

Wetterauer Wochen-Bote



Karrierechancen und Berufswege

Heute mit Journal
„Machen! JobOffensive“



Gewinn für beide Städte

Karben und Niddatal möchten
gemeinsam MüZe stärken



KW 43, Samstag, 29. Oktober 2022

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 1

Hallo, liebe Leser

Kürzlich haben wir das firmeninterne Sportprogramm verpasst. Die Trauer um die versäumte Bewegungsmöglichkeit war groß, daher richteten wir fix ein Trainingsvideo auf dem Monitor ein und bewegten uns 15 Minuten im Büro. Als wir dynamisches „Apfelpflücken“ machten, blickten die Kollegen der anderen Abteilung neugierig durch die Glastür. Ob es sie auch motiviert sich sportlich zu betätigen? Oder dient es eher der allgemeinen Erheiterung? So oder so ein Gewinn, findet...
Euer Boto

Recyclinghöfe am 31. Oktober zu

Wetteraukreis. Auch in diesem Jahr wird die Abfallwirtschaft Wetterau die Mitarbeiter der Wetterauer Recyclinghöfe schulen. Aus diesem Grund haben die Recyclinghöfe Echzell, Friedberg, Nidda und Niddatal am Montag, den 31. Oktober, geschlossen. Auch die Mitarbeiter der Höfe Büdingen, Butzbach, Gernert, Karben, Ortenberg und Rosbach sind bei der Schulung vertreten. Da diese Höfe montags nicht geöffnet haben, gibt es hier keine Einschränkung bei den Öffnungszeiten. Mehr Infos zu den Wetterauer Recyclinghöfen gibt es unter www.recyclinghof-wetterau.de und am Infotelefon der Abfallwirtschaft Wetterau unter: 0 60 31 / 90 66 11.

Mainova kommt nach Karben

Karben. Das Main Info Mobil des regionalen Energiedienstleisters kommt am Donnerstag, dem 3. November, nach Karben, wo es von 9:30 bis 12:15 Uhr am Rathausplatz zu finden ist. Mainova-Kunden und Interessenten können sich dort von Mainova-Servicemitarbeiter Jochim Häußner beraten lassen. Im Main Info Mobil gelten die derzeitigen üblichen Abstands- und Hygienemaßnahmen sowie Maskenpflicht mit einer medizinischen Schutzmaske. Der aktuelle Fahrplan des Main Info Mobils findet sich im Internet unter www.mainova.de/infomobil.

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

Unterwegs nach Santiago de Compostela

Kulturfahrt der Christuskirchengemeinde Bad Vilbel in den Norden Spaniens



Gruppenfoto der Teilnehmer am Pilgerdenkmal.

Bad Vilbel. Es war eine besondere Kulturfahrt, die die Evangelische Christuskirchengemeinde im Oktober in den Norden Spaniens führte. Wo in Israel oder Jordanien, England, Frankreich oder Sizilien eigentlich immer der Reisebus im Mittelpunkt der Fortbewegung stand, waren es dieses Mal die eigenen Füße auf dem berühmten Camino: Dem 800 Kilometer langen Pilgerweg von der französischen Grenze bis Santiago de Compostela. „Schnupperpilgern“ nannte es Pfarrer Klaus Neumeier, der die Fahrt wie immer leitete – unterstützt von Dr. Hans

Harms als örtlichem und sehr fachkundigem Begleiter. Anders als die „echten“ Pilger legte die Bad Vilbeler Gruppe immer wieder große Etappen mit dem Bus zurück, um so in gut einer Woche von Pamplona bis Santiago de Compostela zu kommen und unterwegs auch noch viel zu sehen: Die Kathedralen in den großen Städten wie Burgos und Leon und die vielen kleinen Kirchen am Wegesrand. Die Vielfalt machte die Reise zum besonderen Erlebnis. Besonders schön waren die warmen Temperaturen und der Sonnenschein an tatsächlich allen Tagen – und damit

verbunden die Möglichkeiten für fröhliche Mittags- oder Kaffeepausen und ein Innehalten an den vielen Wegkreuzen mit beispielsweise eindrucksvollen Gebetssteinen am Eisernen Kreuz oder am Morgen an der Passhöhe umgeben von dichtem Frühnebel. Am Pilgerdenkmal gab es nicht nur ein weiteres Gruppenfoto, sondern mit den Denkmal-Pilgern auch den ersten Blick auf die Kathedrale der Stadt: Ziel so vieler Pilgerwege seit dem frühen Mittelalter – und bis heute. Und dann nahmen die meisten an der Pilgermesse in der über-vollen Kathedrale teil und er-

lebten mit, wie das große Weihrauchfass durch das Querschiff geschwenkt wurde. Gemeinschaft über Konfessionsgrenzen hinweg – wie auf dem ganzen Pilgerweg: Immer wieder gab es unterwegs Gespräche mit „echten“ Pilgern und dabei ganz viel Motivation, doch selbst einmal einen Pilgerweg in Angriff zu nehmen. Pfarrer Klaus Neumeier wird es in 2023 direkt umsetzen: „Der Lutherweg liegt direkt vor unserer Tür – da in Etappen unterwegs zu sein, das klingt wirklich reizvoll“. Näheres zu weiteren Planungen unter www.ckbv.de.

Beilagen in Teilausgaben

expert klein	ZOO & Co.	hagebau Fass
ELERTROBET	XXX utz	Münch'sche Apotheke
ROSSMANN	Falken-Apotheke	BAUMARKT
SCONTO	Adria	GLOBUS
BENZING	NKO	Hagebaumarkt Mill
COLEMAN-Apotheke	MEDIMAX	HIT
FEHL-SOHN	CONCORD	Spilger
Netto	Flora Apotheke	INTERSPORT
HACK	Petri Apotheke	toom!
JYSK	porta	aswell
nahkauf	Laacher	POCO
Metzgerei Baumann	Hof Wiegand	ROLER
tegut...	HERBST	hagebaumarkt
PENNY	ACTION	REWE
NORMA	Brunnen Apotheke	Rosbach
ROLSTAR	ALDI	ALDI

Ratssitzung in St. Johannes

Karben. In der nächsten Ortsratssitzung der Katholischen Kirche Kloppenheim/Okarben am Donnerstag, 3. November ab 19:30 Uhr im Pfarrsaal der Kirche St. Johannes Nepomuk Kloppenheim, Bahnhofstraße 230, werden wieder aktuelle Themen der Kirchengemeinde sowie Fragen und Anregungen der Gemeindemitglieder erörtert.

Flohmarkt des Schützenvereins

Wöllstadt. Der Schützenverein 1921 Nieder-Wöllstadt veranstaltet am Sonntag dem 30. Oktober in der Zeit von 9 Uhr bis 14 Uhr seinen Herbstflohmarkt in der Römerhalle in Ober-Wöllstadt. Es darf gebummelt und gehandelt werden. Für das leibliche Wohl ist mit selbstgebackenen Kuchen und Deftigem aus Metzgerhand gesorgt. Rückfragen unter 06034 914558.

St. Bardo-Treff am 2. November

Karben. Im Rahmen des St. Bardo-Treff laden wir am Mittwoch, den 2. November, 14.30 Uhr, zu dem monatlichen Treffen ein. An diesem Novembernachmittag möchten wir nach dem gemütlichen Kaffeetrinken mit Ihnen singen und spielen. Wir packen Bingo und andere Gesellschaftsspiele aus. Mit Klavierbegleitung bieten wir Ihnen an, in bekannte Lieder mit einzustimmen.

Wohnraum gesucht

Belegung von Turnhallen und Bürgerhäusern soll vermieden werden

Karben. Unter der Leitung von Stadträtin Heike Liebel und der Flüchtlingskoordinatorin Gabriele Davis ist es der Stadt Karben bislang gelungen Unterkünfte für über 100 ukrainische Geflüchtete bereitzustellen. Hierbei haben die Bürgerinnen und Bürger in Karben entscheidend zum Gelingen beigetragen. Auch dank der Unterstützung durch die Flüchtlingshilfe, unter der Regie von Werner Giesler und zahlreichen weiteren Helferinnen und Helfern, ist die Integration und Betreuung rela-

tiv reibungslos gelungen. Da sich die Zuweisungszahlen des Landes nun jedoch innerhalb kurzer Zeit verdoppelt haben und sich Richtung dem Niveau der Jahre 2015/2016 bewegen, werden die derzeitigen Unterbringungskapazitäten des Wetteraukreises sowie der Städte und Gemeinden nicht ausreichen. Daher werden nun auch weitere private Angebote benötigt, um beispielsweise bereits anerkannte Geflüchtete, darunter auch Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine, beim Auszug aus den

Gemeinschaftsunterkünften zu unterstützen. „Dadurch können in den Gemeinschaftsunterkünften wieder Kapazitäten geschaffen werden“, so Stadträtin Heike Liebel. Die Stadt Karben bittet deshalb darum, dass sich die Eigentümerinnen und Eigentümer von leerstehendem Wohnraum bei der Stadt Karben melden, wenn sie diesen an anerkannte Geflüchtete, also Asylberechtigte, vermieten möchten. Gesucht werden aber auch größere Objekte, wie gewerbliche Hallen oder

größere Mehrfamilienhäuser, die zur Unterbringung einer größeren Anzahl von Flüchtlingen geeignet sind. Laut Bürgermeister Rahn soll soweit irgendwie möglich verhindert werden, dass in Karben Sporthallen oder Bürgerhäuser geschlossen werden müssen, um diese zu Sammelunterkünften umzuwandeln. Freier Wohnraum kann per E-Mail an ukrainehilfe@karben.de gemeldet werden. Die Stadt Karben dankt schon vorab allen Bürgerinnen und Bürgern für ihre Unterstützung.

Foto-Wettbewerb zur Nachhaltigkeit

Bad Vilbel. Der erste Kunstwettbewerb von Bad Vilbel Plastikfrei steht unter der Schirmherrschaft unseres Bürgermeisters Sebastian Wysocki. Bis zum 31. Dezember können Bilder, Fotografien für den Kunstwettbewerb eingereicht werden. Das Thema: „Unsere nachhaltige Stadt: Es war mal eine

Stadt, die in den zwanziger Jahren dieses Jahrhunderts schon vorausgesehen hat, dass sich die Welt ändern muss, um zu überleben. Die Bürger*innen wollten nicht auf den Wald verzichten. Die Menschen wollten noch das Wasser aus den Tiefen der Erde trinken und genießen können. Die Bewohner*innen

der Stadt wollten weiterhin mit Nachbarn und Freunden scherzen und bei Temperaturen unter 45° C spazieren gehen können, um dem Gesang der Vögel und dem Brummen der Bienen zu lauschen. Deshalb entschlossen sich die Menschen in der Stadt, vieles zu verändern. Dies bezeichneten sie als `nachhaltiges

Leben`. Vielleicht war es ein seltsames Wort, aber es half den Einwohnern der Stadt, ihre Ziele zu erreichen. Diese Stadt verdient den Namen: `Weltfriedensstadt`.“ Mitmachen können alle, die 8 Jahre und älter sind. Es gibt zwei Altersgruppen. Einzelheiten auf www.bad-vilbel-plastikfrei.de.

Energie sparen!

Förderfähige Fenster für die Gebäudesanierung.

Eigene Fertigung und Montage-Service



FENSTER
TÜREN
WINTERGÄRTEN

Harth & Schneider

Raiffeisenstraße 7 · 63579 Freigericht-Somborn
Tel. (0 60 55) 9 13 70 · www.harth-schneider.de

Hobby- und Künstlermarkt

Bad Vilbel. Am 20. November findet der 32. Hobby- und Künstlermarkt, des SC Dortelweil im Kultur und Sportforum in Dortelweil statt. Es sind noch Tische frei: Interessenten können sich unter Tel. 06101/7466 oder Hobbymarkt@scdortelweil.de anmelden.

Allerlei Zauberei

„Hogwarts Duellierclub“ für Kinder im Jukuz

Karben. Das Jugendkulturzentrums Karben (JuKuZ) bietet am 12. November im Jugendcafé einen „Hogwarts Duellierclub“ für Kinder an. Von 15 bis 18.30 Uhr können Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren in die zauberhafte Welt von Harry Potter abtauchen. Alle Kinder die noch Zauberspruchkarten und Zauberstäbe vom Karbener Kinderplanet zu Hause haben, können diese einpacken und nach alter Tradition zum Tag der Zauberer-Duelle kommen. Auch Zauberer Neulinge sind natürlich willkommen. Die kleinen Zauberer und Hexen können dann in den „Drei Besen“ (Jugendcafé) ihr Können unter Beweis stellen. Dort lernen sie neue Zaubersprüche und können sich auf spannende Duelle freuen! Madame Rosmertas berühmtes Butterbier, Schokofrösche und magische Abenteuer sind garantiert. Also packt eure Zauberstäbe und Zauberspruchkarten ein und nehmt den nächsten Hogwartsexpress nach Hogsmeade. Ansprechpartner Thomas Rustler ist für Nachfragen per Mail an rustler@jukuz-karben.de erreichbar. Die Kosten betragen 3 Euro. Die Anmeldung erfolgt ab sofort auf der [Jukuz-Homepage](http://www.jukuz-karben.de) unter www.unser-ferienprogramm.de/karben/.

Gewinn für Karben und Niddatal

Bürgermeister Hahn informiert sich über Arbeit des MüZe und schafft Grundlagen für interkommunale Zusammenarbeit

Karben / Niddatal. Seit nun über 30 Jahren leistet das Mütter- und Familien-Zentrum (MüZe) in Burg-Gräfenrode eine wertvolle Arbeit für Familien in Karben. Dieser Einsatz an den Mitbürgerinnen und Mitbürgern bleibt auch in den Nachbarkommunen nicht unbemerkt und so konnte das MüZe-Team um die Vorsitzende Gabriele Rattazzi-Stoll und Michaela Eichwede jüngst den Niddataler Bürgermeister Michael Hahn in den Roggauer Räumlichkeiten begrüßen. Dort informierte sich Hahn über die umfangreiche Arbeit des MüZe und schuf mit seinem Karbener Amtskollegen die Grundlagen für eine interkommunale Zusammenarbeit.

Kurse für Jung und Alt

Das MüZe bietet längst nicht nur Angebote für die ganz Kleinen an. Neben dem Babytreff und dem Mini-Kindergarten gibt es ein breitgefächertes Kursangebot für Jung und Alt. Denn das MüZe ist für alle Generationen da. Herz des Mehrgenerationenhauses ist der MüZe-Treff „Alte Schule“ in Burg Gräfen-



Bürgermeister Hahn (links) gemeinsam mit dem MüZe-Team und Bürgermeister Rahn vor dem MüZe-Treff in Burg-Gräfenrode.

rode. Dieser steht der Allgemeinheit montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr als Begegnungsstätte offen. Den Besuch seines Amtskollegen ließ sich natürlich auch Karbens Bürgermeister Guido Rahn nicht entgehen. Dieser hatte mehr als nur lobende Worte für das MüZe-Team parat und brachte darüber hinaus auch gleich ein paar Informationen zum geplanten Neubau mit. Gemeinsam mit dem ASB und dem MüZe

plant die Stadt momentan einen Neubau, damit das Angebot rund um das Mütter- und Familien-Zentrum noch umfangreicher werden kann. Das Modellprojekt sieht vor, die vielen Angebote des MüZe mit einer Senioren-Tagespflege unter der Leitung des ASB zu kombinieren. Das neue Gebäude soll zukünftig all das mit einer ausgebauten Senioren-Tagespflege auf einem Grundstück kombinieren. Bei dem Treffen in Burg-Grä-

fenrode konnte der Niddataler Bürgermeister gleich hautnah erleben, dass auch viele seiner Bürgerinnen und Bürger das Angebot des Karbener MüZe nutzen. Immerhin liegt das MüZe nur knapp zwei Kilometer von Ilbenstadt entfernt und ist daher sowohl für Karbener als auch für Niddataler gut zu erreichen.

Bereicherung für die Städte

Rahn und Hahn sind sich einig, dass beide Städte kooperieren sollten, um das Angebot des MüZe den Menschen sowohl in Karben als auch in Niddatal noch näher zu bringen. „Das MüZe ist eine Bereicherung für Karben und auch für Niddatal. Wir freuen uns auf diese interkommunale Zusammenarbeit“, lobt Bürgermeister Hahn und Amtskollege Rahn ergänzt: „Wir danken dem MüZe-Team für seinen unermüdlichen Einsatz, durch den eine Einrichtung entstanden ist, die ihresgleichen sucht. Mit einem zeitgemäßen Neubau soll das MüZe in Zukunft noch mehr leisten können und dank der Kooperation mit dem ASB, in einem Modellprojekt, in die Region hinausstrahlen.“

Nachhaltigkeit im Fokus

Veranstaltungen im Rahmen der Aktion Bad Vilbel Plastikfrei

Bad Vilbel. In der kommenden Woche finden folgende Veranstaltung statt: „Wir sortieren Müll“ – Ein Spiel für die Marktbesucher am Donnerstag, 3. November, 14.00 bis 15.30 Uhr auf dem Niddaplatz in Zusammenarbeit mit der Umwelt- und Schulgarten-AG des Georg-Büchner-Gymnasiums. Spielerisch zeigen die Schülerinnen und Schüler unter Leitung Ihrer Lehrerin Monja Eibach, wie genau und richtig Müll sortiert wird. Unterstützt werden sie dabei von Bad Vilbel Plastikfrei,

die diese Vorführung im Rahmen der „Aktionswoche Bad Vilbel Plastikfrei“ organisiert haben. Ihr Ziel: *Zero Waste für Bad Vilbel.* Mit diesem Thema beschäftigt sich auch ein Vortrag am Donnerstag, 3. November um 20.15 Uhr in der Stadtbibliothek, der Eintritt ist frei. Die Autorin Olga Witt wird über Anlass und Motivation, ihre Lebensweise konsequent zu verändern und weniger Müll zu produzieren, berichten. Um ihre langjährigen Erfahrungen auch nach außen

wirksam werden zu lassen, gründete Sie 2016 den ersten Unverpacktladen in Köln, dem inzwischen auch ein zweiter folgte. In ihrem Buch „Ein Leben ohne Müll“ (2018) gibt sie ihren Lesern aus der Praxis heraus Anregungen und Unterstützung zur Veränderung der Lebensweise, was, wie Sie betont, nicht Verzicht heißen muss, sondern die Chance bietet, das Leben leichter zu machen. Des Weiteren findet zum Abschluss der 2. Aktionswoche Plastikfrei in der ARCHE in Dortelweil eine Podiumsdiskussion über „Nachhaltige Entwicklung von und in Bad Vilbel“ statt.

Die Idee dieses Nachmittags ist es, mit Hilfe der Experten und des Publikums, Ziele für Bad Vilbel zu benennen, um Bad Vilbel zukunftsfähig und nachhaltiger zu gestalten. Teilnehmer sind Ulrike Mey - Pfarrerin, Monja Eibach - Lehrerin, Lennard Rölike - Schulsprecher, Albrecht Denneler - Landwirt, Jochen Lukarsch - Metzger unter der Moderation von Patrick Dewayne. Hier geht es sowohl um individuelle Ziele, die jeder persönlich umsetzen kann, aber auch um gemeinsame Ziele: Was braucht man, um nachhaltiger in Bad Vilbel zu wirtschaften und zu leben? Das Publikum wird selbstverständlich einbezogen und kann auch Fragen formulieren und Anregungen geben.

- Anzeige -

Kostenlose Expertise GOLD AUF REKORDHOCH!

PRÜF- UND SCHÄTZTAGE

AKTIONSWOCHE VOM 28. 10. – 05. 11. 2022

Angebot der Woche: BATTERIEWECHSEL NUR 5€

BAD VILBEL. In Zeiten der steigenden Goldpreise und der zahlreichen Goldankauf-Möglichkeiten ist eine faire und ehrliche Beratung zum Verkauf Ihrer Wertsachen „Gold“ wert.



Vom 28.10. bis 05.11.2022 finden beim Goldhaus die kostenlosen Schätz- und Prüftage statt.



Im Zeitraum dieser Aktionswoche erhalten Sie, ohne Termin, eine kostenlose Schätzung und



Prüfung von z.B. Schmuck, Uhren, Silber und Zahngold, Zinn aber auch von Münzen und Platin direkt vom Profi vor Ort. Im Goldhaus wird auch der Wert einzelner Schmuckstücke geprüft und geschätzt, bei dem andere Verkäufer z. B. nur den reinen Goldwert zahlen, werden hier auch Steinbesatz, Zustand und Marke berücksichtigt. Neben der Schätzung von einzelnen Schmuckstücken, Bestecken, Münzen, Zahngold, Barren usw. schätzt und prüft das Goldhaus-Team in dieser



Prüfung von z.B. Schmuck, Uhren, Silber und Zahngold, Zinn aber auch von Münzen und Platin direkt vom Profi vor Ort. Im Goldhaus wird auch der Wert einzelner Schmuckstücke geprüft und geschätzt, bei dem andere Verkäufer z. B. nur den reinen Goldwert zahlen, werden hier auch Steinbesatz, Zustand und Marke berücksichtigt. Neben der Schätzung von einzelnen Schmuckstücken, Bestecken, Münzen, Zahngold, Barren usw. schätzt und prüft das Goldhaus-Team in dieser



Aktionswoche auch kostenlos die Bestände aus Erbschaften und Nachlässen und unterbrei-

Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihre Uhren oder Ihren Goldschmuck mit!



Das Goldhaus Bad Vilbel prüft und schätzt Ihren Schmuck, Uhren, Silber etc. sowie auch Bestände aus Nachlässen und Erbschaften individuell und berät Sie mit einer kostenlosen Expertise.

tet Ihnen hierzu eine kostenlose Expertise. Durch die jahrelange Erfahrung und Spezialisierung im Gebiet des Edelmetallankaufs garantiert das Goldhaus detaillierte

Prüfungen und Schätzungen mit besonders guten Preisen, eine transparente Geschäftsabwicklung und kompetente Beratung zum An- und Verkauf.



Kostenlose Prüfung und Bewertung Ihrer Schmuckstücke

- Silber
- Zahngold
- Platin

Kostenlose Schätzung von Zahngold, Silber, Platin, Barren & Münzen

➤ Zinn

➤ Schmuck

➤ Uhren

Prüfung und Schätzung aus Nachlässen und Erbschaften !

