Damit Kalzium in den Knochen eingebaut werden kann, ist Vitamin D nötig. 80 bis 90 Prozent des benötigten

Vitamin D werden unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Den Rest liefert die Ernährung aus fettreichem Fisch wie Lachs und Makrele, Eigelb, Leber, Speisepilzen wie Champignons und angereicherten Lebensmitteln wie Margarine³.

Bewegung für starke Knochen

Effektiv zur Stärkung der Knochen sind zum Beispiel rhythmisches Fitnesstraining mit Musik wie Aerobic und Krafttraining⁴. Menschen, bei denen eine Osteoporose festgestellt wurde, können durch Sport dazu beitragen, die Knochen zu stärken und Knochenbrüchen vorzubeugen⁵.

Mehr Informationen unter: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose



Quellen:
¹ Hadji P, Klein S, Gathe H, et al. Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Dtsch Arztebl Int. 2013;110(4):52-57.
² <https://www.ede.de/wissenschaft/faq/calcium/#m> (Zugriff: 27.04.2022).
³ <https://www.ede.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faq/vitamin-d/> (Zugriff: 27.04.2022).
⁴ Bonaiuto D, Shea B, Iovine R, Negrini S, Robinson V, Kemper HC, et al. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database Syst Rev. 2002(3):CD000333.
⁵ Kemmler W et al. Exercise and fractures in postmenopausal women. Final results of the controlled Erlangen Fitness and Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). Osteoporos Int. 2015;26(10):2491-9. DE-PRO-0522-00007

Markierungen für Parkende

CDU und SPD wollen Parkplatzsituation verbessern



Hier herrscht Parkplatznot: der Dortelweiler Sportplatz.

Bad Vilbel. Das Parkplatzangebot an den Sportstätten am Dortelweiler Niddabogen ist vor allem bei Sportveranstaltungen an den Wochenenden unzureichend und führt zu teils ungeordneten Situationen. Parkplatzmarkierungen auf der bestehenden Parkfläche sollen die Ausnutzung des zur Verfügung stehenden Parkraums erhöhen, so beantragt von der Dortelweiler Koalition aus CDU und SPD im Ortsbeirat. Sich regelmäßig sportlich im Freien an der Nidda in Dortelweiler zu betätigen, dem gehen eine Vielzahl an Vereinsmitgliedern dort nach. Ob beim Fußball, Tennis oder der Leichtathletik, die Dortelweiler Sportstätten werden rege genutzt und unterliegen einer hohen Auslastung. „Künftig soll durch den Umbau des bestehenden Rasenplatzes zu einem Kunst-

rasenplatz sowie den Neubau einer Calisthenics Anlage und einer Boulebahn das Angebot sogar noch erweitert werden“, berichtet Dr. Hagen Witzel, Fraktionsvorsitzender der Dortelweiler CDU im Ortsbeirat.

Hohe Auslastung bei Veranstaltungen

Während Sportveranstaltungen vor allem an den Wochenenden kommt es nicht selten zu hohem Verkehrsaufkommen und ungeordneten Parksituationen am und um den Sportplatz. Hierbei wird der Parkplatz vor dem Sport- und Vereinsheim nicht selten vollständig belegt. Durch die ineffiziente Ausnutzung dieser Parkfläche durch beispielsweise zu große Abstände zu benachbarten PKW oder schiefes Einparken gehen Parkplätze

verloren. So wird teilweise entlang des Feldrandes oder der Wiese neben dem Trainingsrasenplatz geparkt.

Ausnutzung durch Markierungen erhöhen

Das Einzeichnen der einzelnen Parkplätze auf der Parkfläche soll die Ausnutzung auf der bestehenden Fläche erhöhen, sodass die maximal mögliche Anzahl an Parkplätzen genutzt werden kann, so ist sich Rainer Fich, Fraktionsvorsitzender der Dortelweiler SPD im Ortsbeirat, sicher. Dr. Witzel und Fich ergänzen, dass das Einzeichnen der Parkplätze kein Allheilmittel sei, um das Parkplatzproblem an Ort und Stelle zu beheben, es Sorge zumindest dafür, dass der ein oder andere Besucher weniger im Feld parken müsse.

Gesundheit

ANZEIGE

Apotheken-Tipp des Tages

Das Nr. 1* Cannabis CBD Gel

Eine CBD-Innovation aus der Apotheke begeistert derzeit Millionen Deutsche. Denn: Experten ist es gelungen, ~600 mg reines CBD (Cannabidiol) aus der Cannabispflanze sativa L. zu isolieren und in dem frei verkäuflichen Rubaxx Cannabis CBD Gel als Kosmetikum (Apotheke) aufzubereiten. Das Nr. 1* CBD Gel aus der Apotheke wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln angereichert.



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.

dig in Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~600 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln. Weiterer Pluspunkt: Die leichte Formel des Gels zieht schnell ein.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten 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 auf die Haut auftragen. Das Rubaxx Cannabis CBD Gel wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert. Anwender wie Johannes B. berichten über eine Erleichterung nach der Pflege mit dem hochwertigen CBD Gel: „Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag. Es tut mir einfach gut dieses Rubaxx Cannabis CBD Gel!“ (Johannes B.)



„Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag. Es tut mir einfach gut dieses Rubaxx Cannabis CBD Gel!“ (Johannes B.)

- ✓ Einzigartig – mit ~600 mg CBD
- ✓ Geprüfte Qualität aus Deutschland
- ✓ Frei verkäuflich in der Apotheke

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

Das Nr. 1* CBD Gel aus der Apotheke!

www.rubaxx-cannabis.de



Arthrose (Gelenkverschleiß) ist für viele Betroffene äußerst schmerzhaft.

Doppelt so schnell schmerzfrei

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, wird es besonders schmerzhaft und Entzündungen im Gelenk kommen hinzu. Nimmt der Schmerz mal wieder überhand, benötigen Betroffene daher eine schnelle Schmerz- und Entzündungshemmung. Das innovative Schmerzmittel Spalt Forte (rezeptfrei) bietet erstmalig in Europa 400 mg Ibuprofen in ei-

ner einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, welche die Wirkung beschleunigt und die Entzündung effektiv bekämpft. Spalt Forte reduziert nachweislich entzündlich bedingte Schmerzen und Schwellungen. Außerdem konnten Wissenschaftler belegen, dass Spalt Forte doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wird wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Fragen Sie daher in Ihrer Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

► Doppelt so schnelle Schmerzlinderung

► Nachweislich entzündungshemmend

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Angebote gültig vom 30.05. - 04.06.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT



Paulaner Weißbier

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

Aktion!

+
**Brotzeitbrett
GRATIS!**

-24%

13,99

Holsten Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 0,95 €



-32%
9,49

Schlappeseppel Specialität

Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,67 €



12,99
10,99

Köstritzer Schwarzbier

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



15,99
12,99

Krombacher Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,58 € Pfand,
1l = 1,40 €



16,49
13,99

+ Sixpack
Limobier
GRATIS!

Licher Bier

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



ANGEBOT
10,99

Aktion!

+ Glas
GRATIS!

Elisabethen Quelle Mineralwasser

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



5,99
4,99

Veldensteiner

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



15,99
13,99

Ayinger Bier

Bräuweiße, Lager
hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1l = 1,60 €



18,99
15,99

+ 2
Flaschen
GRATIS!

Entspricht einem
Kastenpreis von 14,54 €

Peroni Nastro Azzurro

Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,27 €



Neu im
Sortiment!
4,49

top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,32 €



4,49
3,79

Mio Mio Mate, Cola

koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,17 €



-30%
6,99

Bad Brambacher Garten-Limonade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,95 €



8,99
7,99

Schwarze
Johannisbeere
Neu im
Sortiment!

Bad Brückener Schorle

Apfel, Johannisbeere,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,89 €



8,99
7,99

Trade Islands Iced Tea

Sunny Peach,
Lemon-Lime,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 3,28 €



Angebot
6,49

Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 24 x 0,2 l,
zzgl. 5,10 € Pfand,
1l = 2,91 €



14,99
13,99

Azur Mineralwasser*

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



Aktion!

ZAHLE 2
NIMM 3

-37%
10,98

Active O²

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,32 €



-23%
0,99

Monster Energy

diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98 €



Angebot
0,99

PITÚ Premium Caipirinha, Jim Beam Whiskey

diverse Sorten, teilweise
koffeinhaltig, 10 %,
0,33 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,03 €



-26%
1,99

Mosel Dornfelder Weissherbst

QbA halbtrocken,
0,75 l-Flasche,
1l = 3,99 €



Angebot
2,99

Torre Galasso

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1l = 5,99 €



5,49
4,49

Finlandia Vodka

40 %, 0,7 l-Flasche,
1l = 14,27 €



Neu im
Sortiment!

11,99
9,99

ERNEUT AUSGEZEICHNET. Wir freuen uns!

logo
GETRÄNKE • FACHMARKT



In Ihrer Nähe:



Corona Extra
Kasten = 20 x 0,355 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,39 €

19,99
16,99



Tullamore Dew
Irish Whiskey, 40 %, 0,7 l-Flasche,
1l = 19,99 €

16,99
13,99

*nicht in allen Filialen erhältlich
Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung!

Bestäuberkrise und wahre Helden

Naturschutzfonds Wetterau macht auf die Bedeutung der Wildbienen aufmerksam

Wetteraukreis. Bestäuberkrise und Insektensterben – in diesem Zusammenhang wird oft die Honigbiene als Synonym für alle Bienen verwendet. Anlässlich des vierten Weltbienentages macht der Naturschutzfonds Wetterau auf die außerordentliche Bedeutung der Wildbienen aufmerksam.

Rund 570 Wildbienen-Arten leben in Deutschland. Zwischen drei Millimeter und drei Zentimeter groß werden unsere heimischen Wildbienen. Oft werden sie wegen ihrer geringen Größe oder ungewöhnlichen Färbung überhaupt nicht als solche erkannt.

Wildbienen leben ohne Zutun des Menschen. Sie produzieren keinen Honig und nisten, anders als die Honigbiene, überwiegend einzeln. Es gibt aber auch Ausnahmen, wie die Hummeln und die meisten Schmalbienen-Arten. Sie bilden kleine, einjährige Staaten und legen Vorräte an, für schlechte Tage.

Jedes Wildbienen-Weibchen kümmert sich selbst um seine Nachkommen. Dafür legt sie Brutzellen in



Die Zweifarbig-Schneckenhaus-Mauerbiene ist eine der ersten zu beobachtenden Wildbienen im Jahr. Die ersten Männchen erscheinen bereits ab Anfang März. Die Weibchen nutzen zur Eiablage ausschließlich verlassene Schneckenhäuser.

vorhandenen Hohlräumen an, zum Beispiel in Holz oder in selbstgegrabenen Gängen in Abbruchkanten, im Erdboden oder auch in leeren Schneckenhäusern.

