



Auch mit wenig Zeit

So finden wir mehr
Ruhe am Morgen



Mittelhessen-Bote

auch als kostenloses E-Paper
www.bote.de



KW 46, Samstag, 19. November 2022

Das lokale Mitteilungsblatt

Ausgabe F 2

*Hallo,
liebe Leser*

Begeben Sie sich mal wieder in die Spielzeugabteilung ihres nahegelegenen Warenhauses. Nein, nicht die mit Garten- oder Haushaltsgeräten, sondern die für Kinder. Vor kurzem durfte ich für mein einjähriges Patenkind Geschenke suchen, und hierbei kamen mir die nervigsten Sachen unter die Augen. Plastik, Holz, Stoff oder Pappe in allen möglichen Farben und Variationen, wie dem auch sei. Aber warum müssen denn überall Geräusche rauskommen? Ab vier dieser Spielsachen, spricht man dann schon von Folter?

Euer Boto

Wandern um Büchenberg

Neuhof. Der Wanderklub Hattenhof lädt zu einer geführten Halbtagswanderung am 20. November ein. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr an der Wandertafel in Hattenhof; Wanderführerin Sonja Hahn hat eine Strecke von ca. 5 km ausgewählt: Geführte Abschlusswanderung um Büchenberg. Anschließend gibt's Adventskaffee und Kuchen im Sporthaus Büchenberg. Es sollen Fahrgemeinschaften gebildet werden. Bitte führen Sie eine Maske mit.

Schweigeminute am 25. November

Bad Soden-Salmünster. Die Tage um den „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“ am 25. November werden auch Orange Days genannt. Mit der Farbe wird weltweit der Frauen gedacht, die Opfer von Gewalt geworden sind. Der SkF Bad Soden-Salmünster beteiligt sich seit Jahren an diesem Tag. Deswegen wird am Freitag, 25. November, um 18 Uhr eine Schweigeminute an der Kirche St. Peter und Paul in Bad Soden-Salmünster veranstaltet. Bürgermeister Brasch wird daran teilnehmen und einen kurzen Impuls halten. Um darauf aufmerksam zu machen, wird ein orangefarbener Stuhl auf eine Reise durch Bad Soden-Salmünster geschickt.

Mittelhessen-Bote

Partner der Vereine
redaktion@bote.de



Zweite Amtszeit für Prinzessin Kerstin und Prinz Detlef

Fastnachtshochburg Rommerz startet in die Kampagne

Neuhof. Im gut gefüllten Saal des Landgasthofes Imhof begrüßten Präsidentin Nadja Krack und Präsident Steffen Heil das närrische Publikum und stimmten auf einen unterhaltsamen und kurzweiligen Abend ein.

Eine Prinzenpaarsuche war nicht erforderlich, da mit dem amtierenden Prinzenpaar ein Zweijahresvertrag geschlossen war.

So marschierten Prinz Detlef, der 71., der schießende Bergmann und Prinzessin Kerstin, die 67., die kroatische Linedancerin (Detlef und Kerstin Happ) und das Kinderprinzenpaar Prinz Lian, der 42., der sportliche DJ mit Benzin im Blut (Lian Kielenz) und von Prinzessin Charleen, die 45., der reitende Funke des RCV (Charleen Kalmbach) zum Auftakt mit gesamten Gefolge in die Narhalla ein. Bemerkenswert standen, trotz Coronapause, über 100 aktiven Narren auf der Bühne. Erstmals auch die neue kleine Garde des RCV, die Funky Girls.

Das Kinderprinzenpaar mit Adjutant Leas aus dem Kielenze Haus und Adjutant und Zukunftsprinzessin Lisa Marie Otto wurden dann verabschiedet. In ihrer Abschlussrede wünschten sie dem neuen Kinderprinzenpaar eine schöne Kampagne mit vielen, ihnen in den zwei Jahren nicht vergönnten, Einmärschen.

Als erstes tänzerisches Highlight zeigten die Crazy Steps ihren diesjährigen Schowtanz. Sie entführten das Publikum nach „Mario World“ und konnten das närrische Publikum begeistern (Leitung: Luca Jökel, Lara Leinweber und Adjutant Sandra Auth). Danach marschierte das



Ein bunte Bild bot sich dem Publikum.

neue Kinderprinzenpaar ein und wurde gekürt. Dieses Jahr führen die kleine Narren Prinz Moritz, der 43. der feurige Fussballer mit Rhöner Charme und Prinzessin Clara die 46. das tiernärrische Gardemädel aus der Hollgalerie an. Ihnen zur Seite stehen Adjutant Tom Schwarz und Adjutant Rosalie Gärtner. Die umbenannten Funken des RCV boten im Anschluss, in ihren neuen Gardetanz, den gelungenen Gardetanz dar.

Im Anschluss wurden Ehrungen vorgenommen. Für 10 Jahre wurden von den Sweet Devils Franziska Schäfer, Pauline Will, Chiara Fischer, Clara Brehl, Emilia Auth, Melina Gärtner geehrt. Aus dem

Elferrat wurden Prinz Detlef für ebenfalls 10 Jahre und Manuel Sieweke für 15 Jahre geehrt. Gefallen fand das Publikum dann an dem gekonnt, unter dem Motto „Casino“, vorgebrachten Showtanz der Sweet Devils (einstudiert von Rieke Heurich und Sara Palumbo). Erstmals auf der Fastnachts-eröffnung wurden die 11 närrischen Gesetze durch das Prinzenpaar verkündet. Für Erheiterung und Freude sorgt das Gesetz hinsichtlich des „Elferratmänerballets“. Sicherlich wird der Auftritt bei der Fremdensitzung ein Highlight werden. Dies zeigt schon die, ohne Probe und spontan aufgeführte Erstdarbietung. Ortsvorsteher Jürgen Auer-

bach, der den Schlüssel der leeren Gemeindekasse letztes Jahr bereits an das Prinzenpaar übergeben hatte, wünscht in seiner Ansprache dem Prinzenpaar und dem RCV eine schöne Kampagne. Danach marschierte die KGN Neuhof ein und präsentierten als Gastgeschenk den Tanz der Prinzengarde. Als Abschluss zeigte dann die Prinzengarde des RCV mit ihrem dynamischen, perfekt vorgetragenen Gardetanz, dass sie super vorbereitet in die hoffentlich stattfindende Kampagne 2022/2023. Anschließend sorgte Alleinunterhalter Frank Gärtner für musikalische Highlights und es wurde gefeiert bis in die frühen Morgenstunden.

Bischof Gerber gratuliert „Kleinen Riesen Nordhessen“

Hessischer Gründerpreis: „Entscheidendes Zeichen für betroffene Kinder und ihre Familien“

Fulda. Fuldas Bischof Dr. Michael Gerber hat den „Kleinen Riesen Nordhessen gGmbH“ zur Verleihung des Hessischen Gründerpreises 2022 gratuliert. Der gemeinnützige Verein, der sich für die Versorgung von schwerkranken und sterbenden Kindern engagiert, hat die Auszeichnung in der Kategorie „Gesellschaftliche Wirkung“ erhalten.

Der Hessische Gründerpreis geht an Engagierte, die nicht ein weiteres Unternehmen in eigener Sache betreiben, sondern ganz im Dienst am Nächsten stehen, so der Bi-

schof in seinem Gratulations-schreiben, in dem er auch seine Glück- und Segenswünsche übermittelte. Bischof Gerber betonte darüber hinaus, dass es sich bei der Auszeichnung ausdrücklich um ein „entscheidendes Zeichen für betroffene Kinder und ihre Familien“ handelt, das „für unsere Gesellschaft ein ganz wichtiges Signal“ bedeutet.

Die gemeinnützige GmbH „Kleine Riesen Nordhessen“ ist Träger des ambulanten Kinder-Palliativ-Teams Nordhessen. Sie setzt sich dafür ein, dass unheilbar schwerst-



Bischof Dr. Michael Gerber.
Foto: Bistum Fulda, Julia Steinbrecht

kranken Kinder und Jugendliche durch das KinderPalliativTeam Nordhessen ganzheitlich, umfassend und kompetent begleitet im Kreise ihrer Familie und in ihrem vertrauten Zuhause sterben dürfen. Patienten und Angehörige werden medizinisch-pflegerisch und psychosozial begleitet. Bischof Dr. Michael Gerber unterstützt die Arbeit der „Kleinen Riesen“ als Botschafter. Schirmherr ist Kassels Regierungspräsident Mark Weinmeister. www.kleine-riesen-nordhessen.de
www.bistum-fulda.de

Beilagen in Teilausgaben



Ihr Draht zu uns:

**Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG**
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen
.....
Redaktion: (06051) 833-202
E-Mail: redaktion@bote.de
Zustellung: (06051) 833-299
E-Mail: zustellung@bote.de
Anzeigen: (06051) 833-244
E-Mail: anzeigenabteilung@bote.de
Internet: www.bote.de

Online-Seminar für Ehrenamtliche

Landkreis Fulda. Der Treffpunkt Aktiv des Landkreises Fulda veranstaltet am Donnerstag, 24. November, von 18 bis 20 Uhr ein Online-Seminar für Ehrenamtliche zum Versicherungsschutz. Trotz zahlreicher Maßnahmen zur Verbesserung des Schutzes auf Bundes-, Landes- und verbandlicher Ebene ist die Unsicherheit bei ehrenamtlich und bürgerschaftlichen Engagierten groß, wie sich ihre individuelle Versicherungslage gestaltet. Die Referentin stellt die Grundzüge gesetzlicher und privater Versicherungen für Ehrenamtliche vor und bespricht beispielhafte Einzelfälle. Im Mittelpunkt stehen Infos zur Unfallversicherung, zu Haftungsrisiken und ihrer Absicherung sowie zum Ausgleich finanzieller Nachteile bei Unfällen mit dem eigenen Pkw. Weiter werden die Versicherungsverträge des Landes Hessen für ehrenamtlich Tätige erläutert. Anmeldungen zum kostenfreien Seminar sind über www.bildung-freizeit.de unter der Rubrik „Qualifikation im Ehrenamt 2022“ möglich.



WIR BIETEN DEN BESTEN SERVICE FÜR IHRE IMMOBILIE.

- Hausmeisterservice
- Grundstückspflege
- Entrümpelungen
- Grabbpflege

Steinweg 3 | 36381 Schlüchtern
Tel.: 0 66 61 / 600 47 50
Arleser Straße 68 | 36039 Fulda
Tel.: 0661 / 410 95 400

möLLmann
HAUS- UND GRUNDSTÜCKSSERVICE

www.hmsmoellmann.de

Heilige Messe auf polnisch und Treffen im Pfarrheim

Polnische Pflegekräfte sind eingeladen

Flieden. Viele Familien werden in der Pflege ihrer alten oder kranken Angehörigen von einer polnischen Frau oder einem Mann unterstützt. Diese Pflegekräfte ermöglichen durch ihren Dienst, dass Sie eine gewisse Unabhängigkeit haben und die Pflegebedürftigen weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Diese Pflegekräfte sind herzlich nach Flieden eingeladen, und zwar am Freitag, den 2. Dezember.

Um 14 Uhr bietet Pfarrer Zielinski in der Pfarrkirche Flieden Beichtgelegenheit und anschl. eine heilige Messe in polnischer Sprache an. Danach gegen 15 Uhr wird in das Pfarrheim zu einem Treffen bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Damit besser geplant werden kann, wird um Anmeldung gebeten: Telefon-Nr. 06655 1510 oder E-Mail unter Christkoenig@pfarrei-flieden.de Es steht auch ein Fahrdienst zur Verfügung.

Weihnachtsmarkt Oberkalbach

Budenzauber am 1. Advent

Kalbach. Die Oberkalbacher Weihnachtsmarktgemeinschaft lädt am 1. Advent zum traditionellen Weihnachtsmarkt am Bürgerhaus Oberkalbach ein. Am Sonntag, 27. November startet um 11 Uhr der traditionelle Weihnachtsmarkt mit großem Budenzauber. Zahlreiche Stände bieten unterschiedliche Waren, Bastelarbeiten, Schmuck, Dekoration, Näharbeiten, Honig, Holzartikel, Strickwaren und vieles mehr. Natürlich dürfen auch ein Kinderkarussell und die große Tombola nicht fehlen. Der Nikolaus besucht die kleinen Gäste um 16 Uhr. Das Highlight, der bekannte

Mittagstisch, wie in jedem Jahr können Sie sich schon jetzt auf tolle Gerichte auf der Speisekarte freuen. Auch im Außenbereich ist für das leibliche Wohl ebenfalls bestens gesorgt, das Angebot für unsere Besucher ist groß, Pilzpfanne, Würstchen, Nuggets, Backofen-Pizza, heiße Waffeln, Glühwein u.v.m. Kaffee und Kuchen gibt es ab 14 Uhr. Die vielen geschmückten Buden verwandeln den Festplatz in ein traumhaftes Weihnachts-Wunderland. Der Erlös kommt wie gewohnt zum Teil der Jugendarbeit der Oberkalbacher Vereine und natürlich einem wohltätigen Zweck zu Gute.

„Machet die Tore weit!“ – Adventskonzert im Dom

Fulda. Am Mittwoch, 23. November, um 20 Uhr lädt die Katholische Akademie zu einem Akademieabend ein. Julia Huber gibt eine Werkeinführung zum Adventskonzert im Fuldaer Dom. Sie zeigt auf, wie geistliche Vokalmusik im Spannungsfeld von kirchlicher Tradition und weltlicher Unterhaltungskunst changiert. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Tel.-Nr. 0661/8398-120 oder unter katholische.akademie@bistum-fulda.de Veranstaltungsort: Bonifatiushaus Fulda, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda.

500 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager
ZÄUNE · GITTER · TORE
Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (060 71) 988 10
Internet: www.draht-weissbaecker.de
Email: draht@weissbaecker.de

DRAHT WEISSBÄCKER

- Draht- und Gitterzäune · Tore
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Gabionen
- Pfosten · Sicherheitszäune
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Montagen
- auch Privatverkauf

Ihr Partner in Sachen

MEDIEN und DRUCK

GRIEBEL

DRUCKDIENSTLEISTUNGEN

Telefon: 06661 2135 | n.griebel@gnz.de | www.gnz.de

Ein Unternehmen der Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG

Forstwirtschaft im Klimawandel

Fortbildung für die Natur- und Landschaftsführer

Steinau. Natur- und Landschaftsführer des Naturpark Hessischer Spessart hatten Gelegenheit, sich bei einer Fortbildung in der Revierförsterei Marjoß, einem von elf Revieren im Forstamt Jossgrund, über den Zustand des Waldes zu informieren. Die Veranstaltung zum Thema „Forstwirtschaft im Klimawandel“ hatte der Verein der Naturparkführer initiiert.

Größere Probleme in diesem Jahr

Bisher sei das Forstamt Jossgrund noch recht gut durch die letzten heißen Sommer gekommen. „In diesem Jahr haben wir zum ersten Mal größere Probleme bekommen“, sagte die Revierleiterin Manuela Gebhardt, die bei der rund dreistündigen Exkursion von ihrem Mann und Vorgänger Reinhard Koch unterstützt wurde.

Der Wald hat ein langes Gedächtnis ...

Zwar habe es den Anschein, als ob sich die Natur nach den vielen Regenfällen in den letzten Wochen erholt habe, doch der Zustand der Bäume sei noch immer problematisch. „Der Wald hat ein langes Gedächtnis. Im Boden ist so gut wie gar nichts angekommen“, erklärte Gebhardt. Nicht zuerst der Borkenkäfer sei in diesem Sommer das größte Problem gewesen, sondern die lange anhaltende Trockenheit. „Die Bäume sind einfach verdurstet“. Neben der Fichte seien inzwischen auch Laubbaumarten betroffen. „Ich habe mir nie vorstellen können, dass Buchen so schnell absterben“, gestand die zertifizierte Waldpädagogin. Es sei für Waldnutzer



Die Teilnehmer konnten sich vor Ort ein Bild von den Auswirkungen der großen Dürre machen.

zudem gefährlich, wenn abgestorbene Bäume in der Fläche stehen, da tote Äste herabfallen können. Von den Auswirkungen der großen Dürre konnten sich die Teilnehmer vor Ort selbst ein Bild machen. Sie erfuhren dabei auch, welches Holz in welcher Qualität zur Herstellung von Möbeln oder Spielzeug, als Bauholz für Verschalungen und den Innenausbau oder für die Produktion von Spanplatten, Zellstoff oder Hackschnitzel verwendet wird. Auch die Fichte sei Heimstatt für viele Lebewesen und ihr Holz sei nach wie vor sehr gefragt. Man sei bestrebt, die Folgen der Holzernteeingriffe möglichst gering zu halten und dabei naturschutzfachliche Be-

lange zu berücksichtigen. Auch auf den Erhalt alter Grenzsteine werde Rücksicht genommen, versicherte das Försterehepaar, das gerne auch die Fragen der Teilnehmer beantwortete.

