



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



Mittelhessen-Bote

auch als kostenloses E-Paper
www.bote.de



KW 28, Samstag, 15. Juli 2023

Das lokale Mitteilungsblatt

Ausgabe F 2

Hallo, liebe Leser

Ob Thermomix oder One-Pot-Rezept: Die Idee dahinter ist, mit möglichst wenig Zuwendung ein essbares Ergebnis zu erzielen. Hier muss ich mal reingrätchen und eine Lanze dafür brechen, in der Küche – gemeinsam – zu schnippeln und an Topf und Pfanne live und analog das Entstehen einer leckeren Mahlzeit zu verfolgen, die dann auch noch schmeckt. Das macht Spaß, satt und zufrieden, und vielleicht springt noch ein Foto zum Neidischmachen dabei heraus. Der Wein für die Soße schmeckt auch schon beim Schmoren ... und ist für den Koch, nicht für den Mixer, weiß

Euer Boto

Lenzis Sommer

Flieden. Das Sommer-Open-Air-Fest des Heimatverein Flieden findet vom 15. bis 17. Juli am Ringweg 5 in Flieden statt. Am Samstag, 15. Juli wird es um 19 Uhr mit einem Weinabend rund um den Weinpavillon eröffnet. Verkosten Sie die ausgesuchten Weine aus dem Frankenland und Italien. Dazu wird Flammkuchen, frisch aus dem Backhaus und Winzerplatten aus der neuen Küche serviert. Für Stimmung sorgt die Blasmusik Magdlos. Der Sonntag beginnt um 10 Uhr mit einem Open-Air-Gottesdienst auf der Streuobstwiese. Die Messe wird zelebriert von Pfarrer Toni Angelov und mitgestaltet von den Alphornbläsern aus Rückers und Michael Junk als Organist. Danach beginnt der Frühschoppen auf dem Festplatz. Den Mittagstisch serviert die Gaststätte Ebert aus Neuhoof, die auch für die Speisen an allen Festtagen verantwortlich ist. Ab 14 Uhr gibt es handgemachte Musik mit der Volks- und Stimmungsband „Rhöner Urstoff“. Zur Kaffeezeit verwöhnen die Vereinsfrauen mit selbstgebackenen Kuchen die Gäste. Am Montag gibt es ab 18 Uhr Grillhaxen. Dazu wird Klosterbier, frisch aus dem Feuerwehrauto gezapft, serviert. An diesem Abend sind die Biebertaler Musikanten Garanten für tolle Stimmung.

Ihr Draht zu uns:

**Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG**
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen

Anzeigen: (06051) 833-244
Redaktion: (06051) 833-202
Vertrieb: (06051) 833-239
Telefax: (06051) 833-290
E-Mail: redaktion@bote.de
Internet: www.bote.de

Frauenhaus wird räumlich und personell erweitert

Entscheidung der Träger Landkreis, Stadt und Bistum Fulda

Landkreis Fulda. Gute Nachrichten für das Frauenhaus Fulda: Die Anzahl der Plätze für schutzsuchende Frauen wird um vier auf 20 aufgestockt. Gleichzeitig wird eine weitere sozialpädagogische Kraft eingestellt. Das haben Landkreis, Stadt und Bistum Fulda beschlossen. Sie tragen das Frauenhaus, das vom Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) betrieben wird, seit Jahren in partnerschaftlicher Zusammenarbeit.

„Wir schätzen die Arbeit des Sozialdienstes katholischer Frauen sehr und wissen um die steigende Nachfrage nach Plätzen“, sagt Vizelandrat Frederik Schmitt. „Dass nun vier zusätzliche Plätze in einer Etage des Fuldaer Frauenhauses eingerichtet werden können, ist eine gute Gelegenheit, die Kapazitäten recht unkompliziert zu erhöhen. Positiv ist auch, dass die zusätzliche Stelle der Betreuungsschlüssel für alle Betroffenen erhöht.“

Über die Ausweitung des Platzangebotes ist Fuldas Bürgermeister Dag Wehner außerordentlich froh: „Zwar werden Anfragende, die wegen



Der SkF betreibt das Frauenhaus, dass durch drei Träger gefördert wird. Bald wird es dort mehr Plätze und eine zusätzliche Stelle geben. Von links: Fuldas Bürgermeister Dag Wehner, SkF-Geschäftsführerin Sarah Muth, Vizelandrat Frederik Schmitt, SkF-Vorstandsvorsitzende Ursula Schmitt und Generalvikar Christof Steinert.

Foto: Sebastian Mannert.

Platzmangels abgewiesen werden, glücklicherweise zu meist in anderen Einrichtungen bundesweit aufgenommen. Trotzdem ist es unser gemeinsames Bestreben, auch hier in Fulda das Platzangebot entsprechend zu erweitern.“

„Es ist im Grunde eine Fügung, dass das Frauenhaus im bestehenden Gebäude erweitert werden kann“, befindet

Generalvikar Christof Steinert. Der Leitspruch „Not sehen und handeln“ trage auch die Bedeutung in sich, andere zum Handeln zu ermächtigen, um in der Not helfen zu können. „Das tun wir mit dieser gemeinsamen Entscheidung, die wichtige Arbeit des SkF zu unterstützen.“

Ursula Schmitt, SkF-Vorstandsvorsitzende, und Sarah

Muth, SkF-Geschäftsführerin, sind froh über die Nachricht, dass räumlich und personell aufgestockt werden kann: „Wir haben schon lange dafür gekämpft, mehr Räume zu erhalten, um mehr Frauen Schutz zu bieten. Für die Entscheidung vier weitere Plätze und eine zusätzliche Stelle zu finanzieren, sind wir denn drei Trägern sehr dankbar.“

23 neue Bauplätze für Hauswurz

Neubaugebiet „An den Eichen“: Startschuss zur Bebauung



Zweiter von links Mario Klüh Beigeordneter Gemeinde Neuhoof, Dritter von links Heiko Stolz Bürgermeister Gemeinde Neuhoof, Timo Leinweber Ortsvorsteher Hauswurz, Joachim Bug Leiter Bauabteilung Gemeinde Neuhoof, Firma Bickhardt Bau, Dirk Eckersham Ingenieurbüro, Hubert Lauer.

Neuhoof. Das Baugebiet mit insgesamt 23 Bauplätzen wurde nach gut 10 Monaten Bauzeit und rund 1,9 Millionen Euro Erschließungskosten feierlich eröffnet. In einem symbolischen Akt wurde der Startschuss zur Bebauung gegeben.

Vor Vertretern des Erschließungsunternehmens Firma Bickhardt Bau AG, des Ingenieurbüros Eckersham und der beteiligten Gemeinde,

fasste Neuhoofs Bürgermeister Heiko Stark die wichtigsten Daten zu dem am Rand von Hauswurz gelegenen Neubaugebiet zusammen. Auf einer Fläche von rund 1,8 Hektar entstehen 23 neue Bauplätze, welche jeweils etwa 646 bis 845 Quadratmeter groß sind. Die Grundstücke werden entsprechend der gemeindlichen Richtlinien zur Vergabe an die zahlreichen Interessenten vergeben. Das Vergabeverfahren

läuft noch bis zum 28. Juli 2023. Der dazu benötigte Fragebogen ist auf der Website der Gemeinde Neuhoof abrufbar. „Eine Kommune muss sich stetig weiterentwickeln“, erklärt Bürgermeister Heiko Stolz, „der Wunsch nach bezahlbarem Wohnraum ist ganz klar auch aus dem Projekt Zukunftsschmiede hervorgegangen“. „Die Grundstückspreise sind für die seit Jahren angespannte Bausituation mit rund

105 Euro pro Quadratmeter noch erschwinglich“, so die Einschätzung von Stolz. Nicht nur in Hauswurz entstehen neue Bauplätze. Auch für Giesel, Hattenhof und dem Kernort Neuhoof befinden sich bereits Bebauungspläne in Arbeit. Das Vergabeverfahren für das 2022 freigegebene Neubaugebiet in Rommerz ist bereits geschlossen. Es zeichnet sich ab, dass alle Bauplätze verkauft werden können.

Beilagen in Teilausgaben



Fuldaer Schützen- und Volksfest

Fulda. Der Schützenverein Fulda gibt sich die Ehre, Sie am Samstag, 29. Juli, um 18.30 Uhr zur Proklamation der neuen Schützenkönigsfamilie mit dem neuen Schützenkönig Roland Macek im Ehrenhof des Stadtschlosses und am Sonntag, 6. August, ab 11 Uhr zum Frühschoppen in das Festzelt auf der Ochsenwiese herzlich einzuladen.

„Mühlentour“ am Sonntag, 16. Juli

Neuhoof. Der Rhönklub Zweigverein Neuhoof lädt für Sonntag, 16. Juli, zur Wanderung „Mühlentour“ in die östlichen Ausläufer des Vogelsberges ein. Die Wanderung beginnt am Wanderparkplatz Sieberzmühle und führt zunächst hinauf Richtung Kehrenhof und Hosenfeld. Am östlichen Ortsrand von Hosenfeld führt die Tour dann nach Norden zum 417 Meter hohen Sieberzer Berg und weiter um die „Geißbuche“ und das Altegehäg zum Ortsrand von Schletzenhausen im Jossatal. Über die Feldflur, mit Blick auf Hainzell, geht es dann über den Schlagberg durch den Wald zum Landgasthof Jagdhof Klein-Heilig-Kreuz und weiter durchs Wiesental der Kalten Lüder, an der Zwickmühle vorbei, wieder zurück zur Sieberzmühle, dem Ausgangspunkt der Wanderung. Schlusschöck ist im Gasthof Sieberzmühle geplant. Die Tageswanderung ist 17,3 Kilometer lang und wird geführt von Hildegard Krumbach. Treffen zur Bildung von Fahrgemeinschaften ist um 10 Uhr am Rathausparkplatz in Neuhoof.

Ihr Partner in Sachen



MEDIEN und DRUCK

GRIEBEL

DRUCKDIENSTLEISTUNGEN

Telefon: 06051 833-151 | Druckereiverwaltung@gnz.de

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

Zwei Bronzemedailles für Kodokanathleten

Judo: Müller und Szymanski in Kampflaune



Michelle Müller und Michael Szymanski.