➤ Barren & Münzen

PRÜF- UND SCHÄTZTAGE

Aktionswoche vom 28. 10. – 05. 11. 2022



Frankfurter Str. 21 • 61118 Bad Vilbel (neben von Poll Immobilien)
info@goldhaus-bv.de • www.goldhaus-bv.de
Tel. 06101 - 5 95 83 20
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00-17.30 Uhr und Sa. 10.00-14.00 Uhr

ANTIK MARKT

Antik | Vintage | Design

Expertenberatung



30. Okt.
10-17 Uhr | Parken frei | 4 € Eintritt
HESSENCENTER
- DAS EINZIGARTIGE ANTIKMARKT -
www.retro-vintage-antikmarkt.de

MediaBerater



Bad Vilbel,
Karben Wöllstadt,
Niddatal, Rosbach,
Friedberg,
Bad Nauheim

Hans Arbogast
Telefon: 0176-11 833 344
E-Mail: h.arbogast@gnz.de

Neue Kursangebote

Mehrgenerationenhaus MüZe

Karben. Das Mehrgenerationenhaus MüZe bietet einige Kurse an: *Zehn-Finger Computerschreiben:* In diesem Kurs können Kinder bzw. Jugendliche auf einfache Weise in nur vier Stunden lernen, das Tastenfeld eines PCs mit zehn Fingern blind zu bedienen. Bei diesem Lernsystem gibt es kein stures Hämmern der Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen, noch dazu in wesentlich kürzerer Zeit als mit herkömmlichen Lernmethoden. Bitte eigenen Laptop mit Schreibprogramm (z.B. Word) und Netzstecker mitbringen. Die Termine sind am Samstag, 12. November und am 19. November von 10:00 bis 12:30 Uhr. Die Kosten betragen € 75,00 für Nicht-Mitglie-

der und € 70,00 für Mitglieder inkl. vier Lernhefte. *Vogelhaus bauen:* Im Rahmen dieses Workshops wollen wir an vier aufeinanderfolgenden Donnerstagnachmittagen ein Vogelhaus bauen. Dabei lernen wir den Umgang mit allen wichtigen Werkzeugen der Holzbearbeitung kennen. Das entstandene Vogelhaus könnt ihr dann mit nach Hause nehmen. Die Termine sind immer donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr vom 10. November bis 1. Dezember. Die Kosten betragen € 45,00 für Nichtmitglieder und € 40,00 für Mitglieder zzgl. Materialkosten in Höhe von € 18,00. Weitere Infos erhalten Sie im Büro des MüZe unter Tel.: (0 60 34) 50 98 974 oder senden Sie ein E-Mail: info@mueze-karben.de. Weitere Kurse unter www.mueze-karben.de.

Holzwerkstatt für Kinder

Beginn neuer Kurse ab November im Jukuz

Karben. Das Jugendkulturenzentrum Karben (JuKuZ) bietet ab dem 2. November die nächsten Kurse der Holzwerkstatt für Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren an. Unter fachlicher Anleitung des Schreiners Reinhold Hill lernen die Kinder hier im Rahmen wechselnder Projekte den Umgang mit Werkzeugen zur Holzbearbeitung. Die Kurse finden jeweils

mittwochs und donnerstags bis zum Beginn der Herbstferien statt. Kursbeginn ist der 2. November bzw. der 3. November. Ein späterer Einstieg ist eventuell nach Absprache ebenso möglich. Die Kursgebühr beträgt 7,-€ pro Kurseinheit. Die Anmeldung erfolgt ab sofort auf der Jukuz-Homepage unter www.jukuz-karben.de oder www.unser-ferienprogramm.de/karben.

Geschäftsleben

Persönliche und sichere Förderung im Lesen, Schreiben und Rechnen



Friedberg. Gut Lesen, Schreiben und Rechnen lehren ist Michael Friesls Profession. Sein Pädagogisches Förderinstitut (PFI) bietet persönliche und sichere Möglichkeiten der Lese-, Schreib- (auch in Englisch) und Matheförderung mit Hilfe von Präsenzunterricht in Friedberg, videogestütztem Live-Unterricht und individuellem Schreibtraining in Deutsch zu Hause an. Dass Kinder eine ganze Zeit lang Fehler beim Lesen, Schreiben und Rechnen machen, ist ganz normal. Manche Schüler machen aber mehr Fehler und es fällt ihnen schwer, die Rechtschreibung, Rechnen und das Lesen in Deutsch oder Englisch zu lernen. Kinder mit solchen Schwierigkeiten benötigen Unterstützung. Je früher diese Schwierigkeiten, eine Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS) oder Dyskalkulie erkannt und beseitigt werden, desto besser. Die Förderung

im PFI orientiert sich an anerkannten Schreib- und Rechenmodellen und an der persönlichen Leistungsfähigkeit des Schülers. „Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene kommen zweimal in der Woche zum Training vor Ort, nutzen unseren Kontaktarmen live Video-/Webunterricht oder das Training zu Hause“, so Michael Friesl, „sowohl in Mathe, Deutsch als auch Englisch erhalten sie so die richtige und effektive Förderung in diesen Grundkompetenzen.“ Eltern, deren Kinder betroffen sind, können ihre Kinder kostenlos und unverbindlich am Samstag, 26. November, von 10 bis 15 Uhr von ausgebildeten Pädagogen in den PFI-Räumen in Friedberg, Saarstraße 51, testen lassen. Um rechtzeitige telefonische Anmeldung unter (06031) 6853865 wird gebeten. Beratungsgespräche gibt es zudem das ganze Jahr über.

Quelle www.friesl.net

Förderung für Konzept

Landrat Weckler übergibt Förderbescheid für Kommunales Entwicklungskonzept an Stadt Niddatal



Landrat Jan Weckler (rechts) übergibt Bürgermeister Michael Hahn den Förderbescheid.

Niddatal. Die Stadt Niddatal plant, ein Kommunales Entwicklungskonzept (KEK) erstellen zu lassen. Finanzielle Unterstützung dafür kommt vom Hessischen Umweltministerium: Landrat Jan Weckler konnte Bürgermeister Michael Hahn nun einen Zuwendungsbescheid aus dem Förderprogramm Dorfentwicklung für das Projekt übergeben. Im vergangenen Juli wurde Niddatal vom Hessischen Umweltministerium als neuer Förderschwerpunkt in der Dorfentwicklung anerkannt und hat somit die Möglichkeit, bis 2028 Fördermittel aus dem Programm abzurufen. Die Grundlage der Dorfentwicklung ist das kommunale Entwicklungskonzept (KEK), für das die Stadt nun 30.000 Euro investiert. 20.000 Euro wird dabei durch die Landesförderung gedeckt. Das Konzept wird die Stadt Niddatal gemeinsam mit einem beauf-

tragten Büro, den Bürgerinnen und Bürgern und der Fachstelle Strukturförderung des Wetteraukreises sowie gegebenenfalls mit weiteren erforderlichen Institutionen erarbeiten. Dafür sind auch öffentliche Veranstaltungen geplant. Ziel der Dorfentwicklung ist die Stärkung der zentralen Funktionen in den Ortskernen. Dafür wird sich intensiv mit Aspekten wie Innenentwicklung, Leerstand, Versor-

gung, den Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren, Ehrenamt, Mobilität und Wirtschaft auseinandergesetzt: „Themen, die für den Erhalt und die Verbesserung der dörflichen Lebensqualität besonders wichtig sind“, so Landrat Jan Weckler. „Ich rufe schon jetzt die Bürgerinnen und Bürger dazu auf, sich rege an diesem wichtigen Entwicklungsprozess für Niddatal zu beteiligen“, so Niddatals Bürgermeister Michael Hahn.

„Yes, we can!“
Englisch für „Senioren“; 50+ Kurse: ab sofort – wieder vor Ort
☎ 060 31 – 6 85 38 67
ELKA: www.friesl.eu

Frühstückstreff im HdB

Bad Vilbel. Zusammenkommen, plaudern, frühstücken – am Dienstag, 1. November, von 9.30 bis 12.00 Uhr können Besucherinnen und Besucher die kleine Variante des Mittwochsfrühstücks im Haus der Begegnung genießen. Das ehrenamtliche Bistrotteam bietet neben einem süßen Frühstück mit Croissant und Marmelade das beliebte Niddafrühstück zu fairen Preisen an. Jede Woche mittwochs steht beim „Großen Frühstückstreff“, ebenfalls von 9.30 bis 12.00 Uhr, zusätzlich das Wingertfrühstück (Rührei) auf der Speisekarte. Der „Kleine Frühstückstreff“ wird zunächst an jedem ersten Dienstag im Monat angeboten. Reservierungen sind möglich unter: Tel.: 06101-9833044 oder mail@hdb-bad-vilbel.de.

FREITAG
4.
NOVEMBER

MOONLIGHT-SHOPPING
FREITAG BIS 21 UHR

HALLO, HERBST!

20%
AUF ALLES
ohne Wenn und Aber*1

Nur gültig im Einrichtungshaus.

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ
Testsieger Möbelhäuser Service
TEST Mai 2022
16 Anbieter
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Rabatt am 04.+05.11.2022 gültig!

61118 Bad Vilbel-Dortelweil • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Bad Vilbel • Industriestr. 2
Beim Kultur- und Sportforum • Tel.: 06101 601-0
Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-19 Uhr

*1 Gilt nur für Neukäufe, inkl. Skonto. Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Nur gültig gegen Vorlage des Coupons am 04.+05.11.2022.
*2 0,00% effektiver Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 150€, monatliche Mindestrate 10€, Verbrauchern steht ab einem Nettodarlehensbetrag von 200€ ein Widerrufsrecht zu. Finanzierung über die Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, D-41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Gilt nur für Neukäufe am 04.+05.11.2022.

0%*2

FINANZIERUNG
ohne Anzahlung
bis zu
48 Monate zinsfrei

Über 40.000 Artikel
auch auf porta.de
entdecken!

Planungen für den Ernstfall

Stadt Bad Vilbel informiert zum Katastrophenfall „Stromausfall“ – zusätzliche private Vorsorge hilft darüber hinaus

Bad Vilbel. Das Telefon ist tot, Licht und Heizung sind aus, der Computer streikt, der Herd bleibt kalt und vieles mehr: Wenn der Strom ausfällt, steht der Alltag still. Im Normalfall sind Stromausfälle nur von kurzer Dauer und werden oftmals gar nicht bemerkt. Bisher ist es in Deutschland seit dem Zweiten Weltkrieg nur selten zu Notsituationen gekommen, bei denen über Tage der Strom nicht verfügbar war – beispielsweise im Münsterland 2005, als Stromleitungen bei starken Schneefällen beschädigt wurden.

Aggregate bereit gehalten

Auch wenn die Wahrscheinlichkeit gering ist, bereitet sich die Stadtverwaltung aus Fürsorgepflicht vor einem schwerwiegenden, langanhaltenden und großflächigen Stromausfall, einem sogenannten „Blackout“, auf einen solchen Katastrophenfall entsprechend vor: „Wir bereiten uns strukturiert auf mögliche Szenarien vor. Für Stromnetzausfälle halten die Stadtwerke Notstromaggregate bereit, welche die Einspeisestationen an denen elektrische Energie benötigt wird, sowohl für Wasser wie auch für Gas und das Betriebsgebäude der Stadtwerke mit Strom versorgen. Unsere Kläranlage ist ebenfalls mit Notstrom versorgt. Der Feuerwehrtützpunkt in der Kernstadt sowie die Feuerwehrgaragehäuser in Gronau und auf dem Heilsberg

verfügen ebenfalls über eigene Notstromgeneratoren. Das Rathaus in Bad Vilbel kann mit Hilfe externer Stromerzeuger ebenso mit Notstrom versorgt werden“, erläutert Bürgermeister Sebastian Wysocki. Allerdings sind im Fall eines Blackouts Verwaltung und Notrufe unter Umständen telefonisch und per E-Mail nicht erreichbar, weil die Sendemasten bzw. die Verteilerkästen für die IP-Telefonie nicht funktionieren. „Für diesen Fall und um z. B. Notrufe abzusetzen sollen sich die Bürgerinnen und Bürger bitte bei den mit Notstrom versorgten Feuerwehrhäusern einfinden. Dort werden im Katastrophenfall auch städtische Mitarbeiter eingesetzt, die versuchen in der Notlage zu helfen“, ergänzt Erster Stadtrat Bastian Zander.

Verwaltungsstab eingerichtet

Innerhalb der Verwaltung gibt es einen sogenannten Verwaltungsstab, der sich im Fall einer solchen Situation zusammensetzt. „Wir haben seit einiger Zeit unsere Überlegungen hierzu intensiviert. Im Zweifel informieren wir die Bevölkerung mit Lautsprecherdurchsagen der Einsatzfahrzeuge von Ordnungspolizei und Feuerwehr sowie über Aushänge in der Stadt“, ergänzen Wysocki und Zander. „Bei aller Planung und Vorsorge müssen wir uns jedoch auch vor Augen führen, dass

ein langanhaltender und flächendeckender Stromausfall zwangsläufig mit erheblichen Einschränkungen für das öffentliche und private Leben in unserem Land verbunden sein wird. Die Bürgerinnen und Bürger in unserem Land sind daher von allen Verwaltungsebenen aufgefordert, durch geeignete Selbstschutzmaßnahmen entsprechende Vorsorge zu treffen“, so Bürgermeister Sebastian Wysocki.

Nahrungs- und Trinkwasservorräte anlegen

Wesentlich sind dabei drei Aspekte: ausreichende Nahrungs- und Trinkwasservorräte, die ohne Kühlung lagerfähig sind, Wärme und Kommunikation. Wer einen Kamin hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz im Haus haben. Steht kein Ofen zur Verfügung, kann man sich mit warmer Kleidung, Schlafsäcken und Decken behelfen, um nicht auszukühlen. Warmes Essen lässt sich auch ohne Herdplatte zubereiten, indem man etwa einen gasbetriebenen Campingkocher oder im Freien einen Grill benutzt. Zudem gibt es verschiedene Möglichkeiten, nicht gänzlich im Dunkeln zu sitzen: Dafür ist es ratsam, eine batterie- oder solarbetriebene Taschenlampe, Kerzen und Camping- oder Outdoorlampen im Haus zu haben. Außerdem sollte für lebensnotwendige Geräte, wie mobile Beatmungsautomaten, individuell Vorsorge ge-

troffen werden.

Auf Krisenszenarien vorbereiten

Das Bundesamt für Katastrophenschutz rät zudem, ein batteriebetriebenes Radio oder ein Kurbelradio bereitzuhalten – so kann man im Falle eines langanhaltenden Stromausfalls Mitteilungen der Behörden verfolgen. Auch solarbetriebene Batterieladegeräte und sogenannte Powerbanks können hilfreich sein. Zudem sollte jeder Haushalt auf etwas Bargeld zurückgreifen können, da bei einem Stromausfall auch die Geldautomaten nicht mehr funktionieren. „Es gibt keinen Grund zur Panik. Trotzdem nehmen wir den nicht auszuschließenden Fall eines Blackouts ernst und bereiten uns im Rahmen unserer Möglichkeiten auf verschiedene Szenarien vor“, betont der Erste Stadtrat. Dazu zählt auch ein enger Austausch mit der Feuerwehr, den Stadtwerken, der Polizei und selbstverständlich mit den Kreis- und Landesbehörden.

Tipps und Checklisten zur Vorbereitung

Sämtliche Informationen, Tipps und hilfreiche Checklisten zum Thema „Vorsorgen für den Stromausfall“ gibt es online beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe unter https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Stromausfall/stromausfall_node.html.

Weihnachtsbuchausstellung

Katholische Bücherei St. Marien

Bad Vilbel. Am Samstag den 5. November und Sonntag, den 6. November findet die diesjährige Weihnachts-Buchausstellung der katholischen öffentlichen Bücherei statt. Besucher können in aller Ruhe die neuen Bücher anschauen, darin blättern, lesen und schmökern.

Am Samstag, 5. November sind die Organisatoren von 16.30 bis 18 Uhr und am Sonntag, den 6. November von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 18 Uhr im Gemeindesaal St. Marien. Die gewünschten Bücher werden rechtzeitig vor Weihnachten nach Hause geliefert.



» **Radsportverein Klein Karben** Die fünfte und letzte E-Bike Tour für Senioren in diesem Jahr führte durch herbstliche Landschaft in der Wetterau. Vorbei an abgeernteten Maisfeldern führte die Tour von Petterweil nach Okarben. Die nächsten E-Bike Touren für Senioren finden im April 2023 statt.

Pizza und Ehrennadel

Anerkennung für Deutsche Ringtennis-Meistertitel



Hinten: Lavina Braum, Lukas Bender, Carl Seeliscj, Ben Hladijk. Vorne: Adem Winnemöller, Hannah Raschke, Henrike Jansen, Laura Theis. Die Spielerin Henrik Jansen errang Titel in verschiedenen Klassen.

Karben. „Einen gemütlichen Pizza-Abend“, war das heilige Votum der Aktiven der Ringtennisabteilung, als sie vom Vorstand der TG Groß-Karben gefragt wurden, womit man sie für ihre Erfolge bei den Deutschen Ringtennismeisterschaften zusätzlich belohnen könne. Denn die Ehrenordnung der TG Groß-Karben sieht vor, dass errungene Meistertitel auf nationaler oder internationaler Ebene mit silbernen bzw. goldenen Ehrennadeln ausgezeichnet werden sollen. Für den Vorstand bedeutete das, die Trägerinnen und Träger der 11 Meistertitel mit silbernen Ehrennadeln zu würdigen. Eine Aufgabe, der Martin Menn, 1. Vorsitzender der TG Groß-Karben, gerne

nachkam, wie er sagte. „Denn wann hat man in seinem Leben schon einmal die Gelegenheit, einer Deutschen Meisterin oder einem Deutschen Meister die Hand zu geben?“ Der Vorstand dankte sich bei der Abteilungsleitung wie dem erfolgreichen Trainerteam für das seit Jahren unermüdlich hohe Engagement. Neben den Erfolgen in München, verzeichnet die Abteilung einen überdurchschnittlich hohen Zuwachs an Mitgliedern. Sie braucht deshalb dringend weitere Trainingskapazitäten und erhielt von Seiten des Vorstandes das Versprechen, sich mit Nachdruck für die Verwirklichung der geplanten neuen Halle einzusetzen.

Auftritt im Stadion

Stadtkapelle Karben e.V. eröffnete den German Bowl XLIII

Karben. Die Musikerinnen und Musiker der Stadtkapelle Karben haben sich ganz dem American Football verschrieben und im Deutsche Bank Park in Frankfurt dem Finale der deutschen Meisterschaft der German Football League (GFL) dem ERI-MA German Bowl XLIII einen ganz besonderen Auftakt bereitet. Gemeinsam mit Country-Sängerin Jill Fisher haben mehr als 100 Musikerinnen und Musiker aus allen Orchestern der Stadtkapelle Karben die deutsche Nationalhymne zur Eröffnung gespielt, welche nicht nur live

im Stadion sondern auch weltweit im Live-Stream von Sport1.de zu sehen war. Als Gewinner des Hessischen Orchesterwettbewerbs 2019 haben sie bereits Erfahrung mit tobendem Applaus. Auch wenn ein Stadion bisher noch nicht zu den musikalischen Spielstätten gehörte, können sie sich vorstellen wiederzukommen und erneut für Gänsehaut zu sorgen, bevor die Football Spieler nicht nur bei den Zuschauern weiteren Jubel auslösen. Nach der erfolgreichen Premiere auf dem Rasen des Deutsche Bank Parks verfolgten die Musikerinnen

und Musiker anschließend mit großer Begeisterung das Spiel und klatschten während der Ehrenrunde nach der Siegerehrung mit den Spielern beider Teams ab.

Weitere Termine

In Einklang mit den herbstlichen Veranstaltungen hat die Stadtkapelle nun die Weihnachtszeit eingeläutet und plant bereits Konzerte und Veranstaltungen für eine besinnliche Zeit. Zu hören sind das Jugendorchester Aero flott beim Premierenkonzert am 11. November und die Spielgemeinschaft Intermez-

zo/Attacca beim Familienkonzert am 12. November. Alle Konzerte finden in der Aula der Kurt-Schumacher-Schule in Karben statt. Vertreten ist die Stadtkapelle Karben auch auf dem St. Martinsfest am 12. November ab 15:30 Uhr im Degenfeld'schen Schloss in Karben. Die Weihnachtskonzerte des sinfonischen Blasorchesters finden am 3. Adventswochenende (am 10. Dezember um 19:30 Uhr und 11. Dezember um 15:00 Uhr) im Bürgerzentrum Karben statt. Weitere Informationen zu den Terminen finden Sie unter www.stadtkapelle-karben.de.

**LÖWER**

ZARTE BLÜTEN!

UNSERE VIELEN WUNDERSCHÖNEN CHRISTROSEN LASSEN JEDES BEET AUFBLÜHEN.

» **GOLDBACH** » A3 Ausfahrt AB-0st
Andreas & Gustav Löwer GbR
An der Lache 135-137 . Tel. 06021 / 90162-0
goldbach@gaertnerrei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–19:00 Uhr . So. 11:00–13:00 Uhr

» **ROSSDORF** » Direkt an der B38
Andreas, Martin und Gustav Löwer GbR
Heinz-Friedrich-Straße 12 . Tel. 06154 / 69409-0
rossdorf@gaertnerrei-loewer.de
Mo.–Fr. 8:30–18:30 Uhr . Sa. 8:30–18 Uhr

» **HANAU** » Gewerbegebiet HU-Nord
Martin und Gustav Löwer GbR
Oderstraße 1 . Tel. 06181 / 18050-0
hanau@gaertnerrei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–19:00 Uhr

» **MÖMLINGEN** » Direkt an der B426
Löwer GmbH, Andreas Löwer
Bahnhofstraße 37 . Tel. 06022 / 50893-0
moemlingen@gaertnerrei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–18:30 Uhr

» **SELIGENSTADT** » A3 Abfahrt Seligenstadt
Martin Löwer . Dudenhöfer Straße 60
Tel. 06182 / 290861
seligenstadt@gaertnerrei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–18:30 Uhr

**25 JAHRE**
SELIGENSTADT


www.gaertnerrei-loewer.de



GETRÄNKE • FACHMARKT

Angebote gültig vom 31.10. - 05.11.2022

Jede Woche erfrischende Angebote!

Licher Bier

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

-33%
9.99

Leikeim Bier

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

ANGEBOT
11.99

Krombacher Bier

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

ANGEBOT
12.99

Jever Bier

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

ANGEBOT
12.99

Spaten Münchner Hell

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

17.99
15.99

Astra Urtyp

Kasten = 27 x 0,33 l,
zzgl. 3,66 € Pfand,
1l = 1,23 €

-31%
10.99

Oberbräu Hell

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

47.99
15.99

Entspricht einem Kastenpreis von 14,54 €

Aktion!
+ 2
Flaschen
GRATIS!

Paulaner Weißbier

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

ANGEBOT
14.99

+ 2
Flaschen
GRATIS!

Entspricht einem
Kastenpreis von 13,63 €

Schneider Weisse

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

ANGEBOT
14.99

+ 2
Flaschen
GRATIS!

Entspricht einem
Kastenpreis von 13,63 €

Gösser

Natur Radler, alkoholfrei,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,52 €

5.49
4.99

Adelholzener Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,83 €

-29%
4.99

klein &
praktisch!

ViO Mineralwasser

still,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 0,83 €

5.99
4.99

Förstina Sprudel Mineralwasser

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

6.79
5.49

S. Pellegrino Mineralwasser*

Kasten = 16 x 0,75 l,
zzgl. 3,90 € Pfand,
1l = 1,08 €

14.99
12.99

top frisch Bitterlimonade

diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1l = 0,83 €

ANGEBOT
4.99

Theresien Quelle Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,61 €

Dauer-
Niedrigpreis!
5.49

Coca-Cola Kombikiste

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

Aktion!
+ Panini
Sammelheft*
GRATIS!

ANGEBOT
9.99

Gerolsteiner Erfrischungsgetränke

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 0,75 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,33 €

6.99
5.99

Heil Apfelsaft, Apfelwein*

Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,33 €

-20%
7.99

Jive Sekt

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1l = 3,32 €

-24%
2.49

Kessler Zink

diverse Sorten,
1 l-Flasche,
zzgl. 0,05 € Pfand,
1l = 3,99 €

ANGEBOT
3.99

Ouzo 12, Gold*

0,7 l-Flasche,
1l = 12,84 €

ANGEBOT
8.99

Jim Beam Whiskey

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

-29%
9.99

ERNEUT *Wir freuen uns!*
AUSGEZEICHNET.