„Wir sind nicht nur Holzproduzenten“

„Wir sind nicht nur Holzproduzenten. Wir führen auch Pflegemaßnahmen durch und betreuen Artenschutzprojekte wie etwa durch die Übernahme der Patenschaft für die Kreuzotter, in deren Fahrwasser sich auch andere Arten wie beispielsweise die Gelbbauchunke bewegen“, erklärten die Fachleute. Sie informierten die Gruppe, woran man erkennt,

dass es einem Baumbestand nicht gut geht, mit welchen Strategien die Bäume um ihren Fortbestand kämpfen und mit welchen Maßnahmen der Forst den großen Herausforderungen dieser Zeit begegnet. Laut den neuen Naturschutzleitlinien für den Hessischen Staatswald werden bei der Waldbewirtschaftung zukünftig die Belange der Artenvielfalt noch stärker in den Vordergrund gestellt. Neben der Pflanzung von jungen Bäumen für die Zukunft setze man auf die unter Altbäumen heranwachsenden Naturverjüngung, um den Generationenwechsel in einem Baumbestand einzuleiten. Dabei müsse man allerdings in vielen langen Zeiträumen denken.

„Es wehte ein Wind der Verbundenheit und des Verstandens!“

Fuldaer Dystonie-Selbsthilfegruppe beging ihr fünfjähriges Jubiläum

Fulda. Vor kurzem traf sich in Fulda die Selbsthilfegruppe des Verbandes „Dystonie- und-Du e.V.“ zu ihrem fünfjährigen Bestehen. Der Einladung folgten Gruppenmitglieder und Gründer der SHG, die zunächst der Vorsitzenden Ulrike Halsch für ein kurzes Grußwort und ein Update des Vereins lauschten. In der Folge der Veranstaltung wurden neue Teilnehmer vorgestellt und machten sich untereinander bekannt. Hierbei kam es zu fruchtbaren Gesprächen zwischen „Neuen“ und „Alten“, die sich gemeinsam über ihre Probleme im Zusammenhang mit ihrer Dystonie austauschen. Die Krankheit hat viele Facetten und stellt sich in ihren Auswirkungen sehr vielfältig dar. Sie kennzeichnen sich durch willkürliche Kontraktionen der Muskulatur in verschiedenen Körperbereichen. Die schmerzhaften Spasmen werden durch Medikamente oder Botulinumtoxin behandelt. Aufgrund der Seltenheit der Störung (in Deutschland geht man derzeit von rund 170.000 Betroffenen aus) finden auch die Patienten in Fulda nur schwerlich Hilfe vor Ort und müssen oftmals mehrere hundert Kilometern zu Fach-

ärzten oder Unikliniken zurücklegen, um die meist 10-bis 12-wöchige Therapie zu erhalten. Den zuständigen Stellen fehlt es meistens an Kapazitäten, die zudem nur eingeschränkte Behandlungszeiten vorweisen. Obwohl eine Gabe von Botulinumtoxin von allen approbierten Ärzten mit einer entsprechenden Zusatzausbildung vorgenommen werden kann, berichten die Betroffenen von fehlenden Anlaufstellen in der Region. Sicherlich trägt auch der Umstand komplizierter Diagnostik, umfangreicher Aufklärungen und einer zeitintensiven Therapie mit Injektionen, die nicht immer vollständig von den Krankenkassen bezahlt werden, zu den Missständen bei. Im Rahmen der Jubiläumstagung in Fulda referierte der Heilpraktiker für Ergotherapie und Psychotherapie, Stephan Heinz, in seinem Vortrag zur Hypnose über die Unterschiede von Parasympathikus und dem Sympathikus als Bestandteile des vegetativen Nervensystems. Dieses kann durch den Zustand der „Trance“ beeinflusst werden, weshalb diese Form der ergänzenden Behandlung für

Dystonie-Patienten viele Vorteile bietet. So kann die herbeigeführte Tiefenentspannung das Befinden merklich bereichern, indem sie den körperlichen Einschränkungen durch ein Austricksen des Bewusstseins entgegenwirken und Hyperaktivität mildern kann. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Atmung, die bei genauer Beobachtung ein Vorbote anstehender Muskelverkrampfungen ist. Die Betroffenen konnten in Übungen und Demonstrationen der Experten praktisch erfahren, welche wohltuenden Effekte das Training hat. Sie zeigten sich verblüfft und überzeugt, dieses Verfahren auch in der Gruppe anwenden und weiterverbreiten zu wollen. Im weiteren Verlauf des Tages begrüßte Michael Möller vom „Paritätischen“ in Fulda die Anwesenden und betonte den Stellenwert und die Notwendigkeit der Selbsthilfe bei seltenen Erkrankungen. Er unterstrich, dass die oftmals von Medizinern und Therapeuten nur bedingt ernstgenommenen Patienten frustriert und gestresst seien. Hiergegen könne die SHG ein probates Mittel sein, denn sie sei ein Raum, in dem man sich ver-

standen fühlt. Abschließend stellte die selbst Betroffene Iris Geißler kürzlich erschienenenes Buch vor. Erkrankte und deren Angehörige konnten während der Veranstaltung erneut nachvollziehen, was eine Störung wie die Dystonie an Herausforderungen mit sich bringt und im Alltag tatsächlich bedeutet. Die Erfahrung des Verbunden Seins stellt für sie nicht selten einen Strohalm dar, an den sie sich angesichts der Krankheitsbelastung klammern können. Untermauert wurde der Mehrwert der Selbsthilfe durch die fortwährend gute Stimmung und manch humorvolle Anekdote in der Gruppe, die zumindest für einen Augenblick das Leid der Menschen in den Hintergrund drängen konnte. Ein Dank gilt allen Mitwirkenden und Spendern der SHG, auch der Gesetzlichen Krankenkasse für ihre Förderung. Das angesprochene Buch und weitere Informationen zum Thema „Hypnose“ finden sich auf der Homepage unter www.dysd.de. Kontaktmöglichkeit für Betroffene, Angehörige und Experten zum Verein „Dystonie- und-Du e.V.“ ist über die Mail-Adresse info@dysd.de möglich.

Vizepräsident Dr. Volker Knöppel verabschiedet

Vorsitzender des Klosterkuratoriums geht in den Ruhestand

Schlüchtern. Nach 16 Jahren als Vorsitzender des Klosterkuratoriums wurde Dr. Vöker Knöppel durch das Gremium in den Ruhestand verabschiedet. Ab dem 1. Dezember wird Frau Dr. Apel als neue Vizepräsidentin der evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck den Vorsitz übernehmen. Herr Klosterrentmeister Leipold und Herr Dekan Hammann richteten Dankesworte an Herrn Dr. Knöppel und überreichten ihm ein Bild des ehemaligen Benediktinerklosters sowie eine Regio-Box der Kleinmarkthalle Schlüchtern als kleines Dankeschön.

Unter dem Vorsitz von Herrn Dr. Knöppel wurden weitreichende Entscheidungen für die Stiftung und deren Partner getroffen. Exemplarisch ist hier der gemeinsame Windpark mit der Stadt Steinau in der Gemarkung Hintersteinau oder auch der Wald- und Grundstückstausch mit der Stadt Schlüchtern zur Entstehung des Neubaugebietes „Brunkenberg“ zu nennen. Besonders ist sein Einsatz und



Fritz Dänner, Dekan Wilhelm Hammann, Vizepräsident Dr. Volker Knöppel, Klosterrentmeister Rene Leipold und Pfarrer Wilfried Battefeld (von links).

das Wirken zu Gunsten des Standortes der Kirchenmusikakademie, es handelt sich hierbei um eine landeskirchliche Einrichtung, in Schlüchtern zu erwähnen. Eine weitreichende Entscheidung der Landessynode der evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck für die Stiftung sowie die Stadt Schlüchtern. **Zusammensetzung und Aufgaben des Klosterkuratorium** Dem Klosterkuratorium gehö-

ren nach der Klosterverfassung der Vizepräsident der evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck (bis zum 30.11.2022 Dr. Volker Knöppel) als Vorsitzender, der Klosterrentmeister (Rene Leipold), der Dekan des Kirchenkreises Kinzigtal (Wilhelm Hammann) und vier weitere durch die Bischöfin berufene Kuratoriumsmitglieder (Pfarrer Wilfried Battefeld, Forstamtsrat i. R. Fritz Dänner, Bürgermeis-

ter Matthias Möller, Karl-Friedrich Rudolf) an. Eine Berufungsperiode beträgt vier Jahre. Die Stiftung Kloster Schlüchtern fördert kirchliche, kirchengeschichtliche, kulturelle und mildtätige Zwecke. Das Kuratorium hat insbesondere die Aufgabe, die Grundsätze, nach denen das Kloster verwaltet wird, zu bestimmen und die Erfüllung des Stiftungszweckes zu überwachen.

Bürgerversammlung zum Thema Windenergie

Bürgerinnen und Bürger sind am Mittwoch, 30. November eingeladen, sich über die Windkraftplanungen westlich Seidenroth zu informieren

Steinau. Die Stadt Steinau lädt am Mittwoch, 30. November, um 19 Uhr alle interessierten Bürgerinnen und Bürger aus Steinau in das Rathaus (Markthalle) ein, um sich frühzeitig zum Thema Windenergie westlich von Seidenroth zu informieren. Bei der Vorbereitung und Durchführung wird die Stadt vom Landesprogramm

Bürgerforum Energiewende Hessen unterstützt. Auf dem Windvorranggebiet 2-309, im Wald zwischen Alsbach und Seidenroth (Steinau), hat die Firma RES Deutschland GmbH Untersuchungen für einen Windpark begonnen. Die Flächen gehören zu einem großen Teil HessenForst. Herr Schmidt-Marx, RES

Deutschland, wird das Projekt und den derzeitigen Planungsstand vorstellen. Darüber hinaus werden weitere Akteure aus Steinau, von HessenForst und Verbände ihre Einschätzung zu dem Projekt geben können. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und Diskussion zu dem Projekt.

„Steinau selbst besitzt keine eigenen Flächen in dem Vorranggebiet und hat deshalb keine Entscheidungsmöglichkeit über die Windenergie an diesem Standort. Mir ist es trotz alledem wichtig, dass wir gut und verständlich über die Windkraftplanungen westlich von Seidenroth informieren. Derzeit werden für das Projekt die erforderlichen Genehmigungsunterlagen erarbeitet und eine Information unserer Bevölkerung erscheint mir sinnvoll. Bei diesem wichtigen und aktuellen Thema gibt es unterschiedliche Interessen und Fragen, welche bei dieser Veranstaltung aufgegriffen werden“, erläutert Bürgermeister Christian Zimmermann. Auf der Webseite des Bürgerforums können bereits im Vorfeld Fragen eingesehen werden, welche auf der Veranstaltung aufgegriffen werden sollen. www.buergerforum-energiewende-hessen.de/steinau



Das Telefonbuch

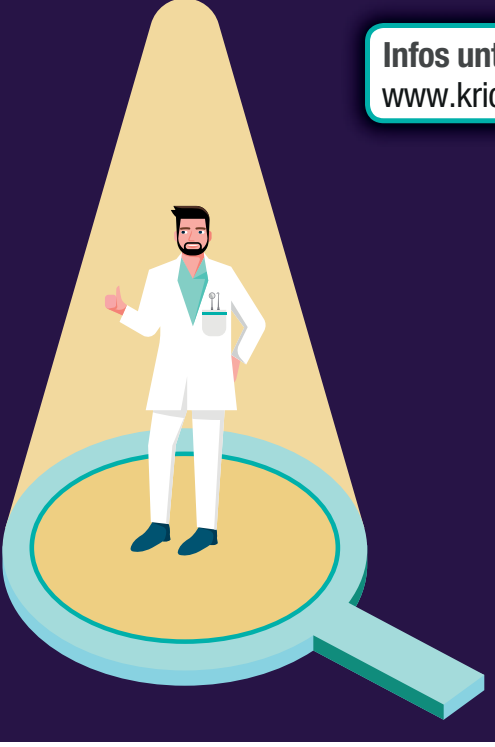
Alles in einem

Gefunden statt gesucht werden: Werben in Das Telefonbuch lohnt sich.

Denn 70 % der Nutzer greifen zu uns, um gewerbliche Anbieter zu finden.¹

In der App, Online und im Buch





Infos unter:
www.krick.com

„Yes, we can!“
Englisch für „Senioren“; 50+ Kurse: ab sofort – wieder vor Ort
☎ 060 52 – 9 26 99 99
ELKA: www.friesl.eu

MediaBerater



Bad Soden Salmünster, Steinau, Freiensteinau, Schlüchtern, Sinnthal, Flieden Kalbach, Neuhof

Matthias Kaib

Telefon: 0176-11 833 336
E-Mail: m.kaib@gnz.de

MediaBerater



Bad Soden Salmünster, Steinau, Freiensteinau, Schlüchtern, Sinnthal, Flieden Kalbach, Neuhof

Tobias Susgin

Telefon: 0176-11 833 351
E-Mail: key-account@gnz.de



ROBERT KRICK VERLAG

Ihr Verlag Das Telefonbuch

¹ Quelle: GfK-Studie zur Nutzung der Verzeichnismedien 2020, repräsentative Befragung von 16 Tsd. Personen ab 16 Jahren, Oktober 2020



TEISER & HÜTER GMBH

Immer in bekannter reisewelt-Qualität!

ADVENTS - FESTTAGSFAHRTEN

10.12.2022	TAGESFAHRT: WEIHNACHTSMARKT INS BLAUE	€ 55,-
10.12.2022	WEIHNACHTSMARKT IN ERFURT	€ 59,-
25.11.22 - 27.11.22	ADVENT AM BODENSEE	€ 379,-
04.12.22 - 06.12.22	ADVENT IM SÜDHARZ	€ 319,-
23.12.22 - 27.12.22	SCHWÄBISCHE ALB	€ 729,-
28.12.22 - 03.01.23	TOSKANA - SILVESTER	€ 979,-
30.12.22 - 02.01.23	WIEN - SILVESTER	€ 599,-
30.12.22 - 02.01.23	LONDON - SILVESTER	€ 489,-
30.12.22 - 01.01.23	SILVESTER INS BLAUE (3 TAGE)	€ 439,-
30.12.22 - 02.01.23	SILVESTER INS BLAUE (4 TAGE)	€ 559,-

19.01. - 23.01.23

BIATHLON - WELTCUP IN ANTHOLZ 2023

€ 649,-

20.01. - 22.01.23

BERLIN GRÜNE WOCHE (4-Sterne-Hotel inkl. City Tax)

€ 319,-

03.02. - 05.02.23

SCHLADMING - SKIVERGNÜGEN

€ 299,-

ELSASS UND SCHWARZWALD

Code: BU2729



- ✓ 2x Ü/F im 4-Sterne DORINT HOTEL DURBACH
- ✓ 2x Abendessen als 3-Gänge-Menü oder Buffet
- ✓ 1x Weinprobe mit Holzofenbrot & 1x Weinverkostung
- ✓ Verkostungen in der Lebkuchenmanufaktur & im Schokoladenmuseum
- ✓ Vielseitiges Ausflugsprogramm mit Besuch der Weihnachtsmärkte in Gengenbach & Straßburg mit Stadtführung
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an

16.12. - 18.12.2022 (3 Tage) **ab € 399,-***

CHALKIDIKI - GENUSSWANDERN IN GRIECHENLAND

Code: FL9200

C 40.-RABATT SICHERN!



- ✓ Flug von Frankfurt nach Thessaloniki und zurück
- ✓ Exzellentes 5-Sterne-Strandhotel inmitten von Pinienwäldern und Olivenhainen
- ✓ 7x Übernachtung mit Halbpension
- ✓ Herrliches Genuss-Wanderprogramm mit deutschsprachigem Wanderführer auf fünf Touren mit vielen Facetten Chalkidikis

05.04. - 12.04.23
13.10. - 20.10.23* (8 Tage) **nur € 1499,-***

Frühbucher bis 31.01.2023 verlängert, danach € 40,- p. P. mehr; EZ-Zuschlag: € 280,-; Saisonzuschlag: * + € 150,- p. P.

ROM - CAPUT MUNDI - DIE HAUPTSTADT DER WELT

Code: FL9306

C 40.-RABATT SICHERN!



- ✓ Flug von Frankfurt nach Rom und zurück
- ✓ 4x Ü/F im Hotel SAN PIETRO in direkter Vatikannähe
- ✓ Umfangreiches Ausflugsprogramm mit „Kirchliches Rom“, „Roms Plätze und Brunnen“, Petersdom, „Antikes Rom“, sowie Spaziergänge mit Ihrer Reiseleitung
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an

17.03. - 21.03.23
14.04. - 18.04.23
19.05. - 23.05.23 (5 Tage) **nur € 749,-***

Frühbucher bis 31.01.2023 verlängert, danach € 40,- p. P. mehr; EZ-Zuschlag: € 220,-.