Neuhof. Hessenmeisterin Michelle Müller (bis 48 Kilo) und der Drittplatzierte der Hessenmeisterschaften Michael Szymanski nahmen kürzlich an den Südwestdeutschen Einzelmeisterschaften der Altersklasse U15 teil (Jahrgang 2009 bis 2011). Dabei zeigten beide Kodokan-

athleten sehenswerte Techniken und sicherten sich in ihren Gewichtsklassen (Michelle Müller bis 48 Kilo / Michael Szymanski bis 66 Kilo) mit jeweils zwei Siegen und einer Niederlage die Bronzemedailles. Weitere Infos unter: www.kodokansport.info

Mit dem Segen Gottes in die Ferien

Flieden. Einladung zum Familien-Gottesdienst am Donnerstag, 20. Juli, um 17 Uhr in Flieden-Schweben. Am Karls-Platz (Nähe Grillplatz, ab der Kirche zeigen Wegweiser den Weg) treffen sich die Familien und sind mit Fahrzeugen aller Art herzlich willkommen. Im Gedenken an den heiligen Christophorus, dem Patron aller Reisenden, werden Kinder, Erwachsene und Fahrzeuge gesegnet. Für die Kinder gibt es eine kleine Überraschung und anschließend wartet am Grillplatz noch ein kleiner Imbiss zur Stärkung.

Geführte Ganztagswanderung

Wanderklub Hattenhof

Neuhof. Der Wanderklub Hattenhof lädt zu einer geführten Ganztagswanderung am 16. Juli ein. Treffpunkt ist um 10 Uhr an der Wandertafel in Hattenhof; Wanderführer Karl Göllmann hat eine Strecke von ca. 6,5 km ausgewählt: Geführte Ganztagswanderung

von der Emberghütte an Oberalba vorbei nach Dermbach, dort besuchen die Teilnehmer eine Bistrohütte wo sie Mittag machen können. Anschließend soll eine Ortsbesichtigung in Dermbach stattfinden. Es sollen Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Auf dem langen Weg zur Gleichstellung

Großer kfd-Verbandstag im Zeichen von Gleichstellung und Zukunft

Fulda. Unter dem Motto „Frauen.Verband.Zukunft“ hat der Diözesanverband Fulda der Katholischen Frauengemeinschaft (kfd) seinen Verbandstag in Fulda begangen. 150 Frauen aus dem gesamten Bistumsgebiet waren gekommen und feierten zum Auftakt der Veranstaltung einen Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche. Pfarrer Peter Borta und Patricia Kraus, die Geistliche Leiterin des Diözesanverbandes, führten gemeinsam durch den Gottesdienst, der unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs sein“ stand und von den Königskindern aus Edelszell-Engelhelms musikalisch begleitet wurde. Im Hotel Maritim eröffnete die Diözesanvorsitzende Bettina Faber-Ruffing den Tag und verwies auf die Notwendigkeit sich mit Zukunftsfragen von Kirche und Verbandsarbeit auseinanderzusetzen. Generalvikar Prälat Christof Steinert überbrachte den kfd-Frauen die Grüße von Bischof Dr. Michael Gerber und gab ihnen zur Frage nach der Zukunft die fünf Prinzipien des Bischofs mit auf den Weg. Jutta Hamberger, die stellvertre-



kfd-Diözesanvorstand: Claudia Engel, Christa Kalb, Hiltrud Gotthmann-Horn, Bettina Faber-Ruffing und Patricia Kraus (von links.)

tend für OB Heiko Wingenfeld an der Veranstaltung teilnahm, hob in ihrem Grußwort die Bedeutung der Frauen- und Gleichstellungsarbeit der kfd für Kirche und Gesellschaft hervor. Weitere Gäste waren Hubert Schulte vom Familienbund der Katholiken, Egon Schütz von der KAB und Gudula Danzer vom KDFB Fulda. Mit der Direktorin der Bundesstiftung Gleichstellung, Lisi Maier aus Berlin, hatte die kfd eine Fachfrau für Gleichstellungsfragen als Impulsgeberin gewinnen können. Un-

ter dem Titel „Frauenverband schafft Gleichstellung – gleichstellungspolitische Hemmnisse heute und wo die verbandliche Frauenbewegung gebraucht wird“ sprach Lisi Maier über den aktuellen gleichstellungspolitischen Befund und benannte prägnant die Hemmnisse und Herausforderung, die die Gleichstellung in Deutschland aktuell nur sehr langsam vorankommen lässt. Maier warnte vor einem Rollback, der seit der Pandemie hinsichtlich der Gleichstellung, zum Beispiel im Bereich der Frauener-

werbsarbeit, zu beobachten ist und ermutigte die Frauen sich weiter für mehr Gleichberechtigung und Gleichstellung einzusetzen. Am Nachmittag nahmen die Frauen das Workshopangebot des Diözesanverbandes zum Thema Verbandszukunft wahr. Unter den Referent*innen waren Brigitte Vielhaus, die Bundesgeschäftsführerin der kfd, Dr. Ute Zeilmann, Theologin und Vizepräsidentin des KDFB und Influencerin Sophie Kölsch aus Bochum. Aufgelockert wurde die Veranstaltung durch Mitmachaktionen, wie die kfd-Fotobox, Infostände und einen Kummerkasten. Zum Abschluss der Veranstaltung diskutierte der Diözesanvorstand mit den Referent*innen über die möglichen Zukunftsszenarien der Verbandsarbeit auf Orts-, Diözesan- und Bundesebene. Das Podium, moderiert von Diözesanreferentin Stefanie Wahl, gab ein klares Votum für die Zukunftsfähigkeit der Frauenverbandsarbeit ab. Die Impulse des Verbandstags sollen nun in den Zukunftsprozess der kfd auf Diözesanebene einfließen.

Musikalischer Weltstar gastiert beim Nieder-Mooser Konzertsommer

Maurice Steger mit dem Kammerorchester Darmstädter Barocksolisten

Freiensteinau. Wer Maurice Steger spielen hört, wird die Blockflöte nie mehr als Kinderinstrument abtun. Geboren 1971 im schweizerischen Winterthur hat sich der Flötist dabei schon in Jugendjahren nicht nur der Alten Musik, sondern auch der Historischen Aufführungspraxis zugewandt. Neben seiner Leidenschaft für Ausgrabungen und Wiederveröffentlichungen arbeitet Maurice Steger mittlerweile auch weltweit als Dirigent und leitet seit 2013 die Gstaad Baroque Academy. Dass er als „Paganini“ und „Hexenmeister der Blockflöte“ sowie „The world's leading recorder player“ betitelt wird, ist somit nicht überraschend. Um solch hohen Erwartungen gerecht zu werden, bedarf es nicht nur Stegers erstauenswerter Technik, sondern auch Charisma, Intellekt und einem ganz besonderen Feingefühl für die Musik. All dies zeigt Maurice Steger seinem

Publikum und begeistert mit seiner intensiven Tongebung und unendlichen Energie in verschiedensten Konzertformaten auf der ganzen Welt. Am 16. Juli um 17 Uhr gastiert der weltberühmte Blockflötist und Dirigent Maurice Steger in der Kirche in Nieder-Moos. Er gehört nicht nur zu den Besten seines Fachs, sondern auch zu der Riege von Spielerinnen und Spielern, denen es zu verdanken ist, dass das lange belächelte Instrument Blockflöte seinen Platz in den großen Konzertsälen gefunden hat. Begleitet wird er vom Kammerorchester „Darmstädter Barocksolisten“. Diese sind nicht nur außergewöhnliche Musiker, sondern beherrschten - ganz in der Manier der Barockzeit - verschiedene Instrumente auf höchstem Niveau.

Maurice Steger liebt den Austausch mit verschiedenen Kulturen und das Kennenlernen anderer Arbeitsweisen und Interpretationsansätze, sodass er nicht nur in Europa, sondern in der ganzen Welt konzertiert, unterrichtet und als Juror tätig ist. Tourneen durch Nord- und Südamerika, Asien und Australien führten ihn u.a. mit dem Australian Brandenburg Orchestra, dem Malaysia Philharmonic Orchestra oder den Violons du Roy aus Kanada zusammen. Das traditionelle Taipei Chinese Orchestra lud ihn als ersten westlichen Flö-

ten-Solisten ein. Man fragt sich manchmal, woher bei Maurice Steger all diese Energie kommt, mit der er der Blockflöte zum Comeback verholfen hat, wie zuletzt Arte in der Dokumentation „Die Blockflöte – Ein Comeback“ gezeigt hat. Doch wenn man sieht, mit wieviel Liebe zum Instrument, zur Musik und zum Publikum er jedes seiner vielen Projekte angeht, wird klar: Maurice Steger ist eben auch aus einem ganz besonderen Holz geschnitten. Die Darmstädter Barocksolisten gründeten sich im Jahre 2004 aus Musikern des Staatsorchesters Darmstadt. Als einziges Ensemble in Darmstadt, dessen Mitglieder ausschließlich Profi-Musiker sind, hat es sich auch überregional einen Namen gemacht. Auftritte und Konzertreisen führten die Barocksolisten ins benachbarte europäische Ausland und bis in die Türkei. Das Ensemble hat es sich zur Aufgabe gemacht, unter Berücksichtigung verschiedener musikhistorischer Überlieferungen einen eigenen Zugang zur „Alten Musik“ zu finden. So erklingt Musik aus dem Europa des 17. und 18. Jahrhunderts für bis in den verschiedensten Besetzungen und Konstellationen. 2016 erhielt die Darmstädter Barocksolisten den Darmstädter Musikpreis für die Pflege der Barockmusik in Darmstadt.

Die musikalische Reise führt das Publikum nach Venedig und Rom, London, den Ludwigsburger Hof und Hamburg. Wir begegnen dabei der hochvirtuosen Musik bekannter Komponisten wie Georg Friedrich Händel, Henry Purcell und Francesco Geminiani, aber auch beinahe in Vergessenheit geratener Musiker namens Charles Avison. Herzliche Einladung zu einem besonderen, spannenden und farbigen Konzertabend, bei dem auch die ein oder andere Überraschung zu erleben sein wird...

Karten gibt es in jedem Fall an der Abendkasse. Karten und Informationen sind auch online unter www.nieder-mooser-konzertsommer.de zu erhalten (auch online-Kartenausdruck!). Kartenreservierung ist unter dem Fax 06644/9189444 oder unter info@nieder-mooser-konzertsommer.de möglich. Auch die meisten bekannten Vorverkaufsstellen haben Karten parat. Die ADticket Tickethotline hat die Nummer: 069 90283986. Freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr können Karten im Konzertbüro (Tel: 06644/7733) bestellt und erworben werden. Jetzt Tickets (Tickets zu 53, 48, 38, 33, 28 und 18 Euro) im Vorverkauf sichern für den Nieder-Mooser Konzertsommer und renommierte internationale Künstler mit facettenreichen Programmen erleben!

