

Fuldaer Land-Bote


Mittelhessen-Bote

 auch als kostenloses E-Paper
www.bote.de

Tag des Waldes am Acis

 Imkerverein Schlüchtern
 beteiligt sich an Pflanzaktion


KW 12, Samstag, 25. März 2023

Das lokale Mitteilungsblatt

Ausgabe F 2

*Hallo,
liebe Leser*

Woran ich merke, dass der Frühling da ist? Nicht etwa an den steigenden Gradzahlen in der Wetter-App oder dem fehlenden Frost auf der Autoscheibe. Nein, das erste Anzeichen für den Frühling ist ein Sonnenblumen-Mensch. Damit meine ich solche Exemplare unserer Spezies, die bei jedem kleinen Sonnenschein die Köpfe drehen und ihre Hälse demonstrativ in Richtung Firmament ausrichten. Dabei seufzen sie üblicherweise: „Ach, tut das gut.“ Wenn man dann als wohl erzogener Nicht-Hans-Guck-in-die-Luft den Schauplatz passiert, erntet man nicht selten Kommentare. Ob man dies nicht auch schon gemacht hätte? Nein, ich schaue lieber hin, wohin ich trete. Aber jedem Tierchen, sein Pläsierchen, denkt sich...

Euer Boto

Biblischer Vortrag

Flieden. Am Freitag, 31. März, um 19.30 Uhr, findet in Flieden, Ortsteil Döngesmühle, im DGH ein biblischer Vortrag statt, mit dem Thema: „Jesus Christus, der Mann am Kreuz!“ Der Referent, Thomas Diehl, Mitarbeiter des Missionswerkes, Werner Heukelbach, wird davon berichten, warum Jesus Christus am Kreuz gestorben ist und was das für uns Menschen bedeutet. Es laden ein, die freien Christen Flieden. Der Besuch dieser öffentlichen Veranstaltung ist kostenfrei und unverbindlich.

Wandern auf dem Hasenweg

Schlüchtern. Die Heimat- und Wanderfreunde Hutten wandern am Sonntag, 26. März auf dem Hasenweg entlang mit der anschließenden Einkehr in der Wanderhütte Hutten. Die Führung hat Lothar Kohlhepp. Treffpunkt ist der Parkplatz Ortsmitte Hutten um 10 Uhr, von da geht es mit Fahrgemeinschaft los.



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

Bäume pflanzen für das Klima

NABU Kalbach packt mit vielen
 Aktiven und Unterstützern tatkräftig an



Ein weiterer Beitrag zum Schutz der Umwelt in Kalbach.

Kalbach. Der Schutz der Umwelt, einen kleinen Beitrag leisten zur Reduzierung des CO₂ in der Umwelt, das ist dem NABU Kalbach ein wichtiges Anliegen! Deshalb setzte sich der Verein tatkräftig ein und pflanzte mit vielen Aktiven und Unterstützern auf einer Windbruchfläche die der Gemeinde Kalbach gehört, einen „neuen Wald“. So hilft die Gruppe mit, unse-

ren Kindern und Enkeln eine lebenswerte Welt zu erhalten. 300 junge Zukunfts-Bäume wurden gepflanzt und mit Pflanzstäben sowie dem notwendigen Schutz versehen. Baumarten wie Traubeneichen, Wildkirschen, Winterlin-den, Bergahorn, Edelkastanie und Schwarznuss wurden gemeinsam mit dem Revierförster, Herrn Stefan Bernhard ausgesucht und sollen angepasst an den Lebensraum, an

die Region und den vorhandenen Boden, zukünftig dort wachsen und gedeihen. Weitere bereits vorhandene etwa 100 junge Bäume wie Buche, Esche und Spitzahorn wurden ebenfalls mit einer Manschette versehen und so gegen Verbiss geschützt. Bürgermeister Mark Bagus war bei der ersten Baumpflanzung dabei und freute sich über das Engagement der Ortsgruppe.

Gebrauchtbücher-Basar mit Kreativmarkt „handgemacht“

Am Sonntag, 26. März in der Bücherei Mittelkalbach

Kalbach. Die Bücherei Mittelkalbach bietet am 26. März wieder ihren beliebten Bücherbasar an. Hier können Leser, Leserinnen und Buchliebhaber nach Lust und Laune stöbern und Bücher zu einem Kilopreis von 1 Euro erwerben. Neben einer großen Auswahl an Romanen (von der gebundenen Ausgabe bis zum Taschenbuchformat), Sachbüchern (zum Teil auch antiquarisch) bis hin zu den verschiedensten Kinder- und Jugendbüchern ist wieder alles vorhanden. Auch DVDs werden zu einem Stückpreis von 1 Euro angebo-

ten. Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr veranstaltet die Bücherei wieder zeitgleich den Kreativmarkt „handgemacht“. Hier stellen kreativ Schaffende aus der Region ihre selbst hergestellten Unikate zum Verkauf aus. Dabei sind die Stücke sehr unterschiedlich: Von Gebrauchsgegenständen über Dekorationsartikel bis hin zur künstlerischen Ausrichtung ist alles dabei. Stände aus den verschiedensten Bereichen wie Schmuck, Seifen, Malerei, Holz-, Papier- und Nährarbeiten

sowie weitere interessante Werkstoffe sind vertreten. Die kreativen Köpfe hinter den Unikaten sind an diesem Tag selbst anwesend und somit können die Besucherinnen und Besucher mit diesen ins Gespräch kommen und sich austauschen. Der Verkauf findet von 10 bis 17 Uhr in der großen Mehrzweckhalle und im Clubraum des Bürgerhauses Mittelkalbach statt, es ist also reichlich Platz vorhanden um entspannt und wetterunabhängig stöbern zu können. Kaffee, Kuchen und Getränke werden ebenfalls angeboten.

Hilfe bei der Wohnungsbauförderung

Zuschüsse für behindertengerechte Umbauten

Landkreis Fulda. Fördermittel für barrierefreie Umbaumaßnahmen in selbstgenutztem Wohneigentum stehen laut dem Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen auch 2023 zur Verfügung. Infos dazu erhalten Interessierte bei der Wohnungsbauförderstelle des Landkreises Fulda. Antragsberechtigt sind Eigentümer oder Erbbauberechtigte von Wohnungen, in denen eine Person mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50 Prozent oder einem Pflegegrad 2 oder höher wohnt. Förderfähig sind bis zu 50 Pro-

zent der zuwendungsfähigen Ausgaben. Für den Um- oder Einbau eines Bades oder einer Küche stehen weiterhin bis zu 5.500 Euro, für den Einbau eines Aufzuges oder Liftes bis zu 6.500 Euro und für alle anderen Maßnahmen bis zu 3.000 Euro zur Verfügung. Die Maßnahmen müssen aufgrund der Behinderung notwendig sein, es darf sich nicht um reine Instandhaltungs- oder Modernisierungsmaßnahmen handeln. Die Anträge im Rahmen der Förderung sind vor Vorhabenbeginn zu stellen. Als Vorhabenbeginn zählt bereits der Abschluss ei-

nes Lieferungs- und Leistungsvertrages. Der Kostenzuschuss ist kombinierbar mit Mitteln der Pflegekassen. Die Fördermittel werden bei Bedarf nach sozialer Dringlichkeit vergeben. Weitere Informationen und Beratung zu den Förderprogrammen finden sich auf der Internetseite der WIBank unter www.wibank.de sowie bei der Wohnungsbauförderstelle des Landkreises Fulda. Ansprechpartner ist Kilian Leitschuh unter der Telefonnummer (0661) 6006-7078 oder per E-Mail an kilian.leitschuh@landkreis-fulda.de



„Dreimal schwarzer Kater“

Premiere am 25. März

Flieden. „Dreimal schwarzer Kater“ – So lautet das Lustspiel, das die Theatergruppe Rückers nunmehr am Wochenende aufführt. Nach dreijähriger Coronapause endlich wieder Laientheater in Rückers. Die Kulisse steht und die Proben sind beendet, sodass am Samstag, 25. März die Premiere im Bürgerhaus zu Rückers stattfinden kann. Aufführungsbeginn ist um 19.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr. Der schwarze Kater Peter und jede Menge Gartenzwerg ziehen sich wie ein roter Faden durch das Stück. Dass es bei diesen Kuriositäten auch zu Missverständnis-

sen kommen kann, ist allzu naheliegend. Aber sehen Sie selbst, wie die Akteure auf der Bühne damit umgehen. Auf der Bühne stehen in diesem Jahr: Peter Sorg, Nicola Karniej-Latzko, Elmar Müller, Alexandra Weber, Anette Richardt, Dominik Pappert, Elvira Leinweber und Sarah Weber. Die Regie hat Karl-Heinz Höflich inne. Weitere Aufführungen sind am 26. und 31. März, 1. und 2. April; die Sonntagsvorstellungen beginnen jeweils um 18 Uhr. Eine geringe Anzahl an Restkarten sind unter der Telefonnummer 06655-3977 erhältlich.

Wandern in den Ausläufern des Vogelsberg

Rhönklub Zweigverein Neuho

Neuhof. Der Rhönklub ZV Neuhoft lädt für Sonntag, 26. März zur Rundwanderung in die nahen Ausläufer des Vogelsberges ein. Start der Wanderung ist um 10.30 Uhr am Parkplatz des Rathauses in Hosenfeld. Gut markiert führt der Wanderweg über Heckenmühle und Eselsmühle nach Schletzenhausen und weiter Richtung Butterhof und Tannenhof. Nach dem Passieren eines Wildgatters erreichen wir eine Grillhütte für eine kurze Rast. Weiter gehts zur Herrgottseiche und über den Europahof zum Weiler Gersrod. Über das Plateau der Hühnerkuppe führt der Weg über die Blankenhöfe in den Rüdgesgrund und weiter Richtung Jossa, wo eine Schutzhütte zu einer weiteren Rast einlädt.

Nach Besichtigung der weitbekannten Schlingenkäpelle und durchqueren von Poppenrod erreichen wir nach kurzer Wegstrecke wieder den Startpunkt der Wanderung in Hosenfeld. Die Wanderstrecke, mit herrlichen Aussichten in die Rhön als auch zum Hoherodskopf ist 17 km lang und wird geführt von Hildgard Krumbach. Für die Zwischenrastmöglichkeiten wird leichte Rucksackverpflegung empfohlen. Ein Schlussstock ist im Gasthof Sieberzmühle geplant. Treffen zur Bildung von Fahrgemeinschaften ist um 10 Uhr am Gemeindezentrum in Neuhoft, Hanauer Straße 4. Gastwandler sind herzlich willkommen. Weitere Info auf der Homepage www.rhoenklub-neuhof.de.

Lust auf Kinder-Yoga? – Mehr Bewegung für Kinder

Schlüchtern. Kinder brauchen Bewegung. Die Sportgemeinschaft „Degenfeld“ Vollmerz bietet für Kinder von 4 bis 12 Jahre Kinder-Yoga und Kinderturnen an. Bewegung, Spielen, Freunde, Freude, Lernen und Toben in der Gruppe. Interessierte erhalten Informationen und können sich anmelden per Mail an info@sg-vollmerz.de oder telefonisch 0173 9449515 und 0171 8143833.

50 Jahre Kleidersammlung Aktion Eine Welt

Jubiläumsjahr

Fulda. Seit 1973 – also seit 50 Jahren - sammelt das Kolpingwerk Fulda gemeinsam mit Pfarrgemeinden, Jugendgruppen und anderen Verbänden Altkleider für die Sozial- und Entwicklungsarbeit auf der ganzen Welt. Diese Gemeinschaftsaktion zur Unterstützung der weltweiten Sozial- und Entwicklungsarbeit besteht seit 1973 und war früher unter dem Namen Aktion Brasilien bekannt. Sie wird von vielen Helfern mit großem Engagement durchgeführt, das Kolpingwerk hält die Federführung inne. Seit Beginn der

Aktion wurden über 200.000 Tonnen Altkleider gesammelt und ein Erlös von rund 5 Millionen Euro erzielt. Mit diesem Geld konnte der Aufbau und der Erhalt unzähliger Sozialprojekte gewährleistet werden. Die diesjährige Kleidersammlung findet am Samstag, 22. April statt. Termin bitte vormerken. Da nicht flächendeckend gesammelt wird und es verschiedene Sammelformen gibt, bitten die Organisatoren ausdrücklich um Beachtung der örtlichen Bekanntmachungen.

„Global gescheitert“

Akademieabend mit Prof. Dr. Susanne Schröter im Bonifatiushaus

Fulda. Am Dienstag, 28. März stellt Frau Prof. Dr. Susanne Schröter um 19 Uhr an der Katholischen Akademie des Bistums Fulda ihr Buch „Global gescheitert“ vor. Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Dies fragt sich die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter in ihrem neuesten Buch. Sie diagnostiziert, dass

sich dahinter ein tiefgreifendes, strukturelles Problem des Westens verberge und stellt die Frage, ob sich der Westen auf dem besten Weg befindet, die eigene innen- wie außenpolitische Glaubwürdigkeit zu verspielen. In der Abendveranstaltung wird die Autorin ihre Thesen vorstellen und im Gespräch mit dem Journalisten Meinhard Schmidt-Degenhard diskutieren. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Telefonnummer 0661/8398-114 oder unter katholische.akademie@bistum-fulda.de Veranstaltungsort: Bonifatiushaus Fulda, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda.

Geräucherte Forellen

Bad Soden-Salmünster. Der Angel- und Naturschutzverein Salmünster bietet zum Osterfest geräucherte Forellen zum Mitnehmen an. Der Preis beträgt 7 Euro. Abholzeit am 7. April ist von 11 bis 13 Uhr in der Anglerhütte Salmünster, Hausener Straße. Bestellungen unter folgender Rufnummer 06056-4168. Letzter Bestelltermin ist am 3. April, bis 18 Uhr.

Südhessisches Kammerorchester gibt Osterkonzerte

Bad Soden-Salmünster. Das Südhessische Kammerorchester präsentiert an den Osterfeiertagen eine Konzertreihe im Spessart Forum. Unter der Leitung des Musikdirektors Jaroslav Bilik und in vergrößerter Besetzung werden bekannte Werke von Bach, Telemann, Haydn und vielen weiteren Komponisten erklingen. Das Orchester lädt alle Musikliebhaber ein, die Feiertage mit klassischer Musik zu bereichern. Die Osterkonzerte finden an Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag jeweils um 15.30 Uhr im Konzertsaal des Spessart Forums statt.

Wanderung rund um Flieden

Steinau. Die Wanderfreunde Hintersteinau bieten am Sonntag, 26. März, eine Wanderung rund um Flieden an. Treffpunkt ist zunächst um 13 Uhr am Dorfgemeinschaftshaus in Hintersteinau zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Die Fahrt geht nach Flieden, zum Parkplatz am Festplatz. Hier startet die Wanderung, die über den Weinberg rund um Flieden führt und etwa sieben Kilometer lang ist. Nach der Wanderung ist eine Einkehr in die Eisdielen vorgesehen. Geführt wird die Tour von Hermann Lauer.

Vereinsmitglieder geehrt

Schützenverein Gut-Ziel Magdlos würdigt Treue zum Verein



Ehrung 40 Jahre: Siegmars Scheich, Frank Wiegand, Hiltrud Scheich, Erhard Scheich, Vorsitzender Ralf Krebs (von links).

Flieden. Vor kurzem wurden einige Vereinsmitglieder des Schützenverein Gut-Ziel Magdlos für ihre langjährige Treue zum Verein für 25,40 und 60 Jahre Mitgliedschaft geehrt.

25 Jahre Vereinsmitgliedschaft: Johannes Becker Ingo Jahnel Klaus-Peter Schmitt Peter Wiegand Sebastian Scheich



Ehrung 60 Jahre: Bernd Heurich, Alwin Kullmann, Josef Lauer (von links).