ZYPERN - WANDERN AUF DER INSEL DER APHRODITE

Code: FL0084

★★★★



- ✓ Flug von Frankfurt nach Larnaca und zurück
- ✓ Hervorragendes 4-Sterne-Hotel mit traumhaftem Sandstrand
- ✓ Komplett neu renoviert in 2022!
- ✓ Das Zentrum von Ayia Napa ist fußläufig mit einem Strandspaziergang erreichbar
- ✓ Umfangreiches Wander- und Ausflugsprogramm inklusive
- ✓ Einkaufsgutschein von doorout.com im Wert von € 25,- pro Person (Mindesteinkaufswert € 50,-)

27.03. - 03.04.23 (8 Tage) **ab € 1359,-***

Frühbucher bis 31.01.2023 verlängert, danach € 50,- p. P. mehr; EZ-Zuschlag: € 220,-.

GOLF VON SORRENT - HERRLICHE LANDSCHAFT

Code: FL9333

C 40.-RABATT SICHERN!



- ✓ Nonstop-Flug nach Neapel und zurück
- ✓ Sehr gutes 4-Sterne-Hotel in Sorrent
- ✓ 5x Übernachtung mit Halbpension
- ✓ Umfangreiches Ausflugsprogramm inkl. Pompeji-Vesuv und Bootsfahrt entlang der Amalfiküste
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an

03.05. - 08.05.23 (6 Tage) **€ 1149,-***

Frühbucher-Preis Termin 2022 bis 31.12.2022 verlängert, danach € 40,- p. P. mehr!

ARMENIEN - CHRISTENTUM UND KULTUR

Code: FL9335



- ✓ Durchführungsgarantie mit kleiner Gruppe!
- ✓ Flug mit Condor von Frankfurt – Eriwan / zurück
- ✓ 11x Übernachtung in guten 3-4 Sterne Hotels
- ✓ Umfangreiches Ausflugsprogramm und Besichtigungen, inkludierte Eintritte
- ✓ Deutschsprachige, qualifizierte Reiseleitung
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an (ab 20 Personen)

19.05. - 23.05.2023 (12 Tage) **ab € 1699,-***

TRAUMHAFT-SCHÖNE DONAU - MS AMELIA

Code: KF2215

EXKLUSIVCHARTER



- PASSAU – DÜRNSTEIN – WIEN – ESZTERGOM – BUDAPEST – BRATISLAVA – MELK – PASSAU
- ✓ 8 Tage Flusskreuzfahrt auf der Donau
- ✓ Ausgezeichnete All-Inclusive-Verpflegung an Bord
- ✓ Komfortables Schiff mit vielen Balkonkabinen
- ✓ Geschützte UNESCO-Welterbestätten sind Teil dieser klassischen Route

03.06. - 10.06.2023 (8 Tage) **ab € 1049,-***

2-Bett-Außenkabine - Weitere Kabinenkategorien auf Anfrage!

KANAREN UND MADEIRA - MEIN SCHIFF 4

Code: KF3099

Tippt!



- GRAN CANARIA – MADEIRA – LA PALMA – TENERIFFA – FUERTEVENTURA – GRAN CANARIA
- ✓ 8 Tage Kreuzfahrt mit MEIN SCHIFF 4
- ✓ Flug ab Frankfurt nach Gran Canaria und zurück
- ✓ Premium Alles inklusive, inkl. 100 MB Datenvolumen p. P. und 10 % Rabatt auf Landausflüge

26.02. - 05.03.2023 (8 Tage) **ab € 1099,-***

Innenkabine PLUS (tagesaktuelle Preise, limitiertes Kontingent)



KurGesund

Eine Marke der reisewelt Teiser & Hüter GmbH

KurGesund-Katalog 2023 – JETZT online blättern oder kostenfrei bestellen!



Buchung & Beratung: 06655 9609-0

reisewelt Teiser & Hüter GmbH

Fuldaer Str. 2 | 36119 Neuhof | www.reisewelt-neuhof.de



Informativ & vielseitig

Für den günstigen Bio-Einkauf:
Netto-Biofachmarke NATURKIND

ANZEIGE

Ist Bio, nur besser:
Mit der Biofachmarke NATURKIND bietet Netto Marken-Discount seinen Kundinnen und Kunden noch mehr Auswahl im Bio-Sortiment. Trotz steigender Preissensibilität wächst die Nachfrage an Bio-Produkten im Netto-Sortiment stetig. Mit der NATURKIND-Reihe ermöglicht der Lebensmittelhändler auf günstigem Preisniveau eine hochwertige Fachmarkenalternative und baut seine Bio-Kompetenz weiter aus.
Bereits bis zu 80 NATURKIND-Artikel finden sich in allen Warenbereichen, wie beispielsweise Müsli, Reis, Kakao, Äpfel, Mozzarella oder Babyernährung im Netto-Regal. Mit einem ganzheitlichen Nachhaltigkeitsanspruch werden die Artikel im Einklang mit Natur, Tier und Mensch erzeugt und stammen zu 100 Prozent aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. Das Besondere: Die NATURKIND-Produkte erfüllen hohe Nachhaltigkeitsstandards: Viele der Artikel tragen zusätzliche Nachhaltigkeitsiegel wie FAIRTRADE. Darüber hinaus werden viele der NATURKIND-Artikel nach den Richtlinien der Anbauverbände Bioland e.V., Naturland e.V. und Biopark e.V. erzeugt. Damit liegt das NATURKIND-Sortiment sogar deutlich über dem EU-Bio-Standard. Weitere Infos unter: www.netto-online.de/weber-netto/Naturkind.chtm



Chronisch lecker:
Ernährung bei Asthma

ANZEIGE

Du bist, was du isst, lautet ein altes bekanntes Sprichwort. Dass gesunde Ernährung den Körper und den Geist fit hält, ist für die meisten Menschen nichts Neues. Was viele jedoch nicht wissen: Mit der richtigen Wahl der Lebensmittel lassen sich sogar entzündliche Prozesse im Körper positiv beeinflussen. Das ist grundsätzlich für jeden, aber insbesondere für Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung wie Asthma wichtig. Unsere Mahlzeiten sollten also nicht nur gut schmecken, sondern den Körper vor allem mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgen. Sobald wir essen, werden daher viele unterschiedliche Stoffwechselprozesse im Körper in Gang gesetzt – wobei einige Lebensmittel z. B. auf entzündliche Prozesse im Körper einwirken. Ernährungswissenschaftlerin Christiane Dölz bestätigt: „Es gibt Lebensmittel, die uns bei chronisch-entzündlichen Krankheiten dabei helfen können, gesünder zu werden.“



MAT-DE-2204739-1.0-10/2022

Theatrium Steinau geht eine
Weihnachtswette für den guten Zweck ein

Premiere von „A Christmas Carol“ am 25. November

Steinau. Charles Dickens' weltberühmte Weihnachtsgeschichte „A Christmas Carol“ feiert am 25. November im Theatrium Steinau Premiere. An zwölf Aufführungen wird das vergnügliche Stück bis Weihnachten in Steinau zu sehen sein.

Und dann gibt es ja
noch diese Wette:

Das Theatrium Steinau wettet um eine Theaterraufführung für Kinder. Sollten zur Premiere der weltberühmten Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens mindestens 10 Arbeitgeber mit ihren Betriebsräten oder Gewerkschaftern erscheinen, gehen die Einnahmen der Aufführung des Kinderstücks „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ am 26. Dezember 2022 komplett zugunsten des Malteser Kinderhospizdienstes Main-Kinzig-Fulda. Karin Uffelmann vom Malteser Kinderhospizdienst freut sich über die Unterstützung des Theatriums: „Für uns ist die Weihnachtswette in zweierlei Hinsicht ein Glücksfall. Zum einen freuen wir uns über die finanzielle Unterstützung. Zum anderen bekommen wir mit der Premiere die Chance, mit fröhlicher Art und Weise auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen.“ Die überwiegend Ehrenamtlichen des Malteser Kinderhospiz-

dienstes Main-Kinzig-Fulda nehmen sich Zeit für Familien mit Kindern und Jugendlichen, die eine lebensverkürzende Krankheit haben. Sie unterstützen überall, wo Hilfe nötig ist, und sind Gesprächspartner für die erkrankten Kinder und Jugendlichen, deren Eltern, Geschwister und Freunde. Das Angebot ist kostenfrei. In der Vergangenheit setzte sich das Theatrium immer wieder für den Kinderhospizdienst ein. Bereits zur Premiere des letzten Stückes „Don Camillo und Peppone“ gab es eine Benefizaktion. „Wir sind gerührt davon, wie gefühlvoll und mit wieviel Engagement die meist ehrenamtlichen Menschen mit den Kindern und Jugendlichen umgehen. Es ist eine wichtige Arbeit, die eher leise und unauffällig stattfindet. Das kann nicht jeder. Um sie zu unterstützen machen wir das, was wir am besten können: Wir spielen“, erklärt Detlef Heinichen vom Theatrium. Die Inszenierung von Dickens Weihnachtsgeschichte ist sehr humorvoll und zugleich äußerst berührend. Am Ende feiert der Unternehmer Ebenezer Scrooge ein wundervolles Weihnachtsfest mit seinem Angestellten Bob Cratchit. „Auch wenn die Arbeitgeber in der Region im Gegensatz zu Scrooge liebe Menschen sind, möchten wir dennoch diese erfunden

Geschichte ein Stückweit in die Realität holen. Wir hoffen natürlich, dass wir die Wette haushoch verlieren, damit wir Jim Knopf zugunsten des Kinderhospizdienstes spielen dürfen“, erklärt Detlef Heinichen vom Theatrium Steinau. „Humbug!“ – Für den alten, mürrischen und geizigen Ebenezer Scrooge ist Weihnachten Zeitverschwendung. Familie, Freunde und das Wohl anderer zählen nicht für ihn. Humbug eben! So schickt er jene, die Geld für die Armen sammeln, ohne einen Cent fort, verlangt von seinem Angestellten Bob Cratchit, dass er auch an den Weihnachtstagen früh morgens zur Arbeit erscheint, und die Weihnachtseinladung seines Neffen Fred wird ohne Dank verschmäht. Doch dann erscheint ihm nachts der Geist seines verstorbenen Geschäftspartners Marley. Eine geschundene Seele, die aufgrund ihrer Habgier und Selbstsucht dazu verdammt ist, ewig als Geist die Welt zu durchstreifen. Marley warnt Scrooge davor, dass ihm ein ähnliches Schicksal blüht, wenn er sich nicht bessert und kündigt seinem Freund drei weitere Besuche aus dem Jenseits an. Diese Warnung nicht ernst nehmend, legt Scrooge sich schlafen – bis die Geister der vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Weihnacht an

seinem Bett steht und sich mit ihm auf eine Reise begeben. Schaffen es die guten Geister der Weihnacht, das Herz des alten Griesgrams zu erwärmen? Und wird Ebenezer Scrooge doch noch Weihnachten feiern? Es ist ein Stück voller Theaterzauber, mit herrlichen Figuren, multimedialer Effekte und turbulenten Einfällen. „A Christmas Carol“ mit Marcel Wagner, Tom Quaas und Detlef Heinichen findet im Theatrium Steinau (Am Kumpen) statt. Premiere ist am Freitag, 25. November, um 20 Uhr. Der Eintritt kostet 20 Euro (ermäßigt 15 Euro). Es besteht wie immer die Möglichkeit sich vorher oder in den Pausen gemütlich im Foyer des Theatriums auf ein Getränk zu treffen. Mehr Informationen und Ticketsreservierung unter www.theatrium-steinau.de oder unter 06663-3899715.

Weitere Termine sind:

Samstag, 26. November (20 Uhr), Sonntag, 27. November (16 Uhr), Sonntag, 4. Dezember (16 Uhr), Freitag, 9. Dezember (20 Uhr), Samstag, 10. Dezember (20 Uhr), Sonntag, 11. Dezember (16 Uhr), Donnerstag, 15. Dezember (20 Uhr), Freitag, 16. Dezember (20 Uhr), Samstag, 17. Dezember (20 Uhr), Sonntag, 18. Dezember (16 Uhr) und Mittwoch, 21. Dezember (20 Uhr).

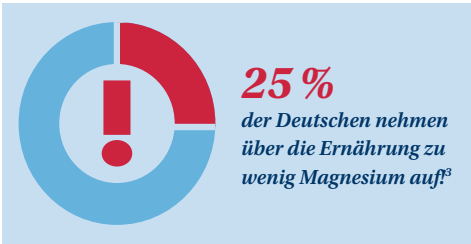
Magnesium – gut fürs Herz!

Studie zeigt¹: Magnesiummangel kann Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland waren sie 2020 sogar die Todesursache Nr. 1.² Es gibt Hinweise, dass eine schlechte Versorgung mit Magnesium mit einem erhöhten Risiko u. a. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen kann.¹ Ein Mangel an Magnesium kann sich in Symptomen wie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck äußern.¹ Ein guter Grund, vorbeugend auf eine optimale Magnesiumversorgung zu achten – aber auch Menschen mit bestehenden Herzerkrankungen können profitieren, wie eine neue Untersuchung eindrucksvoll zeigt.¹

Magnesium für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Viele Menschen wissen, dass Magnesium wichtig für eine gesunde Funktion von Muskeln ist. Doch auch die Rolle, die das Mineral für die Herz-Kreislauf-Gesundheit spielt, ist groß: Zum einen ist Magnesium ein wichtiger Bestandteil unseres Energiestoffwechsels, zum anderen steuert Magnesium die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln. Hier schließt sich der Kreis: denn auch unser Herz ist ein Muskel.



Magnesium aktiviert unter anderem ein Enzym, das für die Kontraktion, also das Zusammenziehen des Herzens verantwortlich ist. Dabei ist das Gleichgewicht von Magnesium und Kalium entscheidend. Herzmuskelzellen sind auf eine gut funktionierende Energiegewinnung angewiesen. Das dafür zuständige Enzym benötigt Magnesium. Fehlt es an Magnesium, kann die Herzmuskelzelle schneller erregt werden. Insbesondere Menschen mit Herzerkrankungen sollten deshalb ihren Magnesiumhaushalt im Blick haben.

Magnesium bei Bluthochdruck

Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium ist auch für Bluthochdruckpatienten wichtig. Es gibt Hinweise darauf, dass Bluthochdruckpatienten, die Blutdrucksenker wie z.B. Diuretika, ACE-Hemmer

oder Betablocker einnehmen, häufig einen Magnesiummangel aufweisen. Die Gabe von Magnesium zusätzlich zu den verordneten Medikamenten führte dabei zu einer leichten Senkung des Blutdrucks. Auch die Häufigkeit von Beschwerden wie unregelmäßiger Herzschlag, Herzschmerzen oder Nervosität nahm den Berichten der Patienten zufolge ab.⁴

Fazit: Es gibt verschiedene Hinweise, dass Magnesium das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und bei bestehenden Erkrankungen unterstützen kann. Sorgen Sie also für eine ausreichende Versorgung mit Magnesium! Die DGE empfiehlt Männern die Aufnahme von 350 mg Magnesium täglich, Frauen die Aufnahme von 300 mg.⁵

Erhältlich in Ihrer Apotheke:

Bioelectra® MAGNESIUM
300 mg Kapseln

- ✓ Magnesiumspeicher werden aufgefüllt
- ✓ Kleine Kapsel, leicht zu schlucken
- ✓ Vegan & frei von Zusatzstoffen

Packungsgrößen: 20 St., 40 St., 100 St.



* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

1. Evers I, Crujns E, Kornaat I, Winkels RM, Busstra MC und Geleijnse JM (2022) Dietary magnesium and risk of cardiovascular and all-cause mortality after myocardial infarction: A prospective analysis in the Alpha Omega Cohort. Front. Cardiovasc. Med. 9:936772. doi: 10.3389/fcvm.2022.936772.
2. <https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/todesursachenstatistik-2020> (aufgerufen am 21.9.2022). 3. Micke O et al. Magnesium: Bedeutung für die hausärztliche Praxis – Positionspapier der Gesellschaft für Magnesium-Forschung e.V. Dtsch Med Wochenschr 2020; 145: 1628–1634 | © 2020. The Author(s). 4. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2008/daz-30-2008/magnesium-und-das-herz-kreislauf-system> (aufgerufen am 06.10.2022). 5. <https://www.dge.de/wissenschaft/t/referenzwerte/magnesium/?L=0> (aufgerufen am 21.9.2022).

Bioelectra® Magnesium 300 mg Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1 x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: September 2021



-20%

11.99

Kapuziner Weißbier

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

Aktion!