Eichenzeller Sammlermarkt

Fulda. Der nächste Floh-, Trödel- und Sammlermarkt des DAFKS Kontakt Fulda findet am Sonntag, 16. Juli, auf dem Gelände des EKZ Rhönhof Eichenzell statt. Der beliebte Markt wird am Sonntag von 8 bis 16 Uhr geöffnet sein. Das verkehrsgünstig gelegene Gelände lädt die Besucher zum Trödeln und Feilschen ein. Die beliebten Märkte sind Treffpunkte für Menschen unterschiedlicher Kulturen und je-

den Alters. Weitere Aussteller die Trödel oder Antiquitäten anbieten möchten, sind willkommen. Es wird auch wieder die kostenfreien Flächen für Kinder geben. Anmeldungen sind über die Homepage des Vereins [Homepage](http://www.Flohmarkt-Osthessen.de) www.Flohmarkt-Osthessen.de möglich. Weitere Informationen gibt es unter der Rufnummer 0162-8250389 oder 0661-928980. Der Eintritt für die Besucher ist kostenfrei.

Lebensversicherungen BGH-Urteil:

Hohe Entschädigungen für Versicherte!

Wenn Sie eine private Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – Ihnen kann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbekundungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge

auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass Sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So können Sie im Idealfall bis zum Doppelten der eingezahlten Beiträge zurückerhalten. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt – in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!



Starkes Urteil für Versicherte.
Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderte Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie online unter: www.helpcheck.de/geldzurueck

ANZEIGE

Immobilienmarkt

Pflanzen für den Hitzeschutz

130 Millionen Quadratmeter Dachfläche bepflanzt

„Entsiegeln und begrünen“, lautet eine Devise für Städte und Gemeinden, die sich an die erwarteten Klimaveränderungen anpassen wollen. Viele bauen ihre Programme zur Dach- und Fassadenbegrünung weiter aus. 83 Prozent der Städte mit mehr als 50.000 Einwohnern fördern laut dem Marktreport 2022 des Bundesverbands Gebäudegrün indirekt Begrünungen, indem sie die Niederschlagswassergebühr für Hausbesitzende mindern. Denn unversiegelte Flächen und Dachbegrünungen halten Niederschlagswasser zurück, das bei starken Regenfällen die Kanalisation belasten würde. Durch den Klimawandel sind häufigere Hitzewellen zu erwarten. Wer sinnvoll begrünt,



Quelle: Optigrün International AG / BHW Bausparkasse

kann zudem die Temperatur im Haus und der Umgebung um mehrere Grad senken. „Zusätzlich zur Bepflanzung auf dem Dach kann sich eine Solaranlage lohnen“, sagt Krzysztof Pompa von der Bausparkasse BHW. Für Immobilienbesitzer, die diese Kombination nutzen, legen Bund und Kommunen vielerorts neue Förderprogramme auf.

Garagen

www.garagenpark-steinau.de! Hier können Sie Ihre Hobbys im Trockenen genießen! Schrauben, lagern oder verstauen? Alles ist möglich. ☎ 06660/918892

Garagen, Lager, 6 - 38 m², in gepfl., sicherer Liegenschaft, 3 Min. vom Heinrich-Fischer-Bad HU entfernt. ☎ 01520-2311680

Grundstücke

Zu amtlichen Preisen suchen wir ständig Gärten, Äcker, Wiesen zum Kauf bzw. für vorgemerkte Kunden. Grasmück GmbH, 63654 Büdingen. Tel. (06042) 6691 oder 01 71-573 44 04

Vermietungen

Büdingen 1 Z., möbl., Kü + Bad Mitbenutzung, 35 m², 300,- € + NK ☎ 0163/1875885

Vermietungen

Hain-Gründau kleine Studentenbude zu vermieten, 38m², Miete 400,- € + Nebenkosten, Tiere erlaubt, 3 Monatsmieten Kaution ☎ 0176-62155060

Birstein-Völzberg: 1 FH, 105 m², 4 Zi., Kü., DU + WC, 1. St. (+WC), freistehend, großer Garten, Umlagen u. Gebühren selbsttragend, ab 30.07. frei, Miete 590,- €. ☎ 06668/287

Bad Soden-Salmünster, 2 Zi.-Whg., Küche + Einbauküche u. Tgl.-Bad, Terasse, 62 m², 400,- € kalt + NK + 2 MM Kt. Zum 1.10.23, evtl. früher zu vermieten. ☎ 0160/92063169

3 Zi. Whg in BSS, 84 m², KM 580€, + NK, 2MM KT, EBK, keine Haustiere, Autostellplatz, 5 min Autobahnanschluss und City, Sofortbezug oder ab 01.09 ☎ 0162/8772534

„Was Sie hier leisten, ist für alle wichtig“

Katastrophenschutzübung des Landkreises Fulda auf dem Truppenübungsplatz Wildflecken



Landrat Woide dankte allen herzlich für ihren ehrenamtlichen Einsatz.

Foto: Leoni Rehnert

gemeldet. Die Bewältigung der Aufgaben, etwa das Verlegen einer Schlauchleitung über eine Strecke von rund 13 Kilometern Länge war ebenso eindrucksvoll, wie der Ablauf des Terror-Szenarios, das sich im Verlauf zusätzlich zur Bedrohung durch eine tödliche Chemikalie entwickelte. Entsprechend war die Einrichtung eines Sanitätsbereichs nötig, der eine Behandlungskapazität von 25 Personen pro Stunde aufwies. Außerdem wurde eine Dekontaminationsstelle eingerichtet. Die Komplexität der Lage erforderte eine effiziente und sinnvolle Führungsstruktur, die das Szenario im Ganzen, in jedem Einsatzabschnitt und in der aufgabenübergreifenden Zusammenarbeit im Blick hatte. Nicht zu vergessen: Auch für die Betreuung und Verpflegung der 500 Einsatzkräfte musste dezentral gesorgt werden. Die Übungsleitung zeigte sich

zufrieden mit dem Verlauf der Übung, dem hohen Anteil motivierter Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie den positiven Rückmeldungen aus den Rettungs- und Hilfsorganisationen. „Es ist wichtig, Szenarien zu üben, die nicht Alltag sind, weil es nachhaltig ist, zu erkennen, wo es hakt, welche Fehler man macht. Das gilt für Führungs- und Einsatzkräfte gleichermaßen“, sagte Matthias Strott. Die aufwändige Vollübung auf dem Truppenübungsplatz ist eine aus der Reihe von Übungen des Fachdienstes Gefahrenabwehr, denen unterschiedliche Szenarien zugrunde liegen. „Der Landkreis legt Wert darauf, Gefahrensituationen und Katastrophenfälle realistisch zu üben, die Kräfte aller Ebenen zu schulen und Erkenntnisse zu gewinnen. Wir nehmen das sehr ernst“,

resümierten Landrat Woide und Vize-Landrat Schmitt. Sie dankten in diesem Zusammenhang der Standortkommandantur für die Möglichkeit, die Übung auf dem Gelände des Truppenübungsplatzes durchzuführen.

Alle Aufgabenbereiche des Katastrophenschutzes des Landkreises Fulda waren vertreten:

- Freiwillige Feuerwehren aus nahezu allen Kommunen des Landkreises Fulda
- Malteser Hilfsdienst,
- Deutsches Rotes Kreuz,
- DLRG
- THW Fulda und Neuho
- Unterstützt durch FFW-Einheiten aus Kassel und Frankfurt sowie THW aus Neu-Isenburg, Steinau a.d. Straße, Melungen und Bad Orb.

Der „sanfte Weg“ zu Trennung und Scheidung

ISUV Kontaktstellen Fulda bieten Vortrag an

Fulda. Die Trennung ist immer ein existenziell einschneidendes Ereignis für beide Partner und die Kinder. Lebenspläne zerbrechen, daher prägen Angst, Unsicherheit vor der Zukunft, Selbstzweifel, Schuldfragen usw. die Trennungszeit. Es liegt an beiden Ehemaligen, wie sie damit umgehen, ob sie nicht mehr miteinander sprechen, ob sie sich zerfleischen, ob sie ihren Streit nur über Anwälte austragen, ob die Trennung zum „teuren Abschied“, ja zum sprichwörtlichen Rosenkrieg wird. Sind sie sich einig, verstehen sie es sich zumindest in Bezug auf Kinder und Finanzen zu einer gemeinsamen Linie durchzu-ring, können sie sehr viel Geld sparen - und Nerven dazu. Der Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV) setzt sich für die einvernehmliche Scheidung ein, die insbesondere im Interesse der Kinder liegt. Einvernehmen stellt sich nach den Erfahrungen des ISUV aber nur ein, wenn die Expartner den sprichwörtlichen Gesprächsfaden miteinander nicht verlieren, wenn sie die Trennung besprechen und vorbereiten, insbesondere aber wenn sie sich informieren, was juristisch möglich ist und was sie selbst regeln können. Friedensstiftend ist, wenn beide

Partner noch miteinander reden, Mediation und „Cooperative Praxis“, der sanfte Weg zu Trennung und Scheidung. Im Verlauf beider Verfahren sollen gemeinsame eigenständige Vereinbarungen der beiden Ehemaligen über Unterhalt, Zugewinn und möglicherweise Umgang erreicht werden. Dorothee Hauck-Hiersch, Fulda und Dr. Carsten Loscher, Marburg beides Fachanwälte für Familienrecht, werden in ihrem Referat zum Thema: „Der „sanfte Weg“ zu Trennung und Scheidung informieren und Wege aufzeigen. Die Veranstaltung findet am Dienstag, dem 18. Juli, um 19.30 Uhr, entweder Online oder in Präsenz in der Volkshochschule Fulda, Raum 208, Unterm Heilig Kreuz 1, Fulda, statt. Veranstalter ist der gemeinnützige Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV). Eine Anmeldung unter fulda@isuv.de ist erforderlich um Ihnen den Einwahllink am Tage der Veranstaltung zukommen zu lassen oder einen Platz zu sichern. Die Teilnahme ist kostenfrei. Fragen zum Thema im Chat oder Life erwünscht. Weitere Infos unter Tel. 0178/2080898 (Klaus Bednorz), E-Mail fulda@isuv.de sowie im Internet unter http://www.isuv.de und info@isuv.de.