Kommerzielle Nisthilfen sind nicht die Ultima Ratio

Die viel gehandelten Nisthilfen und Bienenhotels können nur von Arten besiedelt werden, die auch üblicherweise in markhaltigen Stängeln, wie zum Beispiel von Brombeer-

und Holunderbüschen nisten. Nur ein Drittel der Wildbienen-Arten profitiert daher von diesen Bienenhotels.

Fehler bei der Konstruktion und der Wahl des richtigen Materials können für die Wildbienen dramatische Folge haben. So ist zum Beispiel von Nadelholz abzuraten, es ist zu weich und die Bohrlöcher geraten nicht sauber. Krabbeln eine Biene rückwärts hinein verletzt sie ihre zarten Flügel. Ein sicheres Todesurteil für die Biene und

ihre Brut. Aber auch bei grundsätzlich geeignetem Holz können Löcher unsauber sein, etwa wenn falsch gebohrt wurde. Selbst unsaubere Schilf- und Bambusrohre können zur Todesfalle werden. Landrat Jan Weckler, Vorsitzender des Naturschutzfonds Wetterau e.V., rät: „Am besten ist es, sich vor dem Bau oder Kauf einer Nisthilfe über die genauen Ansprüche der Wildbienen zu informieren. Wenn möglich lässt sich im Garten auch ein kleiner Bienenhügel aus Lehm oder Sand anlegen. Knapp 400 der 570 Wildbienen-Arten lassen sich damit einfache und effektiv unterstützen.“

Wildbienen sind unverzichtbar im Ökosystem

75 Prozent aller Bestäubungsarbeiten leisten wild lebende Bestäuber, von denen Wildbienen den größten Anteil stellen. Die Bestäubungsleistung der Wildbienen wird durch die Arbeit der Honigbiene lediglich ergänzt. Besonders beeindruckend: für die Be-

stäubung eines Hektars Apfelbäume reichen wenige hundert Weibchen der Gehörnten Mauerbiene, einer Wildbiene. Für die gleiche Aufgabe sind hingegen mehrere zehntausend Arbeiterinnen der Honigbiene nötig.

Lebensräume erhalten und schaffen

Die meisten Arten der Wildbienen sind an offene, trocken-warme Lebensräume angepasst. Magere Grünlandstandorte, wie die Magerrasenvorkommen des Wetteraukreises sind als Nahrungsquelle für Wildbienen von besonderer Bedeutung. Die kleinen, fleißigen Helfer sind allerdings auch auf struktur- und blütenreiche Agrarlandschaften angewiesen. „Die Blühenden Bänder des Naturschutzfonds, angelegte blütenreiche Wege und Raine, sind neben der Biodiversitätsberatung der Schäfereien ein Puzzleteil der Maßnahmen zur Unterstützung der Wildbienen“, so Vorsitzender Landrat Jan Weckler.

Tagesfahrt in den Odenwald

Münzenberg. Der CDU-Stadtverband Münzenberg möchte auf seine Tagesfahrt am Samstag, den 18. Juni aufmerksam machen. Start soll um 07.05 Uhr auf dem Bürgerplatz in Gambach sein mit kurzen Zwischenstopps in Ober-Hörgern (Bushaltestelle) und in Münzenberg (Kastanienplatz). Anmeldung und weitere Auskünfte können telefonisch bei: Ina Wendel – Tel. 06004-614 und Heinz Reuhl Tel. 06033-60207 erfragt werden. Es wird um schnellstmögliche Anmeldung gebeten, sofern nicht schon geschehen (Meldeabschluss 01. Juni), damit der Verband einen Überblick über die Anzahl der Teilnehmer bekommen kann.

Concordia-Familientag am 26. Mai

Wöllstadt. Der Gesangverein Concordia Nieder-Wöllstadt lädt für den 26. Mai alle Mitglieder und deren Freunde zum Familientag ein. Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt: mit Würstchen, Steaks, Pommes frites, Salaten, allerlei Getränken sowie nachmittags mit Kaffee und Kuchen. Die Veranstaltung findet im Hölzle-Saal und im angrenzenden Kirchgarten statt. Beginn ist um 11.30 Uhr.

Erfolgreiche Bestellaktion

Rückblick auf vergangene Ereignisse



Der aktuelle Vorstand bestehend aus Klaus Spieler, Hans-Josef Rauch, Gerhard Höpfner (bisheriger Kassenwart), sein Nachfolger Markus Kraiker, Matthias Möbs, Frank Jung und Robert Scheibel. (von links)

Ober-Mörlen. In der Mitgliederversammlung der NA-BU-Gruppe Ober-Mörlen wurde zunächst eine bebilderte Rückschau auf die vergangenen Aktivitäten gegeben.

Auf den Streuobstwiesen stand nach der Ernte die Baumpflege auf dem Programm: Über 50 Obstbäume, überwiegend Nachpflanzungen, haben die Aktiven geschnitten; weitere Bäume wurden in Auftrag gegeben. Um die seltene und robuste Regionalsorte „(Westerwälder) Grünapfel“ zu erhalten, wurden Edelreiser geschnitten und in die Vermehrung gegeben. Bei der Baumbestellaktion konnten laut Hans-Josef Rauch 62 Hochstämme an 20 Besteller ausgegeben werden.

Über die zahlreichen Orts- und Kontakte mit Behörden, wie beispielsweise die Naturschutzgebietspflege und das Biberrevier betreffend, berichtete Matthias Möbs. In diesem Zusammenhang wurde die gute Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Gemeinde hervorgehoben. Bei der zweiten Auflage der Führung zum Landschafts-

wandel im Naturschutzgebiet Magertriften konnten sich Melanie Hahn und Robert Scheibel über 30 interessierte Teilnehmer freuen. Mit alten und neuen Luftbildern, Fotos und Plänen führten sie die deutlichen Veränderungen bezüglich der Anteile von Grünland, Streuobst, Acker, Hecken und Kleinwaldungen vor Augen. Bei den im Bericht von Gudrun Radermacher genannten Aktionen ging es unter anderem um das Keltern von Apfelmösten, Biberspuren und das Sammeln und Verarbeiten von Bärlauch. Nach den üblichen Regularien galt es, einem verdienten Vorstandsmitglied zu danken: Gerhard Höpfner hat seit 1985 als Kassenwart unermüdlich und zuverlässig die Finanzen der Gruppe verwaltet.

Nun übergab er sein Amt in jüngere Hände, wobei er dem Vorstand als Beisitzer erhalten bleibt. Er wird weiterhin die Vereinsarbeit unterstützen und mit seinem Humor zur situationsgerechten Aufrechterhaltung der Vereinskameraden sorgen. Zum neuen Kassenwart wurde Markus Kraiker gewählt.

NUR AM

SAMSTAG	MONTAG	DIENSTAG
28. Mai	30. Mai	31. Mai

AKTION ROTER PUNKT

BIS ZU

70%

REDUZIERT

GROSSER SOMMER
SORTIMENTSWECHSEL

Auf Einzel- und Ausstellungsstücke.
Gilt für mit einem roten Punkt gekennzeichnete Artikel.

TANGGUTSCHRIFT

+40+

Beim Kauf von Möbeln, Küchen & Matratzen
ab einem Einkaufswert von 200€

AUCH IM
FACHMARKT!

Erdbeerzeit
bei Höffner

ERDBEER-MARMELADE
FRISCH GEKOCHT!

JEDES GLAS
NUR 1€

Füllmenge 420ml
(0,24 € / 100 ml)*

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • Rabenastr. 3-9 • 63584 Gründau-Lieblos
Tel. 06051/822-0 • www.hoeffner.de • Öffnungszeiten: Mo-Sa von 10-19 Uhr

P) Bei Ihrem Einkauf im Möbelhaus gewährt Ihnen Höffner folgende Rabatte: 1. Auf alle am Preisticket mit einem Aktionsaufkleber „Roter Punkt“ gekennzeichneten Einzel- und Ausstellungsstücke bis zu 70% auf den am Artikel ausgezeichneten ehemaligen Verkaufspreis. Der Endpreis nach Abzug des Aktionsvorteils ist ebenfalls am Preisticket ausgewiesen. 2. Beim Kauf von Möbeln, Küchen und Matratzen sowie Artikeln aus den Abteilungen Haushalt, Geschenke, Dekoration, Badwaren, Gardinen, Leuchten und Teppiche, die als Aktionspreis oder Preishammer gekennzeichnet sind und deren Gesamt-Kaufsumme nach Abzug aller weiteren Rabatte mindestens 200€ beträgt, gewährt Ihnen Höffner bei der Kaufvertragserfassung bzw. an der Kasse einen Nachlass von 40€. Ausgenommen von diesen Rabatten sind Artikel aus der Elektroabteilung sowie Kaufgutscheine, Bücher und alle Artikel der Marken Quoooker, Oster, Leicht, Team7, Walden, Leonardo, ASA Selection, Silit, WMF, Jopl, Paulmann Licht, Vossen und Cawö. Kundenkartenfort-rabatt bereits enthalten. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Gültig bis einschließlich 31.05.2022. *Füllmenge 420ml (0,24 € / 100 ml). Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Nur solange der Vorrat reicht.

Bekanntschafte

GLÜCKLICH IST NICHT DER, DER ALLES HAT, SONDERN DER, DER ZU SCHÄTZEN WEIS, WAS ER HAT!

DOKTOR KARL - HEINZ, fröhlicher, fitter 84-jähriger und 183 cm großer Herr, verwitwet. Habe viel Zeit und möchte nur noch für „DICH“ und „MICH“ da sein, und glaube mir, mir fallen viele schöne Sachen ein, spontane Ausflüge, Rotwein beim Spanier und mein Herz schlägt für Dich. Bin sportlich, jung, fröhlich, sehr gesund u. gutaussehend; habe das Herz u. die Gesundheit eines 50-Jährigen, den Schalk eines Lausbuben und die Haltung eines Kavaliere der alten Schule. Ich lebe in besten finanziellen Verhältnissen, aber Geld ist nicht wichtig. „Gnädige Frau“, in unserem Alter hat man höhere Werte, wie Gesundheit – Glück – Liebe, u. gerade deswegen geht ich diese pv Annonce auf, um „SIE“ zu finden. Zusammen die schönen Dinge genießen und jeden Tag für „SIE“ da sein! Wir haben keine Zeit zu verlieren, es ist sonst zu spät, glücklich können wir reisen oder es uns zu Hause gemütlich machen und ein schönes Leben zusammen genießen, ich verwöhne Sie gerne u. freue mich auf Ihren lieben Anruf unter Handy 01520 - 7866545.