40 Jahre Vereinsmitgliedschaft: Frank Auth Winfried Heurich Frank Wiegand Siegmars Scheich Erhard Scheich

Hiltrud Scheich **60 Jahre Vereinsmitgliedschaft:** Bernd Heurich Alwin Kullmann Josef Lauer Reinhold Scheich

Neubau der Rettungsleitstelle und Umbau des Schlosstheaters prämiert

Stadt Fulda als Bauherrin gleich zwei Mal bei hessischem Architekturpreis ausgezeichnet

Fulda. Gleich zwei Mal taucht die Stadt Fulda als Bauherrin unter den zehn mit der Simon-Louis-du-Ry-Plakette 2023 ausgezeichneten Bauten im Wettbewerb des Bundes Deutscher Architektinnen und Architekten (BDA) Hessen auf. Beim Architekturpreis „Große Häuser, kleine Häuser – Ausgezeichnete Architektur in Hessen 2018-2023“ wurden im Bereich Nord- und Mittelhessen sowohl der Umbau des Fuldaer Schlosstheaters (Sturm und Wartzack GmbH Architekten BDA Innenarchitekten, Dipperz) als auch der Neubau der Rettungsleitstelle an der Hauptfeuerwache (Steimle Architekten BDA, Stuttgart) für preiswürdig erachtet. Die Preise werden am 21. März in Kassel verliehen. Fuldas Stadtbaurat Daniel Schreiner sieht in der doppelten BDA-Auszeichnung eine Ermutigung, auch unter finanziell schwierigen Rahmenbedingungen sowie in Zeiten von Materialknappheit und Personalnöten an einem qualitativollen und nachhaltigen Bauen festzuhalten: „Die beiden Projekte zeigen exemplarisch, dass der verantwortungsvolle Umgang mit öffentlichen Geldern und ein hoher architektonischer Anspruch im Bauen nicht im Widerspruch stehen müssen. Mein Dank gilt nicht nur den beiden Architekturbüros, die mit ihren Entwürfen die entscheidenden Anstöße für wegweisende Architektur gegeben haben, sondern auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im städtischen Gebäudemanagement, die beide Projekte kompetent begleitet und trotz großer Herausforderungen im Zeit- und Kostenrahmen gehalten haben.“

Die Jury zeigte sich sehr angetan von den Fuldaer Projekten. So urteilte sie beispielsweise über die Leitstelle: „Die Rettungsleitstelle wird durch einen eigenständigen Ausdruck charakterisiert, der aus den schräg eingestellten Fahrspuren im Erdgeschoss resultiert und somit schlüssig aus der Nutzung heraus entwickelt wurde. Die gewählte Sichtbetonkonstruktion verleiht dem Baukörper einen skulpturalen und wider-



Foto: Steimle_Architekten/Brigida González

standsfähigen Ausdruck, der der Nutzung angemessen ist. Im Inneren werden komplexe Nutzungsstrukturen gekonnt in einem sehr klaren Grundriss organisiert. Das Gebäude ist nicht nur als gelungene Erweiterung eines industriell geprägten Gebäudeensembles zu erwähnen, sondern auch als Referenz für zukünftige Fahrzeughallen.“ Auch der Umbau des Schlosstheaters wurde von der Jury besonders gewürdigt: „Die erforderliche Sanierung des Schlosstheaters in Fulda bietet die Möglichkeit den Eingangsbereich, die Garderobe und die Bar im Foyer neu einzurichten. Die Idee verbindet die einzelnen Räume mit einem ausdrucksstarken Konzept, das alle notwendigen Funktionen beinhaltet und doch gestaltprägend ist. Die neuen Möbel sind bis ins Detail durchdacht und nachvollziehbar in den Bestand platziert. Die in Messing ausgeführten Objekte sind dabei raumbildend und ein festlicher Blickfang zugleich. Die Auswahl der Materialien, die präzise Fügung sowie die Ausführung bilden eine stimmige Einheit. In Kombination mit der Beleuchtung erzeugen die neuen Räumlichkeiten eine angenehm festliche Atmosphäre, die die Besucherinnen und Besucher auf einen vielversprechenden Theaterabend einstimmen.“ Zugelassen zur Jurysitzung der Simon-Louis-du-Ry-Plakette 2023 waren Bauten jeglicher Größe und Nutzung, die zwischen 2018 und Januar 2023 fertig gestellt wurden

und ihren Standort in der Stadt Kassel oder den Landkreisen Kassel, Waldeck-Frankenberg, Schwalm-Eder, Werra-Meißner, Hersfeld-Rotenburg, Marburg-Biedenkopf, Lahn-Dill, Gießen, Wetterau, Vogelsberg und Fulda haben. Neben den beiden städtischen Projekten Schlosstheater und Rettungsleitstelle ist in den vergangenen fünf Jahren auch an anderer Stelle in Fulda preiswürdige Architektur entstanden: So erhielten auch das Projekt Lioba Areal (Architektur: Sturm und Wartzack GmbH Architekten BDA Innenarchitekten, Dipperz; Bauherrschaft: Siedlungswerk Fulda eG) in der Liobastraße sowie die Campuserweiterung der Hochschule Fulda für die Fakultät Pflege und Gesundheit (Architektur: Atelier 30 Architekten GmbH, Kassel; Bauherrschaft: Land Hessen, Landesbetrieb Bau und Immobilien Hessen) eine der zehn Plaketten des BDA Hessen, die nach dem klassizistischen Kasseler Oberhofbaumeisters Simon Louis du Ry benannt sind. Die übrigen Auszeichnungen gingen nach Kassel (Kunstraum Kassel; Mehrfamilienhaus L19; Hallenbad Ost; Neuordnung Evangelische Bank sowie Reflecting Points documenta 15) und nach Gießen (Seminarhäuser E12 E14, FB BAU Technische Hochschule Mittelhessen). Noch bis zum 26. März sind die in Nord- und Mittelhessen ausgezeichneten Projekte in einer Ausstellung im „KAZim-KUBA“, Rainer-Dierichs-Platz

1, 34117 Kassel zu sehen (Mi bis Fr 17-20 Uhr / Sa und So 16 bis 19 Uhr).

Hintergrund

Der BDA Hessen möchte gute, beispielhafte Architektur einer breiten Öffentlichkeit bekannt machen. Um die entsprechenden Bauten auswählen und auszeichnen zu können, loben die BDA-Gruppen in einem fünfjährigen Zyklus vier regionale Wettbewerbe aus: Joseph-Maria-Olbrich-Plakette (BDA-Gruppe Darmstadt), Martin-Elsaesser-Plakette (BDA-Gruppe Frankfurt am Main), Simon-Louis-du-Ry-Plakette (BDA-Gruppen Kassel und Mittelhessen), Johann-Wilhelm-Lehr-Plakette (BDA-Gruppe Wiesbaden). Unabhängige, einberufene Jurys vergeben pro Region bis zu zehn Auszeichnungen. Die prämierten Bauten erhalten die Plakette der jeweiligen Region. Die Auszeichnung richtet sich an die Bauherrschaft sowie an Architektinnen und Architekten. Alle 2023 hessenweit ausgezeichneten Projekte werden gemeinsam in einer Wanderausstellung Anfang 2024 in der Kunsthalle Darmstadt zu sehen sein.

MediaBerater



Bad Soden Salmünster, Steinau, Freiensteinau, Schlüchtern, Sinnthal, Flieden Kalbach, Neuhoß Tobias Susgin Telefon: 0176-11 833 353 E-Mail: key-account@gnz.de

Ihr Partner in Sachen



MEDIEN und DRUCK
GRIEBEL
DRUCKDIENSTLEISTUNGEN

Telefon: 06051 833-151 | Druckereiverwaltung@gnz.de
Ein Unternehmen der Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG

„Das ist eine Herzensangelegenheit“

„Hebammen vor Ort“:

Landkreis Fulda startete zum Jahresbeginn neues Projekt

Landkreis Fulda. „Hebammen vor Ort“ heißt ein Pilotprojekt, das der Landkreis Fulda gemeinsam mit den Kooperationspartnern DRK Fulda, DRK Hünfeld und Malteser Hilfsdienst, sowie dem Kreisverband der Hebammen und dem Fachdienst Gefahrendienst des Landkreises am 1. Januar dieses Jahres gestartet hat. Rettungswagenteams und Notärzte können sich bei Einsatzfahrten zu überraschenden Entbindungen unproblematisch mit einer Hebamme verstärken. Vor Kurzem wurde es offiziell vorgestellt. Vize-Landrat und Gesundheitsdezernent Frederik Schmitt begrüßte zum Auftakt des Projektes die Beteiligten im Landratsamt Fulda und dankte: „Mit Ihrer Bereitschaft erhalten wir einen Zuwachs an Sicherheit für die Rettungsdienste und den Landkreis generell, aber vor allem für die Mütter und Kinder.“ Herzlich dankte er den Hebammen, die sich sofort bereiterklärt hatten, an diesem Projekt teilzunehmen und dabei einen freiwilligen Einsatz leisten. Dr. Matthias Kalmbach, Ärztlicher Leiter Rettungsdienst



Vize-Landrat Frederik Schmitt (Fünfter von rechts) mit den Leistungserbringern und Hebammen sowie Dr. Matthias Kalmbach und Johanna Kalmbach (Fünfter und Sechste von links) sowie Frank Reith, Fachdienstleiter Gefahrendienst (Vierter von rechts).

Foto: Sebastian Mannert

beim Landkreis Fulda, war maßgeblich für das Projekt verantwortlich – und zwar mit seiner Frau Johanna Kalmbach, die als Hebamme arbeitet. „Für den Rettungsdienst, die Notfallsanitäter und die Notärzte ist eine Geburt durchaus ein besonderer Einsatz“, sagte Dr. Kalmbach und ergänzte: „Es ist einfach so, dass man sich sicherer fühlt, wenn eine Fachfrau vor Ort ist.“ Das Thema vertiefte Dr. Kalmbach im Fachdienst Gefahrendienst des Landkrei-

ses Fulda. Dabei wurde auch geklärt, dass die Hebammen bei ihrem Einsatz versichert sind. „Das ist ein ganz wesentlicher Punkt“, sagte Johanna Kalmbach, Sprecherin der Hebammen-Gruppe. Die bisher 16 Hebammen haben sich in Abstimmung mit der Leitstelle für bestimmte Postleitzahlenbezirke eintragen lassen. „Wenn auf der Nummer 112 dann die Meldung eingeht, dass eine Entbindung bevorsteht, verständigt die Leitstelle die jeweilige

Hebamme“, erklärte die Sprecherin. Die Hebamme fährt zum Einsatzort, untersucht die Schwangere und legt das weitere Vorgehen fest: „Schaffen wir es in ein Krankenhaus, dann begleitet die Hebamme die werdende Mutter dorthin.“

Für den Fall, dass es sofort losgeht, sind alle Einsatzfahrzeuge mit Herztom-Ultraschallgeräten ausgestattet, um einzuschätzen, wie es dem Kind geht und ob Gefahr droht. Johanna Kalmbach wirbt bei ihren Kolleginnen dafür, dass sich noch mehr für dieses Projekt melden: „Es besteht keine Pflicht zur Einsatzübernahme. Der Bereitschaftsdienst ist sozusagen ehrenamtlich.“ Der tatsächliche Einsatz kann selbstverständlich abgerechnet werden. Aber wenn die Leitstelle anruft, und eine Hebamme nicht abkömmlich ist, wird eine andere verständigt. „Daher ist es wünschenswert, dass das Projekt auf eine breitere Basis gestellt wird. Wir sind die Fachfrauen, die die Situation einschätzen und die Frauen beruhigen können“, sagte Johanna Kalmbach, die das Projekt als „Herzensangelegenheit“ bezeichnet.

Stadtkapelle musiziert auf Landesgartenschau

Vereinsausflug für alle Mitglieder

Schlüchtern. Ein besonderer Auftritt steht für das Blasorchester der Schlüchterner Stadtkapelle an. Die Musikerinnen und Musiker des Blasorchesters treten am Sonntag, 7. Mai im Rahmen der Landesgartenschau Fulda zu einem unterhaltsamen Frühschop-

penkonzert auf. Das Konzert findet von 11 bis 13 Uhr auf der Sonnenterrasse der Gastronomie im sogenannten Bereich „SonnenGarten“ der Landesgartenschau statt. Der Verein nimmt dies zum Anlass für einen Vereinsausflug und lässt für seine Mitglieder zwei Bus-

se nach Fulda fahren. Neben dem Besuch des Konzertes und dem gemeinsamen Besuch der Landesgartenschau und ihrer jeweiligen Ausstellungen ist am Nachmittag die Einkehr im Brauhaus Wiesenmühle vorgesehen. Hier soll der Tag gemeinsam ausklin-

gen, bevor es am frühen Abend zurück nach Schlüchtern geht. Nähere Informationen sind beim Vorsitzenden Lukas Bachmann zu erhalten. Interessierte melden sich bitte bis zum 14. April, telefonisch oder per E-Mail beim Vorsitzenden an.

Sieben Lesungen mit renommierten Autorinnen und Autoren

„Literatur im Stadtschloss“ vom 25. April bis 14. Juni

Fulda. Die Reihe „Literatur im Stadtschloss“ startet im Frühjahr in ihre 32. Auflage: Vom 25. April bis zum 14. Juni wird es bei sieben Abendveranstaltungen wieder interessante Begegnungen mit bekannten Schriftstellerinnen und Schriftstellern geben. Diesmal lesen im Fürstensaal des Fuldaer Stadtschlusses Juri Andruchowitsch (25. April), Stefanie vor Schulte (3. Mai), Robert Menasse (16. Mai), Gert Loschütz (23. Mai), Reinhard Kaiser-Mühlecker (30. Mai), Daniela Dröscher (7. Juni) und Silke Stamm, die am 14. Juni 2023 für ihren Debüt-Roman „Hohe Berge“ mit dem Literaturpreis Fulda 2023 gewürdigt wird. Alle Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. „Ich freue mich sehr, dass wir auch in diesem Jahr wieder hochkarätige literarische Gäste für unsere traditionsreiche Reihe gewinnen konnten“, sagte Fuldas Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingefeld bei der Vorstellung des Programms im Fuldaer Stadtschloss. Er erinnerte an die große Resonanz auf die Lesungen im vergangenen Jahr und betonte, dass es zahlrei-

che Anfragen gegeben habe, ob die Veranstaltungen der Reihe nicht schon um 19 Uhr beginnen könnten, damit im Anschluss noch genügend Zeit bestehe, sich über die Lesungen und die Inhalte der Bücher auszutauschen. „Diesem Wunsch tragen wir gerne Rechnung“, so Dr. Wingefeld. Zur Eröffnung von „Literatur im Stadtschloss“ 2023 präsentiert Juri Andruchowitsch am Dienstag, 25. April, Auszüge aus seinem aktuellen Roman „Radio Nacht“. Der in Iwano-Frankiwsk geborene Lyriker, Essayist und Autor, dessen vielfach ausgezeichnetes Werk in viele Sprachen übersetzt wurde, gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der ukrainischen Gegenwartsliteratur. Stefanie vor Schulte erhielt 2021 für ihr Roman-Debüt „Junge mit schwarzem Hahn“ den Mara-Cassens-Preis des Literaturhauses Hamburg. Nun hat sie mit „Schlangen im Garten“ ihren zweiten Roman vorgelegt, aus dem die in Marburg lebende Autorin am Mittwoch, 3. Mai, in Fulda lesen wird. Zahllose Würdigungen begleiten das Werk von Robert Menasse. Der in Wien geborene Essayist und Literat, dessen

