

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 Mörler, 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 Genussstraining. 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.



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 Arnburg 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 Paulen-

cu 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, Vereinsvorsitzender 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 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.

ANZEIGE

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

Foto: www.stiftung.edeka.de

ANZEIGE

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

ANZEIGE

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

Foto: GlaxoSmithKline
NP-DE-PTX-ADVR-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-Einführungsseminar, 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 Sanitäter 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 Alltagssituationen, 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 bestehe 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 schaue, 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

es unabdingbar die Bäume zu schneiden. Dies ist ganz wichtig in den ersten Jahren, aber auch später ist Baumpflege erforderlich. Damit diese Pflege effektiv ist und nicht allzu viel Arbeit macht, favorisiert der Arbeitskreis den Oeschberg-Palmer-Schnitt, der auch in den örtlichen Schnittkursen kurz und klar erläutert wird.

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: 0171/3271142 o. 0151/63833366
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 Über-töpfe fanden neue Besitzer. Im Laufe des Nachmittags zeigte sich dann, dass vor allem Gemüse-pflänzchen 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 Li-messchule 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 Schulgemein-de durch die Besetzung der Stelle nun etwas aufatmen kann.

Drei Dinge, die Sie über Milch wissen sollten

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 deshalb, das wertvolle Lebensmittel 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 Rezeptsuggestionen auf der Weihenstephan Website: www.molkerei-weihenstephan.de

Knochengesundheit: für Frauen besonders wichtig!

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.

Kalzium und Vitamin D für die Knochengesundheit

Eine kalziumreiche Ernährung ist für starke Knochen wichtig. Der Mineralstoff ist nicht nur in Milchprodukten enthalten, sondern auch in kalziumreichen Mine-



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



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 Dortelweil 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 aber 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.

Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwen-

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.



„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.)

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!“

- ✓ 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. • PharmaSGF GmbH, 82166 Gräfelfing

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 11/2021 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert



GETRÄNKE • FACHMARKT

-24%

13.99



Paulaner Weißbier

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

Aktion!

+
**Brotzeitbrett
GRATIS!**

Angebote gültig vom 30.05. – 04.06.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

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 = 0,95 €



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

Ayingen 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!
-25%
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 €



11.99
9.99

Neu im
Sortiment!

ERNEUT AUSGEZEICHNET.

Wir freuen uns!



In Ihrer Nähe:



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

49.99
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!