LUST AUF EINEN AUSFLUG, UM UNS KENNENZULERNEN ?

YVONNE, 58 J. Du kannst Dir gar nicht vorstellen, wie lange ich schon auf der Suche nach Dir bin, durch diese Anzeige werde ich Dich aber finden. Wenn Du dann anrufst und ich leicht schüchtern wirke, bitte nicht böse sein. Ich wollte Dich fragen, ob Du in naher Zukunft oder vielleicht dieses Wochenende Interesse hättest, Dich mit mir zu treffen. Ich habe ein paar Ideen, was wir machen könnten. Wie wäre es denn mit einem Dinner bei mir zuhause und einem Gläschen Wein, oder sollen wir für den Anfang einen Kaffee trinken gehen. Du kannst auch gerne etwas vorschlagen, ich bin bei allem dabei. Bevor ich mir hier noch die Finger wund tippe, würde ich sagen, dass Du mir eine Nachricht schickst oder anrufst. Kurz zu mir: 166 cm groß, zierlich, ganz allein stehend, ordentlichen Beruf in der Immobilienbranche, Ski fahren kann ich auch und sogar Tischtennis spielen. Bitte rufe über pv gleich an, Tel. 0170 - 6113731, od. Mail an: Yvonne-Froh@insarat-wz.de. Ich freue mich sehr auf Dich.

EINMAL MÖCHTE ICH NOCH DIE LIEBE SPÜREN! DENN ZU ZWEIT IST ALLES SCHÖNER - BESSER - LEICHTER!

ULRIKE, 66 J / 1,69, ganz allein st., Zahntechnikerin/Rentnerin. Bin sportlich, schlank und ich sehe wesentlich jünger aus. Ich bin eine hilfsbereite Frau, charmant, fröhlich, spontan, eine faszinierende Frau, feurig, natürlich u. leidenschaftlich. Für mich sind Liebe u. Partnerschaft sehr wichtig; ich bin harmonieliebend und ich liebe Rosen. Abends mag ich zärtl., romantische Stunden und Entspannen in der Badewanne bei Kerzenlicht. Ich suche über pv emotionalen Kontakt zu einem ganz bodenständigen Mann, wobei mir das Aussehen nicht so wichtig ist, sondern Tiefgang und Vertrauen. Möchtest Du Glücksmomente, wie gemeinsam Gänseblümchen suchen oder gemeinsam den Tag genießen? Diese Annonce ist mir nicht leichtgefallen, doch jetzt ohne Maskenpflicht möchte ich meine Chance nutzen, dich zu finden. Bitte rufen Sie an, handy 0152 3 88 3 4050, dann beginnt unser Glück.

Anna-Maria, 63 J., bin eine gutmütige, herzliche u. umgängliche Frau, attraktiv, mit schmalear Taille, aber etwas mehr Oberweite. Ich fahre gerne Auto, kann lecker kochen/backen u. wäre bei Symp. jederzeit umzugsbereit. Nichts wäre mir wichtiger als Du. Jetzt warte ich nur noch auf Deinen Anruf ü. pv, herzliche Grüße. ☎ 01520-8293309

ICH MÖCHTE DEIN SEELENSTREICHLER UND ABENTEUERERMANN FÜR IMMER SEIN!

OLIVER, 77 J, schon lange geschieden. Ich möchte erwähnen, dass ich wohl eher ein „untypischer Rentner“ bin. Ich bin jemand, der „auch mal“ im Kurpark spazieren geht, aber ich brauche Leben und Aktivität um mich herum, denn so bin ich auch. Ich mache mir keine Gedanken über Frührententum und habe auch keinesfalls einen solchen Lebensstil. Ich suche eine Frau, die schlank, fröhlich, aktiv und clever ist. Die Energie hat und unternehmungslustig ist. Den Typ „inaktive Gemütlichkeit“ suche ich nicht. Ich brauche keine Frau zum Waschen, Kochen, Putzen, Bügeln. (Das habe ich im Griff bzw. organisiert.) Ich suche eine Frau zum Leben, Lieben und Lachen. Eine Frau, die Lust auf Neues hat, die Lebensfreude hat. Sollte ich Dich jetzt nicht abgeschreckt haben, warte ich auf deinen Anruf unter: handy pv 0170 - 6113731

ÄRZTIN LISA - MARIE, 76 J, jetzt Privatier, verwitwet. Ich liebe die Sonne, kochen, backen und Sie verwöhnen. Ich bin chic, mit wunderschöner weiblicher, sexy, zierlicher Jungmädchen-Figur, zart gebräunter Haut, schöne Beine, tolle Taille, doch das schöne, jugendliche Äußere ist nicht alles. Ich habe Charme, ein strahlendes, offenes Lachen, wunderschöne Augen und bin vital, gesund, spontan, mit Herzensbildung u. viel Verständnis. Jetzt in UNSEREN schönsten Jahren noch mal das Glück der Liebe + Harmonie erleben! Wollen wir uns bei einem Glas Maibowle in allen Ehren kennen- u. lieben lernen, das Glück der reifen Liebe empfinden, füreinander da sein? Wenn Du ein bodenständiger, herzlicher Gentleman bist und respektvoll mit meinen Dir geschenkten Gefühlen umgehst, liebe ich Dich für immer. Rufen Sie bitte gleich an, pv tel.: 0172 - 3712035, gerne auch Sa/So, nur nicht nach 18 Uhr. Danke

LUST, MIT MIR AUF DER TERRASSE WOLKEN ZU ZÄHLEN + LIEBE LEBEN !

Ich, Annette, 70 Jahre jung, setze auf ein persönliches Kennenlernen. Internet, Mail und SMS sind nicht so meins. Gerne würde ich Sie zu einem Spaziergang treffen, miteinander reden, versuchen, Gemeinsamkeiten und Vorlieben zu entdecken, und gemeinsam Pläne für den nächsten Tag machen. Ich würde gerne wieder kochen, backen und einen Menschen haben, um den ich mich kümmern darf. Dieses Allein-Gefühl während der Corona-Zeit war doch schon sehr schmerzhaft. Wir können zusammen oder getrennt wohnen. Wünsche an Ihr Aussehen oder Alter habe ich nicht, nur ein liebes Herz sollten Sie haben. Wenn ich mich auch schlecht verkaufen kann, hoffe ich doch, dass Sie sich bei mir über pv melden, Tel. 0172 - 3707138, mit herzlichen Grüßen

LASS DICH IN MEINE ARME FALLEN ... ICH MEINE ES ERNST!

WOLFGANG, 66 J / 1,78, ganz allein st. Tierarzt mit eig. Praxis, mit offenem Lachen u. Ehrlichkeit zur Liebe. Bin ein natürlicher, lustiger, weltoffener, kultivierter Mann von Format; gut aussehend, sehr jugendl. Erscheinung, in besten finanz. Verhältnissen. Bin dynam., fröhlich, symp., großzügig u. freudl., immer ein Lachen u. ein gutes Wort für alle. Aber ich fühle mich an Abenden u. Wochenenden sehr alleine, die Decke fällt mir auf den Kopf. Ein Buch zu zweit lesen u. darüber diskutieren, sich zärtl. aneinander anschauen, das Glück genießen, für immer glücklich sein. Wir leben nur einmal, sag nicht morgen, melde Dich gleich + rufe bitte an: pv tel. 0151 - 56196723, od. E-Mail an: DoktorWolfgang@wz-mail.de

LASS DICH IN MEINE ARME FALLEN ... ICH MEINE ES ERNST!

WOLFGANG, 66 J / 1,78, ganz allein st. Tierarzt mit eig. Praxis, mit offenem Lachen u. Ehrlichkeit zur Liebe. Bin ein natürlicher, lustiger, weltoffener, kultivierter Mann von Format; gut aussehend, sehr jugendl. Erscheinung, in besten finanz. Verhältnissen. Bin dynam., fröhlich, symp., großzügig u. freudl., immer ein Lachen u. ein gutes Wort für alle. Aber ich fühle mich an Abenden u. Wochenenden sehr alleine, die Decke fällt mir auf den Kopf. Ein Buch zu zweit lesen u. darüber diskutieren, sich zärtl. aneinander anschauen, das Glück genießen, für immer glücklich sein. Wir leben nur einmal, sag nicht morgen, melde Dich gleich + rufe bitte an: pv tel. 0151 - 56196723, od. E-Mail an: DoktorWolfgang@wz-mail.de

Ich heiße ROSEMARIE, bin verwitwet, Anfang 80 Jahre jung, fühle mich aber 10 Jahre jünger, als ehem. Krankenschwester bin ich fit, humorvoll und zärtlich. Ich bin eher mittelschlank mit allen schönen Attributen einer Frau, gehe gerne spazieren, koche und backe sehr gut und ich mache gerne Kreuzworträtsel. Wenn Du Lust hast und hier aus der Gegend kommst, können wir uns unverbindlich über pv bei einem Kaffee treffen, um uns kennenzulernen. Handy: 01522 - 6954734. Was sagst Du dazu?