+ 4er Pack
GRATIS!

Entspricht einem Kastenpreis von **9,99 €**

Paderborner Pilsener

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

-20%

5.99

Herzog von Franken Pilsener

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

ANGEBOT

11.99

Mönchshof Bier

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

-25%

11.99

Krombacher Bier

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

ANGEBOT

12.99

Hasseröder Premium Pils

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 0,89 €

-44%

8.88

Elisabethen Quelle Mineralwasser*

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,46 €

-27%

5.49

Schlappeseppel Bier*

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,35 €

15.99

13.49

Veldensteiner

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

15.99

13.99

+ 1
Willibecher
GRATIS!

Maxl Helles

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 €**

Corona Extra

Kasten = 20 x 0,355 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,53 €

19.99

17.99

Schöffelhofer Weizen

naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

-22%

13.99

top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,33 €

ANGEBOT

2.79

Adelholzer Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,67 €

-20%

5.99

S. Pellegrino Mineralwasser

Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,00 €

-20%

5.99

top frisch Apfel-Schorle

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

7.99

6.49

Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,83 €

ANGEBOT

9.99

Bionade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1l = 2,27 €

10.99

8.99

TWENTYFOUR7 Energy

koffeinhaltig,
0,25 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,36 €

ANGEBOT

0.59

Rietburg Pfalz

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

3.99

3.49

Asti Cinzano

Spumate,
0,75 l-Flasche,
1l = 7,32 €

6.49

5.49

Jim Beam Whiskey

diverse Sorten,
0,7 l-Flasche,
1l = 14,27 €

ANGEBOT

9.99

Sierra Tequila*

Silver, Reposado,
0,7 l-Flasche,
1l = 14,27 €

-23%

9.99

ERNEUT AUSGEZEICHNET.

Wir freuen uns!

DtGv | Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien mbH



DEUTSCHLANDS BESTE DIENSTLEISTER
HERAUSRAGENDES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
Branchenübergreifende Kundenerhebung
TOP 206, 11/2021, dtg.de/9135

DtGv | Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien mbH



DEUTSCHLANDS BESTE DIENSTLEISTER
HERAUSRAGENDE KUNDEN-ZUFRIEDENHEIT
Branchenübergreifende Kundenerhebung
TOP 206, 11/2021, dtg.de/9135



In Ihrer Nähe:



Wodka Gorbatschow, Citron

0,7 l-Flasche,
1l = 8,56 €

-29%

5.99

Talisker 10 Years

Single Malt
Scotch Whisky,
0,7 l-Flasche,
1l = 39,99 €

-22%

27.99

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



Lichtermeer und Sternenglanz

Regionale Weihnachtsmärkte laden zum Entdecken ein

Kaum eine andere Zeit des Jahres sehnen wir mehr herbei als die Weihnachtszeit. Im Advent bereiten wir uns mit Vorfreude auf das Weihnachtsfest vor. Fester Bestandteil dieser Tradition sind die Weihnachtsmärkte, die sich im Main-Kinzig-Kreis wie kleine, funkelnde Perlen an einen Strang reihen und doch durch die besondere, individuelle Note glänzen. In der Adventszeit zeigt der gesamte Kreis seine schönsten festlichen Seiten. Zum geschmückten Stadt- und Ortsbild gehören auch die Weihnachtsmärkte, die eine wunderbare Kulisse für verführerische Leckereien, Backwaren und Kunsthandwerk aus der Region bilden. Vielerorts kann man sich auch auf besondere Programmpunkte freuen, wie etwa Konzerte von ortsansässigen Vereinen. Zahlreiche Orte nutzen die Synergien zwischen dem lokalen Gewerbe und dem weihnachtlichen Brauchtum, sodass das Schlendern und Bummeln auf dem Weihnachtsmarkt und in der gesamten Stadt zum Erlebnis wird. Am Freitag, 25. November, fällt der Startschuss für den Langenselbolder Weihnachtsmarkt. Die feierliche Markteröffnung wird vom Nikolaus und der Engelschar begleitet. Einladend ist auch das Weihnachtscafé in der Klosterberghalle, die in festlichem Glanz erstrahlt. Eine große Anzahl an Ständen, Weihnachtslieder und historische Tänze runden das weihnachtliche Programm ab. Der romantische Markt im Schlosspark Langenselbold hat bis Sonntag, 27. November, geöffnet. Am 3. und 4. Dezember sei auch eine Fahrt in die Kurstadt Bad Orb zum hiesigen Weihnachtszauber empfohlen. Der Salinenplatz verwandelt sich dann in ein wahres Winter-Wunderland, das man beim Bummeln bestaunen kann. An den Ständen kann man bestimmt einige originelle Weihnachtsgeschenke erstehen. Auch für das leibliche Wohl ist mit süßen und herzhaften Leckereien gesorgt. Ebenso wird zum Bad Orber Weihnachtsmarkt ein umfangreiches Rahmenprogramm gestaltet.

Entdecken und genießen

Vom 10. bis 11. Dezember verwandelt sich die Brunnenpassage in Bad Soden-Salmünster in ein Lichtermeer als Zeichen dafür, dass hier der Weihnachtsmarkt in Verbindung mit einem Kunsthandwerkermarkt stattfindet. Mit von der Partie sind unter anderem ein Korbflechter und ein Hufnagelschmied. Ebenso locken hier eine Glühweinparty mit den „Uffgeplatze“ sowie ein Konzert mit dem Musikverein Cäcilia und dem Mäaerchor Frohsinn. Himmlisch verspricht auch der Gelnhäuser Weihnachtsmarkt vom 8. bis 11. Dezember zu werden. Beim Schlendern durch die zauberhaft beleuchteten Altstadtstraßen liegt der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln in der Luft. Es gibt viel zu entdecken und auch musikalisch bietet dieser Markt in der Altstadt, Obermarkt, Langgasse und Museumshof so einiges. Mitgestaltet wird die himmlische Weihnacht Gelnhausen von Chören und Musikgruppen. Die Kinder dürfen wieder einer Märchenerzählerin lauschen. Für die Kleinen wird übrigens auch Ponyreiten angeboten. Als besonderer Hingucker gilt der riesengroße Adventskranz mit einem Durchmesser von 14,5 Metern. Einen ganzen Monat lang hat der märchenhafte Weihnachtsmarkt in Hanau seine Pforten für Besucher aus nah und fern geöffnet. Mehr als 75 Verkaufs- und Gastronomie-Stände laden hier zum Schlemmen und Genuss ein.

Eine weitere Attraktion bildet das kleine Riesenrad mit Nostalgie-Charakter sowie das historische Karussell, das bestimmt nicht nur die Herzen der kleinen Besucher höherschlagen lassen wird. Darüber hinaus werden sich Künstler und Chöre auf der großen Weihnachtsbühne ein Stelldichein geben und die Besucher auf dem Marktplatz bestens unterhalten. (el)



Weihnachtsmarkt

im Kurpark

Bad Soden-Salmünster

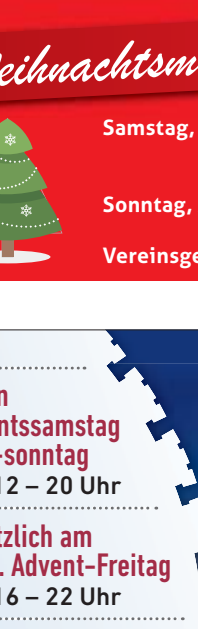
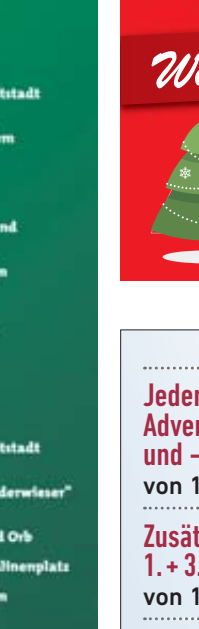
Kunsthandwerkermarkt

10.+ 11. Dezember

3. und 4. Dezember

Bad Orber

Weihnachtsmarkt



Samstag:

11:00 - 21:00 Uhr Marktgeschehen

ab 14:00 Uhr Weihnachtsliche Musik in der Altstadt und auf dem Salinenplatz

15:00 - 18:00 Uhr Ist der Weihnachtsmann auf dem Salinenplatz

18:00 Uhr offizielle Eröffnung auf der Bühne Salinenplatz

ab 18:00 Uhr Alphornbläser in der Altstadt und auf dem Salinenplatz

18:00 Uhr ab Marktplatz Führung mit dem „Salzgraf von Orb“

18:00 bis 22:00 Uhr Bühne Salinenplatz „Jessica Parish & Tobi Bartels“

Sonntag:

11:00 bis 18:00 Uhr Marktgeschehen

ab 14:00 Uhr Weihnachtsliche Musik in der Altstadt und auf dem Salinenplatz

14:00 bis 17:00 Uhr Bühne Salinenplatz „Niclas Niederwieser“

ab 14:00 Uhr Weihnachtsliche Musik aus Bad Soden-Salmünster und Bad Orb

14:00 bis 17:00 Uhr Ist der Weihnachtsmann auf dem Salinenplatz

18:00 Uhr ab Marktplatz Führung mit dem „Salzgraf von Orb“



Besuchen Sie uns im Internet unter: www.bad-orb-erleben.de

Horbacher

Bergweihnacht

Spessartblick Horbach

Erstes Advent Wochenende

Freitag ab 17.00 Uhr

Samstag ab 18.00 Uhr

Sonntag ab 12.00 Uhr

Weihnachtsmarkt in Bleichenbach

Samstag, 26.11.2022

Eröffnung um 18 Uhr

Standöffnung ab 14 Uhr

Sonntag, 27.11.2022

Standöffnung ab 10 Uhr

Vereinsgemeinschaft Bleichenbach

Jeden Adventssamstag und -sonntag von 12 – 20 Uhr

Zusätzlich am 1. + 3. Advent-Freitag von 16 – 22 Uhr

www.schlitz.de

Schlitzer

BURGEN

WEIHNACHT



Weihnachtsmarkt

auf Burg Schwarzenfels



Historischer Erlebnisweihnachtsmarkt

26 + 27. Nov. 2022

So. ab 14:00 Uhr, So. ab 11:00 Uhr

Großes Kinderprogramm

-Plätzchenbäckerei

-Märchenerzählung

-Nikolaus+Knecht Ruprecht auf dem Hundeschlitten

Shuttle-Bus

Infos:

<http://weihnachtsmarkt.schwarzenfels.de>

25. NOV - 27. NOV

WEIHNACHTS

MARKT

STEINAU



www.steinau.de

St. Nikolausmarkt

in der Altstadt

Heusenstamm



Samstag, 3. Dez. 15 - 21 Uhr

Sonntag, 4. Dez. 14 - 19 Uhr

Mitten in der Altstadt mit über 90 Marktständen



Langenselbolder

Weihnachtsmarkt

25. November

von 16.00 – 22.00 Uhr

26. November

von 14.00 – 22.00 Uhr

27. November

von 12.00 – 20.00 Uhr

Freitag, 25.11.2022

18.00 Uhr Offizielle Eröffnung

19.00 Uhr Tanzband Sunshine

Samstag, 26.11.2022

15.00 Uhr Foto mit dem Weihnachtsmann

19.00 Uhr Jermaine Alford & Band

Sonntag, 27.11.2022

15.00 Uhr Plätzchenbacken im Jugendzentrum

16.00 Uhr Uta Desch & Boris Daus

Kirche

Gottesdienste

Bitte erkundigen Sie sich in Ihrer Kirchengemeinde über die aktuell geltenden Vorschriften.

Kath. Kirchengemeinde Hl. Dreifaltigkeit Steinau-Ulmbach

Samstag, 19.11.:
17.00 Uhr Steinau Vorabendmesse
Sonntag, 20.11.:
8.30 Uhr Uerzell heilige Messe
10.00 Uhr Ulmbach heilige Messe
Dienstag, 21.11.:
18.00 Uhr Uerzell heilige Messe
Mittwoch, 23.11.:
9.00 Uhr Steinau heilige Messe
Freitag, 25.11.:
16.00 Uhr Steinau Wortgottesdienst / Dorea
18.00 Uhr Ulmbach heilige Messe

Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul Bad Soden-Salmünster

Samstag, 19.11.:
6.30 Uhr Salmünster Fröhschicht mit Missionsimpuls, anschl. Frühstück im Generationentreff
12.00 Uhr Salmünster Kirche vor Ort ... am Palmusacker
15.30 Uhr Bad Soden heilige Messe in poln. Sprache
18.00 Uhr Ahl Sonntagvorabendmesse mit Missionsspredigt in einem Anliegen
19.30 Uhr Bad Soden Kirche vor Ort ... „Die Feuerzangenbowle im Spessart-Forum
Sonntag, 20.11.:
10.30 Uhr Salmünster Festhochamt / Familiengottesdienst mit Missionspredigt, musik. Gestaltung d. Chorschule St. Peter und Paul f. d. Pfarrgemeinde anschl. Zeit zur Begegnung mit den Pfadfindern am Joseph-Müller-Haus
16.00 Uhr Salmünster Tauf-erinnerungsgottesdienst

Ev. Kirchengemeinde Schlüchtern

Sonntag, 20.11.:
Totensonntag
Schlüchtern:
14.00 Uhr Gottesdienst in der katholischen Kirche Schlüchtern
Pfarrerin Schneider Ahlersbach:
13.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
Pfarrer Battefeld
Anschl. Posaunenchor auf dem Friedhof
Niederzell:
10.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
Pfarrer Battefeld
Elm:
9.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
Pfarrerin Failing
Ramholz:
14.00 Uhr Gottesdienst mit dem MV Sannerz
Pfarrer Lins
Gundhelm:
9.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
Pfarrerin Gericke
Hutten:
11.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
Pfarrerin Gericke

Duo Selva Negra gastiert in Steinau

Am Samstag, 19. November

Steinau. Das Literaturcafé Alte Apotheke Steinau an der Straße beschließt sein Veranstaltungsjahr mit dem Duo Selva Negra aus Hamburg, das mit Gitarre und Percussion eine einzigartige Mischung aus Flamenco und Latin, Jazz und Klassik präsentiert. Ein Ensemble mit Groove und kammermusikalischer Qualität, das auf seinen Instrumenten Geschichten erzählt und den Zuhörer auf eine farbenfrohe musikalische Reise einlädt. Es gibt eine Warteliste Derzeit ist der Abend komplett ausgebucht, gerne nimmt der Veranstalter noch Anfragen für die Warteliste entgegen. Selva Negra – Björn Vollmer (Gitarre) und Steffen Hanschmann (Percussion)n am Samstag, 19. November, 19.30 Uhr. Eintritt: 12 Euro. www.literaturcafe-steinau.de

Saison-Abschlusswanderung Verein für Sport und Gesundheit Schlüchtern

Schlüchtern. Der Verein für Sport und Gesundheit Schlüchtern (VSG) lädt zur Saison-Abschlusswanderung am Samstag, 19. November, ein. Treffen ist um 9.30 Uhr am Parkplatz Getränke-Lambert, Elmweg 8, in Schlüchtern. In Fahrgemeinschaften geht es dann zum Acisbrunnen. Ab hier führt Ewald Schreiber die Wanderung über die Albrechtshütte nach Breitenbach. Im Landgasthof „Weining“ wird eingekehrt. Die Strecke beträgt 6 km, mit anfänglicher mäßiger Steigung. Ein PKW wird die Strecke teilweise begleiten. Die Rückfahrt ist für ca.14 Uhr geplant. Anmeldungen bitte bis spätestens bis zum 17.11.22 bei Klaus Arnold unter Telefon 06661-6820 und 0176-78323936. kontakt@verein-sport-Gesundheit.de

BLACK FRIDAY WEEK!

Gilt auf alle mit „Aktionspreis“ gekennzeichneten Artikel. Siehe A)

40% IN ALLEN ABTEILUNGEN!

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

A) Bei Ihrem Einkauf im Möbelhaus gewährt Ihnen Höffner folgende Rabatte: Auf viele Möbel, Küchen und Matratzen sowie auf viele weitere mit unserer Rabattaktion gekennzeichneten Artikel aus den Abteilungen Haushalt, Dekoration, Bettwaren, Gardinen, Heimtextilien, Leuchten, Teppiche und Elektro 40% Rabatt auf den am Artikel ausgezeichneten höheren Preis ohne Aktionsvorteil. An der Aktion nehmen diejenigen Artikel teil, die mit „Aktionspreis“ oder „Preishammer“ gekennzeichnet sind. Der Aktionsvorteil wird bei der Kaufvertragserfassung oder an der Kasse abgezogen. Der Kundenkartensofortrabatt ist in diesen Rabatten bereits enthalten. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte einschließlich dem Kundenkartensofortrabatt und anderweitig geltende Preisreduzierungen bereits beinhalten. Ausgenommen von dieser Aktion sind Kaufgutscheine, Bücher und alle Dienstleistungen sowie alle Artikel der Marken Quoooker, Oster, Leicht, Team7, Walden, Leonardo, ASA Selection, Silit, WMF, Joop!, Paulmann Licht, Vossen und Cawö. Insgesamt nehmen mindestens 50.000 Artikel an der Aktion teil. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Gültig bis mindestens 26.11.2022.