Buch „Die Hauptstadt“ 2017 mit dem Deutschen Buchpreis ausgezeichnet wurde, ist am Dienstag, 16. Mai, mit seinem Roman „Die Erweiterung“ im Fuldaer Fürstensaal zu Gast. Zum breitgefächerten Schaffen von Gert Loschütz gehören Erzählungen, Romane, Gedichte, Hörspiele, Theaterstücke und Drehbücher. Der aus Genthin stammende und in Berlin lebende Schriftsteller liest am Dienstag, 23. Mai, aus seinem Buch „Ballade vom Tag, der nicht vorüber ist“. Reinhard Kaiser-Mühlecker, geboren in Kirchdorf an der Krems, ist Autor und betreibt eine Landwirtschaft. 2008 erschien sein Debüt „Der lange Gang über die Stationen“. Seither wurde er für sein Schaffen vielfach ausgezeichnet. Am Dienstag, 30. Mai, stellt er Auszüge aus seinem jüngsten Roman „Wilderer“ vor, für den er 2022 den Bayerischen Buchpreis erhalten hat. Daniela Dröscher lebt in Berlin und schreibt Prosa, Theaterstücke und Essays. 2009 wurde sie mit dem Anna Seghers-Preis, 2017 mit dem Robert-Gernhardt-Preis ausgezeichnet. Mit ihrem Roman „Lügen über meine Mutter“,

aus dem sie am Mittwoch, 7. Juni, in Fulda lesen wird, stand sie 2022 auf der Shortlist zum Deutschen Buchpreis. Den Abschluss der Reihe „Literatur im Stadtschloss“ 2023 bildet am Mittwoch, 14. Juni, die Verleihung des Literaturpreises Fulda 2023 an Silke Stamm für ihr Roman-Debüt „Hohe Berge“. Die 1968 in Villingen-Schwenningen geborene Autorin, die seit 1995 in Hamburg lebt und als Lehrerin an einem Gymnasium in Wedel arbeitet, nimmt im Fürstensaal die mit 10.000 Euro dotierte Auszeichnung entgegen und wird im Rahmen der Verleihung aus ihrem Buch lesen. Der Besuch der Lesungen ist kostenfrei. Informationen zu den diesjährigen Autorinnen und Autoren sowie den Büchern finden Interessierte unter folgendem Link: www.fulda.de/literatur-im-stadtschloss. Dort steht auch der aktuelle Flyer zum Herunterladen bereit. Die gedruckte Version des Programms liegt unter anderem aus in der Tourist Information (Bonifatiusplatz 1), im VHS-Forum Kanzlerpalais (Unterm-Heilig-Kreuz 1) und im Vonderau-Museum (Jesuitenplatz 2).

reisewelt

TEISER & HÜTER GMBH

Hier sind noch wenige Plätze frei!

13.04. – 16.04.23	DRESDEN – DIE PERLE SACHSENS	€ 479,-
14.04. – 17.04.23	WIEN – KAISER, KÖNIGE & KAFFEEHÄUSER	€ 569,-
21.04. – 29.04.23	JAKOBSWEG – DIE FASZINATION ERLEBEN	€ 1449,-
26.04. – 30.04.23	ALLGÄU – MALERISCHES VORALPENLAND	€ 649,-
28.04. – 02.05.23	BERLIN, POTSDAM & SPREEWALD	€ 599,-
03.05. – 05.05.23	HAMBURG ELBPILHARMONIE	€ 479,-
07.05. – 14.05.23	SCHLÖSSER DER LOIRE SELECT	€ 1299,-
10.05. – 18.05.23	SÜDENGAND & CORNWALL	€ 1499,-
11.05. – 15.05.23	GARDASEE – MEDITERRANER CHARME	€ 519,-
12.05. – 17.05.23	NEW YORK – CITYTRIP	€ 1649,-
21.05. – 01.06.23	ARMENIEN – CHRISTENTUM & KULTUR	€ 1699,-
22.05. – 29.05.23	ZILLERTAL – TRAUMHAFTES BERGWELTEN	€ 899,-
22.05. – 27.05.23	TOSKANA – LIEBLICHES ITALIEN	€ 1249,-
26.05. – 30.05.23	NORD- & OSTSEE – KULTURREISE	€ 599,-
26.05. – 30.05.23	NORD- & OSTSEE – RADREISE	€ 599,-
05.06. – 11.06.23	IRLAND CONNEMARA – WANDERREISE	€ 1599,-
21.07. – 29.07.23	RHÖNE-FLUSSKREUZFahrt EXKLUSIVCHARTER	€ 1399,-
22.07. – 27.07.23	DÄNEMARK – WIKINGER & TRAUMSCHLÖSSER	€ 999,-
22.07. – 29.07.23	NORWEGEN-KREUZFahrt MIT BUSANREISE	€ 1119,-
25.07. – 01.08.23	RUNDREISE IN SCHWEDEN	€ 1369,-
06.08. – 09.08.23	HAMBURG – MARITIM UND WELTOFFEN	€ 399,-
06.08. – 13.08.23	KROATIEN – SÜDRUTE MIT DER MOTORYACHT	€ 1865,-
13.08. – 19.08.23	KROATIEN – SCHNUPPERN MIT DER MOTORYACHT	€ 1495,-
15.08. – 27.08.23	SOMMER MIT HURTIGRUTEN – MS POLARLYS	€ 3549,-

✈️ ISTANBUL – TRADITIONELL & MODERN

Code: FL9495

- ✓ Flug mit Lufthansa oder Turkish Airlines von Frankfurt nach Istanbul und zurück
- ✓ 5-Sterne-Hotel direkt am Bosphorus, Unterbringung im Deluxezimmer mit Meerblick und allem Komfort
- ✓ Umfangreiches Besichtigungsprogramm u. a. mit Topkapi-Palast, Hagia Sophia, Hippodrom und vielem mehr
- ✓ Sehr gute, deutschsprachige Reiseleitung bei allen Ausflügen

OSTERFERIEN

MAIFEIERTAG

13.04. – 17.04.2023

27.04. – 01.05.2023

11.05. – 15.05.2023 (5 Tage)

Holiday Check

100%

ab € 799,-*

✈️ DUBROVNIK – PERLE DER ADRIA

Code: FL2334

- ✓ Flug von Frankfurt nach Dubrovnik und zurück
- ✓ 7x Ü/HP im 3-Sterne HOTEL ASTAREA oder 4-Sterne HOTEL MLINI (gegen Aufpreis)
- ✓ Halbtagesausflug zur Altstadt Dubrovniks mit Führung bereits inklusive, weitere Ausflüge zubuchbar
- ✓ Fachkundige, örtliche Reiseleitung bei den Transfers und Ausflügen

20.05. – 27.05.2023

02.09. – 09.09.2023* (8 Tage)

ab € 789,-*

Saisonzuschlag: * + € 90,- p. P. / Einzelzimmerzuschlag: ab € 235,-

✈️ MALLORCA – GENUSSWANDERN

Code: FL9237

- ✓ Herrliche Wanderungen abseits der Touristenpfade
- ✓ 7x Ü/HP im 4-Sterne-Hotel LIDO PARK in Paguera
- ✓ Sehr guter, deutschsprachiger Wanderführer
- ✓ Ausreichend Zeit für Erholung und eigene Entdeckungen
- ✓ Einkaufsgutschein von doorout.com im Wert von € 25,- pro Person (Mindesteinkaufswert € 50,-)

14.05. – 21.05.2023*

15.10. – 22.10.2023 (8 Tage)

nur € 1099,-*

Saisonzuschlag: * + € 70,- p. P.

✈️ KROATIEN – SOFTWANDERN AN DER ADRIAKÜSTE

Code: FL9224

- ✓ Flug mit renommierter Fluggesellschaft von Frankfurt nach Split und zurück, Transfers vor Ort
- ✓ 7x Übernachtung im 4-Sterne APARTHOTEL MILENIJ in Baška Voda (Hoteländerung vorbehalten)
- ✓ 7x Frühstücksbuffet, 7x Abendessen
- ✓ Leichte und entspannte Wanderungen für Genießer und Entdecker
- ✓ Großes Ausflugsprogramm mit spannenden Wanderungen inkl. Verkostungen

26.05. – 02.06.2023* Pfingsten

06.10. – 13.10.2023 (8 Tage)

ab € 889,-*

Saisonzuschlag: * + € 90,- p. P.
Einzelzimmerzuschlag: € 100,- p. P. / * € 150,- p. P.
Zubuchbar: Ausflug Naturpark Blokovo mit Besuch des neuen Skywalks inklusive Naturparkgebühren und Mittagessen mit Grillspezialitäten bei einem Ranger € 64,- p. P.

✈️ KROATIEN – VILLA CASCADE IN PODGORA

Code: FL9239

Auszeit an der Makarska Riviera

- ✓ Flug mit renommierter Fluggesellschaft von Frankfurt nach Split und zurück (falls gebucht)
- ✓ Alle Transfers vor Ort (falls gebucht)
- ✓ 7x Übernachtung in der VILLA CASCADE
- ✓ Alle Zimmer mit Balkon/Terrasse
- ✓ 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 6x Abendessen (Mehr-Gänge-Menü mit Salatbuffet)
- ✓ 1x dalmatinischer Grillabend
- ✓ Pooltücher ✓ Kostenfreier Parkplatz ✓ Kurtaxe

z.B.: 18.06. – 25.06.2023 (8 Tage)

ab € 629,-*

Einzelzimmerzuschlag: € 150,- p. P.
Zuschlag Fluganreise: + € 300,- p. P.
Zuschlag Deluxe-Zimmer: + € 50,- p. P.

✈️ SÜDAFRIKA – DIE GANZE WELT IN EINEM LAND

Code: FL8003

- JOHANNESBURG – PRETORIA – DULLSTROM/PILGRIMS REST – SABIE – BLYDE RIVER CANYON – GREATER KRUGER NATIONALPARK – JOHANNESBURG – PORT ELIZABETH – TSITSIKAMMA NATIONALPARK – KNYSNA – OUDTSHORN – KAPSTADT – KIRSTENBOSCH – STELLENBOSCH – FRANSCHHOEK – KAPSTADT
- ✓ Flug von Frankfurt nach Johannesburg und zurück von Kapstadt
- ✓ Umfangreiches Rundreiseprogramm mit den wichtigsten Höhepunkten eines spannenden Landes

04.11. – 19.11.2023 (16 Tage)

ab € 3999,-*

✈️ NEPAL – KOMFORT TREKKING ANNA PURNA

Code: FL9553

- ✓ Flug von Frankfurt nach Kathmandu und zurück
- ✓ Ideale Nepal-Einsteigertour mit einer maximalen Übernachtungshöhe auf 3680 Metern
- ✓ Reise zu den besten Jahreszeiten und ideale Nepal-Einsteigertour
- ✓ Das größte Erlebnis für Wanderfreunde und Bergfans: Blick auf die beeindruckenden Achttausender und Panoramaflug zum Mount Everest zubuchbar

05.11. – 18.11.2023 (8 Tage)

ab € 3199,-*

Buchung & Beratung: 06655 9609-0

reisewelt Teiser & Hüter GmbH

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



Medizin

- Anzeige -

Ein Blähbauch kann sich im Laufe des Tages bis zu einem 20 cm zunehmendem Ballon aufblasen



Das hilft, das wirkt, das spürt man!

„Ich kann Gasteo nur weiterempfehlen. Mir wurde es von meinem Apotheker empfohlen, nachdem ich ihn wegen meinem Blähbauch um Rat gefragt habe. Seitdem habe ich es immer zuhause, Gasteo wirkt einfach hervorragend!“ berichtet eine Apotheken-Kundin.* Gasteo gibt es rezeptfrei nur in Apotheken.

Feind der Frauen

Der Blähbauch

Morgens flach, abends eine Kugel. Frauen sind vom Blähbauch doppelt so häufig betroffen wie Männer. Auslöser sind Luft und Gase, die sich während der Verdauung vieler Lebensmittel im Darm bilden. Erste Hilfe leisten starke bittere Heilpflanzen mit wertvollen Krampflösern. Die gibt es heute in den einzigartigen Magen-Tropfen Gasteo in der Apotheke.

Die Fettverdauung kommt in Schwung

Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge setzen die Bitterstoffe

in Gasteo eine Kettenreaktion in Gang. Magen, Leber und Galle werden zur Produktion von Verdauungssäften angeregt. Die Fettverdauung kommt in Schwung und das Nahrungsfett landet nicht so schnell auf Hüfte, Bauch und Po. Durch den bitteren Geschmack lässt auch der Appetit nach. So wird besonders der Heißhunger auf Süßes gebremst. Der Darm wird aktiviert und bereits vorhandene Gase diskret abtransportiert. Neue Blähungen können vermieden werden, belastende Blähungen verschwinden. Der gesamte Magen-

Darm-Trakt wird beruhigt durch das gelbe Gänsefingerkraut. Man fühlt sich wieder wohl in seiner Haut.



Gasteo®
Die Magen-Tropfen

9,90 €
20 ml (AVP)

*medipex.de

Das hilft, das wirkt, das spürt man



„Ich will endlich wieder gut schlafen!“

Der Körper ist müde, doch der Kopf kann nicht zur Ruhe kommen. Sorgen um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden von Angehörigen, finanzielle Probleme oder fehlende soziale Kontakte führen zu Stress und Verunsicherung. Innere Anspannung ist der größte Feind des guten Schlafes, weiß Schlafmediziner Hans-Günter Weef. Ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Je weniger und schlechter man schläft, umso schwieriger wird es, mit belastendem Alltagsstress umzugehen. Die moderne Wissenschaft bestätigt: Die Passionsblume hilft bei Schlafstörungen, aber auch bei innerer Anspannung und quälender Unruhe.

Das Wunder der Passionsblume

Deutschlands meistgekauftes Passionsblumen-Medikament ist Lioran centra mit der höchsten Dosierung der wunderschönen Passionsblume. Für ihre schlaf-

Studie¹ belegt Wirksamkeit



„Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“. Die Verträglichkeit wird als „sehr gut“ bewertet. Die Passionsblume ist die Natur-Arznei unserer heutigen Zeit.

fördernde, entspannende und angstlösende Wirkung wurde die Passionsblume von der Wissenschaft zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. „Ich nehme Lioran centra seit vielen Monaten. Das Natur-Medikament ist bei Schlafstörungen, aber auch Unruhe und Nervosität sehr zu empfehlen“, weiß eine Betroffene.*

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Die gut verträgliche Einnahme

Zwei Lioran centra-Dragees eine gute Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen schenken Ruhe – so viel innere Ruhe, dass sich der gesunde Schlaf wie von selbst einstellt. Bei längerer Einnahme entfaltet sich die volle Wirkung der Passionsblume. Mit dem erfreulichen Zusatz-Effekt, dass die Passionsblume auch die Nerven stärkt. Man geht ausgeglichen und entspannt durch den Stress des neuen Tages. Natürlich ohne Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Bestens verträglich eignet sich Lioran centra damit für die Langzeit-Einnahme (Apotheke, PZN 1388 9966).



● Gut ein- und durchschlafen
● Ohne Gewöhnung

1. Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):25-35
*dokumente.de; shop-apotheke.com

Nach sexueller Nötigung - Zeugen gesucht

Wer hat am Dienstagabend, 21. März etwas gesehen?