Einsame Witwe Rita, 68 J., mit viel Herzenswärme u. schöner weibl. Figur, sichere Autofahrerin, gr. Naturliebhaberin, fleißig in Haushalt u. Garten. Wo ist ein lieber Mann für mich? Wäre sofort umzugsbereit, wenn Sie es ehrlich mit mir meinen. Alles Weitere bereden wir persönlich. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück ☎ 0800-7774050

Christa, 74 J., jung geblieben, mit schöner weibl. Figur, bin ganz u. gerne Frau u. hoffe hier auf mein Glück, einen lieben u. ehrl. Mann zu finden. Ich kann prima kochen, bin ordentlich, nicht übertrieben anspruchsvoll, denn die Hauptsache ist, dass wir uns mögen. Greifen Sie zum Telefon u. rufen Sie ü. pv an. ☎ 0176-34488463

Hella, 79 J., nur 1,56, dafür ist mein Herz umso größer. Ich mache gerne Kl. Ausflüge mit meinem Auto, egal ob nah, ob fern. Aber trotz allem leide ich unter der Einsamkeit. Welcher auch so einsame Herr wünscht sich eine fürsorgl. Witwe wie mich? pv ☎ 0162-7928872

Hallo Andrea, 59 J., von Ihrer Anzeige im Mittelhessen-Bote vom 14. Mai fühle ich mich angesprochen. Ich bin 65 J., 1,76 m, schlank und mit gleichen Eigenschaften. Möchte Sie sehr gerne ohne pv kennenlernen. Chiffre 47749

Manchmal findet man das Glück etw. später, aber es ist jetzt noch Zeit. Er, 68, schwär beh., macht den ersten Schritt, mach Du den Zweiten. Chiffre 47882

Dienstleistungen

Malerarbeiten, kompl. Badsanierung (auch barrierefrei), Tapezierarbeiten, Kellerisolierung (trocken legen), Trockenbau und Entrümpelung, sowie Gartengestaltung, Pfisterarbeiten, Terrassen etc. Hoti Malermeisterfachbetrieb. ☎ 06051-9777810 u. 0160-96687594

BAUMARBEITEN HEE Baumfällung · Gartenpflege Tel. 0173/8842112

Service rund um Haus und Garten: Hausmeisterservice, Gartenpflege u. Umgestaltung, Baumfällung, Obstbaum- u. Gehölzschnitt, Mäharbeiten, Brennholzaufarbeitung, Kleintierreparaturen etc., seit über 20 Jahren Problemlös. aller Art ☎ 06058-6216

Sie wollen renovieren? Maler- und Tapezierarbeiten, Fußbodenverlegung. Alles aus einer Hand. Schnell, sauber u. preiswert. Persönliche Beratung vor Ort ist selbstverständlich. ☎ 06183-928475 o. 0179-2108959

B.K. Garten- und Landschaftsbau, die Profis für Gestaltung, Pfister-, Maurer-, Baggararbeiten. www.b-k-garten-landschaft.de ☎ 06184-9480924

Dienstleistungen

R. Hoti Garten- u. Landschaftsbau Pfisterarbeiten aller Art, Holzbau, Garten u. Gestaltung. ☎ 0160-99189945, 63584 Gründau, Wiesenstr. 20d.

Gesundheit

Dringend! Wer gibt Reiki-Kurs? ☎ 06053-6183052

Haushaltsauflösungen

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

Achtung! Biete preisgünstig Entrümpelung zum Festpreis an! Ohne versteckte Kosten u. mit Wertanrechnung. Haus, Wohnung, Keller, Garage etc. Auch Messi. Kostenl. Festpreisangebot! ☎ 01520-8264256

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

Kaufgesuche

Ankauf von: Pelzen aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotatschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteneinschätzung, zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So 8-20 Uhr ☎ 06104/9879935

Frau Millie kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Möbel, Porzellan, Uhren, Bleikristall, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Silberbesteck, Zinn, Modeschmuck, Teppiche, Perücken, Bücher, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Altgold, Bruchgold, Goldschmuck, Zahngold, Leder-/Krokotatschen, Antiquitäten, Gardinen, Bilder, Schallplatten, Orden, Ferngläser u. Puppen, kpl. Nachlässe, auch Wohnungsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Werteneinschätzung, zahle bar vor Ort, tägl. von 7.00-21.30 Uhr, gerne auch am Wochenende. ☎ 069-59727692

Suche und kaufe Pelze, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Perücken, Ferngläser, Bleikristall, Bilder, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Goldschmuck, Münzen, Teppiche, Porzellan, Silber, Nähmaschinen, Korallen, Krüge, alte Musikinstrumente, Armbanduhren, Taschenuhren, Militärsachen, Gobelin, Möbel, Gardinen uvm. sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Werteneinschätzung, zahle Höchstpreise! 100 % seriös u. diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo. - So. 8 - 20.30 Uhr, ☎ 06031-7768934

Info: Ich kaufe Pelze, Münzen, Puppen, Bleikristall, Silberbesteck, Bernstein, Teppiche, Nähmaschinen, Uhren, Goldschmuck, Modeschmuck, Alt-, Bruch-/Zahngold. Kostenlose Beratung u. Anfahrt in ganz Hessen und Werteneinschätzung. Zahle Höchstpreise, 100 % seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So. 8-19 Uhr. ☎ 06181-3698154

Kaufgesuche

Aus alten Sachen Geld machen! Ich kaufe Pelze aller Art, Haushaltsauflösungen, Nachlässe, Zinn, Möbel, Porzellan, Bierkrüge, Mode- und Goldschmuck, Silberbesteck, Kameeras, Zahngold, Uhren aller Art (auch defekte), Münzen aller Art, Ferngläser, Militärsachen, Puppen, Bilder, Musikinstrumente, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bernstein. Alles anbieten! Auch am Wochenende. ☎ 06181/3029697

Achtung, hier ist euer / eure Sammler-/in! Wir suchen Zinn, Silberbesteck, def. Uhren, Münzen aller Art, Orden u. Militärsachen, Bernsteinketten, Ferngläser, Fotoapparat. Machen Sie Ihre alten Sachen zu Geld! Wir zahlen bar und seriös. Anruf auch am Wochenende. ☎ 06183/8181819 oder ☎ 06183/8182651

Kaufe Antiquitäten + Sammelstücke z.B. Gemälde, Uhren, Militaria, alte Bücher, Postkarten, Spielzeug, Musikinstrumente, Münzen, Silber, Zinn und vieles mehr. M. Walter, Tel. 06181 - 7023413

Ankauf von gebr. Jagd- und Sportwaffen, Nachlassregulierungen, Erbwaffenblockierung, behörtl. Umschreibung + Abholservice. Fa. Wenigerkind, erreichbar ab 15 Uhr ☎ 0170/9066676

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

Händler kauft Ihre Waffen (auch ganze Sammlungen) sowie Deko-Salut u. Schreckschusswaffen u. WK2 Militaria aller Art. www.waffen-kolo.de ☎ 06031-7915283

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

Achtung: Kaufe alte Musikinstrumente, z.B. Geigen, Cello, Kontrabass, Bratsche, Saxophon, Fagott, Gitarre usw., auch reparaturbedürftig. ☎ 06051/6095826 o. 0176/37656265

Privatsammler sucht hochwertige Uhren oder Münzen. ☎ 06183/2971 od. 0178/8681471

Uhren von Audemars Piguet gesucht! ☎ 0163/4865601

Nachhilfe

Erteile Nachhilfe in Mathematik bis Klasse 13; auch Vorbereitung auf Abschlussprüfungen. ☎ 06051-71862

Reinigung

Blitz-Blank!!! Fenster/Rahmen, Wintergartenreinigung gefällig oder Grundreinigung Ihrer Wohnung? Wir kommen! Gerne reinigen wir auch Ihre Wohnung alle 14 Tage mit absolut zuverlässigem Personal! 50 Jahre Fa. Ralf Hüber, Meisterbetrieb. www.hueber-reinigungsservice.de ☎ 06101-3131

Teppichreinigung

Wir reinigen in Ihrer Wohnung zu Sonderpreisen Teppiche/T.-böden, Polstermöbel + Matratzen, antiallerg. mit Geruchsbeseitigung, farbfrisch wie neu mit Langzeitimprägnierung! 50 Jahre Ralf Hüber Meisterbetrieb. www.hueber-reinigungsservice.de ☎ 06101-3131

Umzug

C+P Umzüge-Umzüge nah und fern. Keine Anfahrtspauschale, kostenloser Umzugsberater, keine Materialkosten, Küchen- u. Möbelmontage. ☎ 06047-986370, 0173-1700586

Verkäufe

Möbellandhallen Spar- und Schnellservice. Extra für unsere Kunden für die Feiertage große Auswahl an ausgesuchten Polstermöbel: Frz. + Boxspringbetten, Esstische in Riesenauswahl, Stühle, Fernsehsessel und mit die günstigsten Küchen mit Sofortlieferservice weit + breit bei 100% Qualität. Möbellandhallen Neuberg, Im Unterfeld 2, 63543 Neuberg, Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. P am Haus, Busstation. ☎ 06183-8991911

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

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

Säge-Spaltschneidemaschinen, Bandsägen, Kreissägen, Holzspalter, Forstszweilinden. Die idealen Maschinen für die Brennholzproduktion. www.zeiler-forst.de Zeiler Forst-Geräte-Center ☎ (097 47) 841

Verloren

Reisepass verloren zwischen Gelnhausen u. Oberthausen im Zug. Bus oder S-Bahn. Name: Khalil Rasheed Khaili. Bitte melden unter: ☎ 0157/38889988

Verschiedenes

Haushaltsauflösungen / Nachlassräumungen / Entrümpelungen / diskret u. kostengünstig. Verwendbares wird angerechnet. Kostenfreie Ang. geb. ☎ 06053/4709 0170/9927625

Erotik

Lena (35), Mass., Hausb., 0177/5694832

Hausfrau (34) tabulos 01523-725 1928

Seniorensex 01520-538 23 99

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

IMPRESSUM Mittelhessen-Bote mit Kreisauflagen Main-Kinzig-Bote (für den gesamten Main-Kinzig-Kreis) Wetterauer Wochen-Bote (für den gesamten Wetterau-Kreis) Verleger: Oliver Naumann, Ehrhard Naumann Geschäftsführer: Oliver Naumann, Jochen Grossmann Chefredakteur: Thomas Welz Anzeigen/Key-Account: Johanna Röder Vertriebsleiter: Ronald Schmidt Anzeigennachnahme: Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr, Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gibt die Anzeigenpreisliste Nr. 35/48. Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalauflagen Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchterner Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Büdinger Bote, Oberhessener Bote, Kahlgrund-Bote. In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht: Gelnhausen - Mitteilungsblatt; Langenselbold - Langenselbolder Bote; Wächtersbach - Wächtersbacher Stadtanzeiger; Gründau - Gründauer Anzeiger; Freigericht - Freigerichter Bote; Hasselroth - Hasselrother Anzeiger; Linsengericht - Linsengerichter Anzeiger; Biebergöndel - Wochenblatt Biebergöndel. Auflage: 305.920. Kombination mit Gießener Zeitung. Auflage: 128.875. Gesamtauflage: 434.795 Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr übernommen noch eventuelle Kosten erstattet. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir ebenfalls keine Haftung. Der Mittelhessen-Bote erscheint am Wochenende. (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Verteilung: kostenlos an die Haushalte Bezugspreis bei Postzustellung: 2,50 € zzgl. MwSt.