» **„Die Döngesmühler“ ehren Mitglieder:** Im Rahmen des See-Musik-Festivals ehrte Leander Eismann, unterstützt vom musikalischen Leiter Oliver Krah, im Namen des Kreis- und Stadtmusikverbandes Fulda Dirk Jestädt mit der höchsten Auszeichnung des Verbandes, dem Sternenkreuz in Gold für über 40 Jahre aktive Mitgliedschaft bei den „Döngesmühlern“. Die Ehrung von Franziska Scheuerer mit dem Sternenkreuz in Bronze erfolgte für über 20 Jahre aktive Mitgliedschaft. Norbert Röbig wurde vom ersten Vorsitzenden Hubert Elm sowie dem zweiten Vorsitzenden Klaus-Dieter Wiegand für 50 Jahre aktive Mitgliedschaft mit der goldenen Ehrennadel des Musikverein Döngesmühle ausgezeichnet. Peter Lotz, langjähriger ehemaliger Ortsvorsteher der Döngesmühle, erhielt die silberne Ehrennadel des Vereins für 25 Jahre Mitgliedschaft.

Antik-, Sammler- und Trödelmarkt

Fulda. Der nächste Floh-, Trödel- und Sammlermarkt des Förderkreises des DAFKS KONTAKT Fulda findet am Sonntag, 23. Juli in der Rhönmarkthalle/Gersfeld statt. Der Markt wird in der Halle sowie auch im Freigelände in der Zeit von 8 bis 16 Uhr durchgeführt. Wie Winfried Jäger, Präsident des DAFKS, mitteilte, bietet der Verein im Rahmen seiner sozialen Kinder- und Jugendarbeit für Kinder bis 11 Jahren wieder kostenfreie Flächen im Außenbereich an. Es dürfen hier kindertypische Spielsachen von Kindern verkauft werden - statt einem Tisch oder einem Stand wird eine Decke verwendet - eine Reservierung ist auch hierfür unbedingt erforderlich. Anmeldungen sind über die Homepage des Vereins Homepage www.Flohmarkt-Osthessen.de möglich. Weitere Informationen gibt es unter der Rufnummer 0162-8250389 oder 0661-928980. Natürlich ist der Eintritt für die Besucher kostenfrei.

TRIBUS RODENBACH

NEUBAU-ETWS IN RODENBACH - NEUBAUGEBIET „SÜDLICH DER ADOLF-REICHWEIN-STRASSE“

KAUFPREISE AB 284.900 €

VERKAUFSSTART

MIT BERATUNG VOR ORT IN RODENBACH:
SAMSTAG 15.07.2023: 14.00 - 17.00 UHR
SONNTAG 16.07.2023: 10.00 - 12.00 UHR
ADOLF-REICHWEIN-STRASSE 17

2- BIS 4-ZIMMER · CA. 61 BIS 122 M² WOHNFLÄCHE
AUCH BARRIEREFREIE WOHNUNGEN MÖGLICH
EG-WOHNUNGEN MIT GARTEN · TOP-AUSSTATTUNG
AUFZUG · TIEFGARAGE · PHOTOVOLTAIKANLAGE
PROVISIONSFREI - DIREKT VOM BAUTRÄGER

Kleespies Projekt Süd-Hessen GmbH
Deutebacher Straße 10 · 63637 Jossgrund
Tel. 06059 90692-750 · vertrieb@kleespies.de

Visualisierungen unverbindlich.
Änderungen, Druckfehler vorbehalten.

KLEESPIES.de

Angebote gültig vom 17.07. – 22.07.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!



Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier

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

Bayreuther Hell

Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,27 €

48.99

15.99



14.99**
1l = 1,50 €

-21%

14.99



13.99**
1l = 2,12 €

Rothaus Tannenzäpfle Pils

Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1l = 1,89 €

-25%

14.99

13.99**
1l = 1,77 €

Heineken Original

Kasten = 20 x 0,4 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 2,12 €

19.99

16.99

Erdinger Weißbier

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

ANGEBOT

15.99

Theresien Quelle Mineralwasser

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

5.99

4.99**
1l = 0,55 €

Bitburger

Premium Pils,
Radler naturtrüb,
„Stubbi“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,36 €

-36%

8.99

Neu im Sortiment!

Neuschwansteiner Helles

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

ANGEBOT

15.99

Volvic

natürliches Mineralwasser,
Kasten = 6 x 1,5 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1l = 0,78 €

ANGEBOT

6.99

top frisch Bitterlimonade

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

6.99

5.99

top frisch Apfelsaft

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

ANGEBOT

6.49

Mio Mio Mate, Cola

koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,33 €

-24%

7.99

Volvic Touch, Tee

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1,5 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1l = 1,00 €

ANGEBOT

8.99

Coca-Cola, Zero

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

10.99

8.99

Coca-Cola

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,90 € Pfand,
1l = 2,02 €

NEU im Sortiment!

4.79

3.99

Paulaner Spezi Zero, Coca-Cola

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
0,33 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,79 €

ANGEBOT

0.59

NEU im Sortiment!

top frisch Mineralwasser

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

ANGEBOT

3.99

Monster Energy

diverse Sorten,
koffeinhaltig,
0,5 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,76 €

-41%

0.88

Powerade Sports

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

1.09

0.99

Störtebeker Bier

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

20.99

16.99

15.99**
1l = 1,60 €

fuze tea

diverse Sorten,
1 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 0,99 €

-32%

0.99

Coca-Cola XXL*

koffeinhaltig,
2 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 0,65 €

-28%

1.29

Carl Zuckmayer

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

ANGEBOT

3.99

3.49**
1l = 4,65 €

Puschkin

Nuts & Nougat,
Vodka
0,7 l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 8,99 €

-26%

6.29

5.79**
1l = 8,27 €

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



www.logo-getraenke.de



NEU

Jack Daniel's Whiskey

Old No. 7, Honey,
0,7 l-Flasche,
1l = 22,84 €

-20%

15.99

+ 1 Flasche
Coca-Cola 1 l
GRATIS**
zzgl. Pfand 0,15 €

PITÙ Original

0,7 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 12,84 €

-25%

8.99

+ 1 Dose
Pitù
Caipirinha
GRATIS!

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

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

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



www.logo-getraenke.de

CoffeeB: weltweit erstes Kaffeekapselsystem ohne Kapsel

Rund 63 Milliarden Kaffeekapseln verursachen jährlich weltweit etwa 100.000 Tonnen Abfall. Für alle, die ihren Kaffeegenuss nachhaltiger gestalten möchten, gibt es nun eine revolutionäre Innovation: Coffee Balls ganz ohne Aluminium oder Kunststoff. Fünf Jahre hat das Team von Delica am Projekt CoffeeB gearbeitet, um das erste Kapselkaffeesystem ohne Kapsel mit der Mission auf den Markt zu bringen, dem Kapselmüll den Kampf anzusagen. Lebensmitteltechnikerin Caroline Siefarth ist Teil des Forschungs- und Entwicklungsteams bei Delica: „Um das richtige Prinzip für die Kaffeeball-Herstellung zu finden, hat sich das jahrelange Experimentieren gelohnt! Dank der patentierten, pflanzenbasierten Schutzschicht aus Alginat haben die Coffee Balls eine natürliche Barriere gegen Sauerstoff, die den Kaffee vor Aromaverlust schützt und auch vollständig gartenkompostierbar macht.“ Bei CoffeeB ist Nachhaltigkeit Programm: Der Kaffee stammt aus nach-

ANZEIGE

haltigem Anbau und ist entweder Rainforest Alliance oder Bio und Fairtrade zertifiziert. Kaffeegenießer:innen wählen aus acht Sorten von Lungo bis Ristretto. Die dazugehörige Maschine in schwarz oder weiß sieht nicht nur stylisch aus, sie arbeitet auch energiesparend und besteht größtenteils aus recycelten Materialien.

Im Lebensmitteleinzelhandel ist CoffeeB exklusiv bei EDEKA und Marktkauf im Rahmen attraktiver Angebote erhältlich. Mit CoffeeB erweitert EDEKA sein Sortiment um ein weiteres nachhaltiges Produkt und beweist erneut seine Verantwortung als innovativer Lebensmitteleinzelhändler.

www.edeka.de/coffeeb



Spiritus ist tabu

Wer sich einen neuen Holzkohlegrill zulegt, muss sein Gerät vor dem ersten Grillen eine halbe Stunde lang ohne Grillgut »vorglühen« lassen. Darauf weist Axel Prütting, Experte für Produktprüfung bei der Dekra, hin. Denn nur so könne man Produktionsrückstände beseitigen. Brennt die Holzkohle nicht richtig, rät Prütting dringend davon ab, mit flüssigen Brandbeschleunigern wie Benzin, Spiritus oder Alkoholen nachzuhelfen. Schon ein Schuss Spiritus kann ausreichen, um eine Stichflamme oder eine Verpuffung auszulösen, was zu Verbrennungen führen kann. Besser sei es, Anzündwürfel oder Gels zu verwenden, die dem Standard EN 1860-3 entsprechen. *dpa*



NICHTS GEHT ÜBER EINEN SCHÖNEN GARTEN. UND WIR HABEN DAS ZEUG DAZU: NATURSTEIN, BAUSTOFFE, FRISCHBETON.



Main-Kinzig-Str. 30
63607 Wächtersbach
Telefon: 06053 6189-0
Montag-Freitag
07:00 bis 12:30 Uhr
13:00 bis 17:00 Uhr
Samstag
08:00 bis 13:00 Uhr
(April bis Oktober)
Für Privat & Gewerbe
Drive-in & Lieferservice
Musterausstellung
Betontankstelle
WWW.MHI-NBS.DE



Herbert Motten
Ihr Partner rund ums Holz



JETZT NEU: AKUSTIKPANEELE
TÜREN | BAUHOZ | FUSSBÖDEN
HOBELWARE | PLATTEN

TH. HERBERT GMBH & CO. KG
Fuldaer Str. 14 | 97786 Motten
Tel. 097 48/9119-0 | herbert-motten.de

Informativ & vielseitig

StellenMarkt

Stellengesuche

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

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



Stellenausschreibung der Gemeinde Sinntal



Bei der Gemeinde Sinntal sind folgende Stellen zu besetzen:

- **Leitung der Ordnungs- und Sozialverwaltung** (m/w/d)
- **Technischer Angestellter Bauverwaltung** (m/w/d)
- mehrere **Erzieher** und/oder **Fachkräfte gem. § 25b HKJGB** (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit für unsere Kindertageseinrichtungen

Genauere Informationen bzw. die vollständigen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.sinntal.de/aktuelles/stellenausschreibungen

STADT SCHLÜCHTERN

Bei der Stadt Schlüchtern sind zum 1. Oktober 2023 die Stelle einer/eines **MITARBEITERIN/MITARBEITERS FÜR DAS BAUAMT** (m/w/d) **Fachrichtung: Tiefbau/Siedlungswasserwirtschaft** sowie zum nächstmöglichen Zeitpunkt die Stelle einer/eines **BAUINGENIEURIN/BAUINGENIEURS** (m/w/d) zu besetzen.