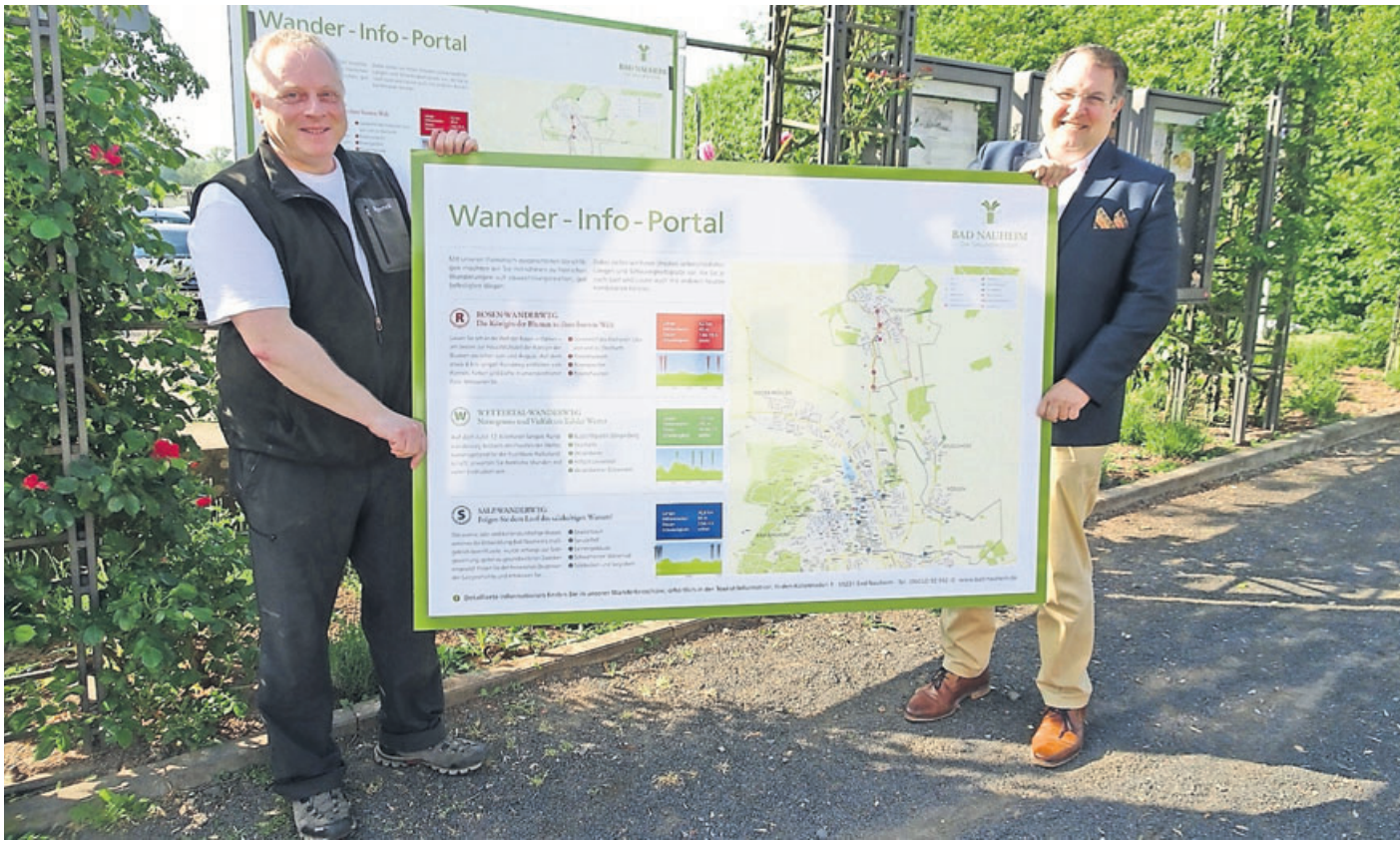
Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg



www.logo-getraenke.de

Ab in die Natur

Bad Nauheim kann in die Rad- und Wandersaison starten



Thomas Gärtner PBV Tourismus Consulting mit neuer Wanderinfotafel für Steinfurth und Harald Hock, Geschäftsführer der Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH. (von links)

Bad Nauheim. Das frische Grün der Bäume, die bunte Pracht der Blumen, der Duft nach Bärlauch im Wald und die milde Sommerluft, all das macht Lust, draußen unterwegs zu sein. Wer ein tolles Outdoor-Erlebnis sucht, der findet in Bad Nauheim abwechslungsreiche Rad- und Wanderstrecken auf gut befestigten Wegen. Damit das Vergnügen genossen werden kann, wurden die Wegstrecken rund um Bad Nauheim auf die Richtigkeit der Markierungen überprüft. Mit Abschluss der Arbeiten Anfang Mai, steht dem Wandervergnügen nun nichts mehr im Weg.

Wanderwege mit Thematik

In Bad Nauheim gibt es fünf ausgewiesene Rundwanderwege, die sich verschiedenen

Themen widmen und Wegstrecken die sich auf 4 bis 12 Kilometer erstrecken. Zwei Wege verlaufen durch den Stadtwald: Der Panorama-Wanderweg umrundet die Kuppe des Eichbergs und bietet fantastische Ausblicke, während der Hütten-Wanderweg an den romantischen Schutzhütten der Jugendstilzeit vorbeiführt. An den Schutzhütten sind Infotafeln angebracht, die etwas über die Geschichte dieser sogenannten „Aussichtstempel“ verraten. Wanderer können die Bad Nauheimer Ortsteile auf drei Routen entdecken: Der Wettertal-Wanderweg verläuft durch das landschaftlich reizvolle Flusstal der Wetter und das Naturschutzgebiet der Wisselsheimer Salzwiesen. Auf dem Salz-Wanderweg passiert man die historischen Stationen der Salzgewinnung wie die ehemalige Saline und

das Schwalheimer Rad mit seinem Pumpgestänge. Entlang des Rosen-Wanderwegs rund um Steinfurth entfaltet sich in den Vorgärten der Rosenbetriebe und auf den Rosenfeldern eine einzigartige Blütenpracht, besonders in der Hauptblütezeit Juni und September.