Verlag und Herstellung: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen. Falls Sie unsere Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, eine E-Mail an zustellung@bote.de zu senden und einen Aufkleber mit dem Hinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten oder Zeitungsrohr anzubringen. 2022 Anzeigen (06051) 833-244 Redaktion (06051) 833-202 Vertrieb (06051) 833-299 Telefax (06051) 833-230

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

Mittelhessen-Bote am Samstag inklusive Neue Zeitung Preis pro Erscheinung bis zu 5 Zeilen jede weitere Zeile Gesamtausgabe 26,00 € 4,50 €

Anzeigentext Rubrik 1 2 3 4 5 Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obenstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten) Name, Vorname Straße, Hausnummer PLZ/Wohnort Telefon (für evtl. Rückfragen) DE IBAN BIC Bank Datum, Unterschrift

Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankeneinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 222 00000 415339). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH Chiffre-Gebühr von 5,- € (eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt) Rechnung Bei Rechnungsstellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (060 51) 833 244 · Fax (060 51) 833 255 · E-Mail: anzeigenabteilung@gnz.de

Datenkrake Auto

Vor Verkauf private Daten löschen

Wer sein Auto verkaufen will, sollte bei modernen Modellen rechtzeitig daran denken, alle privaten Daten zu löschen. Darauf macht die Zeitschrift „ACE Lenkrad“ (2/2022) aufmerksam. Als Beispiel nennt die Zeitschrift etwa die Kontaktliste mit Telefonnummern, wenn sie vom Handy aufs Auto übertragen wurde. Oft wurden dann nicht nur die Nummern sondern auch weitere Infos weitergegeben.

Es betrifft aber noch weitere Daten: etwa gespeicherte Musik und Log-in-Daten von Abo-Diensten wie Musikstreaming-Anbietern oder eigene Internet-Verträge für das Bord-WLAN oder Service-Dienstleistungen vom Hersteller.

Einzel oder komplett löschen – immer kontrollieren

Da kaum ein Hersteller dafür eine Löschroutine anbietet, gehe das oft nur „in nerviger



Voll vernetzt: Viele Funktionen in modernen Autos laufen über Apps – und brauchen dafür häufig auch persönliche Daten.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Detailarbeit“: Alle Abo-Dienste löschen, Anruflisten und Navi-Ziele leeren und die Bluetooth-Kopplung mit dem eigenen Telefon trennen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Das Entertainment-System komplett zurücksetzen, kann auch ein Weg sein –

sicherheitshalber sollte danach aber jede App noch einmal kontrolliert werden. Wer einen Mietwagen oder Carsharing nutzen will, sollte von vornherein darauf verzichten, solche Daten überhaupt auf das Autosystem zu überspielen. Als Alternative

nennt die Zeitschrift, etwa Verbindungslösungen wie Android Auto oder Apple Carplay zu nutzen. So würden etwa die Freisprechanlage oder andere Funktionen über die Technik des Autos genutzt, aber die Daten bleiben auf dem Smartphone.

Autohandel

Kaufe gegen Bar Pkw, Lkw, Busse, Geländewagen - mit oder ohne Mängel / TÜV, Motor- oder Getriebeschäden. Auch Agria. Telefon oder WhatsApp: ☎ 0177-2802695

Mercedes

Mercedes GLK 350 (US), von privat, 12/2011, Benzin, 196tkm, 272 PS, silber, TÜV 04/2024, unfallfrei, 2. Hand, Grün 5, scheckheftgepflegt, 13.900,- €, ☎ 0171/4793372

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

Kaufe PKW, Geländewagen u. Busse aller Art - auch mit Mängeln u. Unfallschäden - zu realen Preisen. Wir zahlen bar. Fa. Auto-Michel. ☎ 0170-969002

V&S PKW-Ankauf! Rufen Sie uns an o. senden Sie Bilder u. Fahrzeugdaten per WhatsApp an ☎ 0152/26315092 o. 0171/2760410 GN-Hailer, Altenhaflauer Weg 3

An alle lieben Leser: Kaufe PKW's zu fairen Preisen, bitte alles anbieten, Unfall, auch ohne TÜV, hohe Kilometer. ☎ 06053-7068811 oder 0152-54658507

Reisemobile

Familie mit Kind sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, ausschl. von privat! Bitte einfach mal alles anbieten! Wir freuen uns auf Ihren Anruf! ☎ 01520-8264256

Reisemobile

www.caravan-huettl.de
Urlaub 2022 schon geplant? Nein? Mieten Sie sich jetzt Ihr Reisemobil / Wohnwagen oder erfüllen Sie sich Ihren Traum vom eigenen Reisemobil/Wohnwagen.
HÜTTL GmbH - Robert-Busch-Str. 2-4, 63477 Maintal
08181 42 433-0 - info@huettl.de

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

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

Wohnwagen

Wohnwagen Hobby 560 WLU Prestige (EZ 08/20), wie neu, mit Vorzelt, Markise u. Mover, aus gesundheitlichen Gründen zu verkaufen. VB € 24.900,- (evtl. mit Dauerstellplatz in Freudenberg). ☎ 0157-39302254

Mittelhessen-Bote
Finden + Verkaufen
Telefon 06051 833-241

ImmobilienMarkt

Baustoffe der Zukunft

Umweltfreundliches Recycling liegt im Trend

Umweltfreundliche Baustoffe etablieren sich als zukunftsweisende Alternative im Hausbau. Bekannte Baustoffe wie Holz, Kork, Linoleum oder Lehmputze und Hölzer werden durch neue, innovative Materialien ergänzt. Das schon die Ressourcen.

Neben dem nachwachsenden Rohstoff Holz eignet sich Kork besonders gut als Bodenbelag. Das Naturmaterial ist fußfreundlich und dämpft den Trittschall. Korkböden gibt es auch in Holz-, Stein- oder Betonoptik. Besonders langlebig ist Linoleum. Es besteht zu immerhin 80 Prozent aus nach-

wachsenden Rohstoffen wie Leinöl, Korkmehl und Jute. Beide Materialien sind in zahlreichen Farben erhältlich. „Baumaterialien aus nachwachsenden Rohstoffen tragen zu einer nachhaltigen Wertsteigerung der Immobilie bei und erhöhen den Wohnkomfort“, sagt Krzysztof Pompa von der BHW Bausparkasse. Für Wände bieten sich Lehmputze und -farben in vielen Farbtönen an. Der natürliche Baustoff Lehm speichert die Luftfeuchtigkeit und gibt sie langsam wieder ab. Das schafft ein gutes Raumklima und bindet zusätzlich Schad-

stoffe und Gerüche. Nicht immer sind neue Baustoffe auch umweltfreundlich. „Man sollte darauf achten, dass die Baustoffe seriös getestet und zertifiziert sind“, rät Pompa. Recycelte und wiederverwertbare Stoffe haben den Vorteil, dass ihre Herstellung weniger Energie verbraucht und den Müllberg reduziert. Ein Beispiel hierfür sind die Fliesen „Shards“, die aus alten Ziegelsteinen und Glasscherben hergestellt werden. Im Projekt „Urban Terrazzo“ werden Gebäudereste zu modernen Terrazzoplatten aufgearbeitet.

Garagen

Garagen, Lager, Parkplätze, 5-45 m², in gepflegter, sicherer Liegenschaft, 3 Minuten vom Amtsgericht Hanau entfernt. ☎ 01520-2311680

Suche eine Garage zu mieten. ☎ 06051/6095826 o. 0176/37656265

Grundstücke

Zu amtlichen Preisen suchen wir ständig Gärten, Äcker, Wiesen zum Kauf bzw. für vorgemerkte Kunden. Grasmück GmbH, 63654 Büdingen Tel. (06042) 6691 oder 0171-5734404

Baugrundstück, 931 m², teilerschlossen, in schöner, ruhiger Lage, in 63579 Freigericht-H., Am Berg 22, Kaufpreis 285.000,- €. ☎ 0171/3553567

Häuser

1 Fam.-Haus mit Garage, Keller, Dachboden, Wfl. 100 m², auf 3 Etagen, Küche mit Theke, Essecke, Balkon, Grund 500 m² mit Laube. Ab sofort frei, HU 8 km, Ffm. 20 km, 570.000,- €. ☎ 0177/8562916 privat

Häuser

EFH, erbaut 1958, guter Zust., ruh. Lage, ca. 700 m², Gartengrstd., in Frg.-Altenmittlau zu verk., gerne an Familie, 390.000,- €, Anfragen unter: hausverkaufreigericht@gmx.de

Immobilien-Gesuche

Familienvater, finanziell abgesichert, sucht im Kreis GN (+20 km), Ein-/Mehrfamilienhaus, für die Familie, gerne auch ein älteres, renovierungsbed. Haus. Belohnung bei Tipp. Kontakt: ☎ 06051-8859145

Junge Eheleute suchen freistehendes Haus primär zum Kauf oder alternativ zur Miete in ruhiger Lage (Erlensee und Umgebung). ☎ 0152/24236902

Immobilien

Wir kaufen Ihre Immobilien sofort o. bewerben sie bundesweit. ☎ 0 66 25 - 18 20 Immobilien-Sofortkauf.de

Mietgesuche

Suchen 2 FH mit ELW od. 3 Fam.-Haus im Raum Rodenbach, Umkreis 30 km. Wir sind eine 3 Generationenfamilie u. wollen zusammen ziehen. Haustiere müssen erlaubt sein. Miete ist gewährleistet. Bitte alles anbieten, danke. ☎ 0176/61650448

Suche möbliertes Zimmer in Wächtersbach, Gelnhausen, Gründau oder Langenselbold zur Miete. ☎ 06053-6183052

Vermietungen

Seriöser Nachmieter gesucht zum 01.08., in GN-Roth, ca 58m², 2-Zi., Kü, Tgl-Bad, Blk. m. Blick ü. Kinzigtal, Stellpl., keine HT, 3 MM Kt, ☎ 06051/2048

Wächtersbach: Möbl. Wohnung, ca. 60 m², 3 Zi., EBK + Balkon, an 1-2 berufstätige Personen, NR + keine Tiere. 480,- € kalt + NR + 2 MM Kt. Chiffre 47710

Bad Orb: 1 Zi-App. mit sep. Duschbad, WC, auch an Hartz-IV-Empfänger, 282,- € + NK + KT. ☎ 0152/29517429

StellenMarkt

Stellengesuche

Nette, deutschsprachige Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen. ☎ 06053/8099809

Buchhalter sucht stundenweise Nebenaktivität. Keine Versicherungen oder Ähnliches. ☎ 06048-1009

Außenstände/ offene Posten/ Mahnwesen. Sie brauchen Hilfe? ☎ 06048/981428

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 Süü, Gründau, Erlensee, Florstadt und Butzbach. Wir haben etwas für Sie. Wetten, dass? Schriftl. Bewerbung ins Restaurant oder unter verwaltung@mcdgluth.de

Nette Putzhilfe, deutschsprachig, nach GN-Roth für ca. 2 Std./Wo. gesucht. Gute Bezahlung. ☎ 0171/5144072 (öfters probieren)

Stellenangebote

Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir Haushaltshilfen (m/w/d) in Teil-/ Vollzeit zur Betreuung unserer Kunden in Gründau, Gelnhausen u. Umgebung. Wir bieten Festanstellung, gute Arbeitsbedingungen sowie faire Bezahlung. Eigener PKW erforderlich Kontakt zu uns ☎ 06058/8990

Wir suchen ab sofort eine Reinigungskraft für unsere Büroräume in Freigericht-Somborn für 1x wöchentlich für ca. 4 Stunden. Bitte melden Sie sich unter ☎ 06055-9396915

Ein Bauunternehmen mit Sitz in Hanau sucht ab sofort in Voll-/Teilzeit eine Bürokräft (m/w/d) mit polnischen Sprachkenntnissen. info@prestige-bau.de

Suche Friseur oder Friseurin im Raum Hanau für Vollzeit, Teilzeit oder auf 450 €-Basis. ☎ 0178/8681471 oder 06183/2971

Putzhilfe gesucht für 1 Familienhaus in Niedergündau. 1 x die Woche für 4 Stunden. ☎ 0151/55402112

TANZ' VOR FREUDE!