NÄHERE INFORMATIONEN AUF UNSERER HOMEPAGE UNTER www.schluechtern.de/rathaus-politik/stellenausschreibungen



Stellenangebote

Hammersbach Schreibkraftstelle (m/w/d) in Teilzeit o. Minijob-Basis zu besetzen. Tätigkeit: Allg. Schriftverkehr Vorlagen/ Textbausteine. Voraussetzungen: MS Word u. Excel. Kurzbewerbung an sekretariat@axainsocompetence.center

Minijob: Bedarfsweise Reinigung, auffüllen von Materialien sowie Wäsche einer Ferienwohnung in Gelnhäusen, Idealer Zuverdienst, 15 Euro/h brutto. schoew215@gmail.com ☎ 004176/2067478

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort Mitarbeiter in Vollzeit im Krankentransport. Bewerbung unter: info@krankentransporte-fischer.de



WFG
WELLPAPPEN FREIGERICHT GMBH

Die Wellpappen Freigericht GmbH ist ein erfolgreiches mittelständisches Unternehmen der Verpackungsindustrie, das auf die Entwicklung, Produktion und den Vertrieb von unterschiedlichen Verpackungslösungen aus Wellpappe spezialisiert ist.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

LKW-Fahrer (m/w/d)

Ihre Aufgaben: Warenauslieferung mit neuem Sattelzug und Anhänger (Tagestouren), Be- und Entladen der LKWs mit dem Stapler.

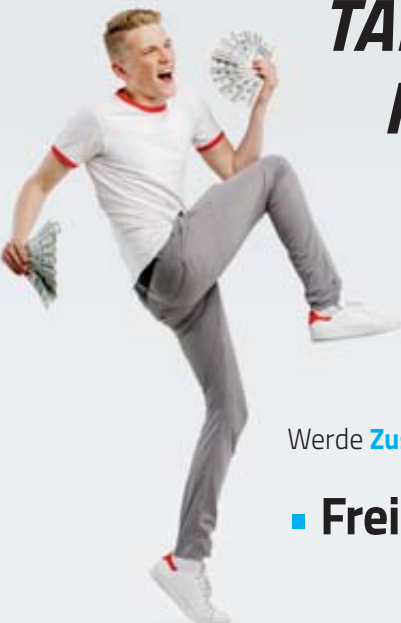
Ihr Profil: mehrjährige einschlägige Berufserfahrung als LKW-Fahrer (40-Tonner-Sattelzug), gültiger LKW-Führerschein (CE) mit Modulen, selbstständiges, eigenverantwortliches und flexibles Arbeiten, Zuverlässigkeit, gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, Teamfähigkeit, ein gültiger Staplerschein.

Wir bieten: eine anspruchsvolle Tätigkeit, gutes Betriebsklima und eine angemessene Bezahlung, 30 Tage Urlaub, intensive Einarbeitung und kontinuierliche Schulungsangebote, 1-Schicht-Betrieb, keine Wochenendauffahrten.

Sind Sie interessiert und bringen Sie die notwendigen Voraussetzungen mit? Dann senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihres möglichen Eintrittstermins an die angegebene Adresse.

**Wellpappen Freigericht GmbH • Im See 5
63628 Bad Soden-Salmünster • bewerbungen@wfg-verpackung.de**

TANZ' VOR FREUDE!



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

- **Freiensteinau**

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 (0 60 51) 833 292 oder -293 · Telefax (0 60 51) 833 288
E-Mail: Vertrieb@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de

Mittelhessen-Bote
Jobbörse



Verstärken Sie unser Team



Wir suchen zum schnellstmöglichen Eintritt: **Verkaufsberater** (m/w/d) in Teil-/Vollzeit (2 bis 5 ganze Tage) auch branchenfremd mit Verkaufserfahrung für den Bereich Polster, Boxspringbetten und Matratzen

Ihnen macht der ständige Kontakt mit Menschen Spaß und Sie können mit Ihrem Wesen andere begeistern? Sie denken und handeln vertriebsorientiert und streben den gemeinsamen Erfolg an. Dann bieten wir Ihnen eine Karrierechance mit Zukunft!

Wir bieten eine systematische und umfangreiche Einarbeitung, einen abwechslungsreichen, interessanten und verantwortungsvollen Arbeitsplatz. Als erfolgreiches, familiengeführtes Unternehmen bieten wir ein gutes Betriebsklima.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Alle wichtigen Einzelheiten besprechen wir gerne mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an folgende Anschrift: Polsterwelt Schmidmeier, 63825 Schöllkrippen, Hauptstr. 3 oder per E-Mail an: bs@mz-s.net oder Tel. 06024/307-0



Polsterwelt Schmidmeier
Berni, Jürgen und Sascha Schmidmeier GbR, Sitz: Ascherfurter Straße 110, 64632 Babenhausen
www.polsterwelt-schmidmeier.de

63628 Bad Soden-Salmünster
Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof



KREMER
KAUTSCHUK | KUNSTSTOFF
FORMTEILE & SYSTEME



kremer.de

Wir suchen Dich! (m/w/d)
→ Schichtführer/ Einrichter
Kunststoff-Spritzguss
Passt Du in unser Team?

bewerbung@kremer.de
Tel: 06056 9154-0

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

Dein Aufgabengebiet:

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

Was solltest Du mitbringen?

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

Das bieten wir:

- 30 Urlaubstage pro Jahr
- Arbeiten in einem jungen und motivierten Team
- einen sicheren Arbeitsplatz mit gründlicher Einarbeitung
- kurze Entscheidungswege durch flache Hierarchien
- Arbeiten an einem 100% klimaneutralen Standort



NORMA®

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++
BIO-GESAMTSIEGER!
 zur aktuellen DLG Bio Prüfung **2023**



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

2,99*
 2er PACK

Bio-Kerne XXL
 Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,97) oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel (1 kg = 2,99) je Beutel

billiger
 zum Vergleich: z.B. Sonnenblumenkerne 650-g-Beutel = 1,99

2,99*

Bio-Kokosöl
 nativ, kaltgepresst
 Verfeinert mit seinem frischen Aroma sowohl die exotische als auch die heimische Küche.

Das Öl eignet sich als hocherhitzbares Speiseöl hervorragend zum Kochen und Braten.
 920-g-Bügelglas (1 kg = 8,36)

7,69*
 920 g

Bio-Agaven Dicksaft
 dunkel oder hell
 500-ml-Squeeze-Flasche (1 l = 7,38) je Squeeze-Flasche

3,69*
 500 ml

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

3,99*

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

billiger
 zum Vergleich: z.B. Berglinsen 500-g-Beutel = 1,65

2,99*

Bio-Dinkelnudeln z.B.
 Bandnudeln oder Fadennudeln getrocknet mit Energie aus Biomasse, 500-g-Beutel (1 kg = 3,98) je Beutel

1,99*
 500 g

Bio-Gerichte
 Roter Linseneintopf 150-g-Beutel (1 kg = 15,27) oder Couscous mit Gemüse oder Bulgur-Quinoa-Mix
 250-g-Beutel (1 kg = 9,16) je Beutel

2,29*

ab Montag, 17. Juli

Premium Heidelbeeren klimaneutral
 z.B. Polen, Rumänien, Serbien, Kl. I, 400-g-Schale (1 kg = 8,73) je Schale (Abbildung ähnlich)

400 g!
3,49*

Paprika fresh Sweet Mix
 Niederlande, Kl. I, rot, gelb und orange 1-kg-Netz (1 kg = 2,99) je Netz

1 kg!
2,99*

XXL Kinder SCHOKOLADE
 36 Riegel, 450-g-Packung (1 kg = 8,87) je Packung

450 g
 UVP 4,99
3,99*
 20% billiger

Vobro Pralinen Marzipan
 Passion, Brownie oder Caramelli
 1-kg-Packung (1 kg = 5,99) je Packung

1 kg
5,99*

Im Aktionskühlregal: Wiener Knackige Burschen im zarten Saitling, 13 Stück, 1,3-kg-Packung (1 kg = 5,98) je Packung

22% billiger
1,3 kg
 UVP 9,99
7,77*

Aprikosen XXL
 getrocknet, entsteint
 400-g-Packung (1 kg = 8,73)

12% billiger
 zum Vergleich: 200-g-Packung = 1,99

400 g
3,49*

Cherry-Pflaumen-Rispen Tomaten
 Niederlande – süß und saftig, Kl. I, Sorte: Sunstream, kräftig im Geschmack, festes süßes Fruchtfleisch mit würzigen Akzenten, 750-g-Packung (1 kg = 4,92) je Packung

750 g!
3,69*

NORMA® IMMER MEHR FÜRS GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS!

ElleNor Viskose-Sommerhose für Damen • 100% Viskose
 • Bequemer, elastischer Komfortbund
 • Zwei seitliche Eingrifftaschen
 • Größen S (36/38) – XXL (52/54) je Sommerhose

Blau Blümchen Große Blume

Leichte Viskose-Qualität

6,99*

ElleNor Capri-Leggings 2er-Pack für Damen
 • 95% Baumwolle, 5% Elasthan
 • Bequemer, elastischer Bund
 • Single-Jersey-Qualität
 • Größen S (36/38) – XXL (52/54) je 2er-Pack

Schwarz + Eclipse Schwarz + Caneel Bay

8,99*
 2 x Schwarz

Ronley Tank Top 3er-Set für Herren
 • Uni: 100% Baumwolle, Melange: 85% Baumwolle, 15% Viskose
 • Größen M (48/50) – XXL (60/62) je 3er-Set

Schwarz + Royalblau + Graumelange Navy + Weiß + Schwarz

8,99*

ElleNor Ronley Socken 15 Paar für Damen und Herren
 • 80% gekämmte Baumwolle
 • Größen 35/38 – 43/46 je 15 Paar

12,99*
 (Farbbeispiele)

MAUI Ultraleichte Barfußschuhe für Damen oder Herren
 • Strapazierfähiger Obermaterial-Mix
 • Textil-Innenfutter • Flexible TPR-Laufsohle
 • Damen-Größen 38 – 40 • Herren-Größen 42 – 44 je Paar

Damen Herren Navy/ Aqua Herren

Grau/ Rosa Navy/ Grün Herren

UVP 39,99
19,99*
 50% billiger

MAUI Sneaker für Damen oder Herren
 • Mesh-Obermaterial • Herausnehmbare Decksohle aus Memory-Foam • Ultraleichte Phylon-Laufsohle
 • Größen 38 – 45 je Paar