Schöne Ausfahrt oder sportliche Herausforderung

Nicht nur zum Wandern, sondern auch zum Radfahren ist die Kurstadt ein guter Ausgangspunkt. Zwei markierte Radwege laden zu einer schönen Ausfahrt ein. Freizeitradler lernen auf dem 19 Kilometer langen Radwanderweg II die einzigartige Feld- und Flusslandschaft des Wettertals kennen und erradeln vier der fünf Ortsteile Bad Nauheims. Sportliche Herausforderung bietet der Radwanderweg I

mit 11 Kilometern Länge, der durch die vielfältigen Mischwälder von Hochwald und Frauenwald mit einigen Steigungen führt.

Mehr Informationen

Mehr Informationen zu den Rad- und Wanderwegen sowie weitere Touren-Tipps finden Interessierte im gedruckten Wander- und Radtourenführer, der in der Tourist Information für 7,90 Euro erhältlich ist, sowie auf www.bad-nauheim.de. Für die Tourenplanung ist die interaktive Stadtkarte (www.bad-nauheim.de/interaktive-karte) optimal. Diese zeigt Routenverlauf und -beschreibung an, per GPS-Funktion im eigenen Smartphone kann man sich navigieren lassen. Der Download der Routen und der GPX-Daten sind ebenfalls möglich.

Lieder aus Taizé

Monatliche Andachten dienstags abends

Bad Vilbel. Die Evangelische Christuskirchengemeinde feiert seit vielen Jahren regelmäßige Abendgebete mit Liedern aus der französischen Kommunität Taizé. Diese Andachten wurden nach einer langen Pause aufgrund der Corona-Pandemie Ende April wieder aufgenommen und am kommenden Dienstag 31. Mai und ab sofort einmal im Monat in der Christuskirche im Grünen Weg gefeiert. Jeweils am letzten Dienstag im Monat um

19 Uhr lädt die Gemeinde zu etwa 45 Minuten Besinnung mitten im Alltag der Woche ein. Neben den meditativen Liedern gehören eine Zeit der Stille und des Gebets ebenso zu den Taizéandachten wie biblische Lesungen. Sie geben die Möglichkeit eines Innehaltens in der Woche und der Besinnung auf Gott und das eigene Leben. Gemeindepädagogin Martina Radgen wird die Andacht am 31. Mai leiten.

Buntes Sommerfest

1. NCV aus Nieder Wöllstadt

Wöllstadt. Am Samstag, 25. Juni veranstaltet der 1. NCV aus Nieder Wöllstadt ein buntes Sommerfest mit vielen Programmpunkten und als abendlicher Höhepunkt findet auf der Veranstaltungsbühne Live-Musik mit der Band „Rock Diamonds“ statt. Auf dem großen Parkplatz am Bürgerhaus werden die Nieder Wöllstädter Karnevalisten

eine wunderschön geschmückte Partylocation vorbereiten. Alle Gäste werden sich bei dem unterschiedlichen Angebot von kulinarischen Köstlichkeiten und dem Unterhaltungsprogramm wohlfühlen. Die Veranstaltung beginnt ab 17 Uhr und der Eintritt ist für alle Besucher selbstverständlich frei.

Wanderung durchs Usatal

Über das Leben an der Usa

Ober-Mörlen. Am Sonntag, dem 12. Juni, bietet Natur- und Kulturführer Matthias Möbs eine Rundwanderung durch das Usatal zwischen Ober-Mörlen und Langenhain an. Hier schlängelt sich die Usa noch in vielen Windungen idyllisch durch das Tal. Im Verlauf der ca. dreieinhalbstündigen und etwa 7 km langen Führung gibt es interessante Informationen über die zahlreichen Mühlen, die hier einst standen. Den Teilnehmern begegnet Überraschendes an einem imposanten Naturdenkmal und sie erfahren, warum Siedlungen bereits im Mittelalter wieder aufgegeben wurden. Auf verschiedene