Weihnachts- und Auszeichnungsfeier

Heimat- und Wanderfreunde Hutten

Schlüchtern. Die Heimat- und Wanderfreunde Hutten veranstalten am 26. November ihre Weihnachts- und Auszeichnungsfeier. Die Veranstaltung findet in der Gaststätte „Zur alten Post“ statt. Die Feier beginnt um 15 Uhr mit Kaffee und Kuchen, be-

vor es zu dem Jahresbericht der Wanderungen und den Auszeichnungen übergeht. Es ist auch wieder vorgesehen, den Wanderplan für nächstes Jahr zu erstellen. Danach lassen wir den Tag bei einem guten Abendessen ausklingen.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag beim VdK Salmünster

Bad Soden-Salmünster. Der Ortsverband VdK Salmünster informiert seine Mitglieder und Interessierte für einen Vortrag über die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung sowie das Betreuungsrecht am Freitag, 25. November um 17 Uhr im Generationentreff Frankfurter Straße 56 in 63628 Bad Soden Salmünster im großen Saal. Die Referentin ist Frau Ingrid Michel vom Betreuungsverein aus Fulda.

Energieberatung in Sinntal am Donnerstag, 1. Dezember

Sinntal. Am Donnerstag, 1. Dezember, wird in der Gemeinde Sinntal durch eine Kooperation verschiedener Energieberater aus Sinntal die nächste kostenlose Energieberatung angeboten. Die Beratung findet regelmäßig am ersten Donnerstag im Monat im Sozialraum im Rathaus in Sterbfritz während der Zeit von 16 bis 18 Uhr statt. Interessierte Bürger, die Fragen zu Energiespar- und Modernisierungsmaßnahmen haben, können sich z. B. den Einbau neuer Fenster, die Dämmung der Außenwände, der Kellerdecken, der oberen Geschossdecken oder des Daches sowie Finanzierungsmöglichkeiten und Fördermittel informieren. Im Zusammenhang mit der Energieberatung ist es möglich, einen kostenlosen Energie-Check für das eigene Wohnhaus durchführen zu lassen, mit dem die Qualität der Gebäudehülle und der Heizungsanlage eingestuft werden kann. Bei Interesse melden Sie sich bitte montags bis 15 Uhr beim Bauamt der Gemeinde Sinntal unter Telefon 06664/80-217 an.

Jetzt neu:

Die besten Seiten für die lokale Suche.

Mach's wie sie: Hol Dir die neuste Ausgabe von Das Örtliche für Fulda, Schlüchtern und Umgebung. Jetzt bei:

- Postbank - Bahnhofstraße 26, Fulda
- REWE Center und Märkte
- Deutsche Post Stellen
- NETTO Märkte

Das Örtliche

www.dasoertliche.de

Achtsamkeit und Stressabbau

Rückentraining: Fortbildung für Übungsleitende

Main-Kinzig-Kreis. Im Rückentraining kann Achtsamkeitstraining genutzt werden, um die Lebensqualität zu verbessern. In der Fortbildung für Übungsleitende im Fachbereich Gesundheits-sport wurde in Theorie und Praxiseinheiten der achtsame und wertschätzende Umgang mit sich selbst vermittelt. Ein Fortbildungstag voller Inspiration und gesundheitsfördernden Übungen. Achtsamkeit bietet eine gute Grundlage für den wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Gerade im Rückentraining kann diese genutzt werden um eine neue



Referentin Anne-Mireille Giermann (zweite von links) und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Lebensqualität, besonders bei körperlichen Beschwerden, zu erreichen. In praktischen Modellstunden wurde

kann. Ein entspannender Tag mit vielen inspirierenden Übungen für Selbstfürsorge, gesunde Bewegung und Entspannung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren von den Ausführungen der Referentin Anne-Mireille Giermann, begeistert und nahmen ein dickes Ideenpaket für die eigenen Angebote in den Vereinen mit. Auch im kommenden Jahr stehen wieder interessante Fortbildungsangebote auf dem Programm, siehe Homepage des Turngau Kinzig unter <https://www.tg-kinzig.de/ausbildung-und-fortbildung/>

Gesundheit

ANZEIGE



Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell'

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: Den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**. Erstmals in Europa bietet Spalt Forte 400mg **Ibuprofen** in einer einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, die die Wirkung von Ibuprofen beschleunigt und verstärkt. Außerdem be-

legten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird und **mehr Wirkstoff** ins Blut gelangt als bei anderen Ibuprofen-Schmerztabletten. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate.“ Fragen auch Sie in der Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

► **Doppelt so schnelle Aufnahme** des Wirkstoffs vom Körper

► **Rezeptfrei**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“, Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Cannabis CBD Gel aus der Apotheke

Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~ 600 mg CBD frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

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 aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~ 600 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln und für einen kühlenden Effekt.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt
Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt.

Das Gel wurde für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.

- ✓ Das Nr. 1* Cannabis Gel mit ~600 mg CBD
- ✓ Geprüfte Qualität aus Deutschland
- ✓ Frei verkäuflich in der Apotheke

Code scannen und mehr zum Produkt erfahren



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



www.rubaxx-cannabis.de

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 05/2022 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Fleisch mit einfach mehr Tierwohl

ANZEIGE

Fleisch mit mehr Tierwohl zu einem erschwinglichen Preis. Viele Verbraucher wünschen sich genau das, aber wissen nicht, worauf sie dafür beim Einkauf achten müssen. Das Siegel der Initiative Tierwohl gibt hier mehr Orientierung und das gute Gefühl, dass sich um das Tierwohl gekümmert wird.

Das Tierwohl-Fleisch mit dem Siegel ist in vielen Märkten der großen Lebensmitteleinzelhändler verfügbar. Das bedeutet: keine zusätzliche Belastung im stressigen Alltag. Verbraucher können bequem in ihrem Supermarkt einkaufen gehen und alles von der Einkaufsliste besorgen – inklusive Tierwohl-Fleisch. Es ist erkennbar an dem gelben Siegel, das auf Geflügel- und Schweinefleisch sowie Wurst und vielen weiteren Fleischprodukten zu finden ist. Es ist als abgepacktes Frischfleisch im Kühlregal sowie direkt an der Bedientheke erhältlich.



Dabei können Verbraucher einfach durch den Kauf des Tierwohl-Fleischs den kleinen Unterschied machen, der zählt – ohne dafür zu tief in die Tasche greifen zu müssen. Das Siegel zeichnet ausschließlich Produkte aus, die von einem an der Initiative teilnehmenden Betrieb stammen. Sie müssen festgelegte Tierwohlkriterien umsetzen, so dass durch die Initiative Tierwohl jährlich Millionen Schweine, Hähnchen und Puten unter besseren Haltungsbedingungen leben können, als es der Gesetzgeber vorschreibt. Flächendeckende Kontrollen aller teilnehmenden Betriebe garantieren, dass in Produkten mit dem Tierwohl-Siegel auch tatsächlich mehr Tierwohl steckt. Die Initiative Tierwohl kümmert sich auch weiterhin um eine immer bessere Tierhaltung.

Mehr Informationen gibt es unter: www.initiative-tierwohl.de/unser-tierwohl-siegel

Mammutbaum im Kurpark erstrahlt im Lichtermeer

Hessens größter Kinder-Weihnachtsbaum

Bad Soden-Salmünster. 26 Meter hoch und formschön, so präsentiert sich der beeindruckende Mammutbaum im Herzen des Kurparks von Bad Soden-Salmünster. Gemeinsam zaubern die Mitarbeiter von Bauhof, Feuerwehr und Technik-Team des Kurbetriebs zu Beginn der Adventszeit aus der Naturschönheit einen beeindruckenden Weihnachtsbaum mit rund 12.000 Lichtern und von den Kindergartenkindern der Kurstadt liebevoll und kreativ gestalteten „Kugel“ mit einem Durchmesser von rund einem halben Meter.

„Die positive Resonanz der vergangenen Jahre hat uns bestärkt – warum nicht vorhandenen Baumbestand nutzen? Der wunderschöne Mammutbaum im Kurpark eignet sich hervorragend und wird als strahlender und nachhaltiger Weihnachtsbaum auch in diesem Jahr sicherlich wieder viele Besu-



Der beeindruckende Mammutbaum im Herzen des Kurparks.

cher anziehen“, so Bürgermeister Dominik Brasch. Zum ersten Mal in dieser Adventszeit erstrahlt Hessens größter Kinderweihnachtsbaum am Mittwoch, 23. November, gegen 16.30 Uhr. „Hierzu sind die Kindergartenkinder mit ihren Erzieher*innen und Familien sowie Bürger*innen und Gäste der Kurstadt herzlich eingeladen, um die Weihnachtskugel der Gruppe zu entde-

cken“, erklärt Kurdirektor Stefan Ziegler. Bevor der Musikverein Cäcilia Bad Soden gegen 17.15 Uhr direkt am Weihnachtsbaum spielen wird, liest Frau Hauck weihnachtliche Kurzgeschichten und Andreas Fuchs lädt die kleinen Gäste zum gemeinsamen Singen ein. Für das leibliche Wohl mit Glühwein und Kinderpunsch sorgt das Gastro-Team der Spessart Therme.

Auch mit wenig Zeit

So finden wir mehr Ruhe am Morgen



Erstmal strecken, bevor es in den Morgen geht: Achtsamkeit kann man schon in den ersten Minuten des Tages üben. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Sind Sie auch manchmal fasziniert davon, wie unterschiedlich so ein Morgen sein kann? Während Sie sich am Wochenende nochmal mit Kaffee, Buch und innerer Ruhe ins Kissennfallen lassen, sind an einem Arbeitstag Zeitnot und Anspannungangesagt. Doch wir können uns auch mit wenig Zeit etwas mehr Ruhe in den Morgen holen. Das sagt Inga Heckmann, Yogalehrerin und Autorin.

Frau Heckmann, wie machen wir uns den Morgen schöner – auch an Tagen mit wenig Zeit?

Heckmann: Es kommt schon auf den Abend davor an. Deshalb empfehle ich, schon da für Entspannung zu sorgen. Und zwar nicht, indem man vor dem Fernseher versackt. Das ist in Maßen in Ordnung. Aber eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen sollte man das Nervensystem beruhigen, das vom zurückliegenden Tag aufgepeitscht ist. Dafür eignen sich eine entspannende Yogapraxis oder eine Atemübung. Wenn man darauf nicht steht, kann man ein gutes Buch oder Gedichte

lesen, einen Podcast hören – kurz: irgendetwas tun, das die Seele nährt. Das sorgt für einen besseren Schlaf, der den Zustand am Morgen grundlegend beeinflusst.

Wenn wir nun vom Abend zum Morgen gehen – wie wird der Start in den Tag besser?

Heckmann: Gerade wenn man kein Morgenmensch ist, ist es umso wichtiger, sich sanft aufwecken zu lassen. Man kann seinen unsanften Handywecker durch einen Lichtwecker ersetzen, der einen mit einem imitierten Sonnenaufgang, Vogelgezwitscher oder Musik weckt. Das A und O sind auch Morgenrituale, die uns mit Motivation und Energie versorgen. Je konsequenter wir sie pflegen, desto mehr Verknüpfungen bilden sich im Gehirn.

Haben Sie ein Beispiel für so ein Morgenritual?

Heckmann: Es gibt einfache Atemübungen, die man noch im Bett machen kann, um wach zu werden. In der Schmetterlingshaltung etwa schläft man nicht so schnell wieder ein: Dafür legt man sich das Kissen unter den Kopf und stellt die Füße auf, sodass die Knie im rechten Winkel angewinkelt sind. Nun lässt man beide Knie nach außen fallen.

Dann legt man die rechte Hand auf den unteren Bauch und die linke auf den oberen – und atmet erst tief und lang in den Bauch und dann in den Brustkorb. Die Hände sorgen dafür, dass man den Atem gut spürt. Das wiederholt man fünf bis zehnmal. Diese Übung steigert den Puls, erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und dehnt die Atemmuskulatur im Brustkorb, in den Flanken und um den Schultergürtel – wir werden wach.

Hilfe im Notfall

Polizei 110 · Feuerwehr 112 · Rettungsdienst 112
Giftnotruf (061 31) 1 92 40

Altkreis Schlüchtern

19. bis 25. November 2022

Ärzte

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst Main-Kinzig-Ost**
Gelnhausen, Linsengericht, Hasselroth, Freigericht, Gründau (Lieblos, Rothenbergen und Niedergründau), Biebergemünd. Brachtal, Birstein, Wächtersbach, Bad Orb, Bad Soden-Salmünster, Sinnatal, Steinau a. d. Straße, Jossgrund, Flörsbachtal, Schlüchtern.
Der regionale Ärztliche Bereitschaftsdienst ist erreichbar außerhalb der Praxiszeiten – ohne Vorwahl und kostenlos – unter Tel. **116117**. Wenn die Beschwerden keinen Aufschub bis zur regulären Sprechstunde erlauben, können Sie auch die Bereitschaftsdienstzentrale aufsuchen. Die Bereitschaftsdienstzentrale in Schlüchtern in den Main-Kinzig-Kliniken ist geöffnet am Wochenende Samstag und Sonntag sowie an Feier- und Brückentagen ab 8.00 Uhr, Montag, Dienstag und Donnerstag ab 19.00 Uhr, Mittwoch und Freitag ab 14.00 Uhr, jeweils bis 22.00 Uhr.

Apotheken

Der Wechsel der Dienstbereitschaft auf die nächste dienstbereite Apotheke erfolgt täglich um 8.30 Uhr.

- 19.11.22: ■ **Marien-Apotheke**, Flieden
Hauptstr. 28 (0 66 55) 50 59
- 20.11.22: ■ **Rathaus-Apotheke**, Schlüchtern
Obertorstr. 10 (0 66 61) 9 64 10
- 21.10.22: ■ **Bergwinkel-Apotheke**, Schlüchtern
Grabenstr. 1 a (0 66 61) 20 20
- 22.11.22: ■ **Bahnhof-Apotheke**, NeuhoF
Bahnhofstr. 7 (0 66 55) 9 86 86 13
- **Einhorn-Apotheke**, Sinnatal
Schlüchterner Str. 9 (0 66 64) 2 08
- 23.11.22: ■ **Lotichius-Apotheke**, Schlüchtern
Lotichiusstr. 46 (0 66 61) 9 62 10
- 24.11.22: ■ **Alte Apotheke**, Flieden
Schlüchterner Str. 2 (0 66 55) 42 42
- 25.11.22: ■ **Coestersche Apotheke**, NeuhoF
Fuldaer Str. 1 (0 66 55) 50 25
- **Löwen-Apotheke**, Sterbfritz
Brückenaue Str. 34 (0 66 64) 9 61 00

Himalaja-bewohner	▼	österr. Kloster an der Donau	▼	sehr gefragt	▼	sieden, kochen	israel. Politiker (Ben ...) † 1973	▼	tiefe Bewusstlosigkeit	Flammenzeichen, Leuchtfeuer	eh. dt. Flugzeugtyp (Kurzw.)	▼	ungar. Komponist (Franz) † 1886	▼	Kamera-zubehör	Fadenrolle	ugs.: unmodern	Geldwert einer Ware
Warenaus-einfuhrverbot	▶								Kfz-Z. Fidschi	▶			altgriechischer Fabeldichter	▶				
englischer Hochadliger	▶					Rücknahme gegen anderes	▶								unverdünnt	▶		
Teilgebiet der Mathematik	▶								Hauptstadt v. Afghanistan		Stadt in der Pfalz		Menschen	▶				
▶						Seeräuber	frostig	▶					früherer Erlass eines Sultans	▼	Buch-, Presseunternehmen		Oper von Richard Wagner	
spaßen		Ureinwohner Japans		Burgpalast in Lhasa (Tibet)	▶						umgekehrt (lat.)	▶						
Sardinerin	▶								Playboy		veraltet: Kinderpflegerin (engl.)	▶				Schutt-, Schlammstrom im Gebirge		Baby-mundtuch
▶				Teilchen (Physik)		Stadt in Südschweden	▶				Teil e. Kleidungsstücks	▶						
kath. Heiliger, Not-helfer		gespal-tene Haar-spitzen		Näh-utensil	▶					Anzie-hungskraft (engl.)			Kelten Schott-lands		rö-mische Mond-göttin	▶		
künstle-risches Thema (frz.)	▶					Währung in Indien			Fach-medi-ziner	▶								
Zupf-plättchen (Saiten-instrum.)		Zitter-pappel	nicht ein		seemän-nisch: Schiffs-tau	▶					eine ortho-doxe Heilige		Wasser-pflanze		Engher-zigkeit, Knaus-erei	▶		
▶										Dichter	▶							
dt. Name der Jizera (CZ)	▶					Knie-scheibe (Med.)	▶											
Argentin	▶									Stadt an der Garonne	▶							
Almhirt	▶					längs	▶											
																		1201

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

Bekanntschaften

ICH HABE EIN TOLLES SE-
NIOREN-NAVI, DAS SAGT
MIR NICHT NUR, WANN ICH
ANKOMME, SONDERN AUCH,
WAS ICH DA WOLLTE. ICH
WERDE SIE ALSO PÜNKTLICH
ABHOLEN.