Schwarz Rosa Grau

UVP 44,95
19,99*
 55% billiger

campella Bequem-Pantofletten für Damen • Pflegeleichtes Soft-Material mit modischer Lochung
 • Gepolsterte, softe Lederdecksohle
 • Druckdämpfende PU-Laufsohle
 • Größen 38 – 41 je Paar

Schwarz Blau

UVP 34,95
15,99*
 54% billiger

WALTER Li-Ion Akku-Kettensäge 40V inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus und Schnell-ladegerät
 • Hochwertiges Schwert und langlebige Kette
 • Sofort-Kettenbremse • Werkzeuglose Kettenschnellschließung
 • Automatische Kettenschmierung
 • Robuster Krallenschlag aus Metall • Kettengeschwindigkeit 8,5 m/s

30% billiger
 UVP 214,-
149,-*

24 Auch online
 WWS-AKS40-G01

Komplett-Set inkl. 2x 20V Li-Ion Akkus
 Schwertlänge ca. 35,5 cm

KRAFT Maxi-Packs Holzverbinder aus robustem Stahl 3 Jahre Garantie

Winkelverbinder 12er 50 x 50 x 40 mm, 12er 50 x 50 x 35 mm, 16er 40 x 40 x 40 mm, 24er 40 x 40 x 20 mm

Schwerlastwinkel 4er 90 x 90 x 65 mm, 6er 70 x 70 x 55 mm

Stuhlwinkel 40er 40 x 40 x 15 mm, 25er 30 x 30 x 30 mm, 25er 60 x 60 x 16 mm, 30er 50 x 50 x 15 mm, 50er 25 x 25 x 14,5 mm

Lochplatten winkel 10er 60 x 60 x 40 mm

je Ausführung **3,99***
24 Auch online

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

Die Sonnenenergie wird im Powerpack gespeichert – für eine unabhängige Energieversorgung. ✓ Kostenlos ✓ Nachhaltig ✓ Unabhängig

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

33% billiger
 UVP 299,-
199,-*

2x USB-Anschluss **2x 230V-Anschluss**

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

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

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

NORMA®

Hier APP gratis downloaden

NORMA®
www.norma-online.de



Mit kühlem Kopf durch den Sommer

Tipps zur Nachrüstung und den richtigen Betrieb einer Klimaanlage

So schön unbeschwerte Tage im Freibad oder ausgedehnte Grillpartys im Garten auch sind - in Innenräumen können hochsommerliche Temperaturen schnell zu einer Belastung werden. Egal ob im Wohnraum, im Schlafzimmer oder Homeoffice:

Der Hitzestau kann das Wohlbefinden beeinträchtigen, zu Kopfschmerzen und Unkonzentriertheit führen oder einem buchstäblich den Schlaf rauben. In den kommenden Jahren werden die Sommer bekanntlich immer heißer und trockener, wodurch hitzebedingte Herausforderungen entstehen.

Energieeffiziente Klimageräte im Test

Um dennoch angenehme und gesunde Bedingungen in Innenräumen sicherzustellen, spielen Klimaanlagen auch hierzulande im Alltag eine zunehmende Rolle. Allerdings gelten die Geräte bei vielen noch als regelrechte „Stromfresser“ - zu Unrecht, wie aktuelle Tests zeigen. Die Technik hat sich laufend weiterentwickelt, sogenannte Split-Klimageräte mit jeweils einer oder mehreren Inneneinheiten und einer Außeneinheit erzielen heute sehr gute Effizienzwerte von bis zu A+++ im Heiz- und Kühlmodus. Die Stiftung Warentest hat sechs verschiedene Split-Klimageräte mit einer Kühlleistung von rund 2,5 kW auf Herz und Nieren geprüft (Zeitschrift „test“, Ausgabe 5/2023). Im Mittelpunkt standen die Aspekte Umwelteigenschaften, Kühlen, Handhabung und Sicherheit.



Kühlung, Heizung und Luftreinigung

Die Nachrüstung von Klimageräten ist fast überall einfach und schnell möglich. Als Allrounder schaffen sie angenehm klimatisierte Räume in der heißen Jahreszeit und dienen bei Bedarf ebenso zum Heizen. Gerade in den Übergangsmonaten kann die

Heizfunktion dazu beitragen, dass die Zentralheizung länger ausgeschaltet bleibt - das senkt Kosten und Verbrauch. Filtertechnik sorgt darüber hinaus für eine Reinigung der Raumluft und hilft somit nicht nur Allergikern. Wichtig ist die korrekte Handhabung: So sollte der Unterschied zwischen Außen- und Innentemperatur nicht mehr als sechs Grad betragen, da sonst

Erkältungsgefahr besteht. Bei 32 Grad unter freiem Himmel beträgt die empfehlenswerte Einstellung fürs Zuhause also 26 Grad. Wichtig ist es zudem, den Luftaustritt nicht direkt auf Personen zu richten. So kann dank der Klimatisierung der menschliche Organismus regenerieren und sich nach einem heißen Sommertag schneller erholen. *Foto: DJD/www.daikin.de*



EUROPA KLETTERWALD

MEGA FLYING FOX






Erleben Sie mit Ihrer Familie, in einer Gruppe oder mit Freunden in einer einmaligen Waldatmosphäre diesen faszinierenden Abenteuerpark!

Europa Kletterwald - Krugbau - 36396 Steinau a.d. Straße
Tel.: 0171/ 4561765, E-Mail: europa-kletterwald@email.de
www.europa-kletterwald.de



Offene
Märchenführungen
für Kinder in den
hessischen Sommerferien
jeden Mittwoch 14 Uhr
ab Märchenbrunnen

In Kürze

GrimmZeit in Steinau
Ein Virtual Reality Abenteuer

Großes Freizeitangebot:

Brüder Grimm-Haus | Museum Steinau
Schloss Steinau | Theatrum Steinau
Teufelhöhle | Erlebnispark
Europa-Kletterwald | Alpaka-Wandern
Märchen-/Stadtführungen | großes
Freibad m. Rutschen, Sprungturm
u. Planschbecken

Heimat der Brüder Grimm

Verkehrsbüro Steinau, Brüder-Grimm-Straße 70, 36396 Steinau a. d. Straße
Fon (0 66 63) 973 88, www.steinau.de

Nachhaltige Werte schaffen im Heizungskeller

Eine Wärmepumpe nachzurüsten lohnt sich jetzt besonders

Eine Lösung, sich unabhängiger von steigenden Gas- und Ölpreisen zu machen, sind Wärmepumpen. Diese sind heute so ausgereift, dass sie im Neubau bereits die bevorzugte Wärmequelle geworden sind. Dank staatlicher Zuschüsse lohnt sich eine Modernisierung mit einer Wärmepumpe auch im Bestand durchaus und man verbessert sogar den eigenen CO₂-Abdruck.

Natürliche Energie nutzen

Wärmepumpen sind effizient, denn aus einem Teil elektrischer Energie, die hineingesteckt wird, kann diese bis zu vier Teile und manchmal sogar noch mehr Wärmeenergie erzeugen. Der Grund: Die sogenannte Quellenergie nimmt die Wärmepumpe „kostenlos“ aus der Luft, dem Erdboden oder dem Grundwasser. Wer zusätzlich die benötigten Stromkosten sparen möchte, kann seine Wärmepumpe mit einer Photovoltaik-Anlage kombinieren und so



annähernd autark heizen. 2021 wurden in Deutschland dreimal so viele Wärmepumpen wie noch im Jahr 2011 verkauft, der Anteil erneuerbarer Energien zur Wärmeerzeugung lag aber laut einer Erhebung des Bundesverbandes der Deutschen Heizungsindustrie trotzdem bei nur zehn Prozent. Dass der Staat bei diesen Zahlen die Förderungsanreize erneut ausweitet, leuchtet ein. Jedes Haus besitzt jedoch andere Vo-

raussetzungen, was die Einbeziehung eines erfahrenen Planers im Vorfeld enorm wichtig macht, um das passende System zu finden. Steht ein Angebot zur Verfügung, lässt sich der zu erwartende Zuschuss mit dem Förderrechner unter www.waermepumpe.de/forderrechner bereits konkret berechnen. Dort finden sich auch Informationen zu empfohlenen Qualitätssiegeln sowie passenden Fachhandwerkern.

Für bereits gut gedämmte Häuser eignen sich Luft-Wasser-Wärmepumpen besonders, da diese preiswert vorm Haus oder im Garten platziert werden können. Etwas teurer in der Investition aber deutlich höher im Wirkungsgrad sind Systeme wie Sole-Wasser- oder Wasser-Wasser-Wärmepumpen. Wärmepumpen lassen sich sogar für die Gebäudekühlung im Sommer einsetzen, sind also Heizung und Klimaanlage in einem. Der Zuschuss für die Errichtung einer Wärmepumpe und den dazugehörigen notwendigen Umbaumaßnahmen beträgt 35 Prozent der förderfähigen Kosten und erhöht sich bei einem Ersatz für eine Ölheizung auf 45 Prozent. Zu den förderfähigen Kosten zählen im Fall eines Heizungstauschs nicht nur der Einbau der neuen Anlage, sondern auch Kosten für neue Heizkörper, Beratung und die Entsorgung der alten Heizung.

Foto: DJD/Bundesverband Wärmepumpe (BWP)/Bernd Lauter



Halloooooo Leute!



In den Sommerferien geht's in den Erlebnispark nach Steinau!



www.erlebnispark-steinau.de

- Anzeige -

Fulda bietet größtes Ferienangebot in Hessen

Spaß für die ganze Familie auf der Landesgartenschau

Fulda. Das größte Ferienland in Hessen ist 42 Hektar groß mit Spielstationen, Mitmachangeboten und tollen Veranstaltungen wie Open Air-Kino, Tanzworkshops für Kids, eine Zaubergala... und liegt in Fulda. Der temporäre Ferienpark heißt Landesgartenschau (LGS) Fulda 2.023 und ist vom 22. Juli bis zum Feriende am 3. September ein echter Tipp für Daheimgebliebene.

„Wir möchten den Menschen, die im Sommer zuhause bleiben, ein besonderes Angebot mit vielfältigen Events für die ganze Familie machen, um Urlaubsstimmung und Abwechslung genießen zu können,“ begründet LGS-Geschäftsführer Ulrich Schmitt das Angebot an familienrelevanten Veranstaltungen während der Sommerferien.

Doch nicht nur auf Kinder und Jugendliche wartet ein üppiges Programm, auch alle Begleitpersonen finden in den vier Gärten „Wasser-



Garten“, „GenussGarten“, „KulturGarten“ und „SonnenGarten“ vielfältige Anregungen zu Gartenkunst, Kultur und Mitmachangebote, damit der gemeinsame Ausflug zu einem echten Familienerlebnis wird.