In Ihrer Nähe:



9 Mile

Vodka,
0,7 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 15,70 €

-21%
10.99

Aktion!
+ 1 Flasche
effect
Energy 1 l
GRATIS!

Schlitz Whisky Liqueur*

0,5 l-Flasche,
1l = 33,98 €

19.99
16.99



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

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



www.logo-getraenke.de

Kreativmarkt in Dortelweil

Bad Vilbel. An zwei Tagen besteht die Möglichkeit beim Kreativmarkt im Kultur- und Sportforum in Dortelweil nach Herzenslust an den rund 35 Ständen zu stöbern. Der Markt öffnet Samstag, 29. Oktober, von 12 bis 17 Uhr und am Sonntag, 30. Oktober, von 11 bis 17 Uhr. Die Künstler stellen Ihre kreative Handwerkskunst aus bzw. bieten ihre Werke zum Verkauf an. So

gibt es neben Schmuck, Male- rei, auch selbst gemachte Sei- fen oder Holzkunstwerke, um nur einige der Kreationen zu nennen. Der Erlös des Ku- chenverkaufs geht direkt an die Jugendarbeit der Stadtkapelle Bad Vilbel. Am Samstag wird der Kreativ- markt um 12:00 Uhr offiziell vom ersten Stadtrat Herr Bas- tian Zander eröffnet und es spielt das Schülerorchester

des Vereins. Auch hat sich ein Erwachsenen-Blockflöten- semble angekündigt, bei dem Musiker der Stadtkapelle mit- wirken. Natürlich wird der Verein, die Stadtkapelle, ei- nen Info-Stand anbieten und über alle Aktivitäten und Or- chester informieren. Der Eintritt zum Markt ist selbstverständlich frei und es gelten die am jeweiligen Tag gültigen Corona Regeln.

Reparatur-Café

MüZe Karben am 3. November

Karben. Das nächste Repara- tur-Café im Mehrgeneratio- nenhaus MüZe Karben findet am Donnerstag, 3. November von 16:00 bis 18:30 Uhr im Mü- ZeTreff „Alte Schule“, Berliner Str. 12 in Burg-Gräfenrode statt. Reparaturen und Bera- tung sind kostenfrei. Spenden

sind willkommen. Erforderli- che Ersatzteile müssen selbst mitgebracht bzw. nach Ab- sprache besorgt werden. Fahr- radreparaturen sind nicht möglich. Wir bitten die Besu- cher, während des Aufenthalts im MüZeTreff eine medizini- sche Maske zu tragen.

Stammtisch der CDU

Bad Vilbel. Der CDU Orts- verband Massenheim lädt am Freitag, 4. November ab 19.00 Uhr alle interessierten Bürgerinnen und Bürger zu einem offenen Stammtisch in die Gaststätte „Zum Mühlen- grund“ ein. „Die Massenhei- mer Christdemokraten tref- fen sich, um sich über das ak- tuelle politische Geschehen vor Ort und bundesweit aus- zutauschen“, so der CDU- Ortsverbandsvorsitzende Jo- chen Schulz. Auch die Mas- senheimer Ortsvorsteherin und Fraktionsvorsitzende im Stadtparlament Irene Utter (CDU) wird an diesem Abend für Fragen zur Verfügung stehen.

Für Auftritte eingestimmt

Jugendprobewochenende des Musikvereins Ober-Wöllstadt

Wöllstadt. Wie mittlerweile seit Jahren, veranstaltete der Musikverein 1905 Ober- Wöllstadt auch dieses Jahr eine Jugendfreizeit. Insgesamt 28 Jungmusiker und vier Betreuer machten sich auf den Weg zur Jugendher- berge Oberreifenberg. Organisiert wurde die Frei- zeit eigenständig vom Musik- verein Jugendteam ange- führt von den beiden Ju- gendleiterinnen Elisabeth Neugebauer und Emely Ein- hoff. Das Betreuerteam hat- te für die Gruppe ein ab- wechslungsreiches Pro- gramm zusammengestellt. Am Freitag, dem Tag der An- reise, ging es gleich nach dem Abendessen mit der ersten gemeinsamen Probe der beiden Orchester „Picco- linos Schülerorchester“ und „Sound Factory Jugendor- chester“ los. Aber nicht, wie sonst üblich mit den Instru- menten. Rock Trap so stand es geschrieben. Ein Bodyper- cussion Stück wurde einge- übt. Die Ausbildungsbeauf-



Das Jugendorchester bei der Sammelwoche.

tragte Esther Huber war be- geistert von den engagierten jungen Musikerinnen und Musiker und freute sich be- sonders, dass beide Orches- ter nahezu komplett beim Jugendprobenwochenende mitgemacht haben. Der Samstagmorgen begann mit einer gemeinsamen Or- chesterprobe unter der Lei- tung der Dirigentin beider Orchester, Eva Henninger. Vom schlechten Wetter ließ sich die Gruppe den Spaß nicht nehmen und so ging es am Nachmittag per Rallye zum nahegelegenen Römer- kastell. Zurück zum Aben-

dessen wurde der Hunger gestillt und der Kopf war wie- der frei für die Abschlusspro- be des Tages. Mit einem Ki- noabend per Beamer wurde der Tag abgerundet. Am Sonntagmorgen standen die letzten zwei Proben auf dem Plan, bevor es nach dem Mittagessen wieder zurück nach Hause ging. Das verlängerte Wochenen- de stimmte die Orchester auf den musikalischen Auftritt ein, der am 5. November um 19:05 Uhr in der Römerhalle beim großen Konzert folgen wird. Mehr Informationen unter www.mv1905.de.

Gerchtigkeit im Gottesdienst

Karben. Am 30. Oktober, ein Tag vor dem Reformationstag, findet in der Gesamtgemeinde Karben in Rendel ein Gottes- dienst zum Thema „Ist unser Recht gerecht? – Luthers Bild eines gerechten Gottes“ statt. Die Gerichtsreporterin des HR Heike Borufka und der Kronberger Bürgermeister

und beurlaubte Richter Chris- toph König werden sich die schwierige Frage des Gottes- dienstthemas stellen, inwie- weit unser Recht gerecht sein kann. Der Gottesdienst, der von Pfarrerin Nadia und Simba Burgdorf gestaltet wird, be- ginnt um 11 Uhr.

Lebendiger Adventskalender

Heilig-Geist-Gemeinde sucht Gastgeber

Bad Vilbel. Zum 17. Mal findet dieses Jahr auf dem Heilsberg in Bad Vilbel der ökumenische Lebendige Adventskalender statt. Auf die Frage, was denn das sei, antwortet Heike Hee- se, die Organisatorin, schwär- mend: „Liebevoll geschmück- te Fenster, Weihnachtsges- chichten, Lieder der Ad- ventszeit, Glühwein, Frucht- punch und leckere Plätzchen. Alles das ist unser Lebendiger Adventskalender. Kurz gesagt, das ist Advents- stimmung und Zusammen- sein.“ Vom ersten Dezember bis Hei- ligabend wird jeden Abend um 18 Uhr ein geschmücktes

Fenster auf dem Heilsberg enthüllt. Die Gastgeber sind frei in der Gestaltung des je- weiligen Abends. Üblicherwei- se wird eine kurze Geschichte vorgelesen, es werden ein paar Weihnachtslieder ange- stimmt und gegen die Kälte gibt es Fruchtpunsch, Tee oder Glühwein. Warmhaltebehälter für heiße Getränke können übrigens von der Gemeinde ausgeliehen werden. Einige Abende sind schon vergeben. Ein paar Termine sind aber noch frei. Wer gerne Gastge- ber sein möchte, kann sich bei Heike Heese melden: advent@hggbv.de. Anmelde- schluss ist der 31. Oktober.

Fasten vor der Weihnachtszeit

Bad Vilbel. Der Kneipp Ver- ein Bad Vilbel bietet einen professionell geleiteten Fas- tenkurs nach Buchinger an. Mit einer Fastenkur kommt der Körper wieder in Balan- ce. Eine gute Vorbereitung und Fastenbegleitung sind elementar und sichern den Fasten Erfolg. Steffi Herr- mann von Main Fasten Werk wird im Kinderschutzbund Bad Vilbel Frankfurter Str. 85, 61118 Bad Vilbel am 31. Okto- ber von 17:30 bis 20:00 eine Einführung zum Kurs geben. Vom 7. November bis 12. No- vember findet der Kurs statt. Unter der Woche von 17:00 bis 20:00, Samstag von 9:00 bis 11:00, Anmeldung und Info unter info@mainfastenwerk.de oder Tel. 0160 881 129 2.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Knieschmerzen in der kalten Jahreszeit?

Das hilft, wenn die Kälte in die Gelenke zieht!

Wenn die Tage kühler und unge- mütlich werden, kriecht die feuch- te Kälte oft sprichwörtlich in die Knochen. Vor allem Menschen mit rheumatischen Gelenkbeschwer- den haben bei nasskaltem Wetter meist noch stärkere Beschwer- den. Doch was tun, wenn diese Gelenkschmerzen zum täglichen Begleiter werden? Zahlreiche Betroffene vertrauen seit Lan- gem auf spezielle Arzneitropfen, die zu 100 % natürlich wirken: Rubaxx (Apotheke, rezeptfrei).

Dieser Arzneistoff hat es in sich!

Der in Rubaxx enthaltene Arz- neistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen, son- dern verschafft auch Linderung bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Die Tropfen zeichnen sich zudem durch gute Verträglichkeit aus: Wechsel- wirkungen mit anderen Medika- menten oder schwere Nebenwir- kungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magen- geschwüre sind nicht bekannt.

Das Rubaxx Wirkprinzip

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleim-



„Ich kann das Produkt jedem raten, der wetterfühlig ist und Probleme mit den Gelenken hat.“
(Hannelore M.)

häute aufgenommen. Die schmerz- lindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Ma- gen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein wei- terer Vorteil, den viele Anwender schätzen: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Verlaufs- form und Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:
RubaXX
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

Was bei Schlafstörungen wirklich hilft

Mehr als die Hälfte der Deut- schen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdig- keit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzen- triert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Au- genringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Lang- fristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwä- chen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert auf- wacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel



daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern. Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.¹

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arznei- mittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksam- keit des Baldrians ist wis- senschaftlich in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Bal- drianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörun- gen nachweislich

helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzel- extrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotz- dem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Brainstorm auf der Straße

Attraktiver Grünzug in Stadtmitte: CDU Karben sammelt Ideen

Karben. Wie soll der Grünzug zwischen dem jetzigen Bebauungsende am Gebäude der Frankfurter Volksbank und der künftigen Bebauung des „Brunnenquartieres“ gestaltet werden? Dazu suchten Karbener CDU-Mandats-träger den Austausch mit Bürgern in der Stadtmitte an einem Info-Stand. Dort waren sowohl Pläne einsehbar als auch eine Tafel, auf der Ideen der Bürgerinnen und Bürger festgehalten wurden. Einig waren sich alle, dass ein Grünzug in der Stadtmitte als Verbindung zur Nidda die Stadt bereichern wird. Die Ideen der Karbener waren breit gefächert: Schachfelder, ein Wasserspielplatz, Flächen für „urban garde-

ning“, Boxen zum Verleih von Sportgeräten, Trimm-Dich-Geräte zum Fithalten und Liegebänke zum Ausruhen, ein „Paddle Tennis Court“, eine Minigolf-Anlage und ein Café mit Außenterrasse wie im Frankfurter Holzhausen-park. „Wir nehmen ohne Wertung und Vorauswahl zunächst mal alle Ideen auf“, so der stellvertretende CDU-Vorsitzende Albrecht Gauterin, der Initiator der Ideensammlung. Gauterin weiter: „Weitere

Vorschläge sind erwünscht, ich nehme sie gerne unter Albrecht.Gauterin@cdu-karben.de entgegen. Wir werden auch via soziale Medien auf Ideensuche gehen und dann die Vorschläge zusammenfassen und zur Abstimmung stellen, zum Beispiel über ein Online-Voting. Mit diesem Stimmungsbild wollen wir die Wünsche der Karbener einsammeln, von den Bürgern gewichten lassen und in unsere Arbeit einfließen lassen.“

Für mehr digitale Teilhabe

Schulung mit Smartphone und Tablet für ältere Mitbürger

Karben. Der Seniorenbeirat der Stadt Karben hat unter der Regie von Norbert Greulich und Michaela Eichwede die Arbeitsgruppe „Digitale Teilhabe“ gegründet. Diese hat in Kooperation mit dem Mütter- und Familien-Zentrum (MüZe) und dem Senioren-Computer-Zentrum (SeCuZ) die Vorarbeit geleistet, um für ältere Mitbürger ein niederschwelliges Einstiegsangebot zu schaffen. Unter dem Dach des SeCuZ wird zukünftig ein facettenreiches

Schulungsprogramm angeboten. Schon ab dem 31. Oktober soll der erste Kurs starten und das Thema „Smartphone und Tablet“ in den Fokus rücken. Dabei soll es nicht nur um den Umgang mit den technischen Geräten gehen, auch eine Beratung zur Anschaffung und zur Installation der Geräte kann in Anspruch genommen werden. Für Schulungen müssen eigene Geräte mitgebracht werden, bei einer Kaufberatung ist dies logischerweise

nicht nötig. Der erste Schulungsblock findet vom 31. Oktober bis zum 4. November statt. Alle weiteren Termine werden dann nach Absprache vergeben. Alle Personen, die sich für eine Schulung interessieren, können sich unter der Rufnummer (06039) 47 69 340 oder per Mail an digital@se-cuz.de melden. Die Schulungen dauern etwa 1,5 Stunden, zuzüglich einer kleinen Pause. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro.

Musikalischer Gottesdienst

Karben. Am Vorabend zum Reformationstag wird es in Burg-Gräfenrode einen besonderen Gottesdienst geben: Am 30. Oktober um 18:00 Uhr feiert die Ev. Gesamtkirchengemeinde Karben in der Kirche einen Musikalischen Gottesdienst. Ein Projektchor der Kurt-Schumacher-Schule unter Leitung von Johanna Racky wird den Gottesdienst mitgestalten. Der Gottesdienst, der von Vikarin Lydia Katzenberger geleitet wird, wird ganz im Zeichen der Musik stehen.

JHV des HdB Fördervereins

Bad Vilbel. Der Förderverein Haus der Begegnung lädt am Montag, 21. November, um 18.00 Uhr zur Jahreshauptversammlung in das Bistro im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, ein. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Berichte sowie die Entlastung des Vorstands. Die Einreichung von Anträgen bis zum 15. November ist möglich im Büro des Fördervereins unter: Tel.: 06101-9833044 oder per Mail an mail@hdb-bad-vilbel.de.

Trialog Depression

Bad Vilbel. Bei vielen Menschen haben die letzten Jahre deutliche „Spuren“ hinterlassen und auch die „dunkle“ Jahreszeit nimmt hierbei einen eher ungünstigen Einfluss. Dies nimmt die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel zum Anlass, im Rahmen ihrer Reihe „Selbsthilfeforum Gesundheit“ am Montag, 7. November um 18 Uhr in das Haus der Begegnung zu dem Thema „Depressionen“ einzuladen. Als Expertin spricht die Leitung der Selbsthilfekontaktstelle und Psychologin (M.Sc.) Sabrina Moll, die vor allem aus diagnostischer und psychologischer Sicht auf das Krankheitsbild eingehen wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei, in Zeiten steigender Kosten wird um Spenden gebeten. Interessierte für eine Teilnahme an den entsprechenden Selbsthilfegruppen können sich melden bei der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel, Tel. 06101/1384 E-Mail info@buer-geraktive-bad-vilbel.de.

NUR BIS			
FREITAG	SAMSTAG	MONTAG	DIENSTAG
28. Oktober	29. Oktober	31. Oktober	1. November

Family & Friends

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

40%

IN ALLEN ABTEILUNGEN!

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

A) Bei Ihrem Einkauf im Möbelhaus gewährt Ihnen Höffner gegen Vorlage Ihrer Kundenkarte folgende Rabatte: Auf viele Möbel, Küchen und Matratzen sowie auf viele weitere mit unserer Rabattaktion gekennzeichneten Artikel aus den Abteilungen Haushalt, Dekoration, Bettwaren, Gardinen, Heimtextilien, Leuchten, Teppiche und Elektro 40% Rabatt auf den am Artikel ausgezeichneten höheren Preis ohne Aktionsvorteil. An der Aktion nehmen diejenigen Artikel teil, die mit „Aktionspreis“ oder „Preishammer“ gekennzeichnet sind. Der Aktionsvorteil wird bei der Kaufvertragserfassung oder an der Kasse abgezogen. Der Kundenkartensofortrabatt ist in diesen Rabatten bereits enthalten. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte einschließlich dem Kundenkartensofortrabatt und anderweitig geltende Preisreduzierungen bereits beinhalten. Ausgenommen von dieser Aktion sind Kaufgutscheine, Bücher und alle Dienstleistungen sowie alle Artikel der Marken Quooker, Oster, Leicht, Team7, Walden, Leonardo, ASA Selection, Silit, WMF, Joop!, Paulmann Licht, Vossen und Cawö. Insgesamt nehmen mindestens 50.000 Artikel an der Aktion teil. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Gültig bis mindestens 01.11.2022.

Gute Bodenhaftung

So radeln Sie sicher durch den Herbst

Fahrradreifen mit abgefahre- nem Profil sollten spätestens jetzt erneuert werden. Darauf weist der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Bayern hin. Das ist nur eine Maßnah- me, um das Fahrrad fit für Herbst und Winter zu machen. Für mehr Grip gibt es auch fürs Rad spezielle Winterreifen. Die sind anders als beim Auto frei- willig, können laut ADFC aber sinnvoll sein. Denn durch ihre weichere Gummimischung

und ein offeneres Profil rut- schen sie nicht so leicht. Auch Spikes sind laut ADFC zugelassen, sogar für E-Bikes bis 25 km/h. Allerdings: Ohne Glat- teis fällt das Radeln damit schwerer. Wer seinen Reifen- druck bis zum Minimum senkt, sorgt generell für mehr Boden- haftung. Das Licht am Rad sollte spätes- tens bei Dämmerung einge- schaltet werden, besser auch tagsüber. Gut ist eine möglichst

wartungsfreie Lichttechnik: Nabendynamo, LED-Rücklicht mit Standlicht und LED-Front- scheinwerfer, am besten auch mit Standlicht. Ob Herbstlaub oder Wintermatsch – die Lich- ter, aber auch die Felgen soll- ten gelegentlich gereinigt wer- den. Felgenbremsen verschlei- ßen sonst schneller. Bei Schei- benbremsen sollten die Beläge erneuert werden, wenn sie we- niger als einen Millimeter dick sind. dpa

Anhänger

Große Auswahl an HUMBAUR + PONGRATZ
Rückwärts- und Dreiseitenkipper auf Lager
Anhänger-Großmarkt WOLF
Tel. 0 64 09 - 16 00

Autohandel

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

Autozubehör

Zu verkaufen: 4 neuwertige Sommer- reifen Goodyear 205/55 R17 91V Ef- ficientgrip Performance, DOT 27/22 (ca. 120 km gelaufen), Abholpreis 250,- €. ☎ 06055/5990

Pkw Ankauf

Kaufe PKW, Geländewagen u. Bus- se aller Art - auch mit Mängeln u. Unfallschäden - zu realen Preisen. Wir zahlen bar. Fa. Auto-Michel.
☎ 0170-9669002

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

Ankauf von PKW und LKW, alle Her- steller, alle Modelle, Zustand, TÜV und KM egal, auch mit Schäden jeg- licher Art. Jederzeit erreichbar.
☎ 06403-9688211 + 0176-23479199

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

Reisemobile

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

Mittelhessen-Bote

Finden + Verkaufen
Telefon 06051 833-241



ImmobilienMarkt

Nicht unbedingt günstig

Auch Zwangsversteigerungen werden teurer

Immobilien aus Zwangsver- steigerungen haben den Ruf, besonders preiswert zu sein. Das war schon in der Vergan- genheit nicht immer der Fall, jetzt aber halten die Preise oft mit dem übrigen Immobi- lienmarkt mit. Und es kommt durchaus vor, dass sich Inte- ressenten aus Mangel an Al-

ternativen gegenseitig so hochbieten, dass der Zu- schlag weit über dem Markt- wert erfolgt. «Da es in vielen Regionen immer schwieriger wird, überhaupt an eine Im- mobilie heranzukommen, ist die Zwangsversteigerung als Alternative durchaus inter- essant», sagt Julia Wagner

vom Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland. Wer vorhat mitzubieten, soll- te sich aber gut vorbereiten. «Denn es geht schließlich um viel Geld.» Maßgeblich für den später aufgerufenen Mindestpreis ist das Ver- kehrswertgutachten. dpa

Garagen

Sichere Lagerräume (4-15 m²), ab 7,35 € pro m², keine MwSt., Innen- stadt Hanau ☎ 01520-2311680

Grundstücke

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

Mietgesuche

Suche kleine 1,5 Zi.-Wohnung, Pa- terre, Nichtraucher, im Kreis Geln- hausen, bis 450,- € Warmmiete.
☎ 0176/72156165

Vermietungen

Hofreite, ruhige Ortsrandlage mit Fernblick. BH 104m², 2 Zi., 2 Tgl. Bäder, gr. Küche, Gas- u. Holzhei- zung, baubiologisch beste Ausstat- tung. Scheune, Offenstall mit Aus- lauf, Werkstatt, Garten, Perma Kul- turprojekt u. 1,5 Ha Weide mit Unter- stand ab 15.11. zu vermieten, 1.350,- € Kalt. ☎ 06053/4869 AB

Gründau-Breitenborn, Hauptstr. 25a, 110 m² Wfl. Bj. 1985, 2 Zi., Kü, Ba- d/WC, bei Bedarf Garten. Stauraum auf dem Dachboden. Carport. Die monat. Grundmiete 900,- € kalt Hei- zung-, Ol, Holz, Solar, Heizkörper, Strom, Wasser-Extrazähler.
☎ 06058/1345

Gründau-Rothenbergen: 2 Zi.-Whg., OG, 47 m², Kü., Bad, KFZ-Stellpl., Energiebed. 134 kWh, E, Hzg. Gas, keine HT, NR, KM 410,- € + NK + KT. ☎ 0151/50772669

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



StellenMarkt

Stellengesuche

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

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

Stellenangebote

Putzhilfe für Bad Orb gesucht, alle 2 Wochen, für ca. 2-3 Stunden.
☎ 06052/3097804



Stellenangebote

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

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

Die Malteser suchen Mitarbeitende im Schulbegleitedienst (m/w/d) mit pflegerischem Hintergrund - gerne auch Quereinsteiger aus Pflegeein- richtungen - im Raum NeuhoF u. für die Pestalozzischule, Fulda. Weitere Informationen unter ☎ 0661/86977212 oder direkt bewer- ben unter jobs.malteser.de, Such- wort: Fulda

Wir suchen per sofort: Haushaltshil- fen (m/w/d) zur Betreuung unserer Kunden in Gründau, Gelnhausen u. Umgebung. Wir bieten eine Festan- stellung mit 60-100 Std. im Monat, faire Bezahlung und einen krisenfe- sten Arbeitsplatz. Ein eigener PKW ist erforderlich. Direkte Kontaktauf- nahme unter ☎ 06058/8990

Zuverlässige Reinigungskraft ge- sucht (deutschsprachig) im Objekt Flörsbachtal-Lohrhaupten (Schule), Teilzeit, ab sofort, Montag bis Freitag ab 13.00 Uhr bis 16.30 Uhr. Bernd Jeckel Gebäudereinigungsservice ☎ 06059/559, fa.jeckel@t-online.de

Wir suchen in unserem Pflegedienst Joy's Pflege in Brachtal erfahrene Pflegefachkräfte (m.w.d), bei Interes- se bitte tel. melden ☎ 06053/609948

Suche Putzhilfe für 1x pro Woche, für 2 Std. in Bruchköbel.
☎ 06181/578968

Mittelhessen-Bote
Personal finden!
Telefon 06051 833-241



Wir suchen
zur sofortigen Einstellung einen zuverlässigen, einsatzfreudigen und selbstständigen

Medientechnologen Druck (m/w/d), Zeitungsdruck

Ihre Aufgaben:

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

Ihr Profil:

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

Wir bieten:

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

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

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

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

TANZ' VOR FREUDE!