Fulda. Ein bislang unbekannter Mann sprach am Dienstagabend, 21. März, gegen 19.45 Uhr, eine 15-Jährige aus Fulda in der Buseckstraße an. Dabei

forderte er die Jugendliche zunächst dazu auf, ihm ihre Handynummer auszuhändigen. Als das Mädchen dies verweigerte, griff der Unbe-

kannte nach derzeit vorliegenden Erkenntnissen nach ihrem Arm und berührte sie unsittlich. Der 15-Jährigen gelang es schließlich sich los-

zureißen und wegzulaufen, woraufhin auch der Tatverdächtige in unbekannte Richtung flüchtete. Hinweise bitte an das Polizeipräsidium Osthessen unter Telefon 0661/105-0, jede andere Polizeidienststelle oder über die Onlinewache unter www.polizei.hessen.de

Spechte-Extremtour

Schlüchtern. Am Samstag, dem 15. April, gehen die Spechte und ihre Freunde der etwas längeren Wanderungen, wieder auf Tour. Start ist um 7 Uhr in Freiensteinau, Hintergasse 1, bei Wanderführer K.-H. Merz. Auf einer 38 km langen Strecke werden doie Teilnehmer Freiensteinau großzügig umwandern. Es geht los in Richtung Stollmühle zum Reichloser Teich, dann über Gunzenau um den Nieder-Mooser See in Richtung Bermuthshain und um die Ober-Mooser Teiche zurück nach Freiensteinau. Rucksackverpflegung, wetterbedingte Wanderkleidung und gute Kondition setzen die Spechte voraus. Gemeinsamer Abschluss in Ulmbach. Anmeldung bitte an Klaus Hildenbrand, Tel 017676733975 oder klaus-emeister@web.de.

Gesunde Beziehungen

Gelnhausen. Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat findet von 18.30 bis 20 Uhr das 12-Schritte-Meeting zur Co-Abhängigkeit statt. Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster zu erkennen, sie abzulegen und gesunde Beziehungen zu sich selbst und zu anderen zu entwickeln. Wenn Sie Interesse haben, an der CoDA Gruppe teilzunehmen, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, 06051 4163, info@sekos-gelnhausen.de, www.coda-deutschland.de.

DIE KÜCHEN-SPEZIALISTEN

10-FACH ÜBERZEUGEND

Seit vier Generationen hat das Familienunternehmen Schmidmeier ein Ziel: Begeisterte Kunden, die uns gerne weiterempfehlen. Unsere vielen Stammkunden wissen: In der Küchen-Welt Schmidmeier überzeugen nicht nur das riesige Angebot, die gute Beratung und die günstigen Preise, da stimmt auch der umfassende Service. Schenken auch Sie uns Ihr Vertrauen.

KAUFEN SIE KEINE KÜCHE, BEVOR SIE BEI UNS WAREN!

- Führende Küchenmarken**
Burger, nolte, nobilia, prisma, DEERER, SIEMENS, AEG, Miele, BLANCO, FRANKE, bauformat, Naber, berbel, BORA
- Beste Beratung und Planung**
Perfekte und schnelle Planung ist für uns selbstverständlich. Mit modernster Computerplanung können wir Ihre Wunschvorstellung in allen Perspektiven darstellen. Mit exaktem Installationsplan plus genauer Vorlage für die Fliesenverlegung. Das gibt Ihnen Sicherheit beim Auswählen und Entscheiden.
- Bestpreis-Garantie**
Wir erstatten Ihnen die Differenz, wenn Sie innerhalb von 8 Tagen nach dem Kauf nachweisen, dass Sie die bei uns gekaufte Küche bei einem anderen Fachgeschäft in 50 KM Umkreis, bei gleicher Leistung, günstiger bekommen.
- Passt-Genau-Garantie**
Wir nehmen das exakte Aufmaß bei Ihnen zu Hause und montieren zu Ihrer vollsten Zufriedenheit. Wenn wir gehen, ist Ihre neue Küche einsatzfähig und besenrein.
- Günstige Finanzierung**
Fragen Sie nach unseren aktuellen Niedrigzins-Angeboten.
- Küchen-Komplett-Service**
Wir sorgen für perfekte Montage. Auf Wunsch mit fachgerechter Elektro- und Wasserinstallation. Service aus einer Hand. Das macht uns stark!
- Zuverlässiger Kundendienst**
Auch lange nach Ihrem Kauf sind wir jederzeit für Sie da. Jahrelangere Erfahrung unseres Kundendienstes sorgt für die besten und kostengünstigsten Lösungen.
- 1-Jahres-Inspektion**
Auf Wunsch nach 12 Monaten Rundum-Check durch unseren Service-Mann. Manchmal ist es nur eine Kleinigkeit – und schon funktioniert alles wieder bestens.
- Eigene Schreiner**
Für Änderungen und Anpassungen stehen Ihnen unsere Schreiner zur Verfügung.
- Höchste Kundenzufriedenheit**
TÜV-Zertifikat für Kundenzufriedenheit.

Die großen Küchen-Spezialhäuser

KÜCHEN-WELT SCHMIDMEIER



63825 Schöllkrippen
Hauptstraße 3, direkt neben Möbel-Zentrum Spessart Tel: 06024-307-400
Möbel-Zentrum Spessart, Pick-up, Küchen-Welt Schmidmeier GmbH

63739 Aschaffenburg
Im B8 Center, direkt an der Bundesstr. 8 Hanauer Straße 76 Tel: 06021-582269-0
www.kuechenwelt-schmidmeier.de

63628 Bad Soden Salmünster
Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof Tel: 06056-9167-0
Öffnungszeiten: Mo- Fr 10 - 19 Uhr, Samstag 10 - 18 Uhr

Angebote gültig vom 27.03. - 01.04.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!



Warsteiner Bier

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

ANGEBOT

11.99



10.99**
1l = 1,10 €



Weißenoher Bier

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

16.99

13.99



12.99**
1l = 1,30 €

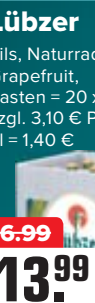


Lübzer

Pils, Naturradler
Grapefruit,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

16.99

13.99



Pilgerstoff, Alkoholfrei

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

ANGEBOT

15.99



Andechs

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

18.99

15.99



Kulmbacher Bier

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

-20%

11.99



10.99**
1l = 1,10 €



Störtebeker Bier

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

-27%

15.99



14.99**
1l = 1,50 €



Oberbräu Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,70 €

18.99

16.99



15.99**
1l = 1,60 €



Erdinger Weißbier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1l = 1,50 €

ANGEBOT

14.99



hassia Mineralwasser*

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,50 €

-25%

5.99



Bad Brückener Mineralwasser

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

7.29

5.99



Plose Mineralwasser

naturale,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,17 €

7.99

6.99



top frisch Apfelsaft

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,08 €

ANGEBOT

6.49



Possmann Apfelwein, Apfelsaft*

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,25 €

-32%

7.49



Coca-Cola, Zero

koffeinhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,50 €

10.99

8.99



top frisch Mineralwasser

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

ANGEBOT

3.99



3.49**
1l = 0,29 €



top frisch Apfel-Schorle

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

ANGEBOT

6.49



Powerade Sports

Wild Cherry,
Mountain Blast,
0,5 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98 €

1.09

0.99



Moselland Akzente

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1l = 5,32 €

4.49

3.99



Torre Galasso

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

ANGEBOT

4.49



Grasovka*

Vodka,
0,5 l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 14,98 €

8.99

7.49



PITÚ Original

0,7 l-Flasche,
1l = 12,84 €

10.99

8.99



Captain Morgan

Original Spiced Gold,
0,7 l-Flasche,
1l = 14,27 €

-20%

9.99



Die neue
logo Getränke App
Jetzt downloaden,
sparen & gewinnen!



www.logo-getraenke.de



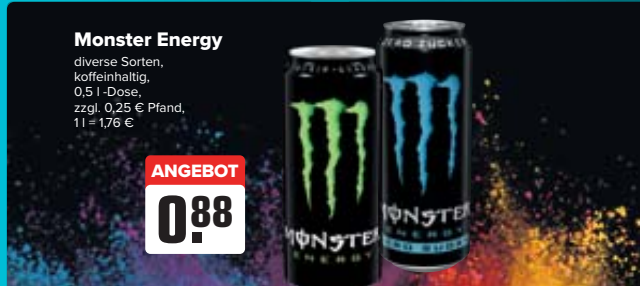
NEU

Monster Energy

diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 176 €

ANGEBOT

0.88



Jameson

Irish Whiskey,
0,7 l-Flasche,
1l = 21,41 €

-25%

14.99



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

** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.

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



www.logo-getraenke.de

Veranstaltungen



KIKERIKI THEATER
KULT-COMEDY AUS HESSEN!

20. – 22.04.2023 / 19:30 UHR / LANGENSELBOLD KLOSTERBERGHALLE

Tickets & Infos bei allen bekannten VVK-Stellen und unter www.star-concerts.de

Offene Märchenführung mit dem Gestiefelten Kater

Am Sonntag, 2. April

Steinau. „Der Kater ging wohl gestieft wieder auf die Jagd ...“ – Statt Rebhühner zu jagen, macht sich unser Gestiefelter Kater (Stadtführerin Renate Kania) am Sonntag, 2. April auf die Jagd nach Gästen und zeigt ihnen während einer offenen Märchenstadtführung historische Gebäude und Plätze, enge Gasse und verborgene Winkel der geschichtsträchtigen Steinauer Altstadt. Treffpunkt für die märchenhafte anderthalbstündige Führung ist um 14 Uhr der Märchenbrunnen auf dem Marktplatz „Am Kumpen“. Für Erwachsene kostet die Teilnahme 10,00 Euro, Kin-



Der Gestiefelte Kater macht sich auf die Jagd nach Gästen.

der zahlen 5,00 Euro. Informationen und Tickets gibt es im Verkehrsbüro Steinau, Brüder-Grimm-Str. 70, Tel.: 06663-97388.

Wanderung des VHC Steinau

Steinau. Am Sonntag, 26. März treffen sich die Wanderer des VHC Steinau zu einer Wanderung: Spessartspur „Gundhelmer Schwarz- und Weißbachrunde“. Treffpunkt ist um 13 Uhr am Schlossparkplatz in Steinau. Wir fahren mit Privatautos nach Gundhelm. Hier beginnt die ca. 10,6 km lange Wanderung. Die Wanderführung hat Jürgen Drebert, Tel. 06663-1781. Die Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr. Gäste sind willkommen.

Podiumsdiskussion „Rassismus – Haben wir ein Problem damit?“

Schlüchtern-Steinau. Die Ahmadiyya Muslim Gemeinschaft Schlüchtern wird im Rahmen der „Internationalen Wochen gegen Rassismus“ des Main-Kinzig-Kreises und gefördert durch das Bundesfamilienministerium eine Podiumsdiskussion zum Thema „Rassismus – Haben wir ein Problem damit?“ veranstalten. Der Termin sowie der Austragungsort der geplanten Veranstaltung lauten wie folgt: Donnerstag, 30. März, um 17.30 Uhr im Rathaus der Stadt Steinau, Am Kumpen, 36396 Steinau an der Straße. Gerade durch die Geschehnisse der letzten Jahre ist vermehrt das Augenmerk der Bevölkerung und der Politik in

diese Richtung gelenkt worden. Um nun ein Austauschforum für die Bürger des Main-Kinzig-Kreises zu bieten und um auf die Expertise von Fachpersonen aus lokaler Politik, öffentlichen Institutionen und religiösen Figuren zuzugreifen, konnte für das Podium folgende spannenden Persönlichkeiten gewonnen werden: Christian Zimmermann, Bürgermeister der Stadt Steinau, Guido Seib, Direktor der Brüder-Grimm-Schule Steinau, Aylin Kortel, Trainerin und ehemalige Bildungsreferentin der Bildungstätte Anne Frank, Gernot Fleischer, evangelischer Pfarrer, Ijaz Ahmad Janjua, Islamischer Theologe und Imam. www.ahmadiyya.de

Blut spenden – Leben schenken

Jede Blutspende zählt

Schlüchtern. Drei Prozent der Bevölkerung spendet Blut. Dabei wird Blut täglich zur Behandlung von Patienten und Patientinnen in Krankenhäusern benötigt. Täglich werden in Baden-Württemberg und Hessen mehr als 2.700 Blutspenden benötigt. Es gibt keine künstliche Alternative für Blut. Patientinnen und Patienten aller Altersklassen sind im Rahmen von Therapien auf die kontinuierliche und lückenlose Versorgung angewiesen. Rund ein Fünftel (19 Prozent) der Blutspenden hilft zum Beispiel den Erkrankten infolge einer Krebs-

erkrankung therapiert zu werden. Die nächste Blutspende in Schlüchtern in der Stadthalle findet am Mittwoch, 29. März von 15 Uhr bis 20 Uhr statt. Jetzt Blutspendertermin einfach online reservieren unter www.blutspende.de/termine. Alle Termine sowie kurzfristige Änderungen, aktuelle Maßnahmen und Informationen rund um das Thema Blutspende erhalten Interessierte online unter www.blutspende.de oder telefonisch kostenfrei unter 0800 11 949 11. Die Teilnahme an der Blutspende ist nur mit Terminreservierung möglich.

Kirche

Gottesdienste

Ev. Kirchengemeinde Steinau

Sonntag, 26.3.: 10.00 Uhr Gottesdienst in der Katharinenkirche, Pfrin. Klaus, anschließend Kirchencafé 10.00 Uhr Kindergottesdienst im Michael-Meyenburg-Haus, Schlossstr. 16 Donnerstag, 30.3.: 19.00 Uhr Passionsandacht im Michael-Meyenburg-Haus, Schlossstr. 16, Lektor in Ausbildung Bähler

Ev. Kirchengemeinde Mottgers-Weichersbach-Schwarzenfels

Sonntag, 26.3.: 9.30 Uhr Mottgers 10.45 Uhr Weichersbach

Ev. Kirchengemeinde Bad Soden-Salmünster

Sonntag, 26.3.: Bad Soden 10.00 Uhr Vorstellungsgottesdienst mit Taufen Konfirmandengruppe und Pfarrerin Reidt Erlöserkirche in Bad Soden, Weilersweg 6

Ev. Kirchengemeinde Am Landrücken Kinzigtal

Sonntag, 26.3.: Gottesdienste Kressenbach 9.00 Uhr Breitenbach 10.00 Uhr Wallroth 11.00 Uhr

St. Peter Mernes

Sonntag, 26.3.: 10.30 Uhr heilige Messe anschl. Fastenessen der kfd Montag, 27.3.: 19.00 Uhr Friedensgebet Mittwoch, 29.3.: 19.00 Uhr heilige Messe

Ev. Christusgemeinde in Sinntal und Marjoß

Sonntag, 26.3.: 9.30 Uhr Gottesdienst in Oberzell mit Pfrin. Gleim 9.30 Uhr Gottesdienst in Marjoß mit Pfr. Altvater 10.45 Uhr Gottesdienst in Breunings mit Pfrin. Gleim 10.45 Uhr Gottesdienst in Neuengronau mit Pfr. Altvater

Kath. Pfarrgemeinde Steinau Hl. Dreifaltigkeit

Samstag, 25.3.: 17.00 Uhr Steinau Sonntag-vorabendmesse Sonntag, 26.3.: 8.30 Uhr Uerzell heilige Messe 10.00 Uhr Ulmbach Hochamt Montag, 27.3.: 19.30 Uhr Ulmbach Andacht „Eine Stunde für den König“ mit musikalischen Kreuzweg Dienstag, 28.3.: 18.00 Uhr Uerzell heilige Messe Mittwoch, 29.3.: 9.00 Uhr Steinau heilige Messe Freitag, 31.3.: 18.00 Uhr Ulmbach heilige Messe

Medizin

ANZEIGE

Schwindelbeschwerden Was helfen kann, wenn sich alles dreht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.

Wie entstehen Schwindelbeschwerden?

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit natürlichen Wirkstoffen lindern



Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung zugeschrieben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z. B. Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Der Tipp bei Schwindelbeschwerden

Für Ihre Apotheke:

Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“
(Hanne K.)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 62166 Gräfenleng

Zurück zu spontanem Sex Das hilft bei Erektionsstörungen!