Das Veranstaltungsteam der LGS unter der Leitung von Lisa Banetzke hat speziell für die Ferienwochen besondere Programm-Highlights vorbereitet, die für Kinder und Jugendliche konzipiert wurden. Alle Informationen für Groß und Klein gibt es unter www.lgs-fulda-2023.de

Vorab buchen

Freizeitparkbesuche günstiger gestalten

Familienausflüge gehen schnell ins Geld, gerade wenn sie Attraktionen für die Kleinen bieten sollen. Wer entsprechende Tickets vorab im Internet bucht, kann oft ordentlich sparen. Der ADAC hat das anhand von 25 Freizeitparks in Deutschland durchgespielt und große Spannen zwischen Online-Preisen und Preisen an der Tageskasse festgestellt.

Durchschnittlich liege die Ersparnis bei den untersuchten Parks bei 20 Euro, der Ticketpreis pro Familie bei knapp 135 Euro. Das größte Sparpotenzial ermittelte der ADAC für eine vierköpfige Musterfamilie mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern im Alter von sechs und acht Jahren mit 100 Euro.

Der Autoclub gibt weitere Tipps zum Sparen: Wer den Besuch auf einen Wochentag legen kann, zahlt meist weniger als an Wochenenden.

Preisermäßigungen gibt es auch für Geburtstagskinder. Auch wer selbst für Essen und Trinken sorgt,



kommt gegenüber dem Snack im gastronomischen Angebot vor Ort nochmals günstiger davon. Also heißt es: Checken, ob Grill- oder Picknickplätze zur freien Nutzung vorhanden sind. Und gegebenenfalls auch einen vorab buchen.

Foto: Philipp Schulze/dpa/dpa-mag

HIER BLÜHT IHNEN WAS!

1.500
Veranstaltungen
in 165 Tagen -
hier ist für
Jede:n etwas
dabei!

WWW.LGS-FULDA-2023.DE

FULDA 2023

LANDESGARTENSCHAU
27. APRIL - 8. OKTOBER

Fulda verbindet...

Viel trinken und bewegen

Reisethrombose vorbeugen

Langes Sitzen auf Reisen erhöht grundsätzlich das Risiko einer Reisethrombose. Doch es lässt sich leicht senken. Schon einfache gymnastische Übungen wie regelmäßiges Fußwippen im Flugzeug oder Bewegungspausen bei Autoreisen genügten, um den Blutfluss in den Venen aufrecht zu erhalten, informiert das Centrum für Reisemedizin (CRM) in Düsseldorf. Der Mediziner rät dazu, auf langen Reisen idealerweise alle

zwei Stunden einen Viertelliter zu trinken, um die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern.

Getränke mit entwässernder Wirkung wie Kaffee und Alkohol sollte man nur mäßig genießen. Ebenso sollten Reisende keine enge Kleidung tragen und es vermeiden, die Beine für längere Zeit übereinanderzuschlagen. Ein Platz am Gang macht es im Flugzeug einfacher, in Bewegung zu bleiben.

dpa

Senioren Kurreisen und Shuttle- Service

ORDNUNG - Reisen

Reisebüro W. Ordnung,
Buchungsstelle 63454 Hanau
Tel. 06181 / 5071 648

5 Tage **Romantisches ALTMÜHLTAL**, Hotel HECKL Kinding 4xÜ/F Buffet, 4x 3-Gang-Menü, **Ausflug** oberes Inntal, **Ausflug** Kehlheim Bähnchenfahrt Befreiungshalle und zurück, Schifffahrt von Kehlheim - Kloster Weltenburg, **Ausflug** Brombachsee und Möglichkeit zur Drei-Rumpf-Trimaran Schifffahrt (fakultativ), Reiseleitung, Schnapsert, **Boarische Ziachmusi** mit Hubert.

31.08.- 04.09.2023 Servus ihr Leut nur 589,- € EZZ. 80,- €

30.07.23 **TAUFSTEINHÜTTE** - „Der Vulkan spielt auf“ Fahrt nahe Hoherodskopf zum Gasthaus Taufsteinhütte. **9. Große Musikantentreffen** mit Volksmusikgruppen aus Bayern, Österreich und Schweiz. Für das Leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

24.09.23 **Servus beim Viehtrieb in Simmershausen / Rhön 2023** 39,- € Ab 09:00 Uhr brennt das Feuer in den Backöfen für die leckeren Platzkuchen. Urige, bärige Fußgruppen, Musikgruppen, geschmückte Viehherden und Wagen ziehen durch den Ort, Marktstände mit Regionalen Produkten.

Pfütze oder See?

Wenn der Hund unterwegs durstig wird



Herumtollen macht durstig: Wer mit dem Hund unterwegs ist, sollte deshalb am besten eine Flasche mit sauberem Wasser für den Vierbeiner dabei haben. Hat man die vergessen, kann zwar ausnahmsweise auch das Wasser aus Bächen oder Seen als Durstlöcher dienen. Doch dafür ist der passende Impfschutz wichtig.

Denn über die Ausscheidungen von Ratten und Mäusen können etwa bestimmte Bakterien, sogenannte Leptospiren, in die Gewässer gelangen - und sich dort bei warmen Temperaturen schnell vermehren. Darauf weist der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) hin.

Infiziert sich der Hund beim Trinken, kann das zu Leptospirose mit Symptomen wie Fieber, Appetitlosigkeit, Durchfall und Erbrechen führen -

und lebensgefährlich sein. Schutz vor schweren Verläufen bietet eine Leptospirose-Impfung. Halter sollten diese daher regelmäßig auffrischen lassen, rät der IVH.

Zudem gilt: Unterwegs sollte der Hund seinen Durst besser an fließenden Gewässern stillen als an stehenden, da die Konzentration an schädlichen Stoffen meist geringer ist. Seen und Flüsse werden zudem regelmäßig auf ihre Qualität geprüft. Entsprechende Empfehlungen und Warnungen lassen sich oft online finden.

Wird der Hund nach dem Trinken aus See, Bach, Pfütze und Co. unruhig oder erbricht sich, sollten Halter allerdings in jedem Fall mit dem Vierbeiner zum Tierarzt oder zur Tierärztin.

Foto: Robert Günther/
dpa-mag

Lagerräumung lockt zur Schnäppchenjagd

Gregor's Jeans & Outfit

Der Sommer ist da und wir räumen unser komplettes Sommerlager.

Gregor Knopp, Inhaber von Gregor's Jeans & Outfit, dem Fachgeschäft für Markenqualität rund um die modische Jeans, orientiert sich stets an den Trends der Saison.

Wir räumen unser Sommerlager!

Um Platz zu schaffen für die neuesten Kollektionen, hat Gregor Knopp das Lager seines Somborner Geschäftes geräumt. Dies wiederum ist ein Grund zur Freude für seine Kunden. Denn die Lagerräumung geht mit satten Rabatten einher, die sich rechnen.

Auf den Sondertischen lockt bei den Damen- und Herren-Jeans der Marken Mavi, Padlocks, Pioneer, LTB, Blue Monkey und MOD so manches

Schnäppchen. Ebenfalls deutlich im Preis reduziert: Damenblusen, Kleider, T-Shirts und Sommerhosen. Bei Gregor's Jeans & Outfit findet man viele schöne, preisgünstige Einzelteile, wie etwa Sweats, Hoodys, Hemden sowie Poloshirts.

Die Lieblingsjeans muss nicht nur als sportlich bis schicker Begleiter gefallen, sie muss auch gut sitzen. Für den Fall, dass die Passform dennoch nicht dem Ideal entspricht, bietet Gregor Knopp einen Änderungsservice an. „Ich möchte, dass sich die Kunden bei uns wohlfühlen und in Ruhe schauen können“, betont Gregor Knopp.

Gregor's Jeans & Outfit hat montags bis freitags von 9.30 bis 13 Uhr sowie von 14.30 bis 18 Uhr geöffnet. Samstags ist Gregor Knopp von 9.30 bis 14 Uhr für seine Kunden da. (el)

**GREGOR'S
Jeans & Outfit**

**Wir räumen unser
KOMPLETTES
SOMMERLAGER!**

**Damen-
+ Herren-
Sommerhosen
+ Jeans
2 kaufen –
1 bezahlen!**

**Damen- + Herren-T-Shirts,
Hemden, Polos, Blusen
+ Kleider jetzt zum **1/2 Preis****

**Damen- + Herren-Shorts, Bermudas
+ 7/8-Hosen jetzt zum **1/2 Preis****

**Restposten: Damen- + Herren-Einzelteile
60–80% reduziert!**

Rathausstraße 14 • 63579 FREIGERICHT-SOMBORN • ☎ (06055) 84 02 10 • www.gregors-jeans.de
Montag bis Freitag: 9:30–13:00 u. 14:30–18:00 Uhr • Samstag 9:30–14:00 Uhr

Verbringe deine Sommerferien bei uns!



Täglich Kindertraining!



**Kinder- und Jugend-
Sommercamp**

E-DRENALIN
KARTCENTER
www.e.dranalin.de



Industriestraße 12 • 63505 Langenselbold • Tel. 06184 / 801830

„Urlaub zu Hause“

- Anzeige -

Kurzurlaub-Feeling mit der Primus Linie

Mit der Primus Linie auf Schiffahrt! Tägliche Rundfahrten, Sky-light-Touren und Tagesfahrten sind wieder buchbar. Das Motto gilt: „Urlaub zu Hause“ mit Kurzurlaub-Feeling und großartigen Aussichten.

Die Stadt Frankfurt und ihre Skyline sind einzigartig und unverwechselbar. Die Schiffe fahren täglich und zeigen Ihnen fantastische Ausblicke auf unsere Lieblingsstadt Frankfurt. Glitzer-Skyline, Stadtlichter, romantische Gefühle: Das alles finden Sie bei den regelmäßigen Skylight-Touren, die ganzjährig gefahren werden. Und liebe Gäste, denken Sie unbedingt an eine gute Kamera, denn Frankfurt bei Nacht ist wirklich grandios! Beim After-Work-Shipping in Frankfurt kann man bis Ende September auf dem Schiff einen großartigen, entspannten Feierabend erleben. Bei kühlen Drinks und leckerem Essen, während ein DJ für passende Stimmung sorgt. So einen stressfreien Abend sollten Sie sich unbedingt mal gönnen.