Pflanzen am Wegesrand mit ihren speziellen Eigenschaften wird besonders eingegangen. Ein ehemaliger Steinbruch gewährt einen Einblick in die Entstehungsgeschichte der Landschaft am Zusammenreffen von Taunus und Wetterau. Treffpunkt für diese Führung ist um 13:30 Uhr am Parkplatz Sportplatz / Hüftersheimer Straße in Ober-Mörlen. Um eine Anmeldung bis zum 10. Juni wird gebeten unter: E-Mail: mamoe@natur-kultur-wetterau.de oder per Tel. 06002-930756. Der Kostenbeitrag beläuft sich für Erwachsene auf 5 Euro, für Kinder auf 2,50 Euro.

Radtour zum Demokratiegarten

Bad Vilbel. Zum Demokratiegarten der Naturfreunde in Frankfurt führt die Radtour der Naturfreunde Bad Vilbel am Dienstag, den 31. Mai 2022. Am Naturfreundehaus im Frankfurter Gallusviertel wurde auf dem Außengelände ein Garten mit Hochbeeten angelegt. Zusammen mit Bewohnern des Stadtteils wird dieser bewirtschaftet. Der Projektleiter wird der Radgruppe Auskunft zum Projekt geben. Die Tour führt zunächst zur Rumpenheimer Fähre, dort wird über den Main nach Dribb de Bach übergesetzt. Mit Flair am Fluss und Blick auf die Frankfurter Skyline geht es weiter

und über eine Brücke ins Gallusviertel. Der Rückweg führt über den Rebstockpark an die Nidda. Treffpunkt ist um 10.00 Uhr am Bücherdenkmal an der Bibliotheksbrücke. Die Strecke beträgt etwa 50 Kilometer. Teilnahmevoraussetzungen sind ein verkehrssicheres Fahrrad, geeignete Kleidung sowie Notfallwerkzeug/Flickzeug, Fahrradhelm, Verpflegung, Getränk und die nötige Ausdauer. Eine Anmeldung mit Anschrift und Telefonverbindung ist erforderlich unter rad@naturfreunde-bv.de oder 0160-96858054.

Einladung zur Mitgliederversammlung

DRK Ortsvereinigung Bad Vilbel

Bad Vilbel. Für Dienstag, den 7. Juni, um 20:00 Uhr lädt der Vorstand des DRK Bad Vilbel zur Mitgliederversammlung in das Kultur- und Sportforum am Dorteilweiler Platz 1 ein. Auf der Tagesordnung stehen die Berichte, der Beschluss einer redaktionellen Satzungsänderung sowie die Wahl des Vorstands. Ebenfalls zu wählen sind ein Kassenprüfer und die Delegierten für die Kreisversammlung. Anträge zur Mitgliederversammlung können bis zum 31. Mai um 20:00 Uhr eingereicht werden, per Post an den Vor-

stand der DRK-Ortsvereinigung Bad Vilbel, Postfach 1155, 61101 Bad Vilbel oder per E-Mail an info@drk-badvilbel.de. Die Mitgliedschaft in der DRK Ortsvereinigung Bad Vilbel ist durch Vorlage der DRK-Mitgliedskarte 2021 oder 2022 nachzuweisen. Da der Sitzungssaal coronakonform bestuhlt wird ist eine Anmeldung bis spätestens 5. Juni erforderlich. Die Anmeldung kann über die gleichen Wege wie die Anträge oder über die DRK internen Systeme erfolgen.