Sie sind ein aktiver Mann, haben Spaß am Leben, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Ihr Selbstbewusstsein leidet, weil Sie zunehmend Angst haben, im Bett zu versagen? Die gute Nachricht: Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen und Ihre Manneskraft zurückgewinnen!

Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark und führt zu Frust und Unzufriedenheit. Darüber offen zu sprechen, fällt Männern besonders schwer. Denn: Erektionsstörungen passen einfach nicht in das Bild ei-



„Hätten uns nicht träumen lassen, dass ein Produkt so gut wirkt.“
(Heinz und Martina E.)



nes „starken, potenten Mannes“. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Anders als bei vielen chemischen Potenzmitteln ist die Wirksamkeit von Neradin nicht vom Einnahmezeitpunkt ab-

hängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments – ganz ohne Erfolgsdruck – heraus entstehen. Das Beste: Die Tabletten sind gut verträglich. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

„Mein Liebesleben ist wie ausgewechselt“

Neradin bekämpft sexuelle Schwäche wie z. B. Erektionsstörungen. Dank Neradin konnte so auch Thomas L. sein bereits verloren geglaubtes „Stehvermögen“ wiedererlangen. Begeistert berichtet er: „Absoluter Volltreffer! Seitdem ich dieses Arzneimittel nehme, ist mein Liebesleben wie ausgewechselt.“ Mehr noch: Er hat wieder „Spaß wie mit 20“!

Für Ihre Apotheke:

Neradin
(PZN 11024357)



www.neradin.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
NERADIN. Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4. Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 62166 Gräfenleng • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Gottesdienste von Jehovas Zeugen

Schlüchtern. Jehovas Zeugen, Versammlung (Gemeinde) Schlüchtern: Wir laden zu Präsenz-Gottesdiensten in unserem Königreichsaal (Gemeindezentrum), Schlierbacher Str. 41 in Wächtersbach ein. Der Gottesdienst wird auch als Videokonferenz übertragen. Jeder ist willkommen und kann unter (01577) 3434237 die Zugangsdaten erhalten. Worum geht es diese Woche? Mittwoch, 29. März, 19.00 Uhr: Dreiteiliges Programm „Unser Leben und Dienst als Christ“. Wir besprechen die Kapitel 5 bis 7 aus dem Bibelbuch 2. Chronika. Nationale Konflikte, verheerende Naturkatastrophen und wirtschaftliche Probleme: Eine Krise folgt auf die Nächste. Angesichts dieser Entwicklungen ist der Blick in die Zukunft für viele Menschen besorgniserregend. Vor diesem Hintergrund laden wir zu einem besonderen biblischen Vortrag mit dem Thema ein: „Wir können zuversichtlich in die Zukunft schauen!“ Simon Igel aus Schlüchtern wird am Samstag, 1. April, 17.30 Uhr, in einer 30-minütigen Ansprache darüber sprechen, welche positiven Zusicherungen die Bibel für die Zukunft bereithält. Jeder ist herzlich eingeladen. Anschließend besprechen wir das Thema: „Die Liebe, die der Christus hat, treibt uns an“ (nach dem Bibelwort aus dem 2. Brief an die Korinther, Kapitel 5, Vers 14 und 15).

... auch als kostenloses epaper

Mittelhessen-Bote
MARKT

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, Ehrhard 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. 36/49.

Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchterner Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Büdinger Bote, Oberhessener 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: 306.360.
Kombination mit Gießener Zeitung, Auflage: 128.875.

Gesamtauflage: 435.235

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr übernommen noch eventuelle Kosten erstattet. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir ebenfalls keine Haftung.

Der Mittelhessen-Bote erscheint am Wochenende. (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, besteht kein Anspruch auf Entschädigung.

Verteilung: kostenlos an die Haushalte
Bezugspreis bei Postzustellung: 2,50 € zzgl. MwSt.

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

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

2023

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

Turnverein Steinau lädt ein: Fitness-Walking am Stausee

Äußerst effektive und gesundheitsfördernde Sportart

Steinau. Walking ist eine sanfte aber äußerst effektive und gesundheitsfördernde Sportart, die gern auch in der Rehabilitation und Prävention eingesetzt wird. Die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule ist sehr gering und der gesundheitliche Nutzen sehr groß. Fitness-Walking heißt züiges Gehen welches mit Handgeräten, wie kleine Hanteln, Senso-Walking-Trai-

nern / Brasils oder mit Unterstützung spezieller Stöcke mit denen der Trainingseffekt positiv beeinflusst und sogar erhöht werden kann. Ein ausgewogenes Gymnastikprogramm mit und ohne Handgeräte, wie z.B. Theraband oder Tube, Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Tai Chi oder Yoga, sowie eine kleine Gehschule runden die Gesundheits- und Fitnessstunde in angeneh-

mer Art und Weise ab. Als präventives ganzheitliches Training wird es von aktiven Sportlern, Freizeit – Sportlern in jedem Alter mit viel Freude betrieben. Es stellt eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitsportgestaltung im Einklang mit der Natur dar und ist eine tolle Ergänzung zum Gesundheitssport! Fitness-Walking findet immer dienstags von 10 bis

11.30 Uhr am Stausee statt, Treffpunkt ist am Ende des Sodener Weges vor dem Infokasten des Lauftreffs.

Willkommen sind alle, die Spaß daran haben sich an der frischen Luft zu bewegen und etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun, egal ob Neu- oder Wiedereinsteiger, Ungeübte oder Geübte. Bei strömenden Regen fällt es leider aus.

Weitere Fitness-Angebote

Informationen bei Ursula Steinau (DTB Rückenschulleiterin /DTB Kursleiterin Walking/Nordic-Walking) unter E-Mail: TV-Steinau.usteinanau@gmx.de

Informationen zu weiteren tollen Fitness-Angeboten sind auf der Homepage des TV Steinau unter <https://tv-steinau.de/> zu finden.

IMMER BESSER!

NATÜRLICH AUCH IM JUBILÄUMSJAHR

BERATERTAGE

FREITAG

24. März

SAMSTAG

25. März

SONDERÖFFNUNG 10-20 UHR

55 JAHRE

40%

RABATT

IN ALLEN ABTEILUNGEN!

Gilt auf alle mit „Aktionspreis“ gekennzeichneten Artikel mit Höffner Kundenkarte (Siehe A)

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

A) Höffner gewährt Ihnen in allen Abteilungen gegen Vorlage Ihrer Kundenkarte auf alle als „Aktionspreis“ gekennzeichneten Artikel 40% Rabatt auf den am Artikel ausgezeichneten Preis ohne Aktionsvorteil. Ausgenommen sind Kaufgutscheine, Bücher und alle Dienstleistungen. Insgesamt nehmen mindestens 50.000 Artikel an der Aktion teil. Kundenkartensofortrabatt ist bereits enthalten. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Gültig bis mindestens 04.04.2023. **J)** 1874 gründete Rudolf Höffner seine Tischlerei in Berlin. Vor 55 Jahren kaufte Kurt Krieger die Namensrechte und startete mit der Firma Höffner neu.

Aktion zum Tag des Waldes am Acis
Imkerverein Schlüchtern
beteiligt sich an Pflanzaktion



Die Akteure der Pflanzaktion.

Schlüchtern. Direkt am Parkplatz des Minigolfplatzes am Acis hat der derzeitige Vertreter der Revierförsterin des Forstreviers Schlüchtern, Lucas Stübner, ein Stück Waldrand roden lassen. Hier soll ein typischer Waldrandbewuchs entstehen. Er hatte dafür ausgesucht: Schlehen, Kirschpflaume, Wildapfel und Mehlbeere. Der Imkerverein Schlüchtern sowie der Lions-Club und Wito unterstützten durch Spenden die Beschaffung der Setzlinge. Am vergangenen Samstag war es dann so weit. Viele Helferinnen und Helfer mit

Spaten und anderem Gerät trafen sich am Acis und wurden tätig. Neben fünf Imkern griffen von Hessen-Forst der neue Forstamtsleiter, Sebastian Merkel, die Vertreterin der Revierförsterin von Bad Soden, Leonie Tinnefeld, mit Vertretern vom Lions und Wito zu den Werkzeugen. „Viele Hände – schnelles Ende“, dieser Spruch bewahrheitete sich auch bei dieser Aktion. Um 11 Uhr waren die Setzlinge in der Erde. Alle Besucher der Platte können sich in der Zukunft an dem bienenfreundlichen Bewuchs erfreuen. Ein Schild informiert über die Sponsoren.

Wanderwoche
zur Mandelblüte

Gelnhausen. Von Montag, 27. März bis Samstag, 1. April, fährt der Vogelsberger Höhen-Club Gelnhausen nach Maikammer an der Weinstraße zur Mandelblüte. Treffpunkt ist um 12 Uhr am Parkplatz vor dem Hallenbad Gelnhausen. Infos bei Günter F. Krauthan, Mobil: 0160/8411558.

Schlüchtern am Puls der Zeit
Breitband Main-Kinzig stellt erste von zwei Technikzentralen auf



Oliver Herzberger, Matthias Möller, Simone Roth, Günter Frenz, Winfried Ottmann und Dr. Gunther Quidde (von links).
Foto: Bensing & Reith

knacken“, sagte Simone Roth. Ein Glasfaser-Anschluss ist für die digitale Zukunft unabdingbar. Winfried Ottmann, Kreisbeigeordneter und Aufsichtsratsvorsitzender der Breitband Main-Kinzig, erklärte, warum: „Alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises profitieren von diesem Projekt. Ein Glasfaser-Anschluss macht Internetverbindungen stabiler, schneller und steigert den Wert der eigenen Immobilie.“ Das Gigabit-Projekt wird mit Fördermitteln von Bund, Land und Kreis unterstützt – deshalb ist ein Glasfaser-Anschluss für die Bürgerinnen und Bürger auch kostenlos. Das begeistert den Schlüchterner Bürgermeister Matthias Möller: „Die Stadt Schlüchtern steht hinter diesem tollen Projekt. Es ist die Basis für die Zukunftsfähigkeit unserer Stadt. Ich rate jedem dazu, sich einen kostenlosen Glasfaser-Anschluss zu bestellen.“

Im Frühjahr 2023 soll der Gigabit-Ausbau in Schlüchtern beginnen. Der PoP an der Breitenbacher Straße versorgt die Schlüchterner Stadtteile Breitenbach, Elm, Klosterhöfe, Wallroth, Hutten und sogar die Steinauer Stadtteile Hintersteinau, Neustall, Uerzell und Sarrod mit schnellem Internet. Ein weiterer PoP wird demnächst in Vollmerz aufgestellt. „An diesen schließen wir die restlichen Schlüchterner Stadtteile an“, sagte Simone Roth. Bürgermeister Matthias Möller ergänzte: „Wie man sieht, schreitet der Ausbau mit großen Schritten voran. Wer sich jetzt noch keinen Anschluss bestellt hat, sollte das schleunigst tun.“ Der Glasfaser-Anschluss kann in wenigen Minuten online bestellt werden (www.breitband-mkk.de/gee). Dazu muss eine sogenannte Grundstückseigentümererklärung ausgefüllt

und abgesendet werden. Insgesamt können etwa 3300 Gebäude in Schlüchtern von der Breitband Main-Kinzig mit Glasfaser ausgestattet werden. Interessant zu wissen: Für den Ausbau in Schlüchtern sind mehr als 82 Kilometer Tiefbau erforderlich. Das erklärte Simone Roth so: „In Schlüchtern liegen die Gebäude teilweise weit auseinander. Je ländlicher ein Gebiet ist, desto mehr Kabel müssen wir verlegen. Und dementsprechend länger dauert auch der gesamte Ausbau.“ Günter Frenz, Kommunalberater des Fördergebers atene KOM, ist mit der bisherigen Arbeit der Breitband Main-Kinzig hochzufrieden: „Die Bürgerinnen und Bürger werden jederzeit über alle Baumaßnahmen ausreichend informiert. Die Wirkung spiegelt sich in der Bestellquote deutlich wider.“ Auch Dr. Gunther Quidde, IHK-Geschäftsführer Hanau-Gelnhausen-Schlüchtern und Mitglied im Aufsichtsrat, fand nur lobende Worte: „Glasfaser ist einer der wichtigsten Standortfaktoren. Die Breitband Main-Kinzig GmbH hat das erkannt. Sie bringt die Digitalisierung nicht nur in die Kernstädte des Main-Kinzig-Kreises, sondern bis in die entlegensten Orte.“ Wer noch Fragen zum Glasfaser-Ausbau in Schlüchtern hat, kann sich auf der Homepage der Breitband Main-Kinzig (www.breitband-mkk.de) und dort auch gleich die Glasfaser-Bestellung abgeben.

Gesundheit

ANZEIGE



Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken,
Nacken und Kopf?

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die ausstrahlen? Sogar Kopfschmerzen? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Was viele nicht wissen: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist ohne dauerhaften Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte

Nerven. Doch es gibt eine natürliche Schmerztablette namens Dorisol, die belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht es möglich! Einer dieser natürlichen Arzneistoffe: Cimicifuga racemosa. Dieser pflanzliche Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch bei migräneartigen Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

- Lindert wirksam Nervenschmerzen
- Ohne bekannte Wechselwirkungen
- Rezeptfrei in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)
www.dorisol.de



DORISOL Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.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 ~600mg 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 ~600mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln und für einen kühlenden Effekt. Weiterer Pluspunkt: Die leichte Formel des Gels zieht schnell ein.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt
Die Herstellung des Gels findet unter höchsten 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. Anwender wie Johanna B. berichten über eine Erleichterung nach der Pflege mit dem hochwertigen CBD Gel: „Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag! Es tut mir einfach gut, dieses Rubaxx Cannabis CBD Gel!“

Probieren auch Sie Rubaxx Cannabis CBD Gel!

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



www.rubaxx-cannabis.de



Jetzt scannen
und digitalen
Merkzettel in der
Apotheke zeigen

¹Quelle: von 250 Anwendern auf kjero.com getestet, 11/2022, n=219 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

Wir können so viel schaffen, wenn wir zusammenstehen.

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07
BIC: BFSWDE33XXX

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

25.3.23:	■ Coestersche Apotheke , Neuhof Fuldaer Str. 1	(066 55) 5025
	■ Löwen-Apotheke , Sterbfritz Brückenaue Str. 34	(066 64) 961 00
26.3.23:	■ Brüder-Grimm-Apotheke , Steinau Brüder-Grimm-Str. 119	(066 63) 60 18
	■ Kalbach-Apotheke , Kalbach Hauptstr. 10a	(066 55) 91 11 96
27.3.23:	■ Marien-Apotheke , Flieden Hauptstr. 28	(066 55) 5055
28.3.23:	■ Rathaus-Apotheke , Schlüchtern Obertorstr. 10	(066 61) 964 10
29.3.23:	■ Bergwinkel-Apotheke , Schlüchtern Grabenstr. 1 a	(066 61) 2020
30.3.23:	■ Bahnhof-Apotheke , Neuhof Bahnhofstr. 7	(066 55) 986 86 13
	■ Einhorn-Apotheke , Sinntal Schlüchterner Str. 9	(066 64) 208
31.3.23:	■ Lotichius-Apotheke , Schlüchtern Lotichiusstr. 46	(066 61) 962 10

Solaranlagen-Check im Frühjahr



Foto: Uwe Anspach/dpa-mag



Informativ & vielseitig

Mittelhessen-Bote



Was brauchen Photovoltaik- und Solarthermieranlagen auf unseren Hausdächern, um unsere Energiekosten zu entlasten? Natürlich: Sonne. Und um ihre Wärme einzufangen zu können, muss die Anlage gut laufen. Daher rät das Informationsprogramm Zukunft Altbau zum Frühlingscheck der Anlagen.