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

- Bad Vilbel Stadt und Dortelweil
- Ober-Wöllstadt
- Bad Nauheim
- Friedberg Stadt, Ockstadt und Dorheim
- Niddatal Bönstadt

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

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

MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/96/2022

Für das Bauordnungsamt des Main-Kinzig-Kreises mit Sitz in Gelnhausen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt, befristet bis 31.08.2024

eine Sachbearbeiterin/ einen Sachbearbeiter (m/w/d) in der Abteilung Bau- und Verwaltungsrecht

Den vollständigen Ausschreibungstext mit allen relevanten Informa- tionen finden Sie im Internet unter:

www.mkk.de > Kreisverwaltung > Karriere im MKK > offene Stellen

Bildungspartner

Main-Kinzig

Geschäftszeichen: 11.1/BiP/2/01/2022

Die Bildungspartner Main-Kinzig GmbH (BiP) ist eine Tochtergesellschaft des Main-Kinzig-Kreises. Mit ihren drei Bereichen Volkshochschule, Campus Gesundheit und Beruf und dem Campus berufliche Bildung organisiert die BiP ein umfassendes Bildungsangebot am Standort Gelnhausen und in vielen Kommunen des MKK.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/einen

Sachbearbeiterin/Sachbearbeiter (m/w/d)

u. a. für die Mitarbeit im Finanz- und Rechnungswesen und für die Abwicklung und Administration von Veranstaltungen unterschiedlicher Formate.

Die Stellenausschreibung mit allen relevanten Informationen finden Sie unter: <https://www.bildungspartner-mk.de/ueber-uns/stellenboerse/index.html>

MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/78/2022 + jeweiliger Aufgabenbereich

Für das **Amt 12 für Digitalisierung, IT und eGovernment** suchen wir ab sofort

IT-Fachleute (m/w/d) vorwiegend Service Owner für die Bereiche: Schnittstellen und Entwicklung OZG/DMS/X-Suite Identity, Rights, Device-Management und Mailinfrastruktur Virtuelle Desktop und Software-bereitstellung

Den vollständigen Ausschreibungstext mit allen relevanten Informa- tionen finden Sie im Internet unter:

karriere.mkk.de

NORMA®

Mehr fürs Geld.

ab Montag,
31. Oktober

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

Original französische luftgetrocknete Salami
mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art zum Schneiden dieser Salami-Spezialität – Genießen auf französische Art!
375-g-Stück (1 kg = 11,44)

Messer gratis

4,29*

Länderhonig z. B. Pinienhonig aus der Ägäis oder Hochlandhonig aus Mexiko und viele weitere Sorten 500-g-Glas (1 kg = 9,98) je Glas

16% billiger

UVP 5,99

4,99*

500 g

Original polnische Krakauer
350-g-Packung (1 kg = 9,97)

22% billiger

UVP 4,49

3,49*

350 g

Entkalker/Wäsche Weiß
Bio Schnell Entkalker
6x25-g-Packung (1 kg = 15,27)

oder Wäsche Weiß
3x50-g-Packung (1 kg = 15,27)
je Artikel

19% billiger
zum Vergleich: z. B. UVP Wäsche Weiß 50 g = -95

2,29*

Fisch-Spezialität Lettland – geräucherte Muscheln in Öl, Thunfisch in Öl 120-g-Dose (1 kg = 19,08), geräucherte Sprotten in Olivenöl oder Sardinen in Öl 240-g-Dose (1 kg = 9,54) je Dose

14% billiger

UVP 2,69

2,29*

Balisto Riegel Müsli, Korn oder Yoberry 9+1 Riegel gratis, 185-g-Packung (1 kg = 8,05)

je Packung

9+1 gratis

16% billiger

UVP 1,79

1,49*

XXL Gebrannte Nüsse
Mandeln oder Erdnüsse
400-g-Packung

+ 40 g gratis (1 kg = 11,34) je Packung

40 g gratis

440 g

4,99*

Zipper XL Allzweck-Beutel 18x3 Liter
• Zipper XL Allzweck-Beutel 28x1 Liter
• Safeloc XL Gefrierbeutel 28x3 Liter
• Safeloc XL Gefrierbeutel 36x1 Liter

je Artikel

24% billiger
zum Vergleich: z. B. UVP Safeloc 12x3 Liter = 2,25

3,99*

UNSER OBST UND GEMÜSE IST PRÄMIERT!

ÜBER **120** ARTIKEL STÄNDIG IM SORTIMENT!

bilacón **eurolins**

ILAU **GLOBAL GAP** **CE** **DLG**

Metzgerzwiebeln
consuay Spanien, Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, 3-kg-Netz (1 kg = 1,20) je Netz

3 kg!

3,59*

besonders groß!

Naschtomaten Schale
XXL Marokko Kl. I, Sorten: Angelle/Sweetelle • Mini-Pflaumtomaten

• süßes, festes Fruchtfleisch, 1-kg-Schale (1 kg = 3,33) je Schale

1 kg!

3,33*

Äpfel vom Bodensee
Deutschland, Friedrichshafen

Sorte: Elstar, Kl. I, extra große Früchte, Kal. 75/85 + 80/90mm, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,04) je Beutel

2,5 kg!

2,59*

große Früchte!

NORMA®

IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

Kaschmirtouch-Decke
ca. 150 x 200 cm • 100 % Polyester • Mit hochwertigem Allover-Druck • Daunenweich und kuschelig warm • Wunderbar anschmiegsam

OEKO-TEX® STANDARD 100

Kuschelig warm!

Afrika Beige/Braun **NEU**

Ethno-Grünlich Beige/Braun

Ornament Kreise Granit

Ornament All-over Anthrazit

je Decke

14,99*

Flanell-Sherpa-Wohndecke
ca. 130 x 170 cm • 100 % Polyester • Hochwertige Flanell-Veredelung für extra weichen Griff • Antistatische Ausrüstung Rundum mit Zierstichnaht

OEKO-TEX® STANDARD 100

Kreise **NEU**

Ranke/Ornament

Ornament Grau

je Decke

14,99*

NEUE Designs

Marken-Winter-Hausschuhe für Damen und Herren • Bequemform durch deutsche Leisten • Wörischofer Fußbett

• Profilierte und flexible Laufsohle
• Damen-Größen 38–40
• Herren-Größen 42–45

Obermaterial aus reinem österreichischem Nadelfilz!

Futter- und Decksohlenflor aus innovativer weißer Baumwollkeramikfaser!

je Paar

11,99*

Damen Anthrazit

Damen Hellgrau

Herren Anthrazit

Made in EU

Hochwertiges Warmfutter

Hausballerinas • Obermaterial aus hochwertigem österreichischem und spanischem Nadelfilz

• Wörischofer Fußbett mit Fersendämpfung • Teilweise mit hochwertiger, wärmender Keramiksohle • Deutsche Bequemleisten

• Waschbar
• Größen 38–41

Fuchsia/Anthrazit

Hellgrau/Grün

je Paar

12,99*

Made in EU

Anthrazit/Fuchsia

Hütten Socken 3 Paar für Damen oder Herren • 80 % Polyacryl, 17 % Polyester, 3 % Elasthan

• Größen 35/38–43/46

OEKO-TEX® STANDARD 100

je 3 Paar

4,99*

Wärmende Vollfrottée-Qualität

Jeggings
für Damen

• Besonders hochwertig durch Viskose-Anteil • Mit elastischem Bund • Innenseite angeraut, dadurch kuschelweich

• **Seamless-Qualität**

• Größen S (36/38) – L (44/46)

je Jeggings

7,99*

OEKO-TEX® STANDARD 100

Blau/Grau

Blau/Blume

Blau/Blumen

Dunkelblau

Schwarz/Blume

Dunkelblau

J-Line Seamless-BH 2er-Pack

• Breiter Unterbrustgummiband

• Perfekte Passform durch Elasthan

• Größen S/M – XXL/XXXL

je 2er-Pack

UVP 24,95

12,99*

47% billiger

OEKO-TEX® STANDARD 100

Schwarz + Weiß

Beige + Anthrazit

Weinrot + Marine

Thermo-Stiefelette für Damen

• Strapazierfähiges, winddichtes und wasserabweisendes Obermaterial

• Wärmendes Fleece-Futter mit kalteabweisender Alu-Einlegesohle

• Leichte, flexible und profilierte PU-Laufsohle

• Größen 37–41

Klettverschluss

Reißverschluss

je Paar

18,99*

Winter-Stiefelette für Herren

• Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial • Leichte PU-Laufsohle

• Größen 41–45

je Paar

19,99*

Dunkelbraun

Schwarz

Mit kuscheligem Warmfutter!

7 Paar für Damen oder Herren

• Hautsympathisch durch hohen Baumwollanteil mit Elasthan (LYCRA®)

• Handgekettelte Spitze • Komfortbund • Größen 35/38–43/46

LYCRA

je 7 Paar

6,99*

OEKO-TEX® STANDARD 100

Klarsichtboxen • Aus robustem Kunststoff

3er-Set, je Box ca. 33 x 20 x H 11 cm, ca. 5 l

2er-Set, je Box ca. 37 x 26 x H 13 cm, ca. 10 l

6er-Set, je Box ca. 19 x 14 x H 9 cm, ca. 1,7 l

1er, ca. 54 x 38 x H 16 cm, ca. 25 l oder 1er, ca. 37 x 26 x H 26 cm, 20 l

je Ausführung

5,99*

Made in EU (ohne Inhalt)

*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)

NORMA²⁴



ÜBER **50.000 ARTIKEL**
einfach & bequem online bestellen
unter **www.norma24.de**

**HIER GEHT'S
ZU UNSEREM
ONLINESHOP**



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

WETTERAU AKTIV

JOURNAL
Oktober 2022

| Lifestyle

| Wirtschaft

| Freizeit

*Solmsers Schloss
in Butzbach*

Foto: Jens Kirschner

Weniger frieren

Mit kleinen Tricks das Kälteempfinden verändern

Wo sich die eine richtig wohlfühlt, zieht sich der andere lieber einen dicken Pullover über. «Bei der Kälteempfindlichkeit gibt es individuell sehr große Unterschiede», sagt Ralf Brandes, Professor für Physiologie an der Goethe-Universität in Frankfurt/Main. Damit vertritt er einen Bereich der Medizin, der sich mit den normalen Funktionen des Körpers beschäftigt.

Thermorezeptoren sitzen aber nicht nur in der Haut, sondern auch in unserem Körper. Und das kann man sich zunutze machen.

«Wenn man etwas Heißes trinkt, bedeutet das nicht, dass sich der gesamte Körper aufwärmt», sagt Brandes, der auch Generalsekretär der Deutschen Physiologischen Gesellschaft ist. «Sondern nur, dass Wärmerezeptoren im Bauch angesprochen werden, unser Gehirn reizen und eine Reaktion auslösen.» So bekommen wir das Gefühl, unser Körper sei warm. Doch in Wirklichkeit haben wir nur warme Flüssigkeit im Ma-

gen.

Dasselbe Prinzip gilt, wenn man sich mit einer Wärmesalbe einschmiert oder ein scharfes Curry isst. Denn die Hitzerezeptoren reagieren auch auf Pfeffer und Chili. Als Folge vermehren sie Wärme, obwohl sich an der Kerntemperatur des Körpers nicht wirklich etwas getan hat.

Zugluft vermeiden

Manchmal ist es auch unsere Umgebung, die für Unterschiede in unserem Temperaturempfinden sorgt. «Alles, was dafür sorgt, dass wir mehr Wärme verlieren, lässt uns dann schneller frieren», sagt Brandes.

Ein Beispiel dafür ist Zugluft. Zumindest zu Hause kann man versuchen, diesen Effekt einzudämmen. So kann man zum Beispiel ein undichtes Fenster abdichten, durch das ein kaum bemerkbarer Luftstrom die Haut kühlt. Auch Haustüren lassen oft kalte Luft



durch. Ein Türstopper, etwa eine Stoffschlange, ist eine Lösung. Sie muss aber immer wieder hin- und weggelegt werden. Eine Gummilippe, die man unten an der Tür anbringt, oder der sogenannte Kältefeind, sind praktischere Alternativen.

Manchmal kann es schon helfen, sich an einen anderen Ort im Zimmer zu setzen: Laut Umweltbundesamt fühlt sich ein Mensch wohler, je näher die eigene Körpertemperatur der Temperatur der Raumflächen um ihn herum ist.

Man kann sein Kälteempfinden durchaus trainieren. Ein Tipp, den man in diesem Zusammenhang oft liest: kalt duschen. «Das härtet sicherlich ab und hat auch verschiedene positive Effekte auf die Gesundheit», sagt Brandes. Ob jedoch kurzes, kaltes Duschen das Kälteempfinden nachhaltig reduziert, ist nicht untersucht.

An Kälte kann sich der Körper nur gewöhnen, wenn er ihr regelmäßig ausgesetzt ist. Wichtig ist aber auch, den Wärmeverlust des Körpers in Grenzen zu halten. Und dabei hilft schon eine Mütze entscheidend. Sie ist schnell aufgesetzt - und sorgt dafür, dass wir weniger Wärme über den Kopf verlieren.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

So wird Laub zu Kompost

Das beste Hausmittel für den Garten

Das beste Mittel für gesunde Pflanzen finden Sie kostenlos in Ihrem Garten und in Ihrer Küche: Grünabfälle, die auf einem Kompost zu Dünger und auch zu neuer reichhaltiger Erde werden. Denn bei der Verrottung gehen die Nährstoffe aus den Pflanzenresten nicht verloren.

Gerade jetzt im Herbst kann sich die Anlage des Kompostes lohnen, denn das viele Herbstlaub der Bäume muss ja schließlich irgend-

wo hin. Das Laub darf dabei keinen zu hohen Anteil im Kompost haben, denn Laub verrottet grundsätzlich eher schlecht.

Daher sollte man immer wieder nur dünne Schichten Blätter darauf geben, gefolgt von anderem Material wie Grünschnitt, kompostierbaren Küchenabfällen, Holzhäcksel von Gehölzschnitt.

Laub von Walnuss, Eiche, Kastanie und Pappel sollte man laut der Landwirtschaftskammer NRW vor dem Kompostieren auch schreddern, um die Verrottung zu beschleunigen. Mancher Experte rät gar, alles Laub zu zerkleinern.

Geräte dafür kann man zeitweise im Baumarkt leihen. Oder man fährt beim Rasenschnitt mit dem Mäher über die im Gras liegenden Blätter. Dabei wird es direkt zerkleinert und sogar schon mit dem Rasenschnitt vermengt - so eine Mischung ist für den Kompost sowieso das Beste.

Alternativ können Sie Blätter in eine leere Regentonne geben und mit dem Rasentrimmer darin zerkleinern.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag



Vorsicht Rutschgefahr

Laub regelmäßig vom Gehweg entfernen

Wenn der Baum vor dem eigenen Grundstück im Minutentakt Blätter abwirft, können Anwohner im Herbst schon mal ins Schwitzen kommen. Denn sie sind für die gefahrlose Nutzung des Gehwegs verantwortlich - also auch für die Beseitigung des rutschigen Herbstlaubs. Verkehrssicherungspflicht lautet das Stichwort. Wer der Pflicht nicht nachkommt, kann dafür teuer bezahlen, wenn ein Passant stürzt.

«Die Geschädigten können Schadenersatz oder Schmerzensgeld verlangen», sagt Roland Stecher von der Verbraucherzentrale Bremen. Haftbar gemacht wird in der Regel der Eigentümer, vor dessen Grundstück sich der Gehweg befindet.

Doch auch Mieter können verpflichtet sein, angrenzende Bürgersteige laub- und gefahrfrei zu halten. Dann nämlich, wenn Eigentümer die Räum- und Streupflicht durch einen Zusatz im Mietvertrag auf ihre Mieter übertragen. Beauftragen Eigentümer für die Gehwegräumung ein Unternehmen, liegt die Verkehrs-



sicherungspflicht bei diesem.

Die generelle Regelung lautet, dass Gehwege wochentags zwischen 7 und 20 Uhr sowie an Wochenenden zwischen 9 und 20 Uhr risikolos passierbar sein müssen. Aktuellere Rechtsprechung weicht jedoch von dieser Regelung ab. Das Landgericht Berlin hat 2005 geurteilt (Az. 13 O 192/03), dass es ausreicht, das Herbstlaub alle sechs Tage zu beseitigen. Verbraucherschützer Stecher empfiehlt die Wege bei Bedarf trotzdem täglich zu kehren - zum Schutz der Mitmenschen.

Foto: Peter Steffen/dpa/dpa-mag

Versprochen ist versprochen!

Firma Helker Form und Design GmbH

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

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

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

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



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

Für eine umfangreiche Beratung,

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

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

Versprochen ist versprochen !

Professionelle Fertigung und Montage von:

**Anbaubalkonen
Geländern
Vordächern
Überdachungen
Carports
Unterstellplätzen
Treppenanlagen
Zäunen / Zierzäunen
und
vielen mehr!**



**Beratung vor Ort
ist kostenfrei!**



**METALLBAU
HELKER**
Form + Design
GMBH

STAHL - EDELSTAHL - ALUMINIUM

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

Hilfe bei Nagelpilz

Praxis für Fußpflege Jasmin Wörner

- Anzeige -



In den Praxisräumen in Hungen-Bellersheim werden Sie gut beraten.

Foto: Wörner

Hungen. Sie haben Nagelpilz? Dann lassen Sie sich helfen, die Erfolge sind wissenschaftlich belegt. Seit sieben Jahren wird in der Fußpflegepraxis Jasmin Wörner in Bellersheim eine sogenannte Packt-Therapie angewandt. Mit siebenjähriger Erfahrung, die sie bis jetzt sammeln konnte, wird von ihrer Seite bestätigt, dass die Therapie bei über 90 Prozent der behandelten Fälle anschlägt. Die Packt-Therapie heilt Nagelpilzinfektionen mithilfe eines lichtaktivierbaren Farbstoffs und speziellem Licht. Mit dieser Therapie können Pilze effektiv abgetötet werden. Die Anwendung ist völlig schmerzfrei

und frei von Nebenwirkungen.

Je nach Befall des Nagels sind in der Regel sechs Sitzungen notwendig, damit der Nagel wieder gesund herauswachsen kann. Durch wiederholte Anwendungen stellt man eine Abtötung bis tief unter die Oberfläche der behandelten Region sicher.

Wenn Sie den Nagelpilz ein für allemal loswerden möchten, kontaktieren Sie die Fußpflegepraxis Jasmin Wörner unter der Telefonnummer 06402-8096245 - dort werden Sie gut beraten!

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

Vegane Pasten

Was Verbraucher sich auf das Brot schmieren

Es gibt sie in Bio-Läden, Reformhäusern und mittlerweile auch in Discontern: Pflanzliche Brotaufstriche. Die Auswahl an Geschmacksrichtungen ist vielseitig – ebenso groß sind die Unterschiede bei den Zutaten. Das zeigt eine Untersuchung der Verbraucherzentrale Berlin.

Die Verbraucherschützer haben die Inhaltsstoffe von 62 verschiedenen Produkten analysiert. Die meisten Aufstriche haben Bio-Qualität und keine Zusatzstoffe. Doch wie viel Gemüse ist wirklich in den Gläsern?

Gemüse stand nur etwa bei der Hälfte der untersuchten Brotaufstriche als Hauptzutat auf der Liste der Inhaltsstoffe. Bei der anderen Hälfte waren es Sonnenblumenkerne, Wasser oder Sonnenblumenöl.

Außerdem fanden die Verbraucherschützer bei den meisten Aufstrichen eine große Portion Salz. Bei dreizehn Produkten war der Salzgehalt mit über 1,5 Gramm Kochsalz pro 100

Gramm sogar besonders hoch. Zum Vergleich: Butter hat bei gleicher Menge meist etwa 15 Milligramm.

Streichcremes sind zwar vergleichsweise preisgünstig: 100 Gramm kosten durchschnittlich 88 Cent, während Gemüsebrotaufstriche etwa doppelt so teuer sind. Allerdings enthalten die Cremes meist auch doppelt so viel Fett. Im Vergleich zu Butter hatten die Aufstriche bei gleicher Menge weniger Fett und gesättigte Fettsäuren.

Foto: Peter Kneffel/
dpa/dpa-mag



Praxis für
Naturheilkunde
und prof. Fußpflege

**Jasmin
Wörner**

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

**Danziger Straße 68
35410 Hungen-Bellersheim
Telefon 06402-8096245**



Hausmittel nicht ratsam

Warum Essig der Waschmaschine schadet



Essig löst Kalk auf - aber in der Waschmaschine sollte er das besser nicht tun. Denn die Säure des Essigs kann Gummi- und Kunststoffteile des Gerätes angreifen und beschädigen. Darauf weist das Forum Waschen hin - ein Zusammenschluss von Reinigungsexperten, zu denen auch Hersteller von Waschmaschinen gehören.

Der Essig sei den Experten zufolge auch nicht wirkungsvoll als Wasserenthärter, denn er bindet und eliminiert nicht die im Wasser enthaltenen und kalkbildenden Calciumionen. Vielmehr könne Essig, der

gleichzeitig mit Waschmittel ins Dosierfach gegeben wird, sogar die Wirkung des Mittels verringern.

Aber was ist die Alternative? Eine sehr nahe liegende: Die üblichen Waschmittel. Sie enthalten bereits Wasserenthärter. Eine höhere Dosis davon und damit eine extra Zugabe von enthärtenden (Haus-)Mitteln sei auch nur nötig, wenn das Wasser am Ort sehr hart ist. Das Forum Waschen rät erst ab einer Wasserhärte von mehr als 30 Grad zur Zugabe eines Entkalkungsmittels.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Beine hoch Stufenlagerung hilft bei Hexenschuss

Nach einem Hexenschuss kann eine Stufenlagerung akute Schmerzen lindern. Dafür legt man sich auf eine weiche Unterlage und legt seine Unterschenkel - 90 Grad angewinkelt - auf einem Stuhl ab. Die verspannten Muskeln würden so gelockert, erklärt die Aktion Gesunder Rücken. Bei einem Hexenschuss zieht und sticht es im unteren Rückenbereich. Ungewohnte Bewegungen oder eine Zwangshaltung zählen zu den möglichen Auslösern. Die Beschwerden können einige Tage an-



dauern. Die Fachleute raten, den üblichen alltäglichen Tätigkeiten weiter nachzugehen. Man sollte in Bewegung sein. Wärmepflaster können zur Entspannung der verkrampten Muskeln beitragen. Zwar ist der akute Kreuzschmerz, der in der Fachsprache Lumbalgie genannt wird, meist nicht gefährlich. Dennoch sollte man bei starken, wiederkehrenden Beschwerden oder auch bei Unsicherheiten lieber zum Arzt gehen und sie abklären lassen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Für echte Männer von XXL bis 10 XL

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.