PROFESSOR DOKTOR F R I T Z
Mitte 80-Jähriger, verw., Di-
pl.-Biologe und Chemiker, jetzt
halte ich hin und wieder noch
Vorlesungen. Ich bin vital,
spontan wie ein 60-Jähriger
– ich weiß nicht, wo die Jah-
re hin sind, ich bin sehr symp.,
wesentl. jünger aussehend, bin
humorvoll, mit Tatkraft u. Pow-
er, in best. finanziellen Verhält-
nissen. Habe Auto und fahre
sehr gut, schönes Zuhause hier
in der Umgebung, wo wir bei
einem Glas Rotwein unsere Zu-
kunft besprechen. Ich bin rück-
sichtsvoll, zärtlich u. zuverläs-
sig – ein Mann, mit dem es sich
fröhlich u. romantisch sein lässt
... mit Freiraum für Ihre eige-
nen Interessen, Liebe, Gebor-
genheit und einem glücklichen,
respektvollen Miteinander. Auf
ein schnelles Zusammenzie-
hen lege ich keinen Wert. Doch
Wert lege ich auf unsere ge-
meinsame Zeit, lieben Sie auch
die kommende Weihnachtszeit,
den Geruch und Lichterglanz
überall, die erste Berührung un-
serer Seelen? Ich suche keine
junge Frau, sondern eine Dame
bis zu meinem Alter, so dass
wir gemeinsame Eigenschaften
und Geschichten austauschen
können. Darf ich Sie zu einem
Spaziergang mit nachträgli-
chem Kaffee und Kuchen einla-
den? Bitte haben auch Sie Mut,
wie ich, und melden Sie sich: pv
handy 0151 - 59897641

Anna, 75 J., hüb., sanfte, mittel-
schlanke Witwe, leidenschafft. Kö-
chin. Obwohl es das Schicksal nicht
immer gut mit mir meinte, möchte ich
wieder nach vorne schauen. Bin
nicht ortsgeb., eig. Auto vorhanden.
Ich sage mir, dieses Alleinsein muss
ein Ende haben. Rufen Sie üb. pv
an, das Leben ist zu kostbar, um ein-
sam zu sein. ☎ 0176-34488463

Junge Frau (70) aus Erlensee sucht
schlanken, jungen Mann (60-70) mit
guter Allgemeinbildung für gemein-
same Freizeit u. Nähe.
Email: christel1112@yahoo.de

... auch als kostenloses
epaper



www.bote.de

IMPRESSUM

Mittelhessen-Bote

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

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

Anzeigenannahme:
Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine
Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen
Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die
Anzeigenpreisliste Nr. 35/48.
Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Re-
gionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer
Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote,
Schlichter Bote, Fuldaer Land-Bote,
Wetterauer Wochen-Bote, Büdinger Bote,
Oberhessen-Bote, Kahlgrund-Bote. In der
Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die
amtlichen Bekanntmachungen des Main-
Kinzig-Kreises und folgender Städte und
Gemeinden veröffentlicht:
Gelnhausen – Mitteilungsblatt;
Langenselbold – Langenselbolder Bote;
Wächtersbach – Wächtersbacher
Stadtanzeiger;
Gründau – Gründauer Anzeiger;
Freigericht – Freigerichter Bote;
Hasselroth – Hasselrother Anzeiger;
Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger;
Biebergemünd – Wochenblatt
Biebergemünd.
Auflage: 305.920.
Kombination mit Gießener Zeitung.
Auflage: 128.875.
Gesamtauflage: 434.795
Für unverlangt eingesandte Manuskripte
und Bilder werden weder Gewähr über-
nommen noch eventuelle Kosten erstat-
tet. Für den Inhalt der Anzeigen überneh-
men wir ebenfalls keine Haftung.
Der Mittelhessen-Bote erscheint
am Wochenende. (Änderung der Erschei-
nungstermine vorbehalten). Bei Nicht-
erscheinen infolge höherer Gewalt, bei
Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, be-
steht kein Anspruch auf Entschädigung.
Verteilung: kostenlos an die Haushalte
Bezugspreis bei Postzustellung:
2,50 € zzgl. MwSt.

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

Falls Sie unsere Zeitung nicht mehr
erhalten möchten, bitten wir Sie, eine
E-Mail an zustellung@bote.de zu senden
und einen Aufkleber mit dem Hinweis
„Bitte keine kostenlosen Zeitungen“
an Ihrem Briefkasten oder Zeitungsrohr
anzubringen.

2022

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

DER REFLEX, KASTANIEN
AUFZUSAMMELN, GEHT AUCH
MIT FORTSCHREITENDEM
ALTER NICHT VERLOREN !
JAN - JOSEF , 75 J, seit 20 Jah-
ren alleinstehend und immer
noch 179 cm groß, bin gut si-
tuiert, Doktor der Psychologie
und Politikwissenschaft und
habe ein großes Herz voller
Liebe. Eine Frau ist was Wun-
derbares, und jetzt bin ich für
einen Neuanfang bereit: „Bitte
melde Dich“. MAGST DU AUCH
... BUNTE BLÄTTER, HERBST-
STÜRME UND BEI GLÜHWEIN
GEMÜTLICH ZU HAUSE SEIN
ZUM REDEN UND GENIESSEN?
Ich bin dynam., charmant, ein
sehr jugendl. Mann und Welten-
bummler mit sportl. Figur. Lei-
der bin ich sehr alleine und fah-
re einsam meine Fahrradtouren.
Bin ein fröhli., pflegeleichter,
gutmütiger Typ, belesen, Kunst,
Kultur, Theater, Konzerte Philo-
sophie und Naturwissenschaften
interessieren mich sehr,
aber auch ein Mann der gerne
hilft. Jetzt möchte ich auch mal
für mich ein Zipfelchen vom
gr. Glück erwischen, denn was
nutzt alles Materielle, wenn man
allein ist? Die schönen Reisen
in die Sonne od. einfach ein Ku-
schel-Sonntag im Bett – all dies
macht doch nur mit einer lieben
Partnerin Spaß. Sie lesen jetzt
über pv diese regionalen Zeilen
... ja, es ist unser Glück, wo darf
ich Sie treffen und wann? Das
Glück liegt nicht auf der Straße,
es liegt jetzt in Ihrer Hand, grei-
fen Sie bitte gleich zum Telefon:
0170 - 6113731, auch Sa. u. So.,
es lohnt sich.

WÜNSCHE MIR DEN MANN MIT
ECKEN + KANTEN, LIEBEVOLL,
ZÄRTLICH, LUSTIG + BEREIT,
MICH ZU KÜSSEN
U R S U L A , 65 J / 1.69, seit 8
Jahren ganz alleinst. und finan-
ziell geht es mir gut, suche also
keinen Versorger. Einen Vor-
weihnachtswunsch habe ich
aber jetzt schon: Unsere Liebe
soll niemals langweilig werden u.
dass das Prickeln u. Herzklopfen
immer bleibt! Bin dynam., sport-
lich, spontan, charmant und
fühle mich in Jeans oder Kleid
gleich wohl. Bin eine zierliche,
bildhübsche, aufregende Frau
mit einem bezaubernden, natürl.
Wesen u. immer gut aufgelegt.
Ich mag Fitness-Sport, Tennis,
schwimmen u. liebe es gemein-
sam zu kochen, aber wenn wir
uns küssen, sollte es nicht an-
brennen, denn es ist so schön,
in deinen Armen zu versinken ...
Ja, auch zusammen irgendwo
hinfahren, Küsse im Schnee, wir
lassen unsere Fantasie leben +
Wirklichkeit werden. Ich hasse
kalt duschen, Bügeln u. Strumpf-
hosen. Ich suche einen festen
Partner und wünsche mir TREUE
für immer. Tel. 0172 - 3712035
od. schr. eine PV-E-MAIL an:
SonjaFroh@inserat-wz.de. Bist
du so lieb u. rufst gleich an?

ICH FREUE MICH AUF WEIHNACH-
TEN ... AUF UNSERE ZUKUNFT ...
AUF JEDE NACHT MIT LIEBE UND
DIR ...
I N G E , 80 J. Ich bin eine 164 cm
kleine liebevolle Dame, pffiffig u.
ehrlich, voll Temperament. War
Bankkauffrau und lebe in geordne-
ten Verhältnissen. Ich habe ein frö-
hliches Lachen und sehe wesentlich
jünger aus, bin aber auch – wie man
sagt – innerlich u. äußerlich schön
+ intelligent + natürlich. Ich würde
gerne mit „Ihnen“ schöne Dinge un-
ternehmen, zusammen Plätzchen
backen od. zum Nikolaus fliegen.
Gerne lade ich Sie in mein advent-
lich geschmücktes Zuhause ein
od. wir fliegen in die Sonne ... egal
wohin Sie wollen – zu Hause bei
Glühwein ist es auch wunderschön
kuschelig. Ich glaube ans Schicksal:
Wenn Sie das lesen, ist Ihr pv Anruf
unsere Chance zum Glück. Bitte
gehen Sie mit mir diesen modernen
Weg ins Glück u. rufen Sie gleich an.
Ich mag einen Partner, mit dem ich
offen und ehrlich über Sinniges und
Unsinniges reden kann, ohne Angst
haben zu müssen, etwas Falsches
zu sagen. Ich glaube ans Schicksal:
Wenn Sie das lesen, ist Ihr Anruf un-
sere Chance zum Glück. Rufen Sie
gleich an: Tel. 0151 - 56196728. Bitte
gehen Sie mit mir diesen Weg in un-
ser Glück!

LUST AUF HERBSTSPAZIERGANG
ODER SCHON PLÄTZCHEN BAL-
CKEN, DABEI KÜSSEN UND ALLES
VERNASCHEN?!

J A S M I N , 60 J, ich bin seit 9 Jahren
geschieden und möchte nicht mehr
alleine durchs Leben gehen. Ich
habe lange, dunkle Haare, schöne,
schlanke Figur, bin immer fröhlich,
unkompliziert, sehr verschmust
u. zärtlich. Ich liebe die Advents-
zeit, den (stilvollen) Kitsch, und in
diesem Jahr möchte ich gerne mit
Ihnen Zuckerwatte u. Glühwein
auf dem Weihnachtsmarkt genie-
ßen! Ich mag: Wochenendausflüge
mit Dir und würde auch mit Dir die
Fußball-WM schauen ... Ich mag:
Zärtlichkeit und Kerzenlicht ... Mich
selber zu beschreiben, finde ich
schwierig, sehe gut aus, bin aber
kein Model und anfangs immer et-
was schüchtern – Ich bin treu, lieb
und küsse dich jeden Morgen, bevor
ich zur Arbeit ins Büro fahre, und
mache Dir einen Kaffee. Über deinen
Anruf würde ich mich freuen:
pv-handy 0172 - 3707138, o. E-Mail
an: JasminLeber@wz-mail.de, es ist
unsere Chance. Denn irgendwann
findet man diesen einen Menschen,
bei dem nichts peinlich ist, nichts
blöd ist, wo alles ganz normal und
selbstverständlich ist.

WAS KOSTET ES, TRÄUME WAHR
WERDEN ZU LASSEN? EINFACH
NUR MUT – DAHER MEINE ANZEIGE
L U I S , 69 J / 1.86, gut situiert
Rentner und mich bringt so schnell
nichts aus der Ruhe, ich bin ein Fels
in der Brandung, so dass auch Deine
ausgefallensten Wünsche in Er-
füllung gehen können. Bin ein fröh-
licher, gut aussehender, sportlicher,
spontaner, charmanter Mann mit Ni-
veau. Ich möchte „DICH“ glücklich
machen – keine kurze Flamme, son-
dern Liebe mit dem Ziel, zusammen
alt zu werden. Ich bin sportl. mag
Schwimmen, Fußball und Radfah-
ren, bin spontan, reise- und unter-
nehmungslustig, mag Livekonzerte,
interessiere mich für Literatur und
ich würde gerne mit Dir vor dem Kam-
min kuscheln. Bin aufgeschlossen,
sympath. u. eine Frohnatur, aber
auch romantisch. Ich suche über
pv eine nette „SIE“, die sich im Sei-
denkleid genauso wohlfühlt wie in
Jeans u. Turnschuhen od. in Strand-
kleidern in der Karibik – egal, wo wir
den Weihnachtsurlaub buchen, es
wird schön. Ich möchte dich ken-
nenlernen, habe bitte auch Mut und
rufe gleich an, Tel. 0151 - 59897641,
o. E-Mail an: Luis20@wz-mail.de

KEIN TAG KOMMT ZURÜCK,
DESHALB JETZT GLEICH, WANN
SONST, LIEBE + ZUSAMMENSEIN !
V E R A , 70 J, verwitwete Rentne-
rin, fr. Fachkrankenschwester. Ich
bin eine natürliche, liebe Frau und
möchte Sie glücklich machen. Ge-
mütlich ist es in meinem schönen
Zuhause, gerne lade ich Sie zu ei-
nem selbst gebrühten Glühwein
ein. Bin charmant, liebevoll, sympa-
thisch, kultiviert, wesentlich jünger
aussehend, mit schöner Figur und
fröhlichem Herzen. Geben Sie un-
serer Liebe über pv eine Chance;
bei Kerzenzauber Glück erleben
u. verliert Hand in Hand durch die
festlich beleuchtete Stadt schlend-
ern. Weihnachtsmarkt u. gebrann-
te Mandeln genießen, in Liebe u.
Harmonie leben. Lass uns die Lie-
be u. Unbekümmertheit einfangen,
glücklich sein, lachen u. zärtliche
Stunden erleben, gerade jetzt an
den kommenden Feiertagen wäre es
doch ein schöner Neuanfang, des-
halb rufen Sie bitte ohne Bedenken
gleich an, Handy: 01520 - 7866545.
Ich freu mich auf Sie.

Ich heiße Rosemarie, bin ver-
witwet, 75 Jahre jung, fühle
mich aber 10 Jahre jünger. Ich
bin dynamisch, humorvoll, un-
ternehmungslustig und zärt-
lich, erlernter Beruf: Kranken-
schwester. Ich mag die Berge
+ Meer, gehe gerne spazieren,
mache Wassergymnastik, koche
sehr gut und ich singe im Chor.
Wenn Du Lust hast und hier aus
der Gegend kommst, können wir
uns unverbindlich über pv bei
einem Kaffee treffen, um uns
besser kennenzulernen. Handy:
01522 - 6954734. Was sagst Du
dazu?

Marita, 64 J., ansehn. Witwe, mit viel
Herzenswärme, fleißig u. ordentlich,
hervorrag. Köchin. Bin eine positive
Frau, deshalb ist das Alleinsein für
mich unerträglich. Habe ein Auto u.
würde am liebsten zusammen wohn-
en. Rufen Sie gleich üb. pv an, so
dass wir uns verabreden können.
☎ 01520-8293309

Uwe, 64 J., Dipl.-Ing., sportl., gesell-
ig, zuverlässig u. liebevoll. Habe ein
schönes Haus, ein gutes Einkom-
men, doch die Liebe ist unbezahlbar.
Mir fehlt eine ganz natürl., herzliche
Partnerin für eine glücl. Zukunft.
Freu mich schon von Dir zu hören.
PV, Anruf und Vermittlung garantiert
kostenlos ☎ 0800-2886445

Hallo Du, ich (w), 66, 1,68, NR, mag
mein Leben so wie es ist u. bin damit
zufrieden. Einzig etwas Zweisamkeit
würde ich mir wünschen, um glück-
lich zu leben. BmB. Chiffre 57855

Dienstleistungen

Maler / Tapez, Vinyl, Fliesen,
Trockenbau, Wo.+ Bad Sanierung,
☎ 0177/3142944 o. 06181/4358764

Dienstleistungen

Baugeschäft Meisterbetrieb seit 1972
(schon in der dritten Maurermeister-
generation) führt Maurerarbeiten al-
ler Art (Keller trockenlegung, Bruch-
steinmauerwerk, Sichtmauerwerk
etc.) sehr preiswert u. termingerecht
aus. ☎ 06051-72944, Fax: ☎ -75494,
Mobil: ☎ 0171/5834175. E-Mail:
m.rimac@t-online.de

Malerarbeiten, kompl. Badsanierung
(auch barrierefrei), Tapezierarbeiten,
Kellerisolierung (trocken legen),
Trockenbau und Entrümpelung, so-
wie Gartengestaltung, Pflasterarbei-
ten, Terrassen etc. Hoti Malermei-
sterfachbetrieb. ☎ 06051-9777810 u.
0160-96687594

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

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

Flohmarkt

Privater Hausflohmarkt, am
26.11.2022, von 10 bis 17 Uhr, in der
Kirchstr. 16, 63549 Ronneburg. Vom
Geschirr (z. B. Sammelkassen) bis
zum Rollstuhl.