Der erste Schritt ist ein Blick nach oben zur Photovoltaikanlage, denn große Mängel sind laut Zukunft Altbau oft mit bloßem Auge erkennbar. Auch Schmutz und Müll auf den Anlagen können die Stromproduktion mindern, etwa Laub, Vogeldreck oder Reste von Silvesterraketen. Auch nicht sichtbare Schäden können Besitzer der meisten Solarstromanlagen oft selbst ausmachen, und zwar über ein integriertes Überwachungssystem. Ein Dashboard auf der Online-Präsenz oder in der App des Herstellers zeigt den Zustand der Anlage inklusive des aktuellen Stromertrags an.

Stimmen die Live-Werte nicht mit den Soll-Werten überein, kann das ein Indiz für einen gestörten Betrieb sein, so Zukunft Altbau. Man kann auch die Werte des Vorjahres mit den aktuellen Ergebnissen vergleichen.

Zwar gilt der Batteriespeicher, wenn dieser etwa im geschützten Keller steht, als wartungsarm, aber auch seine Leistungen lassen sich im Dashboard überprüfen. Bei Auffälligkeiten bei der Speicherung des Solarstroms sendet das Überwachungssystem oft auch eine Warnung aus.

Auch Solarthermieranlagen

fürs Warmwasser und das Heizen kann man sich gut anschauen und gegebenenfalls Schäden entdecken. Aber am besten funktioniert laut Zukunft Altbau der turnusmäßige Check des Wärmemengenzählers. Man vergleicht einfach die aktuellen Ergebnisse mit den Vorjahreswerten. An sonnigen Tagen sollte sich die warme Leitung, die aus dem Solarkollektor herauskommt, wärmer anfüh-

len als die kalte, die in den Kollektor hineinführt. Das ist vor allem der Tipp für Modelle ohne Wärmemengenzähler.

Wenn eine Pumpe normal läuft, surrt sie leise, aber doch hörbar. Moderne Pumpen zeigen auch den Betriebszustand und die Leistungsaufnahme an.

Bei Unregelmäßigkeiten oder sichtbaren Schäden und Verschmutzungen sollte man den Profi kommen lassen. Selbst auf das Dach zu steigen, ist gefährlich - für den Menschen selbst, aber auch für die Anlage, die dabei beschädigt werden kann. Und die Anlagen sind nicht einfach so für Laien zu reparieren.

Es lohnt sich, hier rasch zu reagieren. Denn gerade ab dem Frühling ist es wichtig, dass die Solaranlagen gut funktionieren. Rund 80 Prozent ihres Jahresertrags erzeugen sie zwischen März und September.



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

Minijob! Hotel Bei den Tongruben, Neuberg sucht zeitl. flex. Frühstücksservice-Kraft. Zu Ihrem Arbeitsgebiet gehört u.A. der Umgang mit Gästen, aufmerksamer und freundlicher Service, arbeiten am Buffet und in der Frühstücksküche, Reinigen und Pflegen Ihres Arbeitsbereiches. Schriftliche Bewerbung an: Daniela Kremhöller, Hotel Bei den Tongruben, Im Unterfeld 19, D-63543 Neuberg, Mail: daniela.kremhoeller@hotel-tongruben.de

Der Malteser Hilfsdienst sucht ab sofort Verstärkung im soz. Hintergrunddienst im Hausnotruf als 520,-€-Kraft oder in Teilzeit. Es handelt sich um eine Bereitschaft von Zuhause aus. Ihr Wohnort sollte Gründau-Lieblös +/- 20 km sein. Ausführliche Infos unter bernd.odenwald@malteser.org

Stellenangebote

Wir suchen für unser Team im Autowaschbetrieb bei Tom's CarWash in Bad Vilbel-Massenheim einen netten Kollegen (m/w/d) in Vollzeit/Teilzeit oder auf 520,- € Basis. Du hast den Führerschein der Klasse B u. bist der deutschen Sprache mächtig, so bewerbe Dich gerne mit einem aussagekräftigen Lebenslauf unter info@toms-carwash.de

Wir suchen eine zuverlässige Haushaltshilfe, 8-10 Std. pro Woche. Wir bieten eine langfristige, gut bezahlte Festanstellung mit allen sozialen Leistungen. Wir bitten um Kontaktaufnahme unter ☎ 0170/7810528

Wir suchen für Gartenarbeiten in GN-Haller nach Bedarf auf Stundenbasis (15,- €) einen zuverlässigen jungen Mann. Bewerbung an: ☎ 06051/66564

Hotel Parqueo in Gelnhausen Haller sucht Hotelfachkraft/ Servicekraft m/w/ d in Voll/ Teilzeit und Minijob ☎ 0151/15225558

Suche nette Haushaltshilfe für Senioren in BSS (Minijob), die gerne kocht, 3-5 mal die Woche jeweils 3 Std. vormittags. ☎ 06056/1481

Positives Lampenfieber
Jeden Auftritt an sich als Leistung sehen

Blackout oder volle Konzentration: Lampenfieber kann positive wie auch negative Effekte haben. Wer beruflich regelmäßig Auftritte vor Publikum hat, sollte vor allem der Vorbereitung Aufmerksamkeit schenken, um die positiven Effekte zu forcieren. Das rät Claudia Spahn, Professorin für Musikmedizin in der Zeitschrift «Forschung & Lehre» (Ausgabe 10/2020). Dazu sollten Vortragende sich nicht nur inhaltlich vorbereiten, sondern auch die Präsentation an sich. So lassen sich etwa eine gute Artikulation, eine abwechslungsreiche Sprachmelodie sowie eine selbstsichere Gestik und Körperhaltung trainieren. Im Endeffekt fühlt man sich bei seiner Darbietung sicherer und erlebt den Auftritt selbst positiv. Lampenfieber wirke dann eher förderlich. Es helfe, sich nicht zu sehr auf sich selbst konzentrieren, sondern sich etwa bei einem Vortrag in den Dienst des Inhalts zu stellen. Jede Darbietung sollten Vortragende per se als Leistung anerkennen, rät Spahn. Dazu gehört es auch, im Nachhinein nicht zu selbstkritisch zu sein und die gelungenen Aspekte der Performance zu würdigen. Die Selbstwahrnehmung auf der Bühne sei nämlich oft verzerrt.

dp



kremer.de



Wir suchen Dich! (m/w/d)
→ Schichtführer/ Einrichter
Kunststoff-Spritzguss
Passt Du in unser Team?
bewerbung@kremer.de
Tel: 06056 9154-0

Wir sind ein mittelständisches Unternehmen der kunststoff- und silikonverarbeitenden Industrie. Zur Verstärkung unseres dynamischen Teams suchen wir **Dich**.

Dein Aufgabengebiet:

- Schichtleitung (3-Schicht) mit Führungsverantwortung
- Einrichten und Abmystern von Spritzgusswerkzeugen
- Optimieren von Prozess- und Qualitätsparametern
- Freigabe der Formteile

Was solltest Du mitbringen?

- Abgeschlossene Berufsausbildung als Verfahrensmechaniker Kautschuk/ Kunststoff oder vergleichbare Ausbildung, gerne auch Quereinsteiger mit entsprechender Berufserfahrung
- Bereitschaft zur Schichtarbeit





TANZ' VOR FREUDE!



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

- Sinntal
- Sterbfritz

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



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



Das Kirchenkreisamt Kinzigtal des Evangelischen Kirchenkreises Kinzigtal sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine Leitung (m/w/d) für den Fachbereich Finanzen

in unbefristeter Anstellung mit 39 Wochenstunden.
Die Bezahlung erfolgt nach Entgeltgruppe 10 TV-L.

Weitere Informationen unter:
<https://kirchenkreis-kinzigtal.de/karriere>



Für das Forstamt Schlüchtern suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine qualifizierte und engagierte Persönlichkeit (w/m/d) mit 50 % der Arbeitszeit einer Vollzeitkraft für das Aufgabengebiet

Sachbearbeitung Jagd (50%)

Alle Informationen zur Ausschreibung und zum Bewerbungsverfahren entnehmen Sie bitte den einzelnen detaillierten Ausschreibungen auf unserer Homepage unter www.hessen-forst.de/stellenangebote.
Telefonische Auskunft erteilt gern das o. g. Forstamt (06661/9645-0).

Wir suchen ab 1.3.2023 mehrere deutschsprachige Reinigungskräfte für ein Objekt in Büdingen. Arbeitszeit: Montag - Freitag ab 16.30 Uhr. Minijob 520€ Basis. Email: ptahlgmbh@t-online.de. Telefon: 0151-1026731

WIR SUCHEN MEDIABERATER (M/W/D) IN VOLLZEIT oder TEILZEIT



IHRE AUFGABEN

- Verkaufen von Werbeanzeigen in Web und App an Unternehmen als Repräsentant von KINZIG.NEWS
- Persönliche Beratung der Kunden vor Ort
- Erstellen individueller Angebote
- Betreuung von Bestandskunden und aktives Betreiben von Neukundenakquise
- Erladigung von Schriftverkehr

IHR PROFIL

- Strukturierte Arbeitsweise
- Kommunikationsfähigkeit
- Zuverlässigkeit, Flexibilität, hohe Leistungsbereitschaft
- Gute Umgangsformen und sicheres Auftreten
- Führerschein Klasse B
- Erste Kenntnisse im Bereich Digitale Werbung von Vorteil

WIR BIETEN

- Flache Hierarchien
- Junges, dynamisches Team im sympathischen Umfeld
- Sehr gute Entwicklungsmöglichkeiten in einem aufstrebenden Medienunternehmen

UNSER PROFIL

Nachrichten von jetzt statt von gestern: Das ist KINZIG.NEWS. Stets am Puls der Zeit, liefern wir aktuelle Informationen aus den Rathäusern, Gerichtssälen und Firmen der Region, lebendige Berichterstattung von Volksfesten und Kulturveranstaltungen sowie interessante Geschichten über das, was die Menschen im Main-Kinzig-Kreis bewegt. Tagesaktuell, persönlich und verständlich werden so aus komplexen Zusammenhängen anschauliche Informationen, die es ermöglichen, immer auf dem Laufenden zu bleiben.

HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?

Bewerbung an: geschaefsfuehrung@kinzig.news

Kinzig.News GmbH
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 887700

KINZIG.NEWS

Aktuell. Regional. Online.

Als junges Unternehmen in der Notfallmedizin suchen wir dich **ab sofort** als

Notarzt (m/w/d) für den Einsatz als Telenotarzt (m/w/d) in Voll-/Teilzeit

- Einsatzort:** Telenotarzt-Standort Gelnhausen, Main-Kinzig-Kreis; perspektivisch deutschlandweit
- Das bieten wir:** Sei dabei in einem innovativen Arbeitsumfeld mit der Möglichkeit zur Mitgestaltung. Entwicklungspotenzial in die operative Luftrettung inklusive!
- Mehr dazu:** www.tna-rettung.de
LinkedIn: TNA Service gGmbH
- Kontakt:**

TNA Service gGmbH
Hansastraße 19 · 80686 München · karriere@tna-rettung.de



kremer.de



Wir suchen Dich! (m/w/d)
→ Leiter Qualitätsmanagement
Passt Du in unser Team?
bewerbung@kremer.de
Tel: 06056 9154-0

Wir sind ein mittelständisches Unternehmen der kunststoff- und silikonverarbeitenden Industrie. Zur Verstärkung unseres dynamischen Teams suchen wir **Dich**.

Dein Aufgabengebiet:

- Implementierung von notwendigen Maßnahmen, Prüfungen und Systeme zur Sicherstellung der Qualitätsanforderungen in der Produktion
- Ausbau und Weiterentwicklung des Qualitätsmanagements nach DIN EN ISO 14001 sowie IATF 16949
- Analyse von Schwachstellen und Erarbeitung, Einleitung und vor allem Umsetzung geeigneter Maßnahmen zur Prozessoptimierung
- Bearbeitung von internen und externen Reklamationen

Was solltest Du mitbringen?

- Abgeschlossene Berufsausbildung in einer technischen Fachrichtung mit einschlägiger Berufserfahrung im regulierten Produktionsumfeld eines kunststoffverarbeitenden Betriebes der Automobilzulieferindustrie
- Auditor IATF 16949, DIN ISO 14001



NORMA®



Lindt
Goldhase
weiß, Edelbitter oder
Glamour Edition
100-g-Hase (1 kg = 19,90)
je Artikel

42% billiger
UVP 3,49
1,99*

+ viele weitere
Lindt Artikel!

RIEGELEIN
Osterkörbchen
gefüllt mit verschie-
denen Schokoladen-Osterfiguren
200-g-Korb (1 kg = 16,65)

29% billiger
UVP 4,69
3,33*

mit Korb

Goldore
Präsent-Ei
„Frohe Ostern“ gefüllt
mit
Pralinen
in den Farben
orange oder lila,
350-g-Präsent-Ei
(1 kg = 9,40)
je Präsent-Ei

3,29*

FAIRTRADE

RIEGELEIN
Ostereier im Beutel
Schokoladen-
hohler aus
feinster Vollmilch-
schokolade
200-g-Beutel
(1 kg = 11,45)

2,29*

ab Montag, 27. März

Premium Tafeltrauben Mix
Indien, Kl. I, 750-g-Schale (1 kg = 3,99)
je Schale

3 kernlose, knackig-
süße Sorten im Mix:
• Rot: Flame Seedless
• Hell: Thompson
Seedless
• Schwarz: Sharad

2,99* **750 g!** **kernlos!**

Goldore
Hoppelhasen
aus Vollmilchschokolade
3x75-g-
Packung
(1 kg = 13,29)
je 3er-Pack

2,99*
3er-Pack

FAIRTRADE

Goldore
Confiserie Jumbo-Ei
500-g-Ei
(1 kg = 11,98)
je Jumbo-Ei

5,99*
500 g

FAIRTRADE

Goldore
Confiserie Osterhase
aus Vollmilch-
schokolade,
geschminkt mit weißer
und dunkler Schokolade
500-g-Hase
(1 kg = 9,32)

4,66*
500 g

XXL über 30 cm hoch

FAIRTRADE

ONLY
**Milchschokolade-
Eier mit Haselnusscreme-
füllung**, 500-g-Packung (1 kg = 6,58)

25% billiger
UVP 4,39
3,29*
500 g

FRÄULEIN
**Äpfel aus dem alten
Land Deutschland, Kl. I**
Sorte: „Fräulein“ – die neue
deutsche Apfelernte:
knackig-frisch, saftig und
sauerlich-süß,
2,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,12)
je Beutel

2,79*
2,5 kg! **große Früchte!**

Getrocknete Pilze
Steinpilze,
Champignons
mit Pfifferlingen
60-g-Dose (1 kg = 66,50)
oder Waldpilze
gemischt
100-g-Dose
(1 kg = 39,90)
je Dose

3,99*

DLG

**Walnuss-/
Haselnuss-
Salami**
luftgetrocknet
250-g-Packung
(1 kg = 13,96)
je Packung

3,49*

Gourmet Im Kühlregal:
Pasta Tortelloni mit
Ricotta & Spinat, Rohschinken oder
Pilzen 250-g-Packung (1 kg = 7,16)
je Packung

21% billiger
statt 2,29
1,79*

Aktionszeitraum:
27.03. bis 02.04.2023

Gewürzmühle
Edle Pfeffermischung
80-g-Mühle (1 kg = 62,38), Chili-Pfeffer-
Mix 90-g-Mühle (1 kg = 55,44), Meersalz
mit Kräutern 150-g-Mühle (1 kg = 33,27)
oder Kristallsalz 185-g-Mühle
(1 kg = 26,97)
je Mühle

4,99*

Kiwi Italien
Sorte: Hayward, große Früchte,
1-kg-Schale (1 kg = 1,99)
je Schale

1,99* **XXL • 1 kg!**

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS!