Schutz vor Kratzern Mikrofasertücher regelmäßig waschen

In Mikrofasertüchern haften Schmutzteilchen gut. Das ist beim Putzen praktisch. Andererseits können Mikrofasertücher aus diesem Grund auch Möbel, Bildschirme und andere Gegenstände mit empfindlicher Oberfläche beim Drüberwischen beschädigen. Das liegt an der besonderen Struktur der Mikrofasertücher. Sie nehmen dank ihrer Gewebestruktur viel Schmutz auf und brau-

chen dafür wenig Wasser und Reinigungsmittel. Aber der Stoff kann sich im Gebrauch aufrauen und damit Kratzer auf empfindlichen Oberflächen verursachen. Durch festhängende Krümel und Brösel wird dann aus dem Mikrofasertuch eine Art Schmirgelpapier. Daher sollte man Mikrofasertücher öfter mal reinigen. Das Forum Waschen rät für jene, die in der Küche verwendet werden, dabei sogar zu einem Maschinenprogramm mit einer eher hohen Washtemperatur von 60 Grad. Am besten kommt das Tuch in ein feinmaschiges Wäschenetz. Es sollte dann aber kein Weichspüler zur Wäsche hinzugefügt werden, da er die Zwischenräume der Mikrofasern belegen würde - und die Reinigungskraft der Tücher nimmt dann ab. Außerdem warnen Hersteller von Mikrofasertüchern oft davor, die Lappen in den Wäschetrockner zu geben. Denn durch dessen Temperatur und das Herumwirbeln in der Trockner trommel können sich Struktur und Form der Tücher verändern.

Foto: Christin Klose/dpa-mag





Der Laden in Hanau
Ihr Spezialist für große Größen

FÜR ECHTE MÄNNER VON XXL – 10 XL



**Wir suchen
Verstärkung im Verkauf**



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

Bremsen checken

Gebrauchtwagen unbedingt zur Probe bremsen

Beim Gebrauchtwagenkauf gehört zur Probefahrt unbedingt ein Check der Bremsen. Das rät der ADAC. Hierfür sollten potenzielle Käufer sich eine freie Strecke außerhalb suchen und auf 100 km/h beschleunigen. Dort dann nach und nach abbremsten und das Verhalten des Wagens beobachten. Bleibt er in der Spur oder verhält er sich ungewöhnlich? Gibt der Motor seltsame Geräusche von sich?

Vor der Probefahrt sollten Interessenten den Wagen ohne Eile, bei Tageslicht und trockenem Wetter besichtigen. Der Wagen sollte sau-



ber sein, damit eventuelle Schäden zu erkennen sind. Ein Blick unter das Fahrzeug verrät, ob es Flüssigkeiten verliert, was in jedem Fall ein schlechtes Zeichen ist.

Eine trübe Kühlflüssigkeit im Behälter kann außerdem auf eine defekte Zylinderkopfdichtung hinweisen. Feuchte Bodenteppiche im Innenraum sind ein Indikator für eine undichte Karosserie.

Sicherheitsgurte, die nicht unverzüglich aufrollen, müssen unbedingt erneuert werden.

Manipulierte Tachos, verschwiegene Schäden und fehlende Papiere sind gängige Probleme beim Gebrauchtwagenkauf. Um böse Überraschungen zu vermeiden, sei es wichtig auf eine lückenlose Fahrzeugdokumentation zu achten, so der ADAC. Hierzu zählen ein gepflegtes Serviceheft, der Bericht der letzten Hauptuntersuchung und eine AU-Bescheinigung. Und: Prüfen Sie, ob der Verkäufer tatsächlich der Eigentümer ist.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

eher, früher als	Staat in Nordostafrika	Musik: schnell (frz.)	Eierkuchen	▼	Musik: erste Tonstufe	▼	Pferdesportpfad	Hptst. der Republik Irland	▼	Pampas-hase	▼	Gerb-säure	▼	griech. Insel	griech. Vorsilbe: Arzneimittel...	▼	Bergstock der Dolomiten
▶	▼	▼	▼		altisländ. Schrifttum	▶		▼		betagt	▶			int. Autorenverband (Kurzw.)	▶		
ital. Seebad an der Adria	▶						radioaktives Element	▶				Geheimnis, Verbergung	▶				sehr kleines Teilchen
lat.: ebenso	▶				Blechblasinstrument	▶				Region, Gebiet		harzreiches Holz		franz.: nach Art von (2 Wörtern)	▶		▼
▶					Kopfgeschirr für Hunde		Kummer, Schmerz		babylon. Stufen-, Tempelturm	▶							
altgriech. Grab-säule		Tortilla-chip aus Mais-mehl		exotische Pflanze	▶									gekräuseltes Gewebe		immergrüner Strauch	
ver-zichten	▶								eingedeichtes Land		Standard der Filmempfindlichkeit		Frisiergerät	▶			
▶				nicht verschwenderisch		flache Gewässer-stelle		niemand pers. Fürwort (4. Fall)	▶						Meeres-bucht		Sinnesorgan
Pflanzgut, Keimgut	alt-ägypt. König		Funksende-raum	▶						weibl. Vorname		emsig streben	Fluss in Spanien	▶			▼
poln. Pianist † 1849	▶						Heilkundiger Fanggerät	▶									
▶			Tanz-, Ballettröckchen (frz.)		sehr knapper (Bikini-) Slip	▶				Staat der USA			Schiffsanlege-stelle	▶			
finn. Schriftsteller † 1921		früher für: Tross (frz.) Magnetende	▶					span. Schriftsteller † 1972	Schrei	▶				AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■■■■■A■■■I■■■T■C■■■■■ MARKTTAG■NACHSCHUB ■LEIM■VENUS■R■RENO ■MINERAL■B■LIBERIA NOMENT■JUDAS■M■O■ ■E■T■FARUK■G■BERND ■HEIZER■R■NOVENE■U LINK■I■DOSIS■H■GEN ■Z■FLYER■C■AEGINA ■KYLIE■Z■SKULL■MAN ZUM■D■GENT■EFFEKT ■D■WEBER■IGLU TAMIL■INSERAT ■MRIESA■GAGE ■MIRO■STREBEN			
Musikwerk (lat.)	▶				Schlagwort der Frz. Revolution	▶											
Eintopfgericht (frz.)	▶								Mulde vor Gebirgswänden	▶							
Elendsviertel e. Großstadt	▶				Frachtboot eines Nordsee-Zuflusses	▶											

1198

Für ein selbstbewusstes Leben

- Anzeige -

Lymph-Kompressionsversorgung mit VenoTrain curaflow

Nicht jede Form von Übergewicht lässt sich mit einer entsprechenden Diät und dem steinigen Weg des Abnehmens überwinden. Diese Erfahrung machen immer wieder Frauen mit der „Veranlagung zum Dicksein“. Dabei müssen Betroffene oftmals eine Odyssee von Arzt zu Arzt über sich ergehen lassen, bis die mögliche Ursache ihres Übergewichtes feststeht – Diagnose Lymphödem oder Lipödem. Diese Erkrankung gilt es rechtzeitig zu erkennen und zu therapieren. Schaub Schuhtechnik möchte hierbei beratend zur Seite stehen, um bei den Betroffenen für Entlastung zu sorgen und ihnen weiterhin ein selbstbewusstes Leben zu ermöglichen.

Anfangs war es vielleicht nur eine Schwellung am Bein, die unbeachtet geblieben ist. Nun hat der behandelnde Arzt festgestellt, dass es sich dabei um ein Lymphödem, also eine eiweißreiche Flüssigkeitsansammlung oder Fettverteilungsstörung im Gewebe, handelt. Durch die richtige Therapie schon

im Anfangsstadium können die meisten Ödeme am weiteren Fortschreiten gehindert werden. Dabei unterstützt Schaub Schuhtechnik mit der Produktlinie VenoTrain curaflow von Bauerfeind.



(Bild: Bauerfeind AG)

Erfolgsfaktor in der Therapie

Bei chronischen Störungen des Lymphsystems bzw. Fettgewebes hilft die Kompressionstherapie,

gegebenenfalls zusammen mit manueller Lymphdrainage (MLD) und einem speziell abgestimmten Bewegungsprogramm, das Gewebe zu entstauen und ein Fortschreiten von Lymphödemen zu verhindern. Die Produktlinie VenoTrain curaflow von Bauerfeind trägt zum bestmöglichen Ineinandergreifen dieser Therapiebausteine bei. Die maßgefertigten Flachstrickprodukte für Bein, Arm und Thorax gewährleisten intensive Kompression und besonderen Komfort. Auch für Patienten mit Lipödem sind sie im Übrigen sehr gut geeignet.

Hoher Tragekomfort

Das latexfreie Gestrick ist durch seinen hohen Mikrofaseranteil leicht anzulegen, angenehm luftdurchlässig und hat eine besonders weiche Oberfläche. Flache Sensitivnähte verhindern das Bilden von Falten und Druckstellen. Für den empfindlichen Brustbereich wurde auf Nähte komplett

verzichtet. Spezielle Funktionszonen berücksichtigen die Gegebenheiten von Körperform und -dynamik: Bei allen Beinstrümpfen sorgt eine extraweiche Kniekehle für unbeschwerter Mobilität im Alltag. Zusätze wie seitlich schräge Abschlüsse bei Waden- und Oberschenkelstrümpfen vermeiden, dass Gewebe überquillt. Oberschenkelstrümpfe sind mit einer der natürlichen Körperform folgenden Beinerhöhung vorn erhältlich, das Hosenteil bei Strumpfhosen und der Fuß sind ebenfalls anatomisch geformt möglich. VenoTrain curaflow-Produkte werden individuell maßgefertigt und sind in vielen Sonderformen für Bein, Arm und Thorax erhältlich.

In enger Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt versorgen Sie die geschulten Mitarbeiter von Schaub Schuhtechnik. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin. Das Team von Schaub Schuhtechnik freut sich auf Sie.



schaub
Schuhtechnik



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



Poststraße 28
63607 **Wächtersbach**

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

In der Aue 3
63584 **Gründau-Lieblos**

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

Öffnungszeiten

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

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

Gutschein

Bei einer Kompressionsstrumpfversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original. Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.
Gültig bis 31.12.2022.

50%

Gutschein

Bei einer Einlagenversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original. Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.
Gültig bis 31.12.2022.

50%



Hochwertige Sommergärten und Terrassendächer

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

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



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

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



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

**MIT EXPERTISE,
ENGAGEMENT
UND HERZBLUT**

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

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



**JETZT SCHON VORMERKEN:
SOMMERGÄRTEN IM TREND**

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



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

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

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

MAUL
WINTERGÄRTEN



kostenfreie Telefonnummer:
0800/3362336

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

Machen!

~~würde~~ · ~~hätte~~ · ~~könnte~~ · ~~sollte~~

Job*Offensive*



Fachgerecht einordnen

A1 bis C2: Sprachkenntnisse im Lebenslauf richtig präsentieren

Sprachkenntnisse zählen in einer globalisierten Arbeitswelt als Schlüsselqualifikation. Zumindest für jeden fünften Job müssen Bewerberinnen und Bewerber entsprechende Qualifikationen mitbringen, zeigte zuletzt zum Beispiel eine Auswertung des Bundesarbeitsgeberverbands der Personaldienstleister (BAP) von etwa 915 000 Stellenanzeigen aus dem Januar 2021.

» Schnelle Orientierung für Personaler

Wichtig ist jedoch, das eigene Wissen fachgerecht zu präsentieren, heißt es auf der Website von Unicum. Angaben wie «Anfänger», «verhandlungssicher» oder «gut» sind den Informationen zufolge dafür nicht der beste Weg. Unicum rät, sich stattdessen am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) zu orientieren. Der Referenzrahmen dient als Maß-



Ist das Sprachniveau im Lebenslauf nach dem Europäischen Referenzrahmen angegeben, hilft dies Personalern, eine Bewerbung genauer einschätzen zu können.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

stab zur Einordnung und zum Vergleich von Sprachniveaus. Dazu unterteilt er Sprachkompetenzen in sechs Stufen von A1 wie Anfänger bis C2, was annähernd muttersprachliche Kenntnisse bescheinigt. Entsprechend sollte man auch in einer Bewerbung das Sprachniveau auf der Skala von A1 bis C2 angeben.

Zur Einordnung: Das erreichte Sprachniveau im Abitur entspricht in der Regel etwa dem Level B2 auf der GER-Skala. Eine detaillierte Übersicht auf der Website des Goethe-Instituts erklärt, welche Fähigkeiten man auf welchem Niveau mitbringen muss. Eine Angabe nach diesem Muster hilft Personalfachkräften, das Sprachlevel von Bewerbern genauer einzuschätzen, erklärt Unicum.

Bei Sprachen, die heute gar nicht mehr verwendet werden, verhält es sich allerdings anders, heißt es auf der Webseite. Wer Altgriechisch oder Latein kann, sollte besser das Latinum oder das Graecum angeben.

Nüchterne Strategen

Wie Introvertierte Karriere machen können

Wahrscheinlich hat sich jeder schon mal geärgert, dass der Kollege, der als erstes und am lautesten etwas sagt, die Aufmerksamkeit der Führungskraft und des Teams bekommt - selbst wenn das Gesagte bestenfalls heiße Luft ist. Zumindest als introvertierte Person dürfte einem dieses Szenario bekannt vorkommen.

Mittlerweile wissen Personalverantwortliche zwar durchaus, dass die Stilleren im Team genauso wichtige Beiträge zum Erfolg leisten. Trotzdem fällt es Introvertierten oft schwer, den angemessenen Respekt für ihre Leistung einzufordern.

«Kurz gesagt schöpft der Extravertierte Kraft aus der Gesellschaft von anderen Menschen, der Introvertierte hingegen aus dem Alleinsein», sagt Sylvia Löhken, die mehrere Bücher zum Thema verfasst hat. «Trotzdem kennen beide ein Bedürfnis nach menschlicher Nähe und nach Rückzug, nur setzen sie das auf unterschiedliche Weise um.»

Dem Kinder- und Jugendpsychotherapeuten Ralph Schliewenz zufolge kann



Ruhe, bitte: Energie schöpfen Introvertierte, wenn sie Zeit für sich haben - auch am Arbeitsplatz.
Foto: Flamingo/Westend61/dpa-mag

man sich das am besten als zwei Pole auf einem Kontinuum vorstellen. «Alle Menschen liegen irgendwo dazwischen.»

Die Schaffenskraft Introvertierter kommt von innen, sie brauchen Zeit und insbesondere eine reizarme Umgebung und Ruhe. Extravertierte dagegen

mischen gern überall mit und reden meist viel, «weil sie die Tendenz haben, zu sprechen, um zu denken und aus dem Kontakt mit ihren Kollegen Energie schöpfen», sagt Petra Lienhop, die sich als Coachin unter anderem auf Selbstmarketing spezialisiert hat.

Das sei auch der Grund, warum Introvertierten Small Talk oft nicht besonders liegt. Sie wollen in der persönlichen Begegnung in die Tiefe gehen. Für Extravertierte sei Small Talk dagegen perfekt, um in Schwung zu kommen.

» Was sind typische Stärken von Introvertierten?

Introvertierte zeichnen sich besonders durch ruhiges, konzentriertes Arbeiten und tiefgreifende Überlegungen aus, sagt Sylvia Löhken: «Analytisches Denken, Beharrlichkeit und Unabhängigkeit sind Stärken von Introvertierten.»

Darüber hinaus punkten sie mit gutem Risiko-Management und Einfühlungsvermögen. Sie können gut zuhören und beobachten. Auf der anderen Seite seien Introvertierte von schnellleibigen Arbeitskontexten oft überstimuliert, da bei ihnen dann eine Art Reizüberflutung einsetzt.

Sich selbst in den Vordergrund zu spielen, liegt Introvertierten oft nicht. Sie würden dazu neigen, ihre guten Leistungen regelrecht zu vergessen, sagt Petra Lienhop. «Deswegen tut es ihnen gut, an ihre Erfolge erinnert zu werden, durch einen Mentor oder Kollegen oder indem sie ein Erfolgstagebuch führen.»

Wichtig sei, die eigene Energie weise einzusetzen. Wo lohnt es sich, ins Außen zu gehen? Das kann ein Projekt sein, das sich introvertierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt aussuchen oder eine Veranstaltung zu einem Thema, für das sie brennen. «Dort können sie sich bewusst präsentieren und dann wieder ihre leisen Stärken für sich sprechen lassen», rät Sylvia Löhken.

Wie schnell muss ich aufsteigen?

Karriere im Schneckentempo

Am Anfang der Karriere müssen sich die meisten erst einmal im Berufsleben zurechtfinden. Doch irgendwann stellt man womöglich fest: Die anderen steigen alle viel schneller auf. Die sind mit 30 schon Abteilungsleiter oder Juniorchefin. Nur ich komme irgendwie nicht voran. Aber muss das überhaupt sein? Mit Karriere sei lange Zeit ein steiler Aufstieg gleichgesetzt worden, sagt Simone Kauffeld von der TU Braunschweig. «In größeren Unternehmen sollte man demnach bis spätestens Mitte 30 die erste Ebene erreicht haben», so die Professorin für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie. Heute sei das alles längst nicht mehr so starr. Durch den Wegfall von Hierarchien sei die klassische geradlinige Aufwärtskarriere nicht mehr gang und gäbe, meint auch Thomas Rigotti von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Wie schnell oder langsam es gehe, hänge neben dem Berufsfeld auch von den eigenen Präferenzen zu Freizeit oder Familie ab.

«Aber natürlich gibt es Laufbahnen, da



Den nächsten Karriereschritt verschlafen? In der Berufslaufbahn muss es nicht immer nur steil nach oben gehen. Foto: Monique Wüstenhagen/dpa-mag

ist irgendwann die Tür zu», sagt der Professor für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie. In der Wissenschaft etwa seien bis zur Profes-

sur größtenteils nur befristete Stellen im Angebot. Diese seien zudem begrenzt.

» **Führungs-
laufbahn muss
nicht das einzige
Ziel sein**

Kauffeld zufolge geht es heutzutage aber nicht mehr nur um die Managerkarriere, vielmehr existieren daneben Experten-, Projekt- oder in Großunternehmen sogar Gremienkarrieren. Dabei würden in vielen Unternehmen Expertenlaufbahnen nicht schlechter vergütet als die Führungslaufbahnen.

Dank selbstorganisierter Teams und agilen Arbeitsweisen sei es möglich, verschiedene Rollen wahrzunehmen. «In diesem System kann man einige Jahre eine Führungsrolle gehabt haben und dann wieder einige Jahre nicht, weil andere Dinge Priorität haben», sagt Kauffeld. Das bedeute nicht, dass

man nie wieder eine Führungsposition ausfüllen kann.

«Das Mantra des ständigen Wachstums ist nicht mehr einzuhalten», sagt Rigotti. «Das macht uns aber nicht glücklicher, weil wir darauf gepolt sind, immer einen Zuwachs im Blick zu haben.» Selbst in guten Situationen neigt der Mensch dazu, nach mehr zu streben und sich zu vergleichen. Schließlich ist das Gras beim Nachbarn immer grüner.

Besser oder zumindest gesünder sei aber ein intraindividuelle Vergleich, meint Kauffeld. Also zu reflektieren: Was habe ich erreicht? Wie habe ich mich weiterentwickelt? Welche Ziele habe ich erreicht oder muss ich dynamisch anpassen?

Dabei ist die Balance wichtig. «Es gibt Personen, die es mit der Selbstoptimierung übertreiben und in einer dauerhaften Selbstreflexion gefangen sind», sagt Kauffeld. Sie rät, feste Zeiten für berufliche Themen einzuplanen und sich nicht jeden Tag den Kopf über die eigene Karriere zu zerbrechen.

Pack' es an – starte Deine Ausbildung bei uns!

Nicht jeder kennt die Hassia Verpackungsmaschinen GmbH. Aber fast alle kennen Produkte, die auf unseren Maschinen verpackt werden. In jeder Sekunde kaufen Menschen in 170 Ländern Joghurt, Dessertprodukte, Butter, Margarine, Saucen & Dressings etc., die auf unseren Maschinen in Becher, Stick Packs oder Sachets verpackt werden.

Durch unsere Standortverbundenheit stärken wir die Region um Ranstadt seit knapp 70 Jahren.

Wir suchen Dich!

Wir bieten Dir eine vielseitige und interessante Ausbildung, einen spannenden Berufsalltag und die Chance, in einem international ausgerichteten Unternehmen erfolgreich Fuß zu fassen.

Wir freuen uns auf Deine Online-Bewerbung unter:
www.jobs.imadairyfood.com



Zum Ausbildungs- und Semesterstart 2023 suchen wir:



Mechatroniker (m/w/d)

Elektroniker Automatisierungstechnik (m/w/d)

Industriemechaniker (m/w/d)

Zerspanungsmechaniker (m/w/d)

Technischer Produktdesigner (m/w/d)

Industriekaufmann (m/w/d)

Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

Duale Studenten Elektrotechnik (m/w/d)

Duale Studenten Maschinenbau (m/w/d)

IMA DAIRY&FOOD HASSIA

Hassia Verpackungsmaschinen GmbH
Heegweg 19, Ranstadt
www.imadairyfood.com

jobs.imadairyfood.com



Sympathisch, kompetent und selbstsicher

Sich im Bewerbungsgespräch überzeugend präsentieren

Im Vorstellungsgespräch nachhaltig Eindruck zu vermitteln, ist oft gar nicht so einfach.

Gut vorbereiten. Aber wie?

Die Vorarbeit für das Vorstellungsgespräch sollte sich vor allem mit der Frage befassen: Welche Informationen liegen zur gewünschten Stelle und zum Arbeitgeber vor? Dazu sollten Bewerber so viele Angaben wie möglich sammeln.

«Ich würde immer schauen, ob ich vielleicht Personen kenne, die in diesem Unternehmen arbeiten. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, würde ich sogar den künftigen Arbeitgeber kontaktieren»,

sagt Silke Hell, Systemische Coachin

und wissenschaftliche Personalentwicklerin an der Universität Konstanz.

Gleichzeitig hilft es, sich zu überlegen, was der potenzielle Arbeitgeber wohl erfragen wird. Auch darauf



Wer sich vorab eine grobe Struktur überlegt, kann sich im Bewerbungsgespräch überzeugender präsentieren.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

kann man sich dann vorbereiten. Am besten mit Beispielen, sagt Karriereberaterin Silke Koppitz.

Mit Struktur ans Ziel

Meist dauert die Selbstpräsentation nicht viel länger als drei Minuten. Wichtig: Die Fakten aus dem Lebenslauf sollten auf die gewünschte Stelle

und den Arbeitgeber zugeschnitten sein. «Die haben eine Anforderungsanalyse gemacht. Sie wissen, was sie sich von einem idealen Kandidaten wünschen», sagt Silke Hell. Um das vorher zu strukturieren, eignet sich eine Mindmap oder Tabelle. Darin stehen die bisherigen beruflichen Aufgaben den geforderten gegenüber.