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

- Bad Vilbel Stadt
- Dortelweil
- Massenheim und Gronau
- Friedberg Stadt und Ockstadt
- Ober-Rosbach
- Bad Nauheim Stadt
- Wisselsheim und Schwalheim
- Langenhain-Ziegenberg

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

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

Mittelhessen-Bote
Jobbörse
Telefon 06051 833-241

SEM
Maschinenführer (m/w/d)
Gelnhausen, in Vollzeit

Der Job

- Rüsten und Fahren von Produktionsmaschinen
- Sicherung eines störungsfreien Produktionsablaufes
- Überwachung des Produktionsprozesses inkl. Qualitätskontrolle
- Unterstützung bei Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten sowie Störungsbeseitigung

Wir bieten

- einen sicheren Arbeitsplatz mit attraktiver Vergütung
- eine umfassende und intensive Einarbeitung
- flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage.
Wachsen Sie mit uns und werden Sie Teil unseres Teams!
Wir freuen uns auf Sie! Senden Sie uns Ihren Lebenslauf an bewerbung@sem-gmbh.com.

www.sem-gmbh.com

NORMA®

Mehr fürs Geld.

ab Montag,
30. Mai

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

Alle Knorr-Produkte mindestens 33% billiger!

Aktionszeitraum: 30.05. bis 05.06.2022

Grünländer Käse Im Kühlregal:
würzig 48% Fett i.Tr., 120-g-Packung
(1 kg = 11,58), mild & nussig 48% Fett i.Tr., 140-g-Packung (1 kg = 9,93) und viele weitere Sorten je Packung

30% billiger

Aktionszeitraum: 30.05. bis 05.06.2022

Natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure 1,5-l-Flasche, zzgl. -25 Pfand (1 l = -37) je Flasche

38% billiger

statt -89 **-55* 1,5 Liter**

Aktionszeitraum: 30.05. bis 05.06.2022

Dany Sahne Im Aktionskühlregal:
XXL Vanille oder Schoko 8x115-g-Packung (1 kg = 2,41) je Packung

25% billiger

zum Vergleich: UVP 4x115-g-Packung = 1,49

2,22*

Appel Filetierte Bratheringe in würzigem Aufguss 325-g-Dose, Abtr.-Gew. 200 g (1 kg = 8,95) je Dose

21% billiger

UVP 2,29 **1,79***

Balcerzak Polnische Spezialitäten Kabanos oder Rohpolnische 250-g-Packung (1 kg = 11,96) je Packung

21% billiger

UVP 3,79 **2,99***

Frisia Ufonauten in der XXL-Box 400 x Brausespaß 500-g-Dose (1 kg = 15,98)

27% billiger

UVP 10,99 **7,99***

DREI STERN XXL Eintöpfe Linseneintopf, Gulasch Suppentopf oder Gemüse Suppentopf 1200-g-Dose (1 kg = 2,74) je Dose

17% billiger

UVP 3,99 **3,29***

STOP

billiger + gratis!

Original französische Salami luftgetrocknet 375-g-Packung (1 kg = 10,64) je Packung

3,99*

Flaschenöffner gratis

Brühen Hühner Brühe 111-g-Glas, ergibt 4,8 Liter (1 l = -31), **Klare Brühe** 123-g-Glas, ergibt 8,4 Liter (1 l = -18) oder **Gemüse Brühe** 143-g-Glas, ergibt 8,4 Liter (1 l = -18) je Glas

16% billiger

UVP 1,79 **1,49***

20% mehr Inhalt

Energizer Batterien AA oder AAA 8 Stück + 4 Stück gratis je 12er-Pack

63% billiger

UVP 10,99 **3,99***

8 + 4 gratis

BARBUDA Sonnenschutz viele Artikel jetzt in Ihrer Filiale, z.B.

Sensitiv Sonnencreme mit LSF 50 100-ml-Tube (1 l = 37,50) **3,75***

Classic Sonnenmilch mit LSF 30 250-ml-Flasche (1 l = 13,80) **3,45***

NORMA® IMMER MEHR FÜR'S GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN - IMMER DER BESTE PREIS!

Seersucker-Baumwoll-Bettwäsche in 3 Größen • 100% Baumwolle • Bügelfrei • Pflegeleicht

- SOFT TOUCH - extra weicher Griff • Atmungsaktiv
- Mit verdeckt eingenähtem BIB-Markens- Reißverschluss je Bettwäsche

1 Bezug ca. 135 x 200 cm, 1 Kissen ca. 80 x 80 cm **11,99***

1 Bezug ca. 155 x 220 cm, 1 Kissen ca. 80 x 80 cm **14,99***

1 Bezug ca. 200 x 200 cm, 2 Kissen ca. 80 x 80 cm **17,99***

Mehr Bettwäsche im Onlineshop www.norma24.de

Premium-Jersey-Spannbettuch

- Feinfädiges, gekämmtes Ringgarn, 100% Baumwolle • ca. 160 g/m²
- Premium-Jersey-Spannbettuch
- Steghöhe ca. 30 cm je Spannbettuch

NEUE Farben

Gelb, Grün, Weiß, Aqua, Rosé, Mint

ca. 90-100 x 200 cm **6,99***

ca. 140-160 x 200 cm **9,99***

ca. 180-200 x 200 cm **11,99***

TECHNAXX Wechselrichter 2000/4000 Watt TE 20

- Modifizierte Sinuswelle • Wandelt 12V Batteriespannung in 230V Netzspannung - zur mobilen Nutzung von Elektronikgeräten über 12V Anschluss • 2 x 230V Steckdosen • 2 x USB-Anschlüsse mit je 3A (1 x USB-A / 1 x USB-C) • QC 3.0 Schnellladefunktion
- Inklusive 2 x 60 cm Anschlusskabel
- Abschaltautomatik

30% billiger

UVP 229,99 **159,-***

4000 Watt Spitzenleistung

2000 Watt Dauerleistung

Stabile Gerätehalterung

Tiefußbett-Pantoletten für Damen und Herren • Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial • Damen-Größen 37-41 • Herren-Größen 41-45 je Paar

Hochwertige Ausstattung:

- ✓ Gepolsterte Decksohle aus Rindvelours-Leder
- ✓ Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett mit integriertem Dämpfungskissen im Fersenbereich

Herren Schwarz/Grau, Navy, Rot, Navy/Hellblau

Damen Bordeaux, Aqua

8,99*

Komfortkissen viskoelastisch, ca. 40 x 80 cm

- Aus speziell entwickeltem Viskoseschaum • Füllung außen/innen: 100% Polyurethan (Viskoschaumplatten) / (Viskoschaumflocken)

12,99*

Viskoelastisch zur perfekten Körperanpassung

TOPTEX Arbeitssocken 15 Paar für Herren

- Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil • **Robuste** und strapazierfähige Vollfrottee-Qualität
- Größen 39/42 - 43/46 je 15 Paar

9,99* (Farbeispiele)

LECO Schaukelliege • Modernes Design aus Aluminium mit Liegefläche aus strapazierfähigem Gewebe • Kopfkissen mit Klettverschluss • Zusammengeklappt leicht verstaubar • Größe der Liegefläche ca. 175 x 53,5 cm • Breite gesamt ca. 80 cm je Schaukelliege

Liege erhältlich in: Grau, Anthrazit

UVP 149,- **89,99*** **39% billiger**

Wand-Sonnenschirm halbrund ca. 2,70 x 1,40 m

- Höhe ca. 2,30 m • Robuster Bezug mit Metallgestänge • Integrierter UV-Schutz 50+ • Rohr-Ø 38 mm
- 3 Jahre Garantie je Sonnenschirm

ca. 1,40 m, ca. 2,70 m

29,99*

Jetzt auch NEU in Anthrazit erhältlich

Durch die halbrunde Form ideal zur Platzierung an Hauswänden oder für kleine Balkone/Terrassen

Ziegenleder-Gartenhandschuhe • Komfortable Elastik-Einsätze im Handrücken • Größen 7-11 je Paar

4,99*

KRAFT Multifunktionshandschuhe 10 Paar • Griff- und rutschfest • Hoher Tragekomfort • Größen 7-10 je 10 Paar

7,99*

Dunkelblau 10 Paar, Schwarz 10 Paar, Rot 10 Paar

LED-Solar-Laterne ca. 120 cm

- Lichtfarbe Warmweiß
- Inklusive Solar-Panel und Dämmerungssensor
- ca. 21 x 20 x 120 cm
- Inklusive wiederaufladbaren AA-Batterien
- 3 Jahre Garantie

Gesamthöhe ca. 120 cm

19,99*

Für ein wunderschönes Gartenambiente

*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)

NORMA 24 **ÜBER 30.000 ARTIKEL** einfach & bequem online bestellen unter www.norma24.de

HIER GEHT'S ZU UNSEREM ONLINESHOP

NORMA www.norma-online.de

NORMA24 Online-Shop GmbH & Co. KG, Manfred-Roth-Str. 7, 90766 Fürth
NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

LIFESTYLE

JOURNAL
Mai 2022



Wenn sich Pink und Orange küssen

Musik: Droge ohne Nebenwirkungen

Wenn sich Pink und Orange küssen

Bunter Mix für die Saison

Beige, Grau, Schwarz, Marineblau - das sind Farben, mit denen man nicht sonderlich viel falsch machen kann. Aber viel mehr gibt es über sie auch nicht zu sagen. Das ist beim Color Blocking ganz anders.