Modelleisenbahn-, Auto- u. Spiel-
zeugbörse in 35510 Butzbach,
20.11.22, im Bürgerhaus, 10-16 Uhr.
Info: A. Baum ☎ 06033/7483390

Haushaltsauflösungen

Haushaltsauflösung o. Entrümpe-
lung: Gewerbe, Whg., Haus. Um-
zugshilfe, Renovierungsarbeiten,
Seniorenzüge, Messi- u. Problem-
wghen., Komplettpaket v. Keller bis
zum Speicher sowie Ankauf u. Be-
ratung gehören dazu. Fa. Die Ameisen
☎ 06053-7775, 06184-905729,
01522-2038811
www.ameisen-heimerl.de

Haushaltsauflösung & Entrümpelung,
Gebrauchtmöbel & Kleintransporte.
Renovierungsarbeiten Andreas Grü-
bel ☎ 0171/4668474 oder
0151/21231922
www.gebrauchtmoebelhalle.de

Achtung! Biete preisgünstig Entrüm-
pelung zum Festpreis an! Ohne ver-
steckte Kosten u. mit Wertanrech-
nung. Haus, Wohnung, Keller, Gara-
ge etc. Auch Messi. Kostenl. Fest-
preisangebot! ☎ 01520-8264256

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

Kaufgesuche

Ankauf von: Pelzen aller Art, Alt- und
Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck,
Münzen, Uhren, Perlen, Mode-
schmuck, Bernsteinschmuck, Pe-
rücken, Puppen, Leder- und Krokota-
schen, Figuren, Eisenbahnen,
Fenrgläser, Bleikristalle, Kleidung,
Orden, Gobelin, Messing, Bilder,
Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppi-
che, Porzellan, Schallplatten, Näh-
maschinen, Schreibmaschinen, Bü-
cher, Möbel, Gardinen, auch Haus-
haltsauflösungen. Kostenlose Be-
ratung und Anfahrt sowie Wertein-
schätzung. Zahle absolute Höchst-
preise, 100% seriös u. diskret, Bar-
abwicklung vor Ort von Mo.-So 8-20
Uhr ☎ 06104/9879935

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

Kaufgesuche

Sammler mit jahrelanger Erfahrung
sucht und kauft Pelze, Alt- u. Bruch-
gold, Zahngold, Perücken, Fenrglä-
ser, Bleikristall, Bilder, Mode-
schmuck, Silberbesteck, Bernstein-
schmuck, Goldschmuck, Münzen,
Teppiche, Porzellan, Silber, Nähma-
schinen, Korallen, Krüge, alte Musik-
instrumente, Armbanduhren, Tas-
chenuhren, Militärsachen, Gobelin,
Möbel, Gardinen uvm. sowie Haus-
haltsauflösungen. Kostenlose Be-
ratung u. Anfahrt sowie Werteinschät-
zung. Zahle Höchstpreise! 100 % se-
riös u. diskret. Barabwicklung vor
Ort. Mo. - So. 8 - 20.30 Uhr,
☎ 06031-7768934

Frau Millie kauft: Pelze, Nerze aller
Art, Kleidung, Möbel, Porzellan, Uh-
ren, Bleikristall, Nähmaschinen,
Schreibmaschinen, Silberbesteck,
Zinn, Modeschmuck, Teppiche, Pe-
rücken, Bücher, Krüge, Münzen,
Bernstein, Silber aller Art, Altgold,
Bruchgold, Goldschmuck, Zahngold,
Leder-/Krokotaschen, Antiquitäten,
Gardinen, Bilder, Schallplatten, Or-
den, Fenrgläser u. Puppen. kpl.
Nachlässe, auch Wohnungsauflö-
sungen. Kostenlose Beratung u.
Werteinschätzung, zahle bar vor Ort,
tägl. von 7.00-21.30 Uhr, gerne auch
am Wochenende. ☎ 069-59772692

Ankauf von gebr. Jagd- und Sport-
waffen, Nachlassregulierungen, Erb-
waffenblockierung, behörtl. Um-
schreibung + Abholservice. Fa. We-
nigerkind, erreichbar ab 15 Uhr
☎ 0170/9066676

Seriöser Ankauf von hochwertiger
Damen- u. Herrenbekleidung, Anti-
quitäten, Porzellan, Pelze, Orienttep-
piche, Münzen, Uhren und Schmuck.
Komme sofort, zahle Bar, Hr. Schmitt
☎ 0151/17394856

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

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

Haben Sie Vertrauen, Frau Wagner
kauft Pelze, Abendkleider, Porzellan,
Nähmaschinen, Zinn und Mode-
schmuck. ☎ 0176/55252076

Pflege/Betreuung

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

Reinigung

Blitz-Blank!!! Fenster/Rahmen, Win-
tergartenreinigung gefällig od.
Grundreinigung Ihrer Wohnung? Wir
kommen! Gerne reinigen wir auch
Ihre Wohnung alle 14 Tage mit abso-
lut zuverlässigem Personal! 51 Jahre
Fa. Ralf Hüber, Meisterbetrieb.
www.hueber-reinigungsservice.de
☎ 06101-3131

Rund ums Haus

www.buegler-bauservice.de Noch
freie Termine für Dach- u. Fassaden-
arbeiten sowie Abdichtungen.
☎ 06183-2098266 u. 0160-1257409,
bueglerbau@gmx.de.

Teppichreinigung

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

Umzug

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

Unterricht

Lehrer erteilt Nachhilfe in den Fä-
chern Mathematik, Deutsch, Englisch
und Französisch bis Klasse 13.
☎ 0172-6642200

Verkäufe



Gelnhäuser Str. 15b · Tel. 06051-9677433

Mo.–Fr. 12–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr

Filiale Biebergemünd-Bieber
Roßbacher Straße 2

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

Jetzt kaufen, planen u. spielen im
Frühjahr - Garteneisenbahn, sonst.
50 alte Kaffeemühlen, 60 LP Schall-
platten, Besteck verschied.
Gewerbe: Wasserbad - Tellerwärmer
☎ 06052/2671

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

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

Säge-Spaltschmaschinen, Bandsägen, Kreissägen,
Holzspalter, Forstselwinda. Die idealen Maschinen
für die Brennholzproduktion. www.zeier-forst.de
Zeier Forst-Geräte-Center ☎ (09747) 841

Verschiedenes

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

Kontakte

Bildh. Sup. Angie, 30 J. H+H 0151/75469552

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

Erotik

Nackte Rentnerin (66j.) 01520-780 55 31

Mollige Polin, BH DD 0174-863 59 98

Gute Idee ...



... der Geschenk-Ideen-Katalog der
Lebenshilfe mit vielen handgefertigten
Artikeln aus Behinderten-Werkstätten.

Katalog anfordern:
Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
Versandhandel
Geysostraße 19
38106 Braunschweig
Tel.: 0531 47191400

oder direkt bestellen:
www.lebenshilfe-shop.de

Mit Ihrer Bestellung helfen Sie
behinderten Menschen.

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

☐ Mittelhessen-Bote am Samstag	inklusive Neue Zeitung	Preis pro Erscheinung Gesamtausgabe	bis zu 5 Zeilen 26,00 €	jede weitere Zeile 4,50 €
Anzeigentext	Rubrik			
1		Name, Vorname		
2		Straße, Hausnummer		
3		PLZ/Wohnort		
4		Telefon (für evtl. Rückfragen)		
5		DE IBAN		
		BIC		
		Bank		
		Datum, Unterschrift		
Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtigt ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankinzug mittels Sepa-Basislastschrift. (Gläubiger-Identifikations- nummer: DE 53 ZZZ 00000 415339). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.				
☐ Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH Chiffre-Gebühr von 5,- € (eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt)		☐ Rechnung Bei Rechnungs- stellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet		☐ sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (06051)833 244 · Fax (06051)833 255 · E-Mail: anzeigenabteilung@gnz.de				

Immobilienmarkt

Garagen

Garagen, Lager, 4 - 45 m², in gepfl., sicherer Liegenschaft, 3 Min. vom Amtsgericht HU entfernt. ☎ 01520-2311680

Grundstücke

Gelnhausen: „Baumstücke“ zu verkaufen, Landwirtschaftsflächen in Hailer: Goldhöhle, Flur 44, Flurstück 57: 2464 m² und Gelnhausen: Im Neuenberg, Flur 6, Flurstück 173/1: 4948 m²; Oberer Ringwolf, Flur 7, Flurstücke 451/2: 942 m²; 452/2: 742 m² und 453: 463 m². *Angebote an Chiffre 57743*

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

Immob.-Gesuche

Kaufinteressent mit gesicherter Finanzierung sucht 1 EFH mit Garten. Immobilienbüro Haas ☎ 0178/5618742

Immobilien

Haus zu verkaufen, OT von Büdingen, in dem ich noch 1 Jahr wohnen kann. Ca. 150 m² Wfl, Grdst. 1.606 m², gr. Do-Garage, 5 Zi, ein G-WC, Bad u. Wirt.räume, Gewölbekeller, Gas-hzg. u. Dach neuwertig. Bitte nur Bewerber, kein Makler. Bei Interesse Chiffre 57568

Immobilien

Für Großfamilie geeignet, biete günstigen Einstieg in eine Erbengemeinschaft zu dreiviertel Anteil eines Hauses. Beste Lage, Kleinstadt zwischen Gelnhausen u. Hanau. Chiffre 57907

Mietgesuche

Ehemaliger Bahnmitarbeiter mit guter Rente sucht eine 2-Zi.-Whg. in Wächtersbach u. Umgebung (15-20 KM), ab sofort. ☎ 0151/12711529

Suche (mit Hund) möbl. 1 Zi.-Whg. od. WG im Raum Bgm.-Bieber od. Flörsbachtal. Max. KM 300,- € bis 350,- €. ☎ 0162/4838490

Suche dringend möbliertes Zimmer. ☎ 06052-912470

Vermietungen

Frg.-Somborn, Staufferstr. 4: 2 ZKB., ca. 73 m² + Balkon, 1. Et., Diele, Keller, Garage 50€ zzgl., 600,- € + NK + 2 MM Kt., NR, keine Haustiere. ☎ 06055/3587 od. 0175/5235114

2 Zi.-Whg., Diele, Bad, 59 m², Souterrain, Linseng.-Lützelhausen, 1-2 Personen, sofort frei, Miete 360,- € + NK 160,- €, 3 MM Kautiön. ☎ 0160/99357692

Mittel-Gründau: 2 Zi.-Whg., Küche, Bad, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Fu.bo.Hzg., ca. 70 m², ab sofort frei, KM 580,- € + NK 220,- € + Kt. ☎ 0176/43876199

2 Zi. Souterrain Whg. 59m² Linsengericht-Lützelhausen. 1-2 Personen sofort frei, Miete 360,- € + NK 160,- €, 3 Mm Kautiön. ☎ 06058/910385

Auto & Verkehr

Autohandel

Barankauf! Fahrzeuge, Pkw, Lkw, Busse, Wohnmobile aller Art, jeder Zustand, mit od. ohne TÜV. Auch Agria oder Motorräder. ☎ 0177-2802695 auch WhatsApp

Pkw Ankauf

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, Altenhafflaue Weg 3

Ankauf von PKW und LKW, alle Hersteller, alle Modelle, Zustand, TÜV und KM egal, auch mit Schäden jeglicher Art. Jederzeit erreichbar. ☎ 06403/9688211 + 0176/23479199

FAHRZEUG-BARANKAUF
Auto – Wohnmobil – Motorrad
Fa. Schramm 06051-9155849

Pkw Ankauf

Liebe 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

Wir kaufen

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

Wohnwagen

FREIZEITCENTER GOEBEL
Wohnmobile – Wohnwagen
Neuwagen – Gebrauchtwagen
An- u. Verkauf – Vermietung
TÜV – Gas – großer Zubehörshop
Jahnstraße 51 – 63814 Mainaschaff
Telefon (06021) 75075

Spiel mit Licht und Schatten

Löwenecker-Theaterchen Berlin und Brüder Grimm Schule: Gelungenes Schattentheater-Projekt



Phantasie in Licht und Schatten gekonnt in Szene gesetzt.

chen ist vom Satzbau, Wortschatz und Stil sehr anspruchsvoll geschrieben – sowie die selbst entworfenen Choreografien der tanzenden Blumen – die Blumen der kleinen Ida. Die Kinder konnten aus den Aufgabengebieten Tanz-Schauspiel-Sprecher-Erzähler und Beleuchter wählen.

Noch anspruchsvoller wurde es dann nach den Herbstferien mit der 4. Jahrgangsstufe und einer dritten Klasse der 3. Jahrgangsstufe. Um möglichst vielen Kindern die Teilnahme am Projekt zu ermöglichen, wurde die Dramaturgie und Spielvorlage für das Märchen „Das Wasser des Lebens“ in 3 Teile geteilt: Dies bot sich an, da gerade in den Märchen der

Brüder Grimm die dreifache Wiederholung eines Handlungs- bzw. Aufgabenstranges, die durch die Protagonisten des Märchens zu bewältigen und zu lösen sind, oft anzutreffen ist. So auch im Märchen „Das Wasser des Lebens“: In sehr anspruchsvollen Serien von Schattenprojektionen und Schattenbildern, wurde von den Kindern eine Poesie entwickelt, die den Zuschauern am Präsentationstag den Atem stocken ließ. Erneut konnten die Kinder wieder unter den bereits genannten „Rollen“ und Aufgaben wählen. Interessant war hier festzustellen, dass nicht nur die eigentlichen Schau- und Schattenspieler ihre Texte auswendig lernten,

sondern sogar die Erzähler und Sprecher, die die Handlung und Szenarien „weiterleiteten“ und vorantrieben. Ein wichtiger dramaturgischer Bestandteil der beiden Märchenspiele war die eingesetzte klassische Musik, die leider aus der Konserve eingespielt werden musste: Bei den „Blumen der kleinen Ida“ begleitete der Klavier-Virtuose Vladimir Horowitz die spielenden Kinder mit den Kinderzenen, einem Zyklus von kurzen Klavierstücken von Robert Schumann; das „Das Wasser des Lebens“ wurde von Antonio Vivaldis „Vier Jahreszeiten“, in der Interpretation von Janine Jansen und ihrer Kammerbesetzung, eingerahmt. Das Projekt wurde von der Bundesrepublik Deutschland – Bundesprogramm LandKULTUR – Kulturelle Aktivitäten in ländlichen Räumen 2019 – 2022, Bundesamt für Landwirtschaft und Ernährung finanziert. Das Löwenecker-Theaterchen Jürgen Rassek Berlin ist von 2019 – 2022 Teilnehmer am Bundesprogramm. In verschiedenen ländlichen Regionen mehrerer Bundesländer wurden mit Kindern unter dem Arbeitstitel „Märchen, Sagen und Legenden“ Theaterprojekte durchgeführt.



StellenMarkt

WIR SUCHEN SIE! «

Zur Verstärkung und Erweiterung unseres Teams suchen wir:

- » **Mitarbeiter** (m/w/d)
in Teilzeit für die telefonische Kundenbetreuung und Neukunden-Akquise
- » **Kaufmännischer Mitarbeiter** (m/w/d)
im Backoffice, in Vollzeit
- » **Industriemechaniker/Betriebsschlosser** (m/w/d)
Instandhaltung Anlagentechnik, in Vollzeit (mit Bereitschaftsdienst)
- » **Zusteller** (m/w/d)
in Vollzeit (35 Std./Woche) oder auf Minijob-Basis
- » **Mitarbeiter für unser Verkaufsteam** (m/w/d)
für den Anzeigen- und Beilagenverkauf, in Vollzeit

» Ausführliche Details zu den ausgeschriebenen Stellen sowie mehr über uns und die vielseitigen Karrieremöglichkeiten im Unternehmen erfahren Sie unter **www.dpn-media.de/jobs**

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

Wir freuen uns auf Sie!