Eine weitere Herangehensweise kann sein, die Präsentation in drei große Bereiche aufzuteilen, sagt Silke Koppitz. «Im ersten nennt man nochmal die relevanten Highlights aus

dem Lebenslauf. Dann spricht man darüber, was man über die Position weiß, die ausgeschrieben ist. Am Ende fasst man zusammen, weshalb man besonders gut geeignet für die Stelle ist.»

Für sich selbst trommeln: Achtung, Körpersprache

«Bescheidenheit ist zwar eine Zier, aber im Vorstellungsgespräch muss man schon ein bisschen trommeln», sagt Autorin und Wirtschaftsjournalistin Angelika Rodatus. Das fange damit an, wie Bewerber den Raum betreten. «Ich gehe natürlich selbstbewusst rein.»

Im Sitzen sollte man auf eine aufrechte und bequeme Haltung achten. Die Hände liegen sichtbar auf dem Tisch und die Füße berühren den Boden. «Es geht darum authentisch zu sein und darum, wie man auf bestimmte Situationen reagiert», sagt Stefanie Krah, die auch ein Buch («Wo sehen Sie Ihre größten Schwächen?») zum Thema geschrieben hat.

RWS-Steuerungsbau GmbH

Heegstraße 23 in 63607 Wächtersbach



Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir in Vollzeit

• Elektroniker im Bereich Anlagenbau (m/w/d)

Einsatzort: Wächtersbach

Ihre Aufgaben: Aufbau und Verdrahtung von Schaltschränken nach Konstruktionsunterlagen

Ihr Profil: Abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Elektrotechnik

• Elektroniker im Bereich Anlagenbau (m/w/d)

Einsatzort: Alzenau

Ihre Aufgaben: Aufbau und Verkabelung industrieller Anlagen nach Konstruktionsunterlagen

Ihr Profil: Abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Elektrotechnik

• Produktionshelfer im Bereich Elektrotechnik (m/w/d)

Einsatzort: Wächtersbach

Ihre Aufgaben: Verdrahtung von Schaltschränken & Kabelkonfektion nach Vorgabe

Ihr Profil: Mit oder ohne Berufserfahrung im Elektrobereich, eine Ausbildung ist nicht erforderlich.

• Elektroniker für Montageeinsätze (m/w/d)

Einsatzort: Regional

Ihre Aufgaben: Aufbau, Verkabelung & Einstellung von Wärmepumpen

Ihr Profil: Abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Elektrotechnik

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen mit Zeugnis und Lebenslauf per E-Mail an bewerbung@rws-steuerungsbau.de, Infos unter 06053/61825-0.

Sich einfach trauen

Netzwerken gezielt anfangen

Die Suche nach einem neuen Job, der Austausch über Gehälter: In solchen Situationen ist es nützlich, auf ein Netzwerk zurückgreifen zu können. Aber wie baut man sich das eigentlich auf?

Es gehe jedenfalls um mehr als beliebiges Kontaktnäpfen, sagt Coachin Babette Brinkmann. Entscheidend sei, neue Verbindungen aufzubauen, bestehende zu pflegen und tatsächlich darauf zurückzugreifen, wenn man sie braucht, erklärt die Professorin für Organisations- und Gruppenpsychologie in der Zeitschrift «Brigitte» (Ausgabe 13/2022).

Brinkmann rät, einfach mal mit dem Netzwerken anzufangen. Etwa, indem man auf einem Blatt Papier eine Frage aufschreibt, die einen beschäftigt. Jetzt notiert man alle für diese Frage relevanten Personen und Gruppen, die man bereits kennt. In einer anderen Farbe ergänzt man Kontakte, die man sich für das eigene Netzwerk wünschen würde.

Schließlich überlegt man sich, was man als erstes tun will: Das Netzwerk weiter aufbauen, pflegen oder nutzen? Brinkmann empfiehlt, mit dem anzufangen,



Die richtigen Kontakte können an entscheidenden Punkten im Berufsleben weiterhelfen - und einem zum Beispiel zum nächsten Job-Interview verhelfen.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

was einem am leichtesten fällt. Wichtigste Regel zum Aufbau eines Netzwerks ist es dem Beitrag zufolge, sich einfach zu trauen.

Ohne uns läuft nichts!

Top ausgebildet in der Hessischen Finanzverwaltung

Gute Schulen und Universitäten, den Schutz unserer Umwelt, Datenautobahnen oder tolle Schwimmbäder will jeder. Ohne uns läuft das aber nicht. Denn wir, das heißt die hessischen Finanzämter, kümmern uns darum, dass Steuern gerecht erhoben und ordentlich gezahlt werden – damit alle etwas davon haben.

Wir bieten an: eine Ausbildung zu Finanzwirt*innen für den mittleren Dienst (Voraussetzung: mittlere Reife, Dauer: 2 Jahre) sowie einen dualen Studiengang zu Diplom-Finanzwirt*innen (Voraussetzung: Abitur, Dauer: 3 Jahre) für den gehobenen Dienst in einem der hessischen Finanzämter.

Eine Ausbildung oder ein Studium in der Hessischen Finanzverwaltung bedeutet vor allen Dingen: grundsätzliche Übernahmegarantie nach bestandener Prüfung, ein krisensicherer Arbeitsplatz bei einem familienfreundlichen Arbeitgeber, ein kollegiales Miteinander, überdurchschnittliche Bezahlung während der Ausbildung oder dem Studium und tolle Karriere-



Jetzt in die berufliche Zukunft starten!

chancen mit einem abwechslungsreichen, spannenden Berufsalltag.

Die Verdienstmöglichkeiten während der dualen Ausbildung beziehungsweise dem dualen Studium sind mit über 1.300 Euro im Monat überdurchschnittlich hoch. Theoriephasen werden im Studienzentrum in Rotenburg an der Fulda absolviert, wo die Auszubildenden und Studierenden auch wohnen. Das Studienzentrum zeichnet sich durch kurze Wege zu den Lern- und Unterrichtsräumen und eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten aus. Für

Bewerber*innen des gehobenen Dienstes aus der Region Rhein-Main besteht darüber hinaus die Möglichkeit, die Theoriephase in Frankfurt am Main zu absolvieren und in dieser Zeit zu Hause wohnen zu bleiben. In der Praxisphase des Studiums oder der Ausbildung werden die erworbenen Kenntnisse dann in einem der hessischen Finanzämter mithilfe qualifizierter Kolleg*innen eingeübt und vertieft. Nach bestandener Prüfung und Übernahme in das Beamtenverhältnis auf Probe lockt schließlich ein anspruchsvoller, interessanter und abwechslungsreicher Job mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten.

voller, interessanter und abwechslungsreicher Job mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten.

**Bewirb Dich
» jetzt für den
01.08.2023!**

Das Einstellungsverfahren für den 01.08.2023 hat gerade begonnen. Informationen zur Online-Bewerbung, die Kontaktdaten aller hessischen Finanzämter und viele interessante Informationen finden sich im Internet auf der Seite www.finanzverwaltung-mein-job.de. Dort berichten unsere Nachwuchskräfte auch über ihre bisherigen Erfahrungen. Oder besuche uns auf unserem Instagram-Account [Karriere.Steuern.Hessen](https://www.instagram.com/Karriere.Steuern.Hessen).

Und für alle, die mit dem Steuerrecht nichts anfangen können, aber trotzdem Interesse an einer vielfältigen Aufgabe haben, finden sich dort noch weitere interessante duale Studiengänge.

Mach was, das zählt

Bewirb Dich für ein

**DUALES STUDIUM
oder eine AUSBILDUNG**

www.finanzverwaltung-mein-job.de

DIE HESSISCHE FINANZVERWALTUNG

#OhneUnsLäuftNichts

Noch Fragen?

Finanzamt Friedberg • Herr Mihm • 06031/49-7000 • ausbildung@fa-fbg.hessen.de
 Finanzamt Gelnhausen • Frau Krack • 06051/86-100 • ausbildung@fa-gel.hessen.de
 Finanzamt Hanau • Herr Reichhold • 06181/101-1001 • ausbildung@fa-han.hessen.de
 Finanzamt Nidda • Frau Christian • 06043/805-333 • ausbildung@fa-nid.hessen.de



Über Portale zur realistischen Einschätzung

Verhandlungspoker: Welches Gehalt gebe ich in der Bewerbung an?



» Wie finde ich heraus, wie viel Gehalt ich fordern kann?

Hier bieten Vergleichsportale im Internet relativ schnelle Lösungen. Aber Achtung: «Die Stellenportale haben oft nur geschätzte Gehälter, die aus den Angaben ihrer Nutzer ermittelt werden, das ist über eine erste Orientierung hinaus nicht unbedingt aussagekräftig», gibt Bernd Slaghuis zu bedenken.

Die Portale können aber helfen, sich einen Eindruck über die Branche und die Region zu verschaffen. Diese Faktoren wirken sich direkt auf das Gehalt aus. So bietet der Entgeltatlas der Agentur für Arbeit einen guten Überblick über die Mediangehälter vieler Berufe in verschiedenen Regionen Deutschlands. Webseiten wie Gehalt.de oder Glassdoor spucken anhand von Suchkriterien wie Stellenbezeichnung, Region, Bildungsabschluss, Alter und Geschlecht Durchschnittswerte aus.

Auch Gewerkschaften und Berufsverbände können hilfreich sein, insbesondere wenn man sich in einer Branche mit Tarifverträgen bewirbt. Sie veröffentlichen regelmäßig Tariftabellen oder Studien zur Gehaltsentwicklung der Branche.

Christoph Burgers Erfahrung nach scheiden Bewerberinnen und Bewerber bei mehr als 10 Prozent Abweichung vom tatsächlich veranschlagten Gehalt aus dem Verfahren aus. «Eine eindeutige Regelung gibt es jedoch nicht.» Wo keine präzise Einschätzung möglich ist, sei es besser, als Bewerber eher mehr als weniger zu verlangen.

Zu hoch, zu niedrig? Die Gehaltsvorstellung, die Bewerberinnen und Bewerber angeben, kann mit ein Selektionskriterium für Arbeitgeber sein.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

«Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung zu»: So oder so ähnlich enden viele Stellenausschreibungen. Eine angemessene Gehaltsvorstellung zu formulieren ist aber oft gar nicht so leicht. Am Ende kann es sich aber lohnen, etwas Zeit zu investieren. Was ist wichtig?

«Die Gehaltsvorstellung ist zum Teil immer noch ein Kriterium, mit dem Firmen Bewerber selektieren», sagt Katharina Hain, Personalerin bei Hays Recruiting.

Sie zeige vermeintlich, ob die Bewerber ihre eigenen Kompetenzen gut einschätzen und den Markt kennen. Gleichzeitig ist die Angabe Hain zufolge ein Indikator, ob beide Seiten bei der Gehaltsverhandlung zusammenkommen können.

Zunächst gilt es eine Untergrenze zu definieren, rät Karriere-Berater und Buch-Autor («Traumjob für Dummies») Christoph Burger. Dafür sollten Bewerber ihre Lebenshaltungskosten in Relation zu ihrem sonstigem Vermögen oder Einkommen, etwa des Ehepart-

ners, setzen. So können sie festlegen, unterhalb welcher Summe sie den Job auf gar keinen Fall annehmen würden. Ebenso wichtig ist die Frage, wie viel Verantwortung man im Unternehmen tragen möchte. Karriere-Coach Bernd Slaghuis empfiehlt grundsätzlich zu überlegen: «Will ich strategisch-konzeptionell das Unternehmen mitgestalten oder bin ich eher stark in der Umsetzung operativer Aufgaben?» Beides sei wichtig, die Stellen dahinter können jedoch sehr unterschiedliche Gehaltsstrukturen aufweisen.

Stellenausschreibung der Gemeinde Gründau

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt



staatlich anerkannte Erzieher/-innen und Fachkräfte (m/w/d) gem. § 25 b HKJGB in Voll- und Teilzeit (mindestens 25 Stunden).

Die Stellenausschreibung mit allen relevanten Informationen finden Sie unter: www.gruendau.de – Stellenausschreibungen –

Impressum

JobOffensive

Herausgeber

Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833 100
E-Mail: geschaeftsfuehrung@gnz.de

Geschäftsführer:

Oliver Naumann,
Jochen Grossmann

Anzeigenleitung:

Johanna Röder

Chefredakteur:

Thomas Welz

Vertriebsleitung:

Ronald Schmidt

Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum Genannten.

Copyright und Autorenschutz sowie Idee und Konzept liegen bei der Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG. Für Druckfehler sowie den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir keine Haftung. Nachdruck auch auszugsweise nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

Bild Titelseite: AdobeStock_126611123

2022

Digital Wissen vermitteln

Neue Lernplattform für Ausbilder

Geht es um den Umgang mit digitalen Medien, haben Azubis gegenüber ihren Ausbildern wissenstechnisch oft Vorsprünge. Damit der Einsatz digitaler Mittel auch in der betrieblichen Ausbildung gelingt, soll die neue Lernplattform «Mika-Campus» den Verantwortlichen nun Hilfestellung geben.

Darauf macht das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) aufmerksam, das hinter dem Projekt steckt. Auf der Webseite können sich Ausbilder in Eigenregie zum Einsatz digitaler Medien in der Ausbildung schlau machen.

Den Angaben zufolge erfahren sie zum Beispiel, wie sie virtuell am besten mit Azubis interagieren oder wie Teamarbeit und Feedback-Gespräche digital organisiert werden können. In weiteren Lernbausteinen geht es etwa darum, mit welcher Lizenz im Internet recherchierte Inhalte rechtskonform für die Ausbildung verwendet werden können.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Registrierung ist nicht verpflichtend. Laut BIBB lassen sich digitale Medien in der



Digitale Wissensvermittlung erfordert mehr als nur Tablet und Stift: Das Thema wird auch in der betrieblichen Ausbildung immer wichtiger.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

betrieblichen Ausbildung noch weit systematischer und gezielter einsetzen als das bislang der Fall ist.

Klar und ehrlich

In Bewerbung nicht selbst klein machen



Bewerber können am Arbeitsmarkt selbstbewusst auftreten. Davon ist Karriere-Coach Bernd Slaghuis überzeugt. Wichtig sei für eine Begegnung auf Augenhöhe auch, sich in den eigenen Bewerbungsunterlagen und Karriereprofilen nicht selbst klein zu machen, rät der Autor auf seinem Blog.

Da kommt es manchmal auf sprachliche Feinheiten an. Slaghuis zufolge vermitteln etwa Ausdrücke wie «überzeuge ich Sie» oder «habe ich mich unter Beweis gestellt» Unterordnung.

Wie geht's besser? Der Karrierecoach empfiehlt eine klare Sprache. Bewerber sollten «sagen, was Sache ist».

Dazu gehört etwa, offen darzustellen, in welcher Wechselsituation man sich befindet, welche wertvollen Erfahrungen man für die gewünschte Position mitbringt oder was man in den nächsten Jahren im Beruf erwartet.

Laut Slaghuis tragen Klarheit und Ehrlichkeit dazu bei, dass Arbeitgeber eine bessere Auswahl treffen können.

Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Arbeitgeber und Beschäftigte vom ersten Tag an wirklich gut zusammenpassen.

Keine falsche Bescheidenheit: Bewerber können ihre Unterlagen klar und ehrlich formulieren.

Foto: Christin Klosel/dpa-mag

HAUS AM BURGBERG

Ein Haus der
Cornelius-Helferich-Stiftung



Wohnstätten Lochmühle **Wohnstätte Wiesenzahl**
Wohnstätte Wächtersbach **Betreutes Wohnen Wächtersbach**
Wohnstätte Bad Orb **Tagesförderstätte**

Wir sind eine gemeinnützige Gesellschaft der Cornelius-Helferich-Stiftung für Menschen mit Behinderung und Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. Politisch und konfessionell sind wir ungebunden.

In unseren **Wohnstätten** für erwachsene Menschen mit geistiger und/oder Mehrfachbehinderung suchen wir:

**Heilerziehungspfleger/innen,
Erzieher/innen,
Altenpfleger/innen,
Krankenpfleger/innen
(oder vergleichbare Ausbildung als Fachkraft)**

Bei guter Eignung ist eine unbefristete Übernahme geplant.

Ihr Profil:

- abgeschlossene Berufsausbildung
- Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen
- Fähigkeit zur Verknüpfung pädagogischer und pflegerischer Arbeiten
- Sozialkompetenz
- Flexibilität und Organisationsvermögen
- hohes Maß an fachlichem, kreativem und persönlichem Engagement
- kommunikative Kompetenz und Einfühlungsvermögen
- Teamgeist

Ihre Aufgaben:

- Betreuung und Förderung inkl. der notwendigen Pflege
- Planung und Umsetzung tagesstrukturierender Hilfen
- verständnisvolle und professionelle Begleitung und Unterstützung
- Durchführung von Maßnahmen zur Entwicklung, Erhaltung und Weiterentwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten

Wir bieten Ihnen:

- eine interessante und verantwortungsvolle Tätigkeit
- ein gutes Arbeitsumfeld in einem motivierten Team
- individuelle Einarbeitung und Fortbildungsangebot
- am TVöD orientiertes Einstellungsgehalt
- und eine zusätzliche Prämie nach persönlichen Leistungszielen und Weihnachtszuwendung

Ihre aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an:

Haus am Burgberg gGmbH, Herr Schneider,

Lochmühle 5, 63599 Biebergemünd

oder einfach per E-Mail an:

Bewerbung@haus-am-burgberg.de



Rechte und Regeln

Was Beschäftigte zum Firmenhandy wissen müssen

Steht auf Ihrem Schreibtisch noch ein Festnetztelefon? Oder regeln Sie Ihr Berufsleben über Ihr Diensthandy? Gerade in Zeiten des hybriden Arbeitens hat sich vielerorts das Firmen-Smartphone als Arbeitsgerät durchgesetzt. Gut ist, wenn Beschäftigte die rechtlichen Regeln dazu kennen. Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick.

Haben Arbeitnehmer Anspruch auf ein Firmenhandy?

«Nein, das liegt im Ermessen des Arbeitgebers», sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Berlin. Der Arbeitgeber kann entscheiden, ob und wem er ein Firmenhandy zur Verfügung stellt. Dabei muss er nicht alle gleich behandeln.

Was gilt, wenn Beschäftigte auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten erreichbar sein müssen?

In solchen Fällen stellen Arbeitgebende meist freiwillig ein Firmenhandy zur Verfügung. «Das ist etwa der Fall, wenn es in einem Unternehmen eine Rufbereitschaft gibt», sagt Peter Meyer. Dann übernehmen Arbeitgebende



Wer viel mobil arbeitet, braucht in der Regel auch ein Diensthandy.

Foto: Tobias Hasel/dpa-mag

auch die Kosten für den Mobilfunkanbieter.

Was gilt, wenn ich im Homeoffice arbeite?

«Gerade dann benötigen Beschäftigte ein Firmenhandy», sagt Peter Meyer. Stach verweist darauf, dass es nicht mit deutschem Arbeitsrecht vereinbar ist, wenn Beschäftigte ihre privaten mobilen Endgeräte für die Arbeit nutzen sollen. Daher würden Arbeitgebende zu-

meist auf freiwilliger Basis eine bedarfsgerechte Ausstattung mit Firmenhandys, Notebooks und anderen mobilen Endgeräten zur Verfügung stellen.

Darf ich mein Diensthandy privat nutzen?

In der Regel ist es Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern nicht gestattet, ihr Diensthandy privat zu nutzen. «Eine Ausnahme ist, wenn der Arbeitgeber die private Nutzung erlaubt oder duldet», sagt Daniel Stach.

Was ist, wenn das Firmenhandy beschädigt wird oder defekt ist?

«Über Schäden oder Defekte am Firmenhandy müssen Beschäftigte den Arbeitgeber unverzüglich informieren», sagt Peter Meyer.

Gibt es keine Regelung zum Umgang mit kaputten Diensthandys, müssen Arbeitgeber laut Daniel Stach selbst entscheiden, ob sie das defekte Gerät reparieren, austauschen oder künftig auf eine Ausstattung mit dem mobilen Endgerät verzichten. Wer die Kosten trägt, hängt davon ab, wie groß das Verschulden des Beschäftigten im Ein-

zelfall war.

Und was ist, wenn das Firmenhandy in der Freizeit kaputtgeht?

«Unter Umständen müssen Beschäftigte dem Arbeitgeber Schadenersatz leisten», sagt Fachanwalt Meyer. Das hängt davon ab, ob sie vorsätzlich oder fahrlässig Schäden am Eigentum des Arbeitgebers verursacht haben.

Wer zahlt, wenn ich meinen Vertrag überziehe?

«Bei einer rein dienstlichen Nutzung des Firmenhandys muss der Arbeitgeber auch für die Mehrkosten aufkommen», sagt Anwalt Meyer. Schwierigkeiten können auftreten, wenn Beschäftigte das Diensthandy nicht nur für berufliche Zwecke nutzen, Arbeitgeber aber keine Kosten für privates Telefonieren und Internetsurfen übernehmen wollen.

Gewerkschaftssekretär Stach sagt: «Hier empfiehlt es sich, mit den betrieblichen Interessenvertretungen eine Vereinbarung abzuschließen, um Probleme bei der Abrechnung zu vermeiden.»

Unsere Dienstleistungen:
Containerservice • Gewerbeabfall

Wir expandieren! Als regionales Familienunternehmen suchen wir für unsere wachsenden Standorte in Wächtersbach, Nidderau und Langenselbold motivierte und qualifizierte Mitarbeiter aus der Region:

Krafffahrer/-in (m/w/d)
im Nahverkehr für Absetzcontainer-, Abrollcontainer- oder Müllsammelfahrzeuge

Krafffahrer/-in (m/w/d)
im Fernverkehr für Abrollcontainerfahrzeuge und Schubbodenfahrzeuge

Müllwerker/-in (m/w/d)

Sie bringen mit:

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

Wir bieten:

- Vollzeitbeschäftigung in Festanstellung
- kostenfreie Arbeitskleidung
- zukunftsichere Arbeitsplätze
- Weiterbildung/Modulschulung gemäß BKRFGQ

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

WEISGERBER Umweltservice GmbH
 Industriestraße 52 • 63607 Wächtersbach | Liebigstraße 10–12 • 61130 Nidderau
 Industriestraße 7 • 63505 Langenselbold
 Tel. (06053) 70689-0 | E-Mail: jobs@weisgerber-umweltservice.de
www.weisgerber-umweltservice.de

Warum arbeiten Sie eigentlich nicht bei uns?

Industriemechaniker/Verfahrensmechaniker (m/w/d)

mit abgeschlossener Ausbildung in einem metallverarbeitenden Beruf, gerne auch Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen und angeeigneten Fertigkeiten (Fachkraft).

Ihre Aufgaben:

- Ihr Verantwortungsbereich umfasst die kompetente Unterstützung aller Beteiligten in der Produktion. Zu Ihren Kernaufgaben zählt unter anderem die Herstellung von Messtechnik, wobei Sie diverse Baugruppen und Komponenten nach der Vorgabe technischer Zeichnungen montieren und zudem zur Optimierung unserer Fertigungsprozesse beitragen.