ind. Staatsmann † 1948	▼	chin. Politiker (Kurzf.) † 1976	▼	an eine offene Rechnung erinnern	Stadt in den Nieder- landen	weibl. Vorname	große Anzahl	Spesen, Un- kosten	▼	Durch- gang in einem Rennen	Fahn- dungsak- tion der Polizei	▼	Zusam- men- stoß	▼	weibl. Schwein	Wind- richtung	▼
Queck- silber- legie- rung	▶							Kurz- form von Ulrike	▶				Fluss zur Unter- elbe	▶			
dicht dabei	▶			ukrain. Schwarz- meer- hafen	▶						franz. Schrift- steller † 1902	▶				Leben, Wirk- lichkeit	
Frauen- held, Verführer (2 Wörter)	▶							Sprung beim Eis- kunstlauf	▶				Freude, Genuss	▶			
zwei- jährige Veran- staltung		Irland in der Landes- sprache	▼	ferner, außer- dem		Adels- titel Großstadt in Frankr.	▶				indi- scher Fürstin- nentitel		umge- bender Bereich		ver- fassen		Rahmen- teil
▶								Stadt in Süd- arabien	▼		archi- tektón. Mode- richtung	▶					▼
nicht behel- ligen	▶	mit den Fingern wahr- nehmen	▼	Schädel- teil	▼	Stadt im Ruhr- gebiet		nicht diese	▶				Gesichts- ausdruck	▶			
▶																	
											Rand- meer des Pazifiks	▼				hohe Spiel- karte	
Garten- gerät, Harke	▶							Schiff- fahrts- behörde	▼	röm. Göttin der Jugend	▶						
südl. Teil Belgiens		Affe, Weiß- hand- gibbon	▼	unge- reinigte Ölsäure	▼	Insel der Mo- lukken	▶						Amts- tracht		franzö- sisch: Osten	▶	
▶										Luft- strömung	▶	dänische Stadt Hupe	▼				
Elbe- Zufluss	▶						Frucht- brei		wirk- lich, unge- logen	▶							
engl.: Baum	▶					4. US- Präsident (James) † 1836	▶										
Gebirge in Süd- amerika			festes Ein- kommen	▶													
▶						Hoch- schüler	▶										
																	1176

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

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 Zweifarbige Schneckenhau-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. Krabbelt 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 Bestäubungsarbeit 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 weiter Auskünfte können telefonisch bei: Ina Wendel – Tel. 06004-614 und Heinz Reuhl Tel. 06033-60207 erfragt werden. Es wird um schnellstmöglich Anmeldung gebeten, sofern nicht schon geschehen (Melde-schluss 01. Juni), damit der Verband einen Überblick über die Anzahl der Teilnehmer bekommt.

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-terminale 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.

SAMSTAG
28.
Mai

MONTAG
30.
Mai

DIENTAG
31.
Mai

AKTION ROTER PUNKT

BIS ZU

70%

REDUZIERT

GROSSER SOMMER
SORTIMENTSWECHSEL

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

TANKGUTSCHRIFT

+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-Lieblös
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 Preiseticket 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 Preiseticket 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.

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.

Einzeln oder komplett löschen – immer kontrollieren

Da kaum ein Hersteller dafür eine Löschroutine anbiete, 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 –

sicherheitshalter 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 Getriebeschaden. 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. ☎ 0170-9669002

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



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

Hüttel 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: hausverkauffreigericht@gmx.de

Immob.-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 Generationsfamilie 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 Nebentätigkeit. 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 Slü, 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 Bürokraft (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

Mittelhessen-Bote

Jobbörse

Telefon 06051 833-241

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

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



Aktionszeitraum:
30.05. bis 05.06.2022

Natürliches Mineral-
wasser
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

DANONE 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



1,2 kg

17% billiger
UVP 3,99

3,29*

STOP

billiger
+ gratis!

LaBoussie

NEU

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

3,99*

Flaschen-
öffner gratis

MBER **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 Sonnen-
creme
mit
LSF 50
100-ml-
Tube
(1 l = 37,50)

3,75*

Classic Sonnen-
milch
mit
LSF 30
250-ml-
Flasche
(1 l = 13,80)

3,45*

NORMA®

IMMER MEHR FÜRS 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-Marken-
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*

Bezug ca. 200 x
200 cm, 2 Kissen
ca. 80 x 80 cm

17,99*



Mehr
Bettwäsche
im Onlineshop
www.norma24.de



Lilac Leaves

Blue Stripes

Green Checks

Colorful Stripes

(in ca. 135 x
200 cm und
ca. 155 x 220 cm
erhältlich)

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*

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

Hochwertige Ausstattung:
✓ Gepolsterte Decksohle
aus Rindsvelours-Leder
✓ Anatomisch vorgeformtes
Komfortfußbett mit integriertem
Dämpfungskissen im Fersenbereich