Eine kleine Begriffserklärung vorab: Color Blocking ist ein Mix aus verschiedenen Farben in einem Outfit. Sie kommen aber nicht in kleinen Streifen oder anderen winzigen Mustern vor, sondern es handelt sich um breite Flächen. Oft werden auch einfarbige Stücke in verschiedenen starken Farben miteinander kombiniert. Schuhe und Taschen bilden dabei eigene Farblöcke.

Das kann ein grünes Shirt zum gelben Rock sein, ein strahlend pinkes Oberteil zur rosa Hose oder ein rotes Beinkleid zum sanftrosa Blazer. Eine auffällige - und ungewöhnliche - Farbkombination fällt beim Blick in die Kollektionen am häufigsten auf: Orange zu Pink.

Außerdem neu ist, dass viele Klei-

dungsstücke schon in ihrem eigenen Muster das Color Blocking aufweisen. Das ist auch einer der Tipps von Madeline Dangmann vom Modemagazin «Glamour». Das kann zum Beispiel ein Pulli sein, der Farben in Form von dicken Streifen kombiniert. Dazu eine Jeans oder einen Rock in neutralen Tönen tragen, rät die Modejournalistin.

Dezente Schnitte zur auffälligen Farbe

Die Alternative ist, selbst zu kombinieren. «Wer diesen Trend erst für sich entdeckt, sollte sich zunächst auf zwei Farben für die Kombination beschränken», rät Dangmann. «Denn drei oder vier starke Töne miteinander zu mixen, erfordert schon jede Menge modisches Fingerspitzengefühl, damit das Ergebnis auch gut aussieht.»

Zu diesem Stilgefühl gehört zum Beispiel, dass die Looks an sich von der Farbe abgesehen - eher

schlicht sind. Die Farbe als Merkmal bleibt im Vordergrund stehen und auf Rüschen, Volants oder verspielte Details wird komplett verzichtet, so die Journalistin. Eine Variante des Color Blocking sind die monochromen Looks, die in einer Farbwelt bleiben. Man mischt also verschiedene Töne einer Farbe miteinander, etwa «zwei auffällige Rot- oder Blautöne», empfiehlt Dangmann. Herauskommen fröhlich wirkende Outfits.

Looks, zu denen man an sonnigen Tagen gerne greift. Sie eignen sich aber auch, um tristen Frühlingsregen erträglicher zu machen - und natürlich den Pandemiealltag.

«Dieser Trend zu intensiven Farben hat zunächst mit der einschränkenden Situation zu tun, in der wir alle in den vergangenen zwei Jahren gelebt haben: Homeoffice, wenig Kontakte, keine Par-

tys», erklärt Modeanalyst Niels Holger Wien vom Deutschen Mode-Institut. «All das hat dazu geführt,



dass die modische Farbwelt eher zurückhaltend unifarbig war.» Das ändert sich jetzt.

Foto: Aniston by Baur/dpa-mag

Droge ohne Nebenwirkungen

Was die Macht der Musik bewirkt

Heute schon gesungen? Nein? Legen Sie doch einfach mal los. Was so banal klingt, kann eine tolle Wirkung haben. Es kann innere Anspannungen lösen - und noch viel mehr.

«Singen unter der Dusche stärkt sogar das Selbstbewusstsein», sagt der promovierte Musikwissenschaftler und Kabarettist Markus Henrik alias «Dr. Pop». Unter der Dusche hallt es angenehm und das Wasser entspannt zusätzlich.

Auch der Musikpsychologe und Pianist Prof. Karl Hörmann ist überzeugt: «Singen unter der Dusche tut gut.» Es befreit - dabei spielt es keine Rolle, ob man den Ton trifft oder nicht. Das Trällern einer Melodie sorgt für eine intensivere Atmung, wodurch mehr Sauerstoff in den Körper gelangt.

Aber nicht nur Singen ist eine Wohltat für einen selbst. Auch ein Instrument spielen oder Musik hören hat in aller Regel eine positive Wirkung. Um Stress abzubauen, rät Hörmann: «Mindestens 15 Minuten lang konzentriert musizier-



ren oder sich der Musik aussetzen, um ein Flow-Erlebnis zu erreichen.» Welche Musik es nun sein soll - ob Klassik, Pop oder Co. -, ist dem eigenen Geschmack überlassen.

Klänge bewertet unser Gehirn sofort

«Musik trifft uns unmittelbar», sagt

Markus Henrik. «Klänge werden sofort im Gehirn bewertet.» Darum könnten wir auch bei Songs im Radio in Sekundenbruchteilen sagen: «Bitte mach aus.» Oder: «Dreh lauter!»

Henrik ist überzeugt: «Musik ist die einzige Droge, die keine Nebenwirkung hat.» Als positiv empfundene Musik treibe einen an, traurige Musik vermittele das Gefühl, verstanden zu werden. Wer eine einfühlsame Stimme singen höre, fühle sich nicht allein. «Jemand ist da für uns. Er oder sie ist dann auch ein Stellvertreter und singt unseren Schmerz aus», so Henrik. Danach gehe es vielen besser.

Musik kann aber noch viel mehr. Viele treiben mit Kopfhörern Sport. Die Lieder dienen dann als Motivationsanreiz, aber auch dazu, um die Leistung zu steigern, sagt Karl Hörmann.

Die Musik kann sich durchaus positiv auf die eigene Leistung auswirken, vor allem bei Sportarten mit zyklischem Rhythmus wie Jog-

gen oder Radfahren. Der Grund: Sie funktioniert als Ablenkung, versetzt uns in gute Stimmung und lenkt unsere Reize auf die Umwelt, wie der Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse 2019 erklärte. Einer der Effekte: Das Training wird als nicht so anstrengend empfunden, was wiederum die Leistungsfähigkeit etwas erhöhen kann.

Wichtig ist aber die richtige Dosierung. Damit sich der Effekt der Musik beim Training nicht abnutzt, sollte man nach zwei Einheiten mit Beschallung eine ohne Musik einlegen.

Markus Henrik betont die Macht der Musik für Motivationszwecke. Er rät: Wenn man ein bestimmtes Ziel vor Augen hat, macht man sich eine passende Playlist mit Songs oder Musikstücken. Wer dann den Eindruck hat, sich selbst mal wieder ans Ziel erinnern zu müssen, oder einen Motivations Schub braucht, hört diese Playlist an.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Oberste Priorität: Interesse und Ansprüche der Bauherren

Martin Wintergärten in Hilders/Rhön

Unser Team von 60 Personen setzt sich zusammen aus Handwerkern, technischen und kaufmännischen Mitarbeitern sowie Statikern und Architekten.

Die langfristige und solide Entwicklung unseres Teams steht im Zentrum unserer Arbeit. Dabei sind Verantwortung und Fairness gegenüber unseren Kunden, Partnern und Mitarbeitern Werte, an denen wir uns orientieren und auf

die Sie sich verlassen können. Jede unserer Aufgaben ist eine individuelle Herausforderung, der wir uns mit Berufung und Leidenschaft widmen.

Oberste Priorität haben dabei stets die Interessen und Ansprüche unserer Bauherren, denen wir innovative und maßgeschneiderte Lösungen anbieten. Die eigene Herstellung von Martin Wintergärten auf ca. 6.500 Quadratmeter Produktionsfläche stellt eine termingerechte Fertigung bei gleichbleibender hoher Qualität jederzeit sicher.

Besuchen Sie unsere Wintergartenausstellung an unserem Stammsitz in Hilders/Rhön und vereinbaren Sie einen Termin zur Werksbesichtigung.



Oder verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck über die Produktion von Martin Wintergärten. Martin Wintergärten legt großen Wert auf die Beratung vor Ort bei Ihnen zu Hause. Unsere qualifizierten Fachberater zeigen Ihnen

alle Möglichkeiten für Ihren persönlichen Wintergarten auf und beraten Sie hinsichtlich Design und Stil, damit Ihr Haus und der neue Wintergarten am Ende ein harmonisches Gesamtbild abgeben.

Qualität und Design



Wintergarten
Terrassenüberdachung
Wandsysteme
Carpport
Sonnenschutz



Mehr Raum zum Wohlfühlen

Martin Wintergärten Deutschland GmbH
Informationszentrum und Werk Hilders/Rhön
Findloser Weg 22 · 36115 Hilders/Rhön

 martin
Wintergärten

Telefon 0800 501 50 01 (gebührenfrei)
www.martin-wintergarten.de

Diabetesversorgung für Lebensqualität

Prophylaxe-Schuhe, orthopädische Maßschuhe und Diabetes adaptierte Fußbettung

Schäden und Schmerzen an Gefäßen und Nerven – auch die Füße können betroffen sein: Wer an Diabetes mellitus leidet, schränkt seine Lebensqualität immer wieder ein. Wenn die Fußwunden schmerzen, dann leiden Sie nicht im Stillen, sondern lassen Sie sich unkompliziert und zügig helfen. Schaub Schuhtechnik in Gründau und Wächtersbach bietet Betroffenen eine professionelle Diabetes-Versorgung an, die sich speziell nach den Bedürfnissen der Kunden richtet. „Unser oberstes Ziel ist es, dass unsere Kunden sich wieder gut fühlen können und wir ihnen Linderung sowie ein Stück weit Lebensqualität zurückgeben“, sagt Geschäftsinhaber Marco Kneip, der sich gemeinsam mit seinem geschulten Team um sämtliche Kundenwünsche kümmert. Bereits im frühen Stadium der Erkrankung benötigen die Füße von Diabetikern eine besondere Versorgung – mehr als 7 Millionen Menschen leben deutsch-



landweit mit der Krankheit. Passendes Schuhwerk ist hierbei unabdingbar, wie die Mitarbeiter von Schaub Schuhtechnik wissen. Mit ihrem fachlichen Know-how beraten sie bereits seit vielen Jahren

an Diabetes erkrankte Menschen; stets mit dem Ziel, das Auftreten von Fußwunden zu verhindern und das Gehen im Alltag wieder zu erleichtern. „Als Experten vertrauen wir auf die neuesten Mess- sowie Analysetechniken und tragen Sorge dafür, dass Betroffene natürlich auch das passende Schuhwerk besitzen“, betont Marco Kneip.