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Telefon: (06051)833 104 · E-Mail: personal@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de



Sie suchen den Einstieg in eine vielseitige, abwechslungsreiche sowie innovative Tätigkeit in einem modernen und zukunftsorientierten Medienverlag? Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse: Seit mehr als 50 Jahren schreibt das Druck- und Pressehaus Naumann mit Firmensitz in Gelnhausen Erfolgsgeschichte und ist ein bedeutender Arbeitgeber in der Region. Unser Fortschritt und Wachstum wird von jedem einzelnen Mitarbeiter mitgetragen.

Seit 2017 verfügen wir über eine der modernsten Zeitungsdruckanlagen auf dem Markt. Immer am Puls der Zeit, ist Stillstand für uns ein Rückschritt.



DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
GmbH & Co. KG

Arbeitsmarkt im Wandel

Diese Soft Skills sind jetzt gefragt

Beschäftigte können fachlich noch so exzellent sein. Fehlt die Fähigkeit, die eigene Expertise zu transportieren, werden sie im Job womöglich bald abgehängt. Annina Hering, Arbeitsmarktexpertin beim Job-Portal Indeed, erklärt, welche Soft Skills in einer sich wandelnden Arbeitswelt entscheidend sind:

- **Resilienz:** Damit ist laut Hering die Fähigkeit gemeint, den Stress einer Transformation nicht nur aushalten, sondern auch konstruktiv damit umgehen zu können. Etwa, indem Beschäftigte die Veränderung nutzen, um ihre Fähigkeiten zu erweitern, neue

Kenntnisse zu erwerben und sich beruflich zu verbessern.

- **Digitalkompetenz:** Der Umgang mit digitalen Tools sei grundlegende Voraussetzung für den Zugang zum Arbeitsmarkt, so Hering. Das heißt nicht, dass jeder Software entwickeln können muss. Es kann aber durchaus sinnvoll sein, sich um Aus- und Weiterbildungen in diesem Bereich zu bemühen.
- **Diversitykompetenz:** Der Arbeitsmarktexpertin zufolge wird unsere Arbeitswelt künftig vielfältiger. «Es werden mehr Generationen kollaborieren, es wird eine größere Gender-Vielfalt zusammenar-



Divers, flexibel und hybrid: In einer sich verändernden Arbeitswelt braucht es die passenden Soft Skills.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

beiten und vor allem werden noch mehr Menschen unterschiedlichster kultureller Hintergründe aufeinandertreffen.» Deshalb seien etwa

Fremdsprachen und interkulturelle Kompetenzen gefragt, genauso wie eine gewisse Offenheit Neuem gegenüber.

- **Eigenverantwortung:** Wo Unternehmen verstärkt auf hybride Modelle setzen, müssen Beschäftigte laut Hering eigenverantwortlich und ergebnisorientiert arbeiten können. Gerade wer viel im Homeoffice tätig ist, muss eigenständig Entscheidungen treffen und Aufgaben angehen können.

- **Flexibilisierung:** Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verwischen. Annina Hering zufolge können Beschäftigte von diesem Trend profitieren, wenn sie die Flexibilisierung zu ihrem Vorteil nutzen. Es bestehe die Chance, die Vereinbarkeit von Karriere und Familie besser zu bewerkstelligen.

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

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@mcldgluth.de

Wir suchen per sofort: Haushaltshilfen (m/w/d) zur Betreuung unserer Kunden in Gründau, Gelnhausen u. Umgebung. Wir bieten eine Festanstellung mit 60-100 Std. im Monat, faire Bezahlung und einen krisenfesten Arbeitsplatz. Ein eigener PKW ist erforderlich. Direkte Kontaktaufnahme unter ☎ 06058/8990

Stellenangebote

Reinigungskraft gesucht! Wir suchen für unser Bürogebäude in Gelnhausen ab sofort eine Reinigungskraft für ca. 25 Std im Monat. Wir bieten Ihnen optimale Arbeitsbedingungen bei sehr guter Bezahlung. Sie sind zuverlässig, lieben Sauberkeit u. sprechen deutsch. Bewerben Sie sich per Mail ingrid.schaaf@schaaf-gruppe.com oder rufen Sie an ☎ 06051/96789-313

Für unsere Liegenschaft in Freigericht suchen wir einen Hausmeister (m/w/d) als Minijobber für allgemeine Hausmeisterarbeiten, Pflege der Außenanlagen und Lagerarbeiten. ☎ 06051/839950

Suche Putzhilfe mit Erfahrung für langfristig, 1x wöchentlich, 2-3 Stunden vormittags, in Büdingen-Stadt. ☎ 0152-2866382 od. 0170/4524130

Monteurzimmervermietung sucht Reinigungskräfte in Bruchköbel auf 520,- € Basis. ☎ 0178/6907212

Putzhilfe gesucht in Linsengericht, alle 3-4 Wochen je 5 Stunden. ☎ 0151/24081740



foto: dpa.com © th-photo

Wir suchen ab sofort für feste Touren

Kurierdienste mit eigenem Transporter

für die Auslieferung unserer Verlagsprodukte an unsere Zusteller/-innen in unserem Verbreitungsgebiet von Mittwoch bis Samstag.

Interessenten wenden sich bitte telefonisch oder schriftlich an unsere Vertriebsleitung.

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (060 51) 833 280 oder -281 · Telefax (060 51) 833 288
E-Mail: Vertrieb@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de



Wir suchen zur sofortigen Einstellung einen zuverlässigen, einsatzfreudigen und selbstständigen

Medientechnologen Druck (m/w/d), Zeitungsdruck

Ihre Aufgaben:

- Selbstständiges Rüsten der Maschine
- Druckvorbereitung
- Überwachung des Fortdrucks
- Reinigung und Pflege der Maschine

Ihr Profil:

- Eine abgeschlossene Ausbildung als Drucker
- Mehrjährige Erfahrung, idealerweise in der Zeitungsbranche
- Ausgeprägtes technisches Verständnis
- Farbsicherheit und hohes Qualitätsbewusstsein
- Kenntnisse in aktueller Leitstandtechnik
- Idealerweise Vorkenntnisse an einer KBA Commander CL
- Flexibilität und körperliche Belastbarkeit
- Bereitschaft zum Schichtdienst, auch am Wochenende

Wir bieten:

- Eine umfassende Einarbeitung durch erfahrene Kollegen
- Eigenverantwortliches Arbeiten mit abwechslungsreichen Aufgaben
- Flache Hierarchien mit kurzen und transparenten Entscheidungswegen
- Die Arbeit in einem hoch motivierten und dynamischen Team in einem technisch interessanten Umfeld
- Attraktive Benefits (z. B. Arbeitgeberzuschuss zur betrieblichen Altersversorgung, Angebote im Gesundheitsmanagement, kostenlose Parkplätze, JobRad)
- Gute Verkehrsanbindung an die A66
- Prämiensysteme

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann würden wir Sie gerne kennenlernen. Bitte senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen unter dem Stichwort „Medientechnologe Druck“ direkt an unsere Personalabteilung.

Da wir Ihre Bewerbungsunterlagen nicht zurücksenden, schicken Sie uns bitte keine Originale. Mit Zusendung Ihrer Bewerbung verzichten Sie auf die Rückgabe Ihrer Unterlagen.

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (060 51) 833 104 · Telefax (060 51) 833 120
E-Mail: Personal@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de



#SCHLÜCHTERN #ABSOFORT #AUSHILFEN

BLG LOGISTICS sucht für die Strauss CI-Factory in Schlüchtern ab sofort bis Ende Januar 2023 Aushilfen für die Weihnachtsretouren:

- Arbeitszeit ab 14:15 Uhr oder später an einem oder mehreren Tagen die Woche
- Auf 520-Euro-Basis möglich
- 14,46 Euro Stundenlohn
- Gute Deutschkenntnisse erforderlich
- Flexible Arbeitszeiteinteilung



Bewirb dich online über www.blg-logistics.com/stellenangebote/ lagerarbeiter-kommissionierer-6277 oder melde dich direkt bei Herrn Dirk Heitland: 0160 - 975 334 66 oder dirk.heitland@blg.de.

MEHR INFORMATIONEN BLG.DE/SCHLUECHTERN



Mittelhessen-Bote

Heute gesucht – morgen gefunden

Telefon 06051 833-241



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort einen:

Alten-/Gesundheits- u. Krankenpfleger (w/m/d)
jeweils für unser Seniorendomizil, den Pflegedienst und die Tagespflege

Alten-/Krankenpflegehelfer (w/m/d)
jeweils für unser Seniorendomizil und Pflegedienst, gerne auch als Quereinsteiger oder Ungelernter

Qualitätsbeauftragter (w/m/d)
für unser Seniorendomizil

Alle ausgeschriebenen Stellen sind in Voll- oder Teilzeit möglich. Gerne bilden wir Sie auch aus oder ermöglichen Ihnen eine Fort- und Weiterbildung auf die ausgeschriebenen Stellen.

Wir bieten Ihnen:

Gehalt ist angelehnt an der Entgelttabelle des TVöD-B inkl. Nicht-Dynamische Zulage, Pflegezulage, Schicht- und Wechselschichtzulage, Zuschläge, Jahresonderzahlung sowie zusätzlich eine Einsparprämie und eine arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns einfach an oder kontaktieren uns über das Bewerbungsformular unter www.seniorendomizil-heel.de oder richten Ihre Bewerbung an: Seniorendomizil Heel, Sauerbornstraße 16 – 18, z. Hd. Herrn René Bönsel



NORMA®

ERNEUT ZERTIFIZIERT



ab Montag,
21. November

BIO SONNE

WURDE ERNEUT ALS
GREEN BRAND
ZERTIFIZIERT

GREEN BRANDS sind mit dem Gütesiegel ausgezeichnete Marken, die einen maßgeblichen Beitrag zum Schutz der Umwelt, der Natur und des Klimas leisten.
www.green-brands.org

BIO Gesamtsieger
zur aktuellen DLG Bio-Prüfung 2022

189x
44x **DOPPEL** **DLG** **8x**

Alle Ergebnisse finden Sie unter dlg.org/bioprodukttest

Bio-Hülsenfrüchte XXL
Berglinsen oder Kichererbsen
1-kg-Beutel (1 kg = 2,99) je Beutel

billiger
zum Vergleich: 500-g-Beutel = 1,65
2,99*
1 kg

Bio-Bouillon Gemüse
540-g-Dose, ergibt 27 Liter (1 l = -,14)

ergibt 27 Liter
3,79*

Bio-Kerne XXL Kürbiskerne
300-g-Beutel (1 kg = 10,97) oder
Sonnenblumenkerne
1-kg-Beutel (1 kg = 3,29) je Beutel

14% billiger
zum Vergleich: z. B. Sonnenblumenkerne 650-g-Beutel = 2,49
3,29*

Bio-Saft Zitronen
2x250-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 5,98)

DOPPEL PACK
2,99*
2er-Pack **VEGAN**

Bio-Getreide XXL Buchweizen oder Haferkleie 1,2-kg-Beutel (1 kg = 3,33) je Beutel

3,99*

Bio-Agaven Dicksaft dunkel oder hell
500-ml-Squeeze-Flasche (1 l = 6,98) je Squeeze-Flasche

3,49*
500 ml

UNSER OBST UND GEMÜSE IST PRÄMIERT!

ÜBER **120** ARTIKEL STÄNDIG IM SORTIMENT



Zitronen Spanien
Kl. I, Sorte: Primofiori, große, ausgewählte, saftige Früchte,
2-kg-Netz (1 kg = 1,50) je Netz

2 kg!
2,99*

Äpfel vom Bodensee
Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton Kl. I, ausgewählte Sorte: Braeburn, großfallende Äpfel mit knackig-saftigem und süß-fruchtigem Fruchtfleisch,
5-kg-Karton (1 kg = -,89) je Karton

XXL 5 kg!
4,44*

Premium Maronen Frankreich – Périgord Die originalen Maronen aus dem Périgord; große, ausgewählte Früchte, Kl. I, Sorte: Bouche de Bétizac, 1-kg-Netz (1 kg = 5,69) je Netz

1 kg!
5,69*

NORMA®

IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS!

Nicki-Bettwäsche
ca. 135 x 200 cm / ca. 80 x 80 cm
• 100 % Polyester
• Mit Marken-Reißverschluss
• Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung je Bettwäsche

NEUE Designs

Anthrazit

Nicki-Qualität
Besonders warm und weich

1 Kissen ca. 80 x 80 cm, 1 Bezug ca. 135 x 200 cm
19,99*

Auch online

Ronley Filzclogs für Damen und Herren

Für Damen
• Damen-Größen 37–41
• Herren-Größen 41–45

Für Herren
Anthrazit

Silber
Orchidee
Marine

je Paar
9,99*

Hochwertige Ausstattung ✓ Obermaterial, Innenausstattung und Decksohle aus hochwertigem Filz (70 % Wolle/30 % Polyester) ✓ Filz-Einlegepad im Fersenbereich ✓ Anatomisch vorgeformtes Komfort-Fußbett ✓ Leichte EVA-Laufsohle

Thermo-Wende-Steppjacke für Damen
• 100 % Polyester • Mit hoch-schließendem Stehkragen
• Wind- und wetterabweisender Oberstoff mit warmer Wattierung • Größen M (40/42) – XXL (52/54)

Thermo-Wende-Steppjacke für Herren
• 100 % Polyester • Wind- und wetterabweisender Oberstoff mit warmer Wattierung • Mit Kapuze oder hochschließendem Stehkragen • Größen M (48/50) – XXL (60/62)

Damen
Schwarz/Leo Print

Herren
Navy/Dunkelbraun

Herren
Black/Camouflage

je Damen-Jacke
19,99*

je Herren-Jacke
19,99*

Mit Wendefunktion - perfekt kombinierbar

Coral-Fleece-Spannbettuch
in 2 Größen • 100 % Polyester (Mikrofaser)
• Steghöhe ca. 27 cm • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung

NEUE Farben

Anthrazit
Orchidee
Silber
Marine
Wolke
Stahl

ca. 90–100 x 200 cm
12,99*

ca. 180–200 x 200 cm
19,99*

Auch online

Luxus-Daunen-Kassettenbett ca. 135 x 200 cm oder ca. 155 x 220 cm • Bezug 100 % Baumwolle • Inkl. praktischer Aufbewahrungstasche • 60 % Daunen, 40 % Federn ca. 1000 g/1200 g weiße, neue Entendaunen/-federn 60/40 nach DIN EN 12934, Kl. 1

Füllgewicht ca. 1000 g
ca. 135 x 200 cm
69,99*

Füllgewicht ca. 1200 g
ca. 155 x 220 cm
89,99*

Super Wärmeleistung durch 60 % Daunen-gehalt

Aluminium-Hochrandpfanne „Vaasa“ in hochwertiger Granitoptik, mit abnehmbarem Griff • Ideal für fettreduziertes Braten • Backofengeeignet bei abgenommenem Griff • Langlebige Non-Stick-Beschichtung • Gleichmäßige und schnelle Wärmeleitung

Extra hoher Rand ca. 7,5 cm

Ø ca. 20 cm
14,99*

Ø ca. 26 cm
16,99*

Ø ca. 28 cm
18,99*

ILAG
NON STICK
GRANITEC

LGA testet
Qualität
Sicherheit

Unterhemd 4er-Pack für Damen • Reine gekämmte Baumwolle • Set bestehend aus 2 x Spitze und 2 x Uni • Größen S (36/38) – XXL (52/54)

4er-Pack
je 4er-Pack
9,99*

OEKO-TEX®
STANDARD 100
100% BAUMWOLLE

Luxus-Daunen-Kassettenbett ca. 135 x 200 cm oder ca. 155 x 220 cm • Bezug 100 % Baumwolle • Inkl. praktischer Aufbewahrungstasche • 60 % Daunen, 40 % Federn ca. 1000 g/1200 g weiße, neue Entendaunen/-federn 60/40 nach DIN EN 12934, Kl. 1

Füllgewicht ca. 1000 g
ca. 135 x 200 cm
69,99*

Füllgewicht ca. 1200 g
ca. 155 x 220 cm
89,99*

Super Wärmeleistung durch 60 % Daunen-gehalt

Wachstuch-Tischdecke mit geprägter Oberfläche • Beliebig zuschneidbar • Strapazierfähig und schmutzabweisend • Pflegeleicht • Mit Vlies-Unterseite gegen Verrutschen

ca. 100 x 140 cm (1 m² = 2,85)
3,99*

ca. 130 x 160 cm (1 m² = 2,40)
Ø ca. 140 cm (1 m² = 3,24)
4,99*

ca. 140 x 190 cm (1 m² = 2,63)
ca. 140 x 220 cm (1 m² = 2,27)
6,99*

Made in EU

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

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

! Neueröffnung

05.12.2022

Ihre NORMA-Filiale in Fernwald-Annerod,

Busecker Weg 1 (Lilienweg/Ecke Großen-Busecker Str.)

Öffnungszeiten:
Montag – Samstag
8.00 – 20.00 Uhr