Herren
Schwarz/Grau
Schwarz
Braun
Navy
Rot
Navy/Hellblau
Damen
Bordeaux
Aqua

8,99*

DECKSOHLE
ECHTES
LEDER

Komfortkissen viskoelastisch, ca. 40 x 80 cm
• Aus speziell entwickeltem Viskoseschaum • Füllung außen/
innen: 100 % Polyurethan
(Viskoschaumplatten) /
(Viskoschaumflocken)

12,99*

Viskoelastisch
zur perfekten
Körperanpassung

Made in EU

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

Liege erhältlich in:
Grau Anthrazit

24 Auch online

UVP 149,-

89,99*

39% billiger

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

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

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

29,99*

24 Auch online

Jetzt auch NEU in
Anthrazit erhältlich

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

Power Garden **Ziegenleder-Gartenhand-**
schuhe • 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*

24 Auch online

CE
Kat II

Rot
10 Paar

Dunkelblau
10 Paar

Schwarz
10 Paar

* 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.

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

NORMA²⁴



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

HIER GEHT'S
ZU UNSEREM
ONLINESHOP



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

LIFESTYLE

JOURNAL
Mai 2022



Wenn sich Pink und Orange küssen

Musik: Droge ohne Nebenwirkungen

Quelle: AdobeStock_306130593

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 Farbblöcke.

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 auffällende 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 musizieren 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 terminergerechte Fertigung bei gleichbleibender hoher Qualität jederzeit sicher.

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



gung. 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
Carport
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
vielen mehr!**



**Beratung vor Ort
ist kostenfrei!**



**METALLBAU
HELKER**
Form + Design
GMBH

STAHL - EDELSTAHL - ALUMINIUM

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



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 Farbstons 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

Praxis für
Naturheilkunde
und prof. Fußpflege

Jasmin
Wörner



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



Danziger Straße 68
35410 Hungen-Bellersheim
Telefon 06402-8096245

SPORTSWEAR AND FASHION
ABRAXAS
FOR STRONG MEN

Der Laden in Hanau
Ihr Spezialist für große Größen

**FÜR ECHTE 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



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

Dehaam

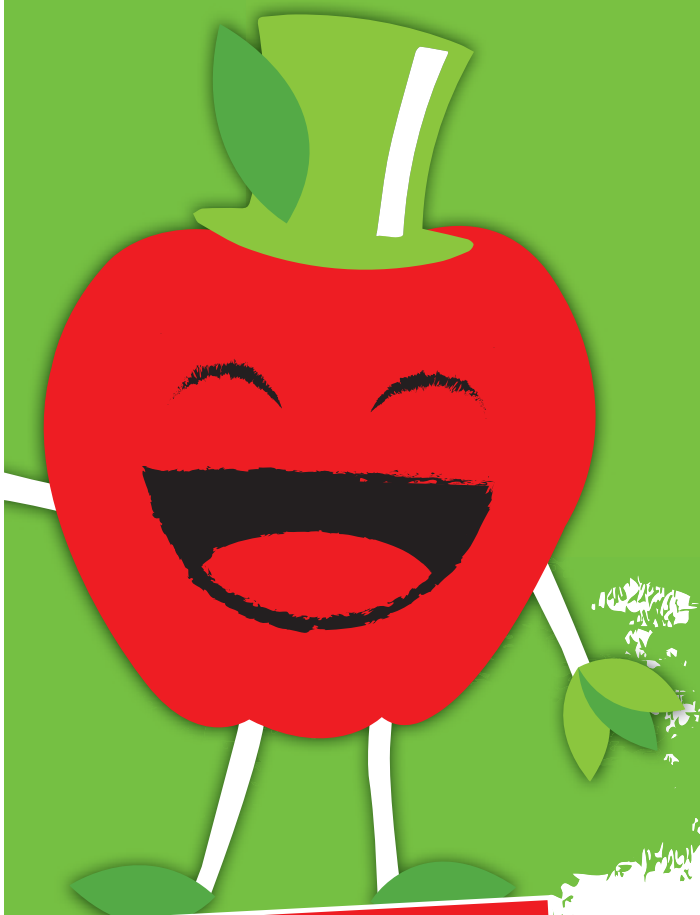
IM MAIN-KINZIG-KREIS

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