Vorbeugung von Fußwunden und bessere Heilungsmöglichkeiten

Bei Schaub Schuhtechnik erhalten Sie Diabetikerschutzschuhe mit einer Diabetes adaptierten Fußbettung, sowie orthopädische Maßschuhe – entsprechend Ihren Vorstellungen. Mit einer dynamischen Fußdruckmessung und einem 3D-Scan erkennen die Mitarbeiter Druckspitzen sowie Fehlstellungen, die mit der nötigen Versorgung gut behandelt werden können. Warten Sie nicht unnötig lange, son-

dern erhöhen Sie jetzt Ihre Lebensqualität und suchen eine professionelle Beratung bei Schaub Schuhtechnik auf. Vor Ort finden Sie zudem eine vielseitige Auswahl an modischen Straßen- bis Hausschuhen, die für Diabetiker geeignet sind. Egal ob trendig, sportlich oder schick: „Niemand muss aufgrund seiner Erkrankung auf schönes und individuelles Schuhwerk verzichten. Meine Mitarbeiter und ich stehen sehr gerne beratend zur Seite – und das völlig unverbindlich.“ In enger Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt versorgt Sie Schaub Schuhtechnik. Bei entsprechender Indikation übernimmt die Krankenkasse je nach Bedarf die Kosten für Ihr Hilfsmittel. Ebenso erhalten Sie in Gründau und Wächtersbach orthopädische Fräseinlagen nach Maß, Kompressionsstrümpfe sowie Sport- und Funktionsbandagen. Vereinbaren Sie direkt einen persönlichen Beratungstermin. Das Team freut sich auf Ihren Besuch.

schaub
Schuhtechnik



- 3D-CAD-gefräste Einlagen • Sensomotorische Einlagen • Diabetiker-Versorgung • Orthopädische Maßschuhe • Orthopädische Schuhzurichtungen
- Kompressionsversorgung • Sport- und Funktionsbandagen •



Poststraße 28
63607 Wächtersbach

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

In der Aue 3
63584 Gründau-Lieblos

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

Öffnungszeiten

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

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

Gutschein

Bei einer Kompressionsstrumpfversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original. Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.
Gültig bis 31.08.2022.

50%

Gutschein

Bei einer Einlagenversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original. Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.
Gültig bis 31.08.2022.

50%

Versprochen ist versprochen!

Firma Helker Form und Design GmbH

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

Wie kein anderer Baustoff verbindet Metall, im Innen- als auch im Außenbereich, edles Design mit

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

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



Die Firma Helker Form und Design GmbH versteht sich als Allround-Dienstleister rund um den Metallbau. Von der Planung bis zur Endmontage erhalten Sie von uns alles aus einer Hand. Aber auch unsere Preisgestaltung wird Sie überzeugen.

Für eine umfangreiche Beratung,

bei Ihnen vor Ort, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihren Traum zu realisieren. Eine Beratung unsererseits ist für Sie stets unverbindlich und kostenfrei!

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

Versprochen ist versprochen !

Professionelle Fertigung und Montage von:

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



**Beratung vor Ort
ist kostenfrei!**

**METALLBAU
HELKER**
Form + Design
GMBH

STAHL - EDELSTAHL - ALUMINIUM

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



Für echte Männer von XXL bis 10 XL

- Anzeige -

Der Laden in Hanau – Ihr Spezialist für große Größen



Ob lässig, elegant oder ausgefallen, hier finden modebewusste Herren eine riesige Auswahl für alle Lebenslagen in Beruf und Freizeit. Sportliche und klassische Hemden, passende Pullover, Sweat- und T-Shirts, vielseitige Hosen und Jeans, Westen, Outdoor-Jacken und vieles mehr von XXL bis 10XL hat Abraxas im Sortiment.

Natürlich dürfen auch funktionelle Sportbekleidung sowie Unterwäsche und Bademode in perfekten Passformen und bester Qualität nicht fehlen.

Für den Job sowie den besonderen Anlass gibt es eine hochwertige Kollektion an Anzügen, Sakkos, Hosen und Krawatten in Überlänge.

Hilfe bei Nagelpilz

- Anzeige -

Praxis für Fußpflege Jasmin Wörner

Sie haben Nagelpilz? Dann lassen Sie sich helfen, die Erfolge sind wissenschaftlich belegt. Seit sieben Jahren wird in der Fußpflegepraxis Jasmin Wörner in Bellersheim eine sogenannte Pack-Therapie angewandt.

Mit siebenjähriger Erfahrung, die sie bis jetzt sammeln konnte, wird von ihrer Seite bestätigt, dass die Therapie bei über 90 Prozent der behandelten Fälle anschlägt.

Die Packt-Therapie heilt Nagelpilzinfektionen mithilfe eines lichtaktivierbaren Farbstoffs und speziellem Licht. Mit dieser Therapie können Pilze effektiv abgetötet werden. Die Anwendung ist völlig schmerzfrei

und frei von Nebenwirkungen. Je nach Befall des Nagels sind in der Regel sechs Sitzungen notwendig, damit der Nagel wieder gesund heraus wachsen kann. Durch wiederholte Anwendungen stellt man eine Abtötung bis tief unter die Oberfläche der behandelten Region sicher. Wenn Sie den Nagelpilz ein für allemal loswerden möchten, kontaktieren Sie die Fußpflegepraxis Jasmin Wörner unter der Telefonnummer 06402/8096245 – dort werden Sie gut beraten!

*Praxis für Naturheilkunde
und Fußpflege Jasmin Wörner
Danziger Straße 68
35410 Hungen*



In den Praxisräumen in Bellersheim werden Sie gut beraten. Foto: Wörner



Der Laden in Hanau
Ihr Spezialist für große Größen

FÜR ECHE MÄNNER VON XXL – 10 XL

Wir suchen ab sofort zur Verstärkung unseres Teams
Verkäufer/in

Teilzeit 30 Stunden/Woche - flexibler Einsatz erforderlich für Verkauf & Kommissionierung Onlineshop. Gute EDV-Kenntnisse und Verkaufserfahrung erforderlich.



Kostenlose Parkplätze im Hof
Mo. – Fr. 9.00 Uhr – 18.30 Uhr
Samstag: 9.00 Uhr – 15.00 Uhr

Klecker Mode Vertrieb
63450 Hanau-Hafen
Ehrichstraße 1-3
Telefon (0 61 81) 3 35 50

Online-Shop: www.abraxas-online.de

Praxis für
Naturheilkunde
und prof. Fußpflege

Jasmin Wörner



- professionelle Fußpflegebehandlungen
- Nagelpilztherapie
- Spangentechnik
- naturheilkundlich
- Infusionstherapien
- Blutabnahmen

Danziger Straße 68
35410 Hungen-Bellersheim
Telefon 06402-8096245





Hochwertige Sommergärten und Terrassendächer

MAUL WINTERGÄRTEN BIETET DAS BESONDERE ETWAS: ENTDECKEN SIE UNSERE KONSTRUKTIONEN ALLER ART

Maßgefertigt, individuell und außergewöhnlich: Freuen Sie sich auf handgefertigte und hochwertige Aluminium-Konstruktionen sowie qualitätsvolle Metallbau-Projekte – passgenau auf Ihre Wünsche ausgerichtet. Mit Sitz mitten im Herzen Deutschlands betreut das Team von MAUL Wintergärten GmbH & Co. KG seit mehr als vier Jahrzehnten seine vielseitige Kundschaft: Im Industriepark Rhön in Eichenzell-Welker entstehen alle Produkte. „Von hier aus betreut unser kompetentes Team sämtliche Projekte und ist Ansprechpartner von der ersten Wunschvorstellung bis hin zum endgültigen Produkt und der Montage“.

 **ANGEBOTE ALLE AUS EINER HAND:
SO, WIE SIE ES WÜNSCHEN**

Außer hochwertigen Winter- und Sommergärten zählen Überdachungen aller Art wie beispielsweise Terrassenüberdachungen, Vordächer, Kellerabgangsüberdachungen, Vorbauten und Carports, Zäune, Geländer, Türen und Fenster zum Leistungsspektrum des Fachbetriebes. Als Hersteller mit eigener Produktion ist es somit eine Selbstverständlichkeit den Kunden einen kompletten „Rundum-Service“ anzubieten. Um der wachsenden Nachfrage hierbei gerecht zu werden, hat sich die Firma Maul Wintergärten mittlerweile auf den individuellen Sonderbau spezialisiert. Sie können Ihre Vorstellungen nach Wunsch und Maß angeben. Das Team garantiert Ihnen einen hohen Qualitätsanspruch und bietet vielseitige hauseigene Profile an, welche sie von anderen Mitbewerbern seit Jahren abhebt.



**MIT EXPERTISE,
ENGAGEMENT
UND HERZBLUT**

Rund 15 Mitarbeiter kümmern sich mit Expertise, Engagement und Herzblut um

Ihre Projekte und sorgen dafür, dass Kundenanliegen zeitnah und zu deren Wünschen umgesetzt werden. Als zertifizierter Schweißfachbetrieb sind sämtliche Konstruktionen hierbei wartungsfrei, Qualität steht bei Maul Wintergärten an oberster Stelle.



 **JETZT SCHON VORMERKEN:
SOMMERGÄRTEN IM TREND**

Freuen Sie sich beispielsweise auf moderne und schicke Sommergärten, die die Outdoorsaison bei Ihnen zuhause verlängern. „Sie liegen aktuell sehr im Trend und können über acht Monate im Jahr von den Kunden genutzt werden. Auch zuhause lässt es sich schön machen und es entsteht ein Gefühl von Urlaub.“

 **INDIVIDUELL AUF BEDÜRFNISSE EINGEHEN:
MIT EINEM BERATUNGSTERMIN VOR ORT**

Maul Wintergärten berät Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse hin: Nach Ihrer Kontaktaufnahme vereinbart der jeweilige Ansprechpartner einen Beratungstermin mit Ihnen – am besten direkt vor Ort. Dabei erfahren Sie alles über Qualität und Dauerhaftigkeit der Materialien und mehr.

Sie sind auf der Suche nach dem passenden Partner für besondere und außergewöhnliche Konstruktionen? Dann sind Sie bei Maul Wintergärten an der richtigen Adresse. Gerne können Sie anrufen, oder sich online bereits einen Überblick über das breit gefächerte Leistungsspektrum des Unternehmens verschaffen. Das Team freut sich darauf, gemeinsam Ihr Projekt in die Wirklichkeit umzusetzen.

MAUL[®]
WINTERGÄRTEN



kostenfreie Telefonnummer:
0800/3362336

MAUL Wintergärten GmbH & Co. KG
Zum Lingeshof 5
36124 Eichenzell
Telefon: (06659) 96120
Website: www.maul-wintergarten.de
Mail: info@maul-wintergarten.de

Deharam

IM MAIN-KINZIG-KREIS

19. JUNI 2022

IN LANGENSELBOLD

Schlosspark mit Herrenscheune und
Klosterberghalle

10-18 UHR

Regionaler
Verbrauchermarkt
mit zahlreichen
Anbietern
und Livemusik



ÜBRIGENS ...
MICH GIBT ES AUF DEM
MARKT AUCH ZU KAUFEN!

+ Autoshow