33% billiger
UVP 1,49
je Ostergas,
Bergwiesenheu
–,99*

33% billiger
UVP 2,99
je Bambuskorb,
Natur, Bunt
1,99*

UVP 4,99
je Filztasche,
Filznest, Geld-
tasche, Osternest
3,99*

20% billiger

Osterdekoration
Ostergasbeutel 40 g (1 kg = 24,75)
Bergwiesenheu 50 g (1 kg = 19,80)
Filztasche, Filznest, Geldtasche, Osternest
oder Bambuskorb

NEUE Motive

Versch. Größen
und Ausführun-
gen erhältlich!

(ohne Süßwaren)

DEKO TEX®
STANDARD 100
ISO 9001
www.deko-tex.com

bella casa **Wachstuch-Tischdecke**
mit geprägter Oberfläche • Strapazierfähig
und schmutzabweisend • Aus robustem PVC
je Tischdecke

ca. 100 x 140 cm
(1 m² = 2,85)
3,99*

(Nicht alle
Designs in
allen Größen
erhältlich)

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*

(Modell-
beispiele)

Solar-Power-Pack Komplett-Set 300W
• Kabellänge Solarpanel 5 m – für eine individuelle Platzierung des Panels

Umfangreiches Komplettpaket
✓ Solarmodul 60W ✓ Powerpack 300W
✓ USB-Adapter 3 in 1 ✓ 2 LED-Birnen
jeweils mit 5 m Anschlusskabel

Die Sonnenenergie wird
im Powerpack gespei-
chert – für eine unab-
hängige Energiever-
sorgung. ✓ Kostenlos
✓ Nachhaltig
✓ Unabhängig

33% billiger
UVP 299,-
199,-*

24 Auch online

2x USB-
Anschluss
2x 230V-Anschluss

NEU

✓ FUNKTIONALITÄT
✓ GEBRAUCHSTÄUFIGKEIT
✓ HANDBUCH GEPRÜFT
PROJEKT: 22PP669-01
NOTE: 1,7
kiwa
GEPRÜFT

PV Mikro-Wechselrichter
MGTI-600 • Maximal 600W AC-Aus-
gangsleistung • Kompatibel mit WiFi und Smart
Life App • Schutzart IP65
3 Jahre Garantie

33% billiger
UVP 299,-
199,-*

24 Auch online

Für den An-
schluss von
bis zu 2 Solar-
panelen mit
einer Gesamt-
leistung von
bis zu 600W

Perfekt zum Anschluss
an vorhandene Solar-Panels!
Wandelt den Gleichstrom
der Solarmodule in nutz-
baren Wechselstrom.

Akku-Kettensäge „Brushless“ BCHS300-ProS
• Hochwertiges Schwert und langlebige Kette
• Sofort-Kettenbremse
• Werkzeuglose Kettenschnellspannung
• Automatische Kettenschmierung
• Kettengeschwindigkeit 10 m/s
5 Jahre Garantie

54% billiger
UVP 349,-
159,-*

24 Auch online

Inkl. 20V Li-Ion Akku
4Ah und Ladegerät

**Brushless™ -
Bürstenloser Motor!**

Schwertlänge ca. 30,5 cm

KRAFTWERKE Bohrer-/Kegelsenkersatz
3 Jahre Garantie
1 Bohrer- und Gewindeschneid-Satz 7-tlg.
2 Bohrer- und Gewindebohrer-Satz 15-tlg.
3 HSS-Kegelsenker-Satz 6-tlg.
4 HSS-Stufenbohrer-Satz 3-tlg.
5 HSS-Spiralbohrer-Satz 25-tlg.

je Ausführung 9,99*

24 Auch online

In praktischer
Metallkassette

BAUFIX Wetterschutz-Holzgel 5 Liter
• 5l reichen für ca. 50 m² (bei einmaligem Anstrich)
(1 l = 3,-) je Dose

5 Liter

Für innen
und außen

Hoher UV- und
Wetter-
Holzschutz

Für viele
Holzarten
geeignet
Spritzt nicht,
tropft nicht!

44% billiger
UVP 26,95
14,99*

Made in Germany

geprüft durch
INSTITUT FÜR LACKE UND
FARBEN e.V. MÜNCHEN

www.baufix-online.com/profiverichte

**Riesige
Farbauswahl!**

Tannen- grün	Eben- holz
Nuss- baum	Teak
Dunkel- braun	Pinie
Eiche hell	Eiche dunkel
Kiefer	Lärche
Pali- sander	Maha- goni
Kastanie	Anth- razitgrau
Farblos	

BAUFIX XXL-Express-Deckfarbe 5 Liter
• Schnellere Durchhärtung • Zwei Anstriche pro Tag möglich
• Extrem wetterbeständig • 5 Liter reichen für ca. 50 m² (1 l = 5,-)

44% billiger
UVP 44,95
je Ausführung
24,99*

24 Auch online

**2 in 1 Lack und
Grund-
dierung**

**selbst
ist der Mann**
SELBST AUSPROBIERT
FAZIT: TITIT

Made in Germany

PowerColor
Pinsel-Set „Pro XXL“ 15-teilig
• Aus FSC®-zertifiziertem Holz (FSC®-N001587)
• Hohe Deckkraft • Optimales
Streichergebnis durch
hochwertige
Borsten

je 15er-Set 9,99*

**Auch er-
hältlich:**
Als Acryl-
Lack- oder
Anstreich-
pinsel-Set

Lasur-
pinsel-Set

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

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

NEUGIERIG? JETZT SCHON ALLE ANGEBOTE DER NÄCHSTEN WOCHEN IN UNSERER APP!

Hier APP gratis downloaden

NORMA®
www.norma-online.de

QR Code

LIFESTYLE

JOURNAL

März 2023



| Angebote aus der Region

Quelle: fotolia.com © Maridav

Mit Kübeln und Fässern

So gelingt der Teich auf dem Balkon

Es muss nicht immer die ganz große Teichlandschaft im Garten sein. Wer wenig Platz hat, aber sich nach Wasser und Grün sehnt, kann auch einen Miniteich anlegen. Das geht sogar auf dem Balkon.

Als Grundlage für die Teichlandschaft im Miniaturformat eignet sich dem Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) zufolge fast jeder wasserdichte Behälter. Zinkwannen und Mörtelkübel können ebenso zum Miniteich umfunktioniert werden, wie Holzfässer. Sind diese mit Lacken oder Ölen behandelt oder nicht ganz dicht, muss das Innere allerdings mit Teichfolie ausgekleidet werden.

Bewohner für den Miniteich

Auch Fische können in den Teich auf dem Balkon einziehen - wenn dieser ein paar Anforderungen erfüllt. Und die richtige Fischart ge-



wählt wird.

Ab mindestens 200 Litern Wasser kann etwa der Medaka die Sommermonate auf dem Balkon verbringen. Der sogenannte Japanische Reisfisch wird um die drei Zentimeter groß und braucht 30

Liter Wasser pro Tier.

Auch Kardinälen und einige Hochlandkärpflinge sind für größere Balkon-Teiche geeignet. Sobald es kühler wird, müssen sie allerdings zurück ins Aquarium ziehen. Denn: In einem fischbesetz-

ten Teich sollte die Wassertemperatur über zehn Grad liegen.

Begrünung mit Miniseerosen und Hechtkraut

Für die Begrünung des kleinen Teichs auf dem Balkon eignen sich Schwimmpflanzen wie Muschelblumen oder Zwergseerosen. Auch in Körbe eingebettetes Hechtkraut oder Mini-Rohrkolben sind eine grüne Option. Sie spenden den Fischen Schatten und helfen beim Schadstoffabbau.

Um zu starken Algenwuchs zu verhindern, sollte der Teich auf dem Balkon nicht länger als vier Stunden am Tag der prallen Sonne ausgesetzt sein. Zudem sollten regelmäßig Teile des Wassers ausgewechselt werden. Eine Belüftung mit Schlauch und Ausströmer versorgt die Fische zusätzlich mit Sauerstoff.

Foto: Ina Fassbender/dpa-mag

Wenn der digitale Ranger einschreitet

Wandern und Naturschutz

Drohnenflüge und Lagerfeuer. Badende in geschützten Gewässern. Wanderer und Radler, die auf einen GPS-Track gestoßen sind, der sie abseits markierter Wege führt. Michael Waldhauser kennt viele Verstöße, die die Tier- und Pflanzenwelt gefährden. Waldhauser ist Digitalranger im Nationalpark Bayerischer Wald und nicht nur im Gelände unterwegs, sondern auch vom Schreibtisch aus im Internet. Auf seinen virtuellen Streifzügen schaut er, dass die Regeln bei Beschreibungen von Touren und Ausflugszielen eingehalten werden und verantwortungslose Social-Media-Einträge keine Nachahmer finden.

Als bislang bedenklichster Fall ist ihm ein Post untergekommen, der «Lichtmalereien mit glühender Stahlwolle» zeigte. «Solche Spieleereien gelten als offenes Feuer und sind nicht nur im Nationalpark, sondern in sämtlichen Naturschutzgebieten und allgemein im Wald verboten.»

Die Menschen informieren und für den Schutz der Natur sensibilisieren. Das habe für ihn oberste Priorität, sagt Waldhauser. Mit Strafen



droht er dabei nicht gleich. «Wenn wir Inhalte im Netz entdecken, die gegen Nationalparkregeln verstoßen, nehmen wir Kontakt zu den Personen auf und weisen diese höflich auf ihr Fehlverhalten hin», sagt der Digitalranger. Dabei erklärt er auch die Hintergründe der Regeln. Und dass es wichtig sei, diese zum Schutz zahlreicher, teilweise bedrohter Arten wie dem Auerhuhn

einzuhalten. Nach seiner Erfahrung zeigen sich die Angesprochenen überwiegend einsichtig.

Nicht blind einem Track folgen

Obwohl in Alpen und Mittelgebirgen die meisten Naturfans die Spielregeln einhalten: Ein relativ kleiner Personenkreis könne «erhebliche Konflikte verursachen»,

sagt Manfred Scheuermann. Er ist beim Deutschen Alpenverein (DAV) im Bereich Naturschutz und Kartographie tätig. Als Beispiele nennt Scheuermann das Parken und Biwakieren an dafür nicht freigegebenen Orten, Bergsport bei Nacht in sensiblen Bereichen und das Nichtbeachten von Wald-Wild-Schongebieten oder Wildschutzgebieten bei Ski- oder Schneeschuhtouren.

Kritisch steht der Fachmann vom Alpenverein Instagram-Hotspots gegenüber, zu denen viele Menschen strömen. In Extremfällen müssen überlastete Gebiete behördlich gesperrt werden.

«Manche Leute sind gar nicht informiert, schlecht ausgerüstet und folgen blind einem Track.» Das habe schon zu tragischen Unfällen geführt, und auch die Natur könne stark darunter leiden. Das Beispiel Kleinwalsertal, wo mehr als 100 Schüler und Lehrer gerettet werden mussten, zeigt nach Einschätzung des Experten, wie wichtig es ist, sich nicht auf eine Quelle aus dem Netz zu verlassen - sondern umsichtig zu planen.

Foto: Jens Klatt/DAV/dpa-mag

So vielseitig wie nie zuvor

Giant 2023 – Explore E+ ist komplett neu

Die Taiwaner haben ihr E-Trekking-Flaggschiff komplett neu entwickelt und in vielen Punkten vorwärtsgebracht.

Für das neue Modell hat Giant eine komplett neue Rahmenplattform entwickelt, die moderner und noch gefälliger aussieht als bisher. Die Oberfläche des Rahmens wurde dabei so gestaltet, dass diese optisch in drei Teile gegliedert wird. Dadurch sieht das Unterrohr schmäler aus, als es eigentlich ist. Rein vom Aussehen wirkt das neue Explore E+ bereits auf den ersten Blick gleich frischer und moderner als bisher. Durch



sen. Der bekannte Sportantrieb wurde überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht, wobei jetzt das Drehmoment bei 75 Nm liegt (SyncDrive Sport: 70 Nm) und die Unterstützungsleistung ebenfalls bei 400 Prozent. Mit nur 2,8 Kilogramm ist er auch besonders leicht. Ein Automatikmodus und die Smartphone-Kompatibilität bieten besten Bedienungskomfort. Bei den Pro-Varianten übernimmt der brandneue Akku mit 800 Wh die Energieversorgung, den Giant zusammen mit Panasonic entwickelt hat. Die anderen Modelle kommen mit dem 625-Wh-Akku. Auch dieser kann mit dem Range Extender erweitert und so eine Gesamtkapazität von 875 Wh erzielt werden. Die Modelle sind mit 156 Kilogramm zulässigem Gesamtgewicht sehr stabil aufgebaut und vertragen hohe Lasten.

Wie sich das Pedelec dann in der Praxis fährt, können Sie ab sofort bei Ihrem Giant-Händler Fahr Rad Laden Nau in Fulda herausfinden!



die Veränderung des Vorbauwinkels auf 16 Grad und der Spacerhöhe auf 48 mm (durch die integrierte Zugführung) wurde die Lenkerposition erhöht, was dem Komfort zuträglich sein soll. Trotz einer noch entspannteren Sitzposition soll der Touring- und Adventure-Charakter des E-Bikes nicht abhandengekommen sein, was die

Marke zur jetzigen Vorstellung extra betont.

Antrieb und Batterie

Als Antrieb kommt der SyncDrive Sport2 zum Einsatz, ein gänzlich neuer, bisher nicht zum Einsatz gekommener Motor aus dem aktuellen Portfolio des Fahrradrie-



👍 Riesige Auswahl

👍 Beste Hersteller

👍 Top Service

👍 Faire Preise

Ihr MULTI-MARKEN-STORE

seit 34 Jahren für

sie in Fulda!

Fulda - Horas

Brennabor T-34e

- 8-Gang Shimano Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- Intuvia Display
- tiefer Einstieg



2649,-

Orbea E-MTB Wild FS H20

- Bosch CX Antrieb
- 160mm Federweg

E-MTBs



Jetzt für nur 5199,- statt 5699,- UVP

GROSSE FRÜHJAHRSAKTION

Auslauf-Modelle jetzt bis zu

25% reduziert!

powered by BOSCH

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 9.00 - 18.00 Uhr

Sa.: 9.00 - 14.00 Uhr

Fahr Rad Laden

Horaser Weg 79

36039 Fulda

fon: 0661-928820

www.bikenau.de

Für echte Männer von XXL bis 10 XL

- Anzeige -

Der Laden in Hanau – Ihr Spezialist für große Größen



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

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

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

Neue Bäume braucht das Land

Experten helfen bei der richtigen Entscheidung

Nichts bleibt, wie es ist, auch nicht im Garten und in der Pflanzenwelt. Heißere Sommer oder auch zugewanderte Schädlinge führen dazu, dass heimische Baumarten leiden. Immer mehr Arten aus dem südosteuropäischen Raum oder auch aus Amerika oder Asien erfreuen sich deshalb wachsender Beliebtheit.

Es gibt neue Arten, die eine hohe Widerstandskraft gegen Krankheiten aufweisen. Dazu zählt der aus Chile stammende Affenbaum mit

wickeln können. Zukunftsbäume sind Bäume, die besonders an die Bedürfnisse der Stadt der Zukunft angepasst sind: Sie zeichnen sich aus durch eine hohe Trockenstresstoleranz und Hitzeresistenz, aber auch Frosthärte und insgesamt eine geringe Anfälligkeit für Schädlinge und Krankheiten.