Ihre Qualifikation:

- Abgeschlossene Ausbildung in einem metallverarbeitenden Beruf
- Quereinsteiger mit Vorkenntnissen im Produktionsbereich möglich
- Sicher in der deutschen Sprache, handwerkliches Geschick, Zuverlässigkeit und Eigenverantwortung
- Von Vorteil sind Kenntnisse und Fertigkeiten in der Herstellung von Temperaturmesstechnik

Wir bieten:

- Interne und externe Schulungsmaßnahmen
- Freiwillige Sozialleistungen, Urlaubs- und Weihnachtsgeld, freie Getränke und 1 x wöchl. Grillen
- Vollzeitstelle, einen Einschichtbetrieb, sowie gründliche Einarbeitung

Beginn ab sofort. Senden Sie uns bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse).

Krick Messtechnik & Partner GmbH & Co. KG

Am Bahnhof 6a, 63505 Langenselbold

Ansprechpartnerin: Fr. Denkoglu, bewerbung@kmp-online.de

www.kmp-online.de

Zuckerbrot und Peitsche?

Was auf Dauer wirklich motiviert

Mira Mühlenhof weiß, was ihr fehlt, wenn sie im Arbeitsalltag mal etwas «unleidlich» wird. Dann braucht sie den Auftritt vor Menschen, Bestätigung und Applaus - und schon ist sie wieder da, die Motivation. «Ich stehe nun mal gerne vor der Gruppe, sagt Mühlenhof, die als Coachin und Universitätsdozentin arbeitet.

Ganz gleich, was es ist: Jeder Mensch hat etwas, was ihn von innen heraus antreibt. Die sogenannte intrinsische Motivation. Und es ist gut, diesen inneren Antrieb und die Bedürfnisse, die ihm zugrunde liegen, zu kennen. Wer im Job zufrieden ist, gilt als ausgeglichener, ist leistungsfähiger, teamorientierter und kann effizienter arbeiten.

Wer intrinsisch motiviert ist, tut Dinge wirklich aus sich heraus und nicht, weil etwas dafür herauspringt. Laut Mühlenhof könne kein Unternehmen und keine Führungskraft es sich leisten, das zu ignorieren.

Was aber ist es, das mich wirklich antreibt? Und wie kann ich diese Motivation bei mir selbst oder auch anderen

steigern? Mühlenhof listet in ihrem Buch «Chefsache Intrinsische Motivation» zehn verschiedene Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster auf, die sich im menschlichen Verhalten widerspiegeln und mithin der innere Antrieb sind. Sie reichen von Perfektion, Liebe, Erfolg und Individualität über Wissen, Sicherheit und Kampf bis zu Spaß, Macht und Harmonie. Wichtig ist es, die richtigen Berufsfelder und Stellen zu finden, in denen sich die Bedürfnisse, die mit dieser intrinsischen Motivation einhergehen, stillen lassen.

**Bewusstsein
» über inneren
Antrieb schaffen**

Nach Ansicht des Wirtschaftspsychologen Florian Becker spielt vor allem die Arbeitsgestaltung eine wichtige Rolle bei der Motivation. «Man sollte versuchen, die Arbeiten so anzulegen, dass man schon auf dem Weg Erfolgserleb-



Wer weiß, wie sich der eigene innere Antrieb besonders pushen lässt, ist im Job oft zufriedener.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

nisse hat und nicht erst am Ziel.» Dazu zähle auch, Feedback vom Team oder Kunden einzuholen und dadurch Anerkennung und Lob, vielleicht auch konstruktive Kritik für die nächsten Arbeits-

schritte zu bekommen.

Aber als Angestellte in einem Supermarkt kann ich schlecht nach jedem Einkauf fragen, ob ich gut kassiert habe - oder? Letztendlich geht es laut Becker um die Bedeutsamkeit, die ich meiner Aufgabe selbst beimesse.

Ein Kassierer könne sich etwa fragen, ob es ihm persönlich das Wichtigste ist, dass alle Kunden schnell bezahlen können oder eher, dass er Menschen glücklich macht. «Wenn mich dann viele Kunden anlächeln oder sich am liebsten an meiner Kasse anstellen, dann ist das für mich auch ein Feedback und Erfolgserlebnis», sagt Becker.

Zur Motivation trägt laut Becker außerdem bei, wenn Mitarbeitende mehr Entscheidungsspielraum und Verantwortung bekommen und Aufgaben selbst gestalten können. Auch ein gutes Betriebsklima sowie Lob gehören dazu. «Natürlich wird nicht immer alles Sinn und Freude machen», räumt Becker ein. «Manchmal kommst du im Leben an einen Punkt, wo du einfach leisten musst, auch wenn es wehtut.»



**Wir werden inklusiver, größer und besser
– mit DIR in unserem Team!**

**Wir suchen
Pädagogische / Pflege-Fachkräfte
Verstärkung in der Verwaltung
Quereinsteiger
Nebenberufler**

Die aktuelle Stellenangebote finden Sie hier:
<https://www.lebenshilfe-wetterau.de/de/jobs.html>

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Herausforderung gesucht?

Unsere expandierende Gruppe bietet spannende Aufgaben als

Leiter Finanzbuchhaltung (m/w/d)
Finanzbuchhalter (m/w/d)
Assistent der Geschäftsführung (m/w/d)
Kaufmännischer Angestellter (m/w/d)
Serviceassistent (m/w/d)

Lust auf partnerschaftliche Unternehmenskultur und vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten mit Perspektiven? Dann freuen wir uns auf deine Kurzbewerbung an:
dominik.matern@auto-wiegand.de

Mehr Info unter



www.auto-wiegand.de

**Autohaus
Wiegand**

Wiegand Gelnhausen GmbH
Am Spitalacker 6, 63571 Gelnhausen



SKODA Service

Neuer Job? Neues Team?

Du suchst eine abwechslungsreiche Arbeit in einem familiären Unternehmen? Dann komm zu uns.
Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir

- **Zimmerer (m/w/d)** • **Dachdecker (m/w/d)**
- **Bauhelfer (m/w/d)**

Wir freuen uns auf
Deine Bewerbung –
gerne einfach telefonisch
oder schriftlich an:



melanie.barsig@arnoldholzbau.de

www.arnold-holzbau.de

WÖLLSTADT | AM KALKOFEN 4 | TELEFON: 06034-5957

Kipper GmbH & Co. KG

Bau- und Möbelschreinerei · Meisterbetrieb

Wir sind ein Unternehmen mit Tradition und Moderne. Unser Betrieb ist ein Familienunternehmen, welches bereits in der 4. Generation geführt wird.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

2 Schreiner (m/w/d) sowie 1 Aushilfe (m/w/d) auf Minijobbasis

Überwiegende Tätigkeiten:

Montage von Fenstern, Rollläden und Haustüren, Montage von Innentüren, Herstellen und Montage von Einbauschränken und Treppenanlagen

Wir erwarten:

körperliche Belastbarkeit/eigenverantwortliches Arbeiten, gute Kommunikationsfähigkeit und ein freundliches Auftreten, Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit

Wir bieten:

geregelte Arbeitszeit von Mo.-Fr. mit selten anfallenden Überstunden, 38,5-Stunden-Woche, Weihnachtsgeld nach Vereinbarung, direkte und kurze Kommunikationswege, ein nettes, kleines Team

Interessiert?

Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen an unsere Mail-Adresse:
mail@schreinerei-kipper.de oder rufen Sie uns einfach an.

Kipper GmbH & Co. KG, Herr Andreas Kipper
Volkartshainer Str. 27, 63688 Gedern, Tel. 06045-4621

Verstärkung für unser Vermessungsbüro**Wir freuen uns auf Sie, weil Sie**

- Qualifikationen als **Vermessungstechniker/in, Geomatiker/in, als technischer Zeichner/in** oder vergleichbare Erfahrungen mitbringen
- über Kenntnisse im Umgang mit CAD/GIS-Software verfügen
- mit Freude selbständig, sorgfältig und zuverlässig arbeiten
- und dabei organisiert, motiviert und teamfähig agieren

Freuen Sie sich über

- flexiblen Arbeitszeitmodelle in Vollzeit oder Teilzeit auch für Homeoffice
- einen unbefristeten Arbeitsplatz im Umfeld ortsansässiger Versorgungsunternehmen inkl. Dienstwagen und Sonderzahlungen
- die gezielte Einarbeitung **auch für Berufs- und Quereinsteiger**
- erfahrene und motivierte Mitarbeiter

bewerbung@visoell.de

Oliver Scheck - Vermessungsbüro Visoell
Birkenhainer Straße 17
63589 Linsengericht



Punkt für Punkt zum Erfolg



Stellenausschreibung Gemeinde Ranstadt AZUBI gesucht ...

Der Gemeindevorstand der Gemeinde
Ranstadt bildet **ab dem 01.08.2023** einen

Verwaltungsfachangestellten (m/w/d)

aus.

Die ausführliche Stellenausschreibung mit allen relevanten Informationen finden Sie unter: www.ranstadt.de.

Haben Sie Fragen?

Ihre zukünftigen Ausbilder Herr Rüppel (Tel. 06041/9617-1517) oder Frau Becker (Tel. 06041/9617-1510) helfen Ihnen gerne weiter.



Neue Ideen

Brainstorming fördert Konformität

Müssen im Team neue Ideen her, wird gerne ein Brainstorming angesetzt. Das fördere aber eher «Windstille anstatt Stimulation im Kopf», schreibt Ralf Lanwehr, Professor für internationales Management an der Fachhochschule Südwestfalen, in einem Beitrag auf Xing. Die Forschung kennt dem Berater zufolge mehrere Ursachen für diesen Effekt. Zunächst: Wo mehrere Menschen zusammen überlegen und miteinander sprechen, werde der Denkprozess des Einzelnen blockiert. Zudem würden Diskussionen schnell von einigen wenigen dominiert, was letztendlich eher zu Konformität als fruchtbarem Austausch führt.

Daneben gebe es den Effekt des sozialen Faulenzens - Menschen neigen dazu, sich weniger anzustrengen, wenn sie in einer Gruppe arbeiten. Nicht zuletzt trauen sich manche schlicht nicht, in einer großen Gruppe ausgefallene Vorschläge vorzubringen.

Wer also mehr Raum für Kreativität schaffen will, sollte im besten Fall andere Methoden ausprobieren. Lanwehr rät zum Beispiel zur Nominalgruppentechnik, die einem bestimmten Format



Mehrere Ursachen führen zu „Windstille“ beim Brainstorming.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-mag

folgt: Ausgehend von einem konkreten Problem schreibt jedes Teammitglied im Stillen Ideen auf und stellt schließlich eine Idee der Gruppe vor.

Dann diskutiert die Gruppe die Ideen hinsichtlich ihrer Klarheit und bewertet sie. Jeder ordnet die Vorschläge unabhängig voneinander in eine Rangfolge. Am Ende gewinnt die Idee mit der höchsten Gesamtwertung.

Seriöse Balance

Emojis in Firmenchats

Emojis sollen in firmeninternen Messenger- und Chatprogrammen dabei helfen, Emotionen, Wünsche oder Anmerkungen zu verstärken. Und somit zum Teil Mimik und Gestik zu ersetzen. Während das in der Regel natürliches Verhalten ist, ist der angemessene Einsatz von Emojis häufig ein Balanceakt. Wie viel braucht es, wann ist es zu viel?

Eine Studie der Coller School of Management in Tel Aviv zeigt, dass Menschen, die in der Lage sind, sich verbal ausreichend zu artikulieren und dabei auf visuelle Unterstützung durch Emojis verzichten können, mehr Macht zugesprochen bekamen.

Die Karriere-Beraterin Anne Forster-Berger sieht das nicht ganz so streng. Ihrer Einschätzung nach machen sich insbesondere Führungskräfte durch die Verwendung von Emojis nicht schwächer. «Ich finde, sie wirken vor allem nahbarer», so Forster-Berger.

Auch der Kommunikationstrainer Peter Rach verweist auf die positiven Seiten der kleinen Symbole: «In einem Chat sieht man meine Körperhaltung und



Emojis können die digitale Kommunikation im Beruf vereinfachen - oder aber zu Missverständnissen führen.

Foto: Jörg Carstensen/dpa/dpa-mag

Mimik nicht. Ein Emoji hilft beim Transport von Informationen.» Forster-Berger schränkt aber ein: Es bestehe ein gewisses Risiko, dass die Vielzahl von Emojis zu Missverständnissen führen könnte.

Letztendlich muss von Situation zu Situation entschieden werden, was angebracht ist. Kommunikationstrainer Peter Rach sagt: «Die Bedeutung eines Kommentars entsteht beim Empfänger.» Jeder müsse also selbst erkennen, wann Ernst oder Spaß in einer Situation angebracht sind.

Lästig oder hilfreich

Wie gefragt sind Anschreiben noch?

«Hallo, guten tag hiermit bewerbe ich mich :) mfg». Für das Teilen dieses Bewerbungstexts auf LinkedIn erhielt Daniel Merkel, Inhaber einer Werbeagentur, viel Aufmerksamkeit. Dem Posting zufolge war das knappe «Anschreiben» Teil einer Bewerbung für einen Ausbildungsplatz zum Fachinformatiker.

Unter dem Posting entfaltete sich eine ausufernde Diskussion, wie wichtig ein klassisches Anschreiben heute überhaupt noch ist. Personal-Experten ordnen ein.

Eine klare Meinung hat Inga Dransfeld-Haase, Präsidentin des Bundesverbandes der Personalmanager (BPM). «Das Bewerbungsanschreiben hat ausgedient.» Je traditioneller ein Unternehmen eingestellt sei, desto mehr werde daran festgehalten. In ihrem Verband verzichteten jedoch bereits die meisten darauf. Es fehle der Mehrwert für den Auswahlprozess.

Soll das Anschreiben tatsächlich eine Funktion erfüllen und etwa Informationen liefern, die über den Lebenslauf

hinausgehen, sind selbst formulierte Sätze wesentlich.

Das Problem: «Viele Leute wissen nicht, worauf es im Anschreiben ankommt», sagt der Bewerbungscoach und Buchautor Jürgen Hesse. Ein sehr gutes Anschreiben verlange viel Arbeit ab. Es sei sozusagen der Trailer zum eigentlichen Film und diene dazu, die Neugier zu wecken. Hesse empfiehlt einen relativ knapp gehaltenen und gut strukturierten Text, der auf eine Seite passt.

**Ausschlaggebend
» ist auch die Art
des Jobs**

Eine Perspektive für das Anschreiben sieht er dennoch nur in bestimmten Bereichen und Ebenen. Für Jobs im Niedriglohnsektor spiele es keine Rolle mehr, genauso wenig für stark nachgefragte.

Das bestätigt sich auch in der Praxis. «Wenn es um Jobs mit komplexen Tätigkeiten wie im Vertrieb, Marketing



Wer vor einer Bewerbung sitzt, muss sich immer seltener kreative Sätze für ein Anschreiben ausdenken.

Foto: Fabian Strauch/dpa/dpa-mag

oder der IT geht, erwarten wir im Rahmen der Bewerbung das gesamte Paket», also ein Anschreiben und Referenzen, sagt zum Beispiel Ralph Wiechers, der sich als Senior Vice President Corporate People Management & Platforms bei der Deutschen Post DHL

Group um Personalthemen kümmert. Diesen Überblick liefere zwar bereits der Lebenslauf. Das Anschreiben könne darüber hinaus die persönliche Motivation, Entwicklungsbereitschaft oder den Führungsstil aufzeigen.

Geht es dagegen um Zustellertätigkeiten, sei ein langes Motivationsschreiben nicht zwingend erforderlich. «Hier sind sogar Bewerbungen per WhatsApp möglich.» Da gehe es vor allem um die Kerndaten der Bewerber und Informationen zu deren Eignung.

Zentral ist also vor allem der CV. Bosch-Unternehmenssprecher Simon Schmitt zufolge, überprüfen Personaler damit zuerst, ob die Angaben der offenen Stelle entsprechen. Zugleich werden Bewerbungsprozesse zunehmend digitaler und über Online-Profilen auch einfacher. «Sind Bewerber beispielsweise in sozialen Medien aktiv und pflegen ihr Profil regelmäßig, so können sie sich mittels der Verknüpfung eines LinkedIn-Profiles innerhalb weniger Minuten auf eine ausgeschriebene Stelle bewerben», so Schmitt.

Winterling GmbH BAUDEKORATION

Zur Verstärkung unseres qualifizierten und leistungsstarken Teams suchen wir zum nächstmöglichen Termin eine/n

Malermeister (w/m/d)

zur Unterstützung der Geschäftsleitung. Das Tätigkeitsfeld wird sowohl im kaufmännisch-organisatorischen als auch im handwerklich-praktischen Bereich liegen.

Wenn Sie an einem vielseitigen Betätigungsfeld bei fairer und sicherer Entlohnung in einem angenehmen Arbeitsklima interessiert sind, dann sollten wir uns kennenlernen. Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Winterling GmbH Baudekoration

Breiter Weg 3 · 63674 Altenstadt-Oberau · Tel. 06047/6940 · info@winterling-baudeko.de

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer/innen

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD

Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
Fax: 07533/30 48 · interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/



Kreishandwerkerschaft
Hanau



Die Kreishandwerkerschaft Hanau ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Sie vertritt die Interessen des regionalen selbstständigen Handwerks. Im angeschlossenen Berufsbildungs- und Technologiezentrum (BTZ) werden überbetriebliche Unterweisungslehrgänge, Seminare und Meisterlehrgänge für das Handwerk durchgeführt. Für dieses BTZ suchen wir ab sofort eine qualifizierte Persönlichkeit als

**Ausbildungsmeister (m/w/d) im Fachbereich
Sanitär/Heizung/Klima, in Vollzeit,
sowie**

**Ausbildungsmeister (m/w/d) im Fachbereich
Elektrotechnik (Energie- und Gebäudetechnik)**

Sie haben hierfür einen Meisterbrief im Fachgebiet und verfügen idealerweise bereits über Erfahrungen im Bereich von Aus- und Weiterbildung. Sie sind offen, flexibel und motiviert, sich dieser Aufgabe zu stellen, und arbeiten gerne mit Auszubildenden und Menschen zusammen, die sich fachlich weiterqualifizieren wollen. Zu den Aufgaben zählen die Planung und Durchführung überbetrieblicher Unterweisungslehrgänge für die Auszubildenden im Fachbereich sowie Erwachsenenbildung und die Möglichkeit, Meisterkurse eigenständig zu planen und durchzuführen. Wir erwarten motivierten Arbeitseinsatz, Teamfähigkeit, Organisationsgeschick und unternehmerisches Denken und Handeln. Ferner bringen Sie Kreativität, Gestaltungsfreude und die Bereitschaft zur eigenen Fort- und Weiterbildung mit.

Gerne geben wir auch qualifizierten und engagierten Neueinsteigern eine Chance.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, senden Sie uns bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe der Gehaltsvorstellung und Ihrem möglichen Eintrittstermin per E-Mail zu. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen.

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Laupus unter folgenden Kontaktdaten gerne zur Verfügung.

Kreishandwerkerschaft Hanau
Martin-Luther-King-Str. 1 | 63452 Hanau | Tel. 06181/8091-21
E-Mail: laupus@kh-hanau.de | www.kh-hanau.de

Veränderungen annehmen

So kommt die Anpassungsfähigkeit auf Trab

Veränderungen fallen uns oft schwer. Auch und besonders am Arbeitsplatz halten wir gerne an lieb gewonnenen Routinen fest und wünschen uns, dass alles am besten für immer so bleibt, wie es ist. In Zeiten von New Work ist das aber meist Wunschdenken.

Nicht zuletzt während der Corona-Pandemie haben Berufstätige gemerkt: Arbeitsbedingungen können sich schnell ändern. Als «die wichtigste Zukunftskompetenz» betitelt der Wirtschaftspsychologe und Autor Carl Naughton die Anpassungsfähigkeit deshalb in seinem Buch. Im Interview erklärt er, warum die Fähigkeit so entscheidend ist und wie jeder und jede der eigenen Anpassungsfähigkeit auf die Sprünge helfen kann.

» Flexibilität immer entscheidender

Analog zum Intelligenzquotienten sprechen Sie in Ihrem Buch vom Anpassungsquotienten (AQ). Was genau zeichnet einen hohen AQ aus?

Sich flexibel an sich schnell ändernde Situationen anpassen zu können, das wird ab jetzt immer entscheidender sein. Für diese oft radikalen, unvorhersehbaren und komplexen Veränderungen braucht es vor allem persönliche, soziale und methodische Kompetenzen.

Unsere Forschung zeigt, dass der AQ drei Cluster hat. Denken, Fühlen, Handeln. In jeder dieser Dimensionen gibt es verschieden starke Ausprägungen bei einem Menschen. Tatsächlich gibt es Menschen, die in allen drei Dimensionen stark sind.

Bei der kognitiven Facette geht es um die Gedanken und darum, sensibel zu werden für eine Veränderung, die sich abzeichnet. Das zweite ist die emotionale Facette. Hier gilt es, sich zu fragen: Kann ich das? Bin ich dafür gut genug? Und die dritte Facette betrifft das Verhalten. Es geht um die Frage: Wie schnell kann ich mein Verhalten anpassen? Wie kann ich meine Umwelt so gestalten, dass ich in ihr optimal arbeiten und leben kann?

Die Pandemie hat vielen vor Augen geführt, dass es wichtig ist, sich an neue Umstände zu gewöhnen: Haben denn noch immer viele Schwierigkeiten damit, sich anzupassen?

Meiner Ansicht nach hat sich während der Pandemie gezeigt, wie notwendig Anpassungsfähigkeit ist.



Die Windungen der modernen Arbeitswelt erfordern Anpassungsfähigkeit. Auf neue Situationen souverän reagieren zu können, wird zunehmend zur Schlüsselkompetenz.
Foto: Frank Rumpenhorst/dpa/dpa-mag

Menschen, die ohnehin offener für Veränderung sind, hatten weniger Probleme, sich schnell in ihrem Homeoffice einzurichten. Sie sind es gewohnt, Herausforderungen anzunehmen.

Die Menschen aber, die diese Persönlichkeitseigenschaft nicht haben, haben all das als große Herausforderung erlebt. Sie wurden genau da kalt erwischt, wo sie wenig mentale Ressourcen zur Verfügung hatten: Es fehlte die Struktur des Büro-Arbeitstages, das Büro als Logistikzentrum, die Kantine als Nahrungs-Strukturierer, sogar der Beginn und das Ende des Arbeitstages waren futsch. Vielfach ist also erst deutlich geworden, wie stark Anpassungsfähigkeit noch trainiert werden muss.

» Anpassungs- fähigkeit kann trainiert werden

Und wie geht das?

Jeder und jede Einzelne kann sich vornehmen, die eigene Anpassungsfähigkeit zu trainieren. Es gibt verschiedene Techniken aus der Persönlichkeitspsychologie, die dabei weiterhelfen.

Eine Technik ist zum Beispiel die Psychologische Distanz. Die Idee gibt es schon seit einigen Jahren. Im Kern geht es dabei um zwei Dinge: um uns als Person und um unsere Umgebung. Die psychologische Distanz beeinflusst die Art und Weise, wie wir Dinge mental repräsentieren. Entfernte Dinge werden relativ abstrakt dargestellt, während psychologisch nahe Dinge konkreter erscheinen.

Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie sehen die Erde vom Mond aus. Das Ziel ist es, dieses Gefühl der Losgelöstheit zu haben, weit entfernt zu sein. Diese doch recht große psychologische Distanz zu Ihrem Wohnort, Ihrem Homeoffice, Ihrer Firma versetzt Sie in einen abstrakten oder psychologisch entfernten Geisteszustand, der alle möglichen Auswirkungen auf Ihre Wahrnehmung der Welt hat. Er wirkt auf Ihre Einschätzung darüber, wie schwierig Dinge sind, oder auch darüber, wie Sie sich selbst sehen.

Wie kann ich als Berufstätiger rüberbringen, dass Anpassungsfähigkeit zu meinen Kernkompetenzen zählt?

Ein proaktives Mitteilen ist meist gar nicht notwendig. Adaptives Verhalten zeigt sich ja permanent. Das merkt auch die Führungskraft. Was man als Einzelner aber machen kann: Man

kann für die Fähigkeit werben. Etwa, indem man hinget und sagt: Ich möchte in unserem Team Botschafter für Anpassungsfähigkeit werden.

» Bei Herausforderungen Blick auf das Optimum

Ist Anpassungsfähigkeit denn grenzenlos? Sprich: Muss ich jede Veränderung mitmachen?

Ich verstehe die Frage, aber sie lässt sich nicht wirklich auf Anpassungsfähigkeit anwenden. Das ist ähnlich wie mit der Intelligenz. Die hat auch kein Limit im Sinne von: Jetzt höre ich auf zu denken.

Es geht natürlich nicht darum, bei jeder Veränderung oder neuen Situation zu sagen: «Yeah, da bin ich dabei.» Aber jemand, der keinen Anpassungsquotienten hat, sagt einfach immer nein. Die meisten bewegen sich auf der Skala aber eher irgendwo in der Mitte. Ideal wäre eine Position etwas rechts von der Mitte, so dass man in herausfordernden Situationen eine Reflexionschleife starten und das Optimum der Situation für sich heben kann.

Voll im Flow?

Stress bremst Kreativität aus

Mit Tunnelblick durch den Arbeitstag: Wer im Job völlig gestresst ist, hindert sich selbst daran, in einen kreativen Flow zu kommen. Kreativität brauche stattdessen einen weiten und offenen Blick, sagt Wirtschaftspsychologin und Coachin Tanja Queckenstedt in einem Interview mit der Zeitschrift «Emotion» (Ausgabe 08/09 2022).

Wirklich abzutauchen ins kreative Schaffen gelingt der Autorin demnach nur, wenn «wir uns voll und ganz einer Tätigkeit hingeben, in der wir weder über- noch unterfordert sind.» Das seien Aufgaben, die zwar Fokus erfordern, sich aber auch bewältigbar anfühlen.

Wer sich Zeit nimmt, diesen kreativen Flow zu finden, profitiert am Ende aber sogar doppelt. Laut Queckenstedt kann kreative Betätigung stress-reduzierend wirken und sich positiv auf das Cortisol-Level auswirken.

Wichtig sei aber auch, Kreativität nicht immer und überall zu erzwingen. Für die nächste geniale Idee kann es ebenso förderlich sein, einfach mal



Kreativität lässt sich in der Regel nicht erzwingen - es braucht Geduld und die Muße, auch mal nichts zu tun.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

nichts zu tun und sich in Geduld zu üben.

Weniger Stress im Job

Wie sich Entspannung üben lässt

Abschalten kann man üben. Um im hektischen Arbeitsalltag Stress abzubauen, können systematische Entspannungsmethoden helfen. Darauf weisen Professorin Andrea Chmitorz und Professor Thomas Heidenreich in der Zeitschrift «Forschung & Lehre» (Ausgabe 6/2022) hin.

Die beiden Wissenschaftler, die an der Fakultät Soziale Arbeit, Bildung und Pflege der Hochschule Esslingen lehren, zählen hierunter etwa die Progressive Muskelrelaxation (PMR), bei der einzelne Muskelgruppen in einer festgelegten Reihenfolge kurz angespannt und wieder entspannt werden - oder Autogenes Training.

Um damit eine gezielte Entspannung zu erreichen, müsse allerdings regelmäßig geübt, die Methoden im Alltag verankert werden. Denn so einfach sie auf den ersten Blick wirken können: Es handelt sich dabei nicht um Selbstläufer.

Am besten plane man sich daher feste Zeitfenster für die Übungen ein und suche sich einen separaten Raum mit angenehmem Raumklima. Auch wichtig: Die übrigen Haushaltsmitglieder darauf



Wer systematische Entspannungsmethoden lernen möchte, braucht auch etwas Geduld.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-mag

hinweisen, dass während des Übens Störungen eher nicht erwünscht sind. Schweifen die Gedanken bei den Übungen immer wieder zur To-do-Liste ab, empfehlen die Autoren einen einfachen Trick: Man könne sich dann die Gedanken als Wolken vorstellen, die am «Himmel vorüberziehen, um dann wieder zur Instruktion zurückzukommen und ihr zu folgen».

HAUS AM BURGBERG

Ein Haus der
Cornelius-Helferich-Stiftung



Wohnstätten Lochmühle **Wohnstätte Wiesenzahl**
Wohnstätte Wächtersbach **Betreutes Wohnen Wächtersbach**
Wohnstätte Bad Orb **Tagesförderstätte**

Wir sind eine gemeinnützige Gesellschaft der Cornelius-Helferich-Stiftung für Menschen mit Behinderung und Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. Politisch und konfessionell sind wir ungebunden.

In unserer **Tagesförderstätte** für erwachsene Menschen mit geistiger und/oder Mehrfachbehinderung suchen wir:

**Heilerziehungspfleger/innen,
Erzieher/innen,
Altenpfleger/innen,
Krankenpfleger/innen
(oder vergleichbare Ausbildung als Fachkraft)**

Bei guter Eignung ist eine unbefristete Übernahme geplant.

Ihr Profil:

- abgeschlossene Berufsausbildung
- Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen
- Fähigkeit zur Verknüpfung pädagogischer und pflegerischer Arbeiten
- Sozialkompetenz
- Flexibilität und Organisationsvermögen
- hohes Maß an fachlichem, kreativem und persönlichem Engagement
- kommunikative Kompetenz und Einfühlungsvermögen
- Teamgeist

Ihre Aufgaben:

- Betreuung und Förderung inkl. der notwendigen Pflege
- Planung und Umsetzung tagesstrukturierender Hilfen
- verständnisvolle und professionelle Begleitung und Unterstützung
- Durchführung von Maßnahmen zur Entwicklung, Erhaltung und Weiterentwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten

Wir bieten Ihnen:

- **geregelte Arbeitszeiten (Montag – Freitag)**
- eine interessante und verantwortungsvolle Tätigkeit
- ein gutes Arbeitsumfeld in einem motivierten Team
- individuelle Einarbeitung und Fortbildungsangebot
- am TVöD orientiertes Einstellungsgehalt
- und eine zusätzliche Prämie nach persönlichen Leistungszielen und Weihnachtszuwendung

Ihre aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an:

**Haus am Burgberg gGmbH, Herr Schneider,
Lochmühle 5, 63599 Biebergemünd
oder einfach per E-Mail an:**

Bewerbung@haus-am-burgberg.de



Sichtbar werden

Worauf es in der Probezeit wirklich ankommt

Die Probezeit gehen die wenigsten Beschäftigten tiefenentspannt an. Schließlich besteht in den ersten sechs Monaten des Arbeitsverhältnisses in der Regel kein Kündigungsschutz. Gleichzeitig alles perfekt zu machen – das wird kaum jemand schaffen. Worauf kommt es also in den ersten Monaten im Job wirklich an?

In der Probezeit gehe die Recruiting-Phase in die Verlängerung, sagt Christine Kentzler von der Personal- und Managementberatung Kienbaum. Statt sich am Ziel zu fühlen, sollte man sich bewusst machen, dass man als Neuzugang unter Beobachtung steht.

«Das ist sozusagen ein Live-Assessment-Center», so die New-Placement-Beraterin. Nun gehe es darum, das, was man als Bewerberin oder Bewerber im Auswahlverfahren versprochen hat, im täglichen Geschäft zu zeigen und umzusetzen.

Oft genug würden neue Mitarbeiter ins kalte Wasser geworfen. Da zeige sich dann, wer damit gut klarkommt, proaktiv ist und Verantwortung übernimmt. Und genau darauf komme es zum Teil sogar mehr an als auf die fachliche Expertise.



In der Probezeit geht die Recruitment-Phase in die Verlängerung: Beschäftigte sollten sich bewusst sein, dass sie unter Beobachtung stehen.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-mag

Wer sich beweisen will, sollte die Unternehmenskultur aufmerksam lesen. «Da geht es um ungeschriebene Gesetze», sagt Julia Siems, Head of People Development bei der Karriereberatung von Rundstedt. Wer die Regeln, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind, einfach ignoriert, könne schnell mal anecken.

Wer sich ein gutes Bild über die Ziele und Erwartungen im Unternehmen gemacht hat, kann sich dem nächsten Schritt widmen. Laut Christine Kentzler geht es nun darum, eine «Roadmap» für die kommenden sechs Monate zu entwerfen: Wie könnte ein Aktionsplan aussehen? Was sind wichtige Meilensteine?

Schlau sei es, sich am Anfang auch Projekte zu suchen, bei denen man in kurzer Zeit mit vergleichsweise wenig Aufwand etwas Sichtbares erreichen kann.

Meinungs-macher kennen – Netzwerk aufbauen

Mit zu den eher informellen Aufgaben in der Probezeit gehört es außerdem, sich ein Netzwerk im Unternehmen aufzubauen. Neuzugänge tun gut daran, sich einen Überblick zu verschaffen, wer welche Rolle im Unternehmen hat, wen sie wirklich kennen müssen und wer zum Beispiel die Meinungsmacher im Team oder der Abteilung sind. Nicht zuletzt gilt: Die Probezeit ist auch für Beschäftigte die Gelegenheit, noch einmal zu prüfen, ob sie mit den Unternehmenswerten übereinstimmen – und ob ihr Arbeitsstil zum Arbeitgeber passt. Das sei zwar im besten Fall schon im Bewerbungsverfahren klar. «Aber sich selbst zu sagen: Hey, die Probezeit ist auch für mich da, um zu gucken, ob ich wirklich dazu passe – das kann für die innere Haltung und fürs Selbstbewusstsein gut sein.»

Kein voller Ersatz

Wie lange darf Probearbeit dauern?

Zum Teil nutzen Arbeitgeber ausgeklügelte Bewerbungsverfahren, um sicherzustellen, dass ein neuer Mitarbeiter oder eine neue Mitarbeiterin ins Team passt. Andere laden geeignete Bewerber zum Probearbeiten ein. Auf wie viele Tage müssen sich Kandidaten einlassen?

Beim Probearbeiten geht es grundsätzlich um ein gegenseitiges Kennenlernen. Das Einfühlungsverhältnis, wie das Probearbeiten auch genannt wird, müsse davon geprägt sein, sagt Johannes Schipp, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Gütersloh.



Wer im Restaurant zur Probe arbeitet, kann sich ein Bild davon machen, welche Aufgaben anfallen. Länger als drei Tage sollte das Einfühlungsverhältnis aber nicht dauern.

Foto: Tobias Hase/dpa-mag

können es auch mal mehrere Tage sein.» Eine genaue gesetzliche Vorgabe gebe es aber nicht. «Alles, was über drei Tage hinausgeht, würde ich aber für kritisch halten.»

Wichtig ist, dass es sich beim Probearbeiten nicht um ein Arbeitsverhältnis handelt. Wer etwa in der Gastronomie zur Probe arbeitet, darf durchaus Kundenbestellungen aufnehmen, Tablets tragen und allgemein im Restaurant mitlaufen.

Bewerber aber für einige Tage als Ersatzkraft für fehlende Angestellte einzusetzen, ist laut Johannes Schipp kritisch und «gefährlich nah» an einem Arbeitsverhältnis. «Deswegen ist es auch empfehlenswert, in einer Vereinbarung klar festzuhalten, dass es um ein Einfühlungsverhältnis geht», rät der Fachanwalt.

Eine weitere wichtige Unterscheidung: Probearbeiten ist nicht mit der Probezeit zu verwechseln, die häufig zu Beginn eines Arbeitsverhältnisses steht und während der beide Parteien eine verkürzte Kündigungsfrist haben.

» **Probearbeiten sollte nicht länger als drei Tage gehen**

Arbeitgeber können sich so ein Bild davon machen, welche Fähigkeiten ein Kandidat mitbringt. Interessierte können sich umgekehrt einen Eindruck da-

von verschaffen, was bei einem bestimmten Arbeitgeber auf sie zukommen würde.

Bei der Frage, wie lange dieses Einfüh-

lungsverhältnis dauern darf, komme es auf die Art der Tätigkeit an, so Schipp. «Bei einfachen Tätigkeiten wird das ein Tag sein, bei aufwendigeren Aufgaben

Sinnstiftend, nachhaltig, regional.

- Anzeige -

Beste Perspektiven bei der OVAG-Gruppe



» **Zukunftssichere
Berufe im
handwerkli-
chen und kauf-
männischen
Bereich**

Die OVAG-Gruppe mit ihrer 110-jährigen Tradition ist fest vor Ort verwurzelt. Vor 110 Jahren brachte sie den Menschen in Oberhessen den Strom.

Eine echte Pioniertat – und keine, auf der man sich ausruht: Vor 30 Jahren war die OVAG Vorreiter in Sachen Windenergie im deutschen Binnenland und auch bei der E-Mobilität nimmt die sie seit Jahren eine tragende Rolle ein. Derweil grüßen am Horizont bereits neue Themenfelder.

Wie kann der Hunger nach Energie unabhängig von ausländischen fossilen Energieträgern künftig gestillt werden? Und wie lässt sich auch in Zukunft sicherstellen, dass die Menschen in der Region nachhaltig mit Energie versorgt werden?

Das sind einerseits Fragen, zugleich aber auch Perspektiven. Hervorragende Perspektiven bietet deshalb auch eine Beschäftigung bei der OVAG-Gruppe. Denn nur gemeinsam können diese großen Aufgaben bewältigt werden.

Die OVAG-Gruppe steht deshalb seit vielen Jahren als einer der größten Arbeitgeber der Region für das Versprechen, Wertschöpfung und Know-how im Versor-

gungsgebiet zu halten. Sie ist zugleich ein Arbeitgeber mit Zukunft – mit einem äußerst breit gefächerten Arbeitsumfeld.

Ob als Sachbearbeiter, Controller, Informatiker, Ingenieur oder Werkstudent – die Arbeit bei der OVAG-Gruppe bietet nicht nur hervorragende berufliche Perspektiven, sondern auch die Möglichkeit, aktiv die Grundpfeiler der Welt von Morgen zu gestalten.

» **Sinnstiftend,
nachhaltig,
regional.**

Das ist nur möglich, wenn Talente erkannt und gefördert, wenn Ideen unterstützt und weitergedacht werden. Kurz: Wenn sich jeder Einzelne mit seinen Stärken für eine dauerhaft sichere Energieversorgung einbringen kann.

So arbeiten bei der OVAG-Gruppe alle gemeinsam daran, den Menschen in der Region auch künftig einen sicheren Anker in unsicheren Zeiten zu bieten.

Als Versorger, als Unternehmen, dem die Region am Herzen liegt, als Kümmerer – als Arbeitgeber.

Das heißt: gemeinsam vorangehen, wie schon vor 110 Jahren, in ein nachhaltiges Morgen.

Die Zukunft wird bei der OVAG also schon heute tatsächlich gelebt.

Und ein wohnortnaher Arbeitsplatz mit dem Ziel, eine sichere und nachhaltige Versorgung zu gewährleisten ist auch drin. Also eine Win-win-Situation.

Wir sorgen für attraktive Perspektiven.
Nicht nur für unsere Kunden.

Mit umfassenden Energie-, Wasser- und Verkehrsservices einen Beitrag leisten – zum Wohle Oberhessens und seiner Menschen. Sich der Verantwortung stellen – mit rund 700 Beschäftigten. Bei uns, der OVAG-Gruppe, ist das tägliche Wirklichkeit. Sie wollen dabei sein, mit anpacken und mitgestalten? Dann bewerben Sie sich bei einem Unternehmen, das leidenschaftlich an der Seite seiner Kunden steht.

Werden Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt Teil der OVAG-Gruppe als

**Informatiker / Wirtschafts- oder Geoinformatiker (Uni/FH)
oder vergleichbar als IT-Sachgebietsleiter (m/w/d)**

in der Abteilung Informationstechnologie im Sachgebiet Technische Anwendungen

Sachbearbeiter / Systembetreuer (m/w/d)

in der Abteilung Informationstechnologie im Sachgebiet Technische Anwendungen

Controller (m/w/d)

in der Abteilung Controlling

Sachbearbeiter Einkauf (m/w/d)

in der Abteilung Technisches Betriebsmanagement im Sachgebiet Einkauf

Sachbearbeiter Backline Privatkunden (m/w/d)

in der Abteilung Vertrieb im Sachgebiet Vertriebsmanagement

**Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung /
Informatikkaufmann (m/w/d)**

in der Abteilung Vertrieb im Sachgebiet Steuerung & Koordination

Elektromonteur (m/w/d)

in der Abteilung Bau & Betrieb am Standort Alsfeld

Meister (m/w/d) Netzanschluss / Erneuerbare Energien

in der Abteilung Planung & Projektierung im Sachgebiet Netzanschlüsse

Netzplaner (m/w/d)

in der Abteilung Planung & Projektierung im Sachgebiet Netzplanung & Strategie

Ingenieur Netzanschluss / Erneuerbare Energien (m/w/d)

in der Abteilung Planung & Projektierung im Sachgebiet Netzanschlüsse

Projektingenieur Hoch- und Mittelspannungsanlagen (m/w/d)

in der Abteilung Planung & Projektierung im Sachgebiet Anlagen

Ingenieur (m/w/d)

in der Abteilung Handel, Erzeugung & Portfoliomanagement im Sachgebiet Erzeugung

Projektbearbeiter Energieversorgungskonzepte (m/w/d)

in der Abteilung Gebäude im Sachgebiet Gebäudeenergiesysteme

Sachbearbeiter Forderungsmanagement (m/w/d)

in der Abteilung Billing & Forderungsmanagement im Sachgebiet Forderungsmanagement

Diverse Werkstudenten / studentische Aushilfen (m/w/d)

in verschiedenen Abteilungen

technische & kaufmännische Ausbildung

Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d), Elektroanlagenmonteur (m/w/d),
Anlagenmechaniker für Rohrsystemtechnik (m/w/d), Industriekaufleute (m/w/d)

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.ovag-gruppe.de/karriere

Sie interessieren sich für diese abwechslungsreichen und verantwortungsvollen Aufgaben? Dann senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bitte (inkl. Gehaltsvorstellung und frühestem Eintrittstermin) bevorzugt per E-Mail an bewerbung@ovag.de oder an die unten stehende Anschrift. Für Rückfragen stehen Ihnen gerne Herr Alles (06031 6848-1322) oder Herr Weil (06031 82-1307) zur Verfügung.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

OVAG-Gruppe

Abteilung Personal, Hanauer Straße 9-13, 61169 Friedberg (Hessen)

www.ovag-gruppe.de/karriere



Medienberufe im Wandel der Zeit

Content-Management-Kenntnisse gehören zum Rüstzeug

Berufe im Verlags- und Medienwesen erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Wobei sich auch hier die Berufsbilder im Zeitalter des digitalen Wandels an die neuen technischen Anforderungen der Branche angepasst haben. Die Welt dreht sich in dieser Berufssparte besonders schnell. Gut beraten sind diejenigen, die sich rechtzeitig in ihrem Fachgebiet weiterbilden und über die neuesten Entwicklungen in der Branche auf dem Laufenden halten. Längst haben sich Grafik- und Mediengestalter zu unentbehrlichen Allroundern entwickelt. Mediengestalter erwarten vielfältige Berufsperspektiven nach dem Abschluss ihrer circa dreijährigen Ausbildung. Als Arbeitgeber kommen zahlreiche Branchen infrage. Angefangen von der klassischen Werbeagentur über Verlage und Medienhäuser bis hin zur Kommunikationsabteilung eines großen Konzerns stehen Bewerber, die planen, beraten, visualisieren und

das Ganze im Kundenauftrag umsetzen können, alle Türen offen. Wer sich in diesem Bereich weiterbilden und seinen bisherigen beruflichen Kenntnissen vielleicht noch eine weitere Qualifikation in Form eines berufsbegleitenden Studiums mit Bachelorabschluss oder dergleichen hinzufügen möchte, dem sei zu allererst ein Praktikum empfohlen. Auf diese Weise erhält man eine genaue Vorstellung von den Anforderungen an Bildbearbeitung, Seitengestaltung und Illustration und kann sich so auch einen Überblick über die neuesten Grafikprogramme verschaffen. Denn auch auf diesem Gebiet sollte man sich stets auf dem Laufenden halten und seinen Lebenslauf entsprechend um die gesuchten Fachkenntnisse ergänzen.

Gerade die Medienbranche hat in den vergangenen Jahren eine rasant Entwicklung genommen. Aus klassischen Redakteuren, die es zwar immer noch gibt, wurden in



vielen Fällen Online-Redakteure mit dem dazugehörigen technischen Kompetenzen, die HTML-Kenntnisse, SEO-Wissen und Erfahrungen mit Content-Management-Systemen vorweisen müssen, bevor überhaupt an das Punkten mit Inhalten zu denken ist. Innovative Medienhäuser planen jedoch längst über den Horizont der eigenen Redaktion hinaus. Nicht selten ist unter einem Dach nicht nur die Druckvorstufe angesiedelt, sondern

auch die eigene Druckerei, sodass hier Produkte entstehen, die von der Konzeption über die Herstellung bis hin zur Zustellung aus einer Hand kommen.

Das bedingt natürlich auch, dass sowohl die kaufmännische als auch die produktionstechnische Seite abgedeckt sind. Gefragt sind hier Berufsbilder, die mit ihrer Expertise eine bestimmte Nische füllen, wie etwa ein Fachmann für den Rotationsdruck oder aber ein Maschinenführer, dessen Arbeitseinsatz unerlässlich für einen reibungslosen Druckvorgang ist.

Ebenso wichtig: der Anteil der kaufmännischen Berufe in einem Medienhaus. Schließlich steht und fällt die Auftragslage mit der Kundenbetreuung und der Akquise von Neukunden. Außerdem stellen die Bereiche Finanz- und Rechnungswesen, Materialwirtschaft, Lagerhaltung sowie Controlling und Personal weitere wichtige Berufsfelder in einem Medienhaus dar. (el)

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

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



Zur Verstärkung und Erweiterung unseres Teams suchen wir:

» Mitarbeiter (m/w/d)

in Teilzeit für die telefonische Kundenbetreuung und Neukunden-Akquise

» Industriemechaniker/Betriebsschlosser (m/w/d)

Instandhaltung Anlagentechnik, in Vollzeit (mit Bereitschaftsdienst)

» Kaufmännischer Mitarbeiter (m/w/d)

im Backoffice, in Teil- oder Vollzeit

» Zusteller (m/w/d)

in Vollzeit (35 Std./Woche) oder auf Minijob-Basis



Ausführliche Details zu den ausgeschriebenen Stellen sowie mehr über uns und die vielseitigen Karrieremöglichkeiten im Unternehmen erfahren Sie unter

www.dpn-media.de/jobs

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

Wir freuen uns auf Sie!



DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
GmbH & Co. KG

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

WIR SUCHEN SIE! <<