Welche Wünsche heimische und importierte Baumarten an Standort, Boden oder an ihre pflanzlichen Nachbarn haben, wissen Experten in den Baumschulen vor



seinen auffällig breiten Nadeln. Kaum empfindlich gegen Luftverschmutzung ist der Europäische Zürgelbaum, der bis zu 20 Meter hoch wird, ovale bis eiförmige Blätter und beerenförmige, rot-schwarze Steinfrüchte besitzt. Gut mit Trockenheit kommen der Trompetenbaum mit dekorativen herzförmigen Blättern oder der rotblättrige Spitzahorn zurecht. Für bepflasterte Standorte, zum Beispiel in Dachgärten, eignet sich der schnell wachsende Falsche Christusdorn. Das aus den USA stammende Gewächs trägt auf seinem gefurchten, grauen Stamm bizarre Stacheln. Inzwischen gibt es auch dornenlose Sorten.

Die Qual der Wahl

Aufgrund des Klimawandels leiden viele gängige Baumarten immer stärker unter Hitzestress. Länger anhaltende Hitzeperioden, stark verdichteter Boden, Starkregenereignisse, mangelnder Wurzelraum, aber auch Krankheiten und Schädlinge führen dazu, dass sich Bäume in der Stadt an ihrem Standort nicht immer optimal ent-

wickeln. Wer rechtzeitig Rat einholt, hat lange Freude an seinen Pflanzungen.

Gut mit veränderten Klimabedingungen zurecht kommen auch die Hainbuche, die Silberlinde, Schwedische Mehlsbeere oder der vom amerikanischen Kontinent stammende Amberbaum (Foto) mit seiner schönen Herbstfärbung in Gelb- und Rottönen. Der Wärme liebende drei bis vier Meter hohe Großstrauch mit dem klingenden Namen „Strauch der Sieben Söhne des Himmels“ zieht Bienen magisch an. An einem Einzelplatz voller Sonne kommt das aus China stammende Gehölz am besten zur Geltung.

Zukunftsbäume sollen alte, heimische Baumarten nicht ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen. In den letzten warmen Sommern haben sich beispielsweise der Feldahorn und die Elsbeere bewährt. Untersuchungen haben gezeigt, dass beispielsweise die Ulme lange unterschätzt wurde. Auch die Purpur-Erle hat sich als robust herausgestellt.

Foto: Bund deutscher Baumschulen e.V./pixabay.com/akz-o



Der Laden in Hanau
Ihr Spezialist für große Größen

FÜR ECHTE MÄNNER VON XXL – 10 XL

**Wir suchen Verstärkung
im Verkauf**

Bewerbungen per E-Mail an: info@abraxas-online.de



Kostenlose Parkplätze im Hof

Mo. – Fr. 9.00 Uhr – 18.30 Uhr
Samstag: 9.00 Uhr – 15.00 Uhr

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

Online-Shop: www.abraxas-online.de

Kompetente Beratung vom Experten

Zahlreiche Angebote bei Ihrem Bauzentrum in Fulda und an weiteren Standorten

Individueller Service, hochwertige Produkte und eine kompetente Beratung: Das und mehr bietet die Leinweber Bauzentrum GmbH & Co. KG aus Fulda. Mit insgesamt sieben Abteilungen, bestehend aus Garten- & Landschaftsbau, Türen, Tore und Fenster, Putz, Trockenbau und Farbe, Fliesen und Bodenbeläge, Hoch-, Tiefbau und Estrich, Dach, Holz und Fassade sowie dem Baufachmarkt unter einem Dach, finden Sie bei Leinweber alles, was das Herz begehrt. Dabei wird der Servicegedanke stets großgeschrieben.

Mit zahlreichen Angeboten bietet das Unternehmen ein besonderes und unkompliziertes Einkaufserlebnis. Verwirklichen Sie Ihr Projekt rund ums Eigenheim im Handumdrehen mit Baumaschinen aus dem Leinweber-Mietpark. Hier können Sie sich Geräte ausleihen, von Rüttelplatten über Luftentfeuchter bis hin zu Steintrennmaschinen und Anhängern. Eine vorherige Reservierung ist



hierbei erforderlich. Schnell, preiswert und vor Ort mischen die Mitarbeiter am firmeneigenen Betonwerk den gewünschten Beton ab einer Menge von 0,3 Kubikmeter zusammen. Ob zum Setzen von Bordsteinen oder Palisaden oder für Sauberkeits- und Ausgleichsschichten – auch Drainagemörtel kann hergestellt werden. Ihre Vorteile: kein Tragen schwerer Säcke, kein Anmischen zu Hause, kein Wasserverbrauch, kein Verpackungsmüll und eine Zeitersparnis. Einen weiteren Meilenstein in puncto Servicegedanken bietet die Baustoffbox24: An Werktagen

können Sie gewünschte Baustoffe einfach online unter

www.baustoffbox24.de bestellen.

Von 7 bis 18 Uhr sind Bestellungen unter 0661/946499 möglich; zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Bestellung unter Angabe von Name und E-mail per WhatsApp unter 01709061558 aufzugeben. Die Baustoffboxen werden zweimal täglich beliefert. Kurzfristig entstandene Engpässe können Sie mit der Leinweber-Baustoffbox ausgleichen. Wählen Sie aus unserem vielseitigem Sortiment mit dauerhaft 15.000 verfügbaren Artikeln im Online-Shop das aus, was Sie

brauchen. Bestellungen sind rund um die Uhr möglich. Profitieren Sie auch vom Leinweber-Bauherrenbonus. Registrieren Sie sich und verwirklichen Sie Ihr Projekt. Erreichen Sie innerhalb von drei Jahren nach Registrierung in drei Fachabteilungen den zu erzielenden Umsatz und Sie erhalten einen Bonus von 0,5 Prozent auf den Gesamtumsatz. Verwirklichen Sie in einer vierten Fachabteilung einen weiteren Teil ihres Bauvorhabens und erreichen dort den Gesamtumsatz, gibt es einen weiteren Bonus von 0,25 Prozent. Leinweber Bauzentrum macht Ihr Bauprojekt zu seinem Anliegen. Schauen Sie im Baufachmarkt in der Heidelbergstraße 1 in Fulda vorbei, das Team freut sich auf Sie! Geöffnet ist in Fulda montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr, samstags von 7.30 bis 13 Uhr. Alle Produkte können Sie am Fuldaer Hauptsitz oder in den Filialen in Hosenfeld, Neuhoof-Dorfborn, Hilders-Batten und Schmalnau abholen. (jad)

**WIR ROCKEN
DEN BAU**

GEMEINSAM

AUSBILDUNG 2023

**BAU JETZT AN
DEINER ZUKUNFT**



**LEINWEBER
BAUCENTRUM**

Geometrie für die Augen

Trendige Brillen haben Ecken



Nach dem Doppelsteg kommt das Sechseck - als aktueller Brillentrend. Die ausgefallene Fassung mit sechs Ecken schafft laut Kuratorium Gutes Sehen eine spannende Symbiose zwischen Retro-Charme und Futurismus, und sie passt zum angesagten Street-Style.

Die Experten empfehlen diese Form der Brillengläser für Menschen mit runden Gesichtskonturen und fülligen, weichen Zügen. Das Sechseck wirkt als Kontrast dazu. Der Tipp: Die Brille sollte so gewählt werden, dass die Linie der Augenbrauen parallel zur oberen Kontur verläuft.

Die runde Brille für markante Züge

Der Gegentrend dazu ist

die kreisrunde Brille. Die gute Nachricht: Sie passt zu fast allen Gesichtern. Vor allem aber zu kantigen, sehr markanten Zügen, denn die runde Form wirkt darauf wie ein Weichzeichner. Hier lautet der Ratschlag, dass die obere Linie der Fassung idealerweise den geschwungenen Brauen folgt. Hat man gerade Brauen, ist eine Panto-Brille besser. Dieses Modell ist noch unten rund, aber oben oval abgeflacht. Man erkennt sie vor allem aber an ihrem auffälligen Nasensteg und hervorstehenden Scharnieransätzen.

Die quadratische Brille für große Gesichter

Aber wieder zurück zu den Ecken: Vier im Quadrat hat die dritte Brillenform, die das Kuratorium als Trend für den Winter benennt. Die Experten sehen diese Brillenform an Menschen mit elegantem Stil oder mit einem coolen

Casual-Style.

Da die quadratischen Brillen eine große Fläche haben, stehen sie am ehesten Gesichtern, die ebenfalls etwas größer sind. Gerade Brauen sind dazu wichtig, da die obere Brillenkante ja auch gerade verläuft. Übrigens: Die große Glasfläche ist ein Plus, wenn man Gleichsichtgläser verwenden will.

Die Triangel für Sportler

Fehlt von den wichtigsten geometrischen Formen noch das Dreieck. Oder wie die Brillenexperten sagen: Die Triangel, auch wenn sie am Gesicht umgedreht getragen wird - also oben breit und unten schmal.

Das Kuratorium sieht diese Brillenform an Menschen mit sportlichem Look und an Trägern von Streetwear. Nicht dazu greifen sollte man, wenn die Stirn schmal und die untere Gesichtshälfte eine dominante Wirkung hat.

Foto: Izipizi/dpa-mag

Scharf und schnell

Kresse - das ist die Pflanze für Ungeduldige und Faule

Wer keine Geduld mit Pflanzen hat oder schnell mal etwas selbst Gezogenes zum Kochen verwenden will, der greift zur Kresse. Diesem Würzkraut kann man quasi beim Wachsen zusehen, weil die Keimung der Samen sehr schnell erfolgt.

Hinzu kommt, dass man schon die zarten Sämlinge ernten kann. Und von der Aussaat bis zur Ernte vergeht kaum eine Woche, wenn man die Pflänzchen auf der Fensterbank anbaut. In der Regel braucht man also kein Beet für die Anzucht, aber sie ist im Sommer auch dort möglich.

Ein Blatt Schärfe im Essen

«Die Gartenkresse wird wegen des scharfen Geschmacks in der Küche verwendet», sagt Martin Nickol, Kustos des Botanischen Gartens der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Aber erst mit zunehmendem Alter der Blätter nimmt der Geschmack zu.



Im Zusammenhang mit dem scharfen Aroma steht auch die Namensgebung. «Der Name Kresse leitet sich von dem althochdeutschen Wort «cresso» ab, das scharf bedeutet», erklärt die Buchautorin und Gartenbau-Ingenieurin Renate Hudak aus Augsburg. Ursächlich für diese Schärfe sind Senfgly-

coside, die auch in nah verwandten Pflanzen wie Senf und Rettich vorkommen.

Aber auch andere Kressevarianten tragen diese scharfe Geschmacksnote in sich, so etwa Brunnen-, Barbara- und Kapuzinerkresse. Von letzterer schmecken nicht nur die Blätter, sondern auch die Blüten pfeffrig scharf. Zudem haben die Kressevarianten jede Menge gesunde Inhaltsstoffe, angefangen bei Chlorophyll, Mineralstoffen und Vitamin C.

Nur Wasser und Licht

«Wasser und Licht reichen aus, um die Samen zum Quellen zu bringen», sagt Nickol. Dabei entsteht eine klebrige Masse, durch die sich die Samen am Untergrund verankern. Daher reicht es auch aus, die Kressesamen auf ein Küchenpapier zu geben statt in Erde. «Auch offenporiger, gebrannter Ton sorgt für die ausreichende Wasserzufuhr aus», sagt Hudak.

Gerne werden daher Tonigel für die Kresseaufzucht genutzt. Aber auch im Gartenboden ist das alles natürlich wie gewohnt möglich.

Die schnell wachsende Gartenkresse ist zuletzt beliebter geworden auch im Rahmen des Ernährungstrends zum Mikrogrün. «Darunter versteht man Gemüsearten, die in einen Topf mit Erde gesät und im Keimlingsstadium bereits geerntet werden», erläutert Hudak.

Neben der schnellkeimenden, einjährigen Gartenkresse gibt es die ausdauernde Gartenkresse (*Lepidium latifolium*). In mittelalterlichen Kräuterbüchern wird sie aufgrund ihres scharfen Geschmacks auch Pfefferkraut genannt. Diese mehrjährig wachsende Kresse wird bis zu einem Meter hoch und breitet sich über Wurzelasläufer aus. Man kann die Blätter in der Küche verwenden, aber auch die Wurzeln ähnlich wie Meerrettich nutzen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Helker Form und Design GmbH

Allround-Dienstleister rund um den Metallbau

Die Firma Helker Form und Design GmbH als alteingesessener Familienbetrieb garantiert Ihnen, auch durch ihre jahrelange Erfahrung höchste Qualität, sauberste Verarbeitung, schnelle Umsetzung und Montage, sowie eine stressfreie Abwicklung Ihres Projektes. Wie kein anderer Baustoff verbindet Metall, sowohl im Innen- als auch im Außenbereich, edles Design mit Langlebigkeit und Wartungsfreiheit. Die

Voraussetzung für ein einwandfreies, dem edlen Werkstoff gerecht werdendes Ergebnis ist eine saubere und exakte Verarbeitung. Dies wird durch die Firma Helker Form und Design GmbH als Metallbau Fachbetrieb stets gewährleistet. Auch Sonderwünsche und Anregungen eigener Gestaltung finden hier bei den Experten stets ein offenes Ohr. Der Familienbetrieb versteht sich als Allround-Dienstleis-



Eine maßgefertigte Überdachung/Carport mit halb-transparenten Solarpaneelen kann ganz individuell auf die Kundenwünsche zugeschnitten werden.



ter rund um den Metallbau. Von der Planung über die Ausführung bis hin zur Endmontage werden hier alle Leistungen aus einer Hand ausgeführt. Auch die Preisgestaltung überzeugt ganz klar. Für eine umfangreiche und kompetente Beratung vor Ort beim Kunden, stehen die Mitarbeiter der Firma Helker gerne nach Terminabsprache zur Verfügung, so dass Träume rund um das Eigenheim realisiert werden können. Eine Investition, die sich gleich mehrfach auszahlt, sind individuell gefertigte Solarüberdachungen zur Stromerzeugung auf

der Garage oder dem Carport, die ganz nach Kundenwunsch gestaltet werden. Es versteht sich für die Experten rund um den Metallbau, dass eine Beratung für den Kunden stets unverbindlich und kostenfrei ist. Einfach anrufen und einen Termin vor Ort vereinbaren.



Versprochen ist versprochen!

Professionelle Fertigung und Montage von:

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



**METALLBAU
HELKER**
Form + Design
GMBH

STAHL - EDELSTAHL - ALUMINIUM

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

HAUSMESSE

vom 01. 04. - 02. 04. 2023
10.00 - 18.00 Uhr

Form + Design
HELKER
Metallbau

Mit unseren Partnern:





Hochwertige Sommergärten und Terrassendächer

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

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



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

Außer hochwertigen Winter- und Sommergärten zählen Überdachungen aller Art wie beispielsweise Terrassenüberdachungen, Vordächer, Kellerabgangsüberdachungen, Vorbauten und Carports, Zäune, Geländer, Türen und Fenster zum Leistungsspektrum des Fachbetriebes. Als Hersteller mit eigener Produktion ist es somit eine Selbstverständlichkeit den Kunden einen kompletten „Rundum-Service“ anzubieten. Um der wachsenden Nachfrage hierbei gerecht zu werden, hat sich die Firma Maul Wintergärten mittlerweile auf den individuellen Sonderbau spezialisiert. Sie können Ihre Vorstellungen nach Wunsch und Maß angeben.



Das Team garantiert Ihnen einen hohen Qualitätsanspruch und bietet vielseitige hauseigene Profile an, welche sie von anderen Mitbewerbern seit Jahren abhebt.

**MIT EXPERTISE,
ENGAGEMENT
UND HERZBLUT**

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

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



**JETZT SCHON VORMERKEN:
SOMMERGÄRTEN IM TREND**

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



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

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

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

MAUL
WINTERGÄRTEN



kostenfreie Telefonnummer:
0800/3362336

MAUL Wintergärten GmbH & Co. KG
Am Märzrasen 10
36124 Eichenzell
Telefon: (06659) 96120
Website: www.maul-wintergarten.de
Mail: info@maul-wintergarten.de