Bei den Barbecuefahrten genießen Sie besondere Ausblicke bei zartem Fisch, saftigen Steaks und weiteren Leckereien. Dazu werden knackige Salate und pikante Saucen gereicht. Begleitet wird der Abend von sanfter Lounge-Musik. Termine gibt es von Juni bis September. Und hätten Sie gedacht, dass man mit dem Schiff einen Ort in unserer Region besuchen kann? So geht es von Frankfurt mainaufwärts nach Seligenstadt und Aschaffenburg oder mainabwärts nach Rüdelsheim oder zur Loreley. Das verspricht eine Anreise mit vielen neue Perspektiven und Ausblicken. Diese Fahrten gibt es wöchentlich bis Anfang Oktober. Weitere Fahrten sowie Termine finden Interessierte unter www.primus-linie.de.

Länger, breiter, höher

Fahrverhalten beim Wohnmobil umstellen

Ein Wohnmobil hat meist mehr Gewicht und ist länger, breiter und höher als ein Auto. Das verändert die Länge des Bremswegs, die Beschleunigung sowie das Verhalten in Kurven. Man muss seinen Fahrstil völlig umstellen, rät die Prüforga-nisation Dekra. Um Fehleinschätzungen und kritischen Situationen zu vermeiden, sollte man sich zu-nächst mit den Fahreigenschaften vertraut machen. Vor allem beim Rangieren müsse man wegen der größeren Fahrzeugdimensionen aufpassen. Bei engeren Kurven besser etwas großzügiger ausholen. Da Wohnmobile eine große An-

griffsfläche bieten, gilt bei Seitenwind: Runter vom Gas - dabei gefühlvoll bremsen. Damit es bei Unterführungen, Brücken oder Parkhauseinfahrten nicht zu kritischen Situationen kommt, sollten Wohnmobilmfahrer die Höhe ihres Fahrzeuges kennen und auf Höhenangaben achten. Von Überholmanövern auf einstreifigen Landstraßen sei grundsätzlich abzuraten. Die Beschleunigung von Wohnmobilen ist geringer. Zudem erschwert der höhere Schwerpunkt schnelle Ausweichmanöver.



Foto: Hauke-Christian Dittrich/dpa/dpa-mag

Willkommen an Bord!

Tagesfahrt nach Seligenstadt

JULI 16 · 20 · 30

AUGUST 03 · 17 · 27 · 31

Abf.: Schloss Philippsruhe 11.40 Rück.: 17.15 € 25,00

Abf.: Hanau-Steinheim 11.55 Rück.: 17.00 € 25,00

Abf.: Hanau-Großauheim 12.05 Rück.: 16.50 € 25,00

Rundfahrt ab Seligenstadt

JULI 16 · 30

AUGUST 03 · 17 · 27 · 31

Abf.: 14.30 Uhr | 60 Minuten: € 15,00 p. P. | Kinder: € 8,00

Tagesfahrt nach Aschaffenburg

JULI 23 · 27

AUGUST 06 · 10 · 20 · 24

Abf.: Schloss Philippsruhe 10.40 Rück.: 18.30 € 29,00

Abf.: Hanau-Steinheim 10.55 Rück.: 18.20 € 29,00

Abf.: Hanau-Großauheim 11.05 Rück.: 18.10 € 29,00

Weitere Termine und Fahrten im Internet oder Fahrplan anfordern.

Charterfahrten ganzjährig auf Main und Rhein.



PRIMUS-LINIE

Frankfurter Personenschiffahrt Anton Nauheimer GmbH
Mainkai 36 · 60311 Frankfurt am Main
Info-Telefon 069-13 38 370 · www.primus-linie.de





Markisen • Lamellendächer • Jalousien
Aufmaß – Planung – Montage

DECO-POINT
.....LIEDER.....
Fachmarkt für schönes Wohnen

Main-Kinzig-Str. 33
63607 Wächtersbach
Tel: 0 60 53 / 60 16 36
www.deco-point-lieder.de

Teppichboden • Vinyl • Parkett • Tapeten • Gardinen






Fenster aus eigener Produktion!

Fenster | Haustüren | Outdoor Living
Lützelhäuser Str. 18 | 63589 Linsengericht
Telefon: 06051 6000-0 | www.hoefler-fenster.de

HOEFLER FENSTER

Surf & Fun im Vitamar

Tagsüber Beach Sport – abends Beach Party

Vom 11. bis 14. August findet im Freizeitbad Vitamar Kleinostheim die große Surf and Fun-Aktion mit einer bunten Mischung aus Rock, Comedy, Party und Surfspaß statt. Die Pop-Up Wellenreit-Anlage „Surf-Days“ lädt tagsüber zum Surfen ein. Die Anlage bringt echtes Surf-Gefühl und eine Menge Spaß für interessierte Anfänger, aber auch fortgeschrittene Surfer sind eingeladen, sich auf der mobilen Surfswelle im Wellenreiten auszuprobieren. In jeweils 30-minütigen Slots teilen sich maximal fünf Surfer unter professioneller Anleitung eines Coaches jeweils abwechselnd die Anlage, sodass garantiert jeder in den Genuss seiner eigenen perfekten Welle kommt. Vom Köhner, der aufrecht fast wie auf einer echten Welle surft, bis zum Anfänger, der auf dem Brett liegt oder kniet, kommt jeder auf seine Kosten.

Das Open-Air Abendprogramm ist bunt gemischt, hier ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei. Die große „Tribute Night“ am 12. Au-



gust lässt für Rock- und Nu-Metal-Fans keine Wünsche offen. Der Familientag am Sonntag bringt ein tolles Rahmenprogramm für Groß und Klein, vom Frühschoppen bis zum Kinderanimationsprogramm, es ist für alle etwas dabei. Ab 19 Uhr strapazieren dann Roberto Capitoni und „NYX NOIS“ die Lachmuskeln der Zuschauer beim Comedy-Abend. Der Montagabend steht ganz unter dem Motto „After Work White-Night“: DJ Hoefes und DJane Marusia Taylor werden perfekt ergänzt durch Live-Musik von Yvonne Roth am Saxophon.

www.vitamar-kleinostheim.de

Eisen im Mittelpunkt

29. bis 30. Juli: Themenwochenende am Glauberg

Die Fähigkeit, aus unscheinbaren Erzbrocken Eisen und Stahl zu gewinnen, löste in der Eisenzeit einen gewaltigen Innovationsschub aus. An diesem Wochenende widmet sich die Keltenwelt am Glauberg der Technik der Eisenerzeugung im Rennofen.

Im Museumsgarten finden sich dazu Spezialistinnen und Spezialisten (Archäotechniker*innen) ein, um Einblicke in die faszinierende Welt der Herstellung und Verarbeitung von Eisen zu geben.

Das entstehende Roheisen wird weiterverarbeitet und Gegenstände werden wie vor 2000 Jahren geschmiedet.

Abgerundet wird die Veranstaltung für die ganze Familie durch Mitmachangebote rund um das Thema Eisen. Zusätzlich kann man natürlich auch noch die Sonderausstellung „Kelten Land Hessen – Eine neue Zeit beginnt“ besuchen.

Das Themenwochenende findet am 29. und 30. Juli im Museumsgarten von 10 bis 18 Uhr statt.



OPEN AIR

11. - 14. August 2023

Pop-Up-Surfswelle mit echtem Surf-Gefühl

Freizeitbad Vitamar · Kirchstraße 58 · Kleinostheim
Tel.: 0 60 27 / 40 97 070 · www.vitamar-kleinostheim.de

Maingauhalle goes Vitamar ABEND- & FAMILIENEVENTS

Samstag 12. TRIBUTE-NIGHT
NU – Best of Nu-Metal
ALEX IM WESTERLAND
19 Uhr / Einlass ab 18 Uhr

Sonntag 13. FAMILIENTAG
Frühschoppen/Kinderanimation
ab 19 Uhr **1. Kleinostheimer Comedy-Night** mit Roberto Capitoni & NYX NOIS

Montag 14. AFTER WORK WHITE-NIGHT
mit DJ Hoefes, DJane Marusia Taylor & echter Livemusik mit Yvonne Roth am Saxophon

Infos zur Surf-Welle und den Events:

Tickets bei allen bekannten Vorverkaufsstellen & unter www.adticket.de

29. - 30. Juli Themenwochenende Eisen

**Im Museumsgarten
von 10 bis 18 Uhr**

Kosten:
Erwachsene 3,- €
Kinder/Jugendliche unter 18 Jahre frei

Keltenwelt am Glauberg / Archäologisches Landesmuseum Hessen
63695 Glauburg, Am Glauberg 1 / www.keltenwelt-glauberg.de

Arrest	▼	Hauptstadt des antiken Assyriens	▼	Wettkampfkategorie	diagonal gespielter Ball b. Tennis	▼	Kfz-Z. Laos	▼	franz. Adelsgeschlecht	chem. Verbindung	▼	beinahe	Ansprache	Sohn Agamemnon	Dateiendung für Textdateien	österreich.: Eiweiß	dt. Schauspieler (Erik) † 1983
Ruinenstadt in Ostantilien	▶			nordital. Burgruine (Gang nach ...)	▶							Cowboyfest, Reiter-schau	▶				
Opernfigur bei Mozart	▶						Singvogel		kleiner Wandelschein	▶							
▶				griechischer Sagenheld		Postsendung	▶					Textilprodukt preuß. General †	▶				
europ. Vulkan (Landessprache)	herstellen		Opernfigur bei Mozart	▶					weibliche Brust		englisch: ja	▶			vormals		Kochgefäß
Münzvorderseite	▶					trop. Vogel, Pfefferschnecker		tschech. Name von Brünn	▶				wertvolle Holzart	▶			
▶			Topberühmtheit		Damenhutform (span.-frz.)	▶					Anwärter der höh. Beamtenlaufbahn	▶	Moralbegriff bekannte Songs	▶			
frz. unbest. Artikel		früherer muslim. Herrscher in Indien	▶					griech. Buchstabe		Radaufhängvorrichtung	▶					7. Buchstabe des griech. Alphabets	
Eich	▶				Kugelspiel, Sportart		Wassermotorrad	▶						Halbton unter d	▶		
ahnden		dänische Nordseeinsel		kirchenrechtliche Norm	▶					englisch: Stein		Behälter aus Papier rein, nach Abzug	▶				
▶							Trauben-ernte		Stadt a. d. Yonne (F) Vorzeichen	▶				Ausdruck der Multiplikation	▶		
Kykladeninsel	▶			ugs. Ausruf des Erstaunens		legendärer altchines. Weiser	▶							AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ ■ ■ ■ V ■ P ■ ■ K ■ B ■ J ■ ■ N ■ N A T A L ■ A N J A ■ I D A ■ M A X ■ N O N I U S ■ E U E R ■ W I E D ■ M O D E ■ S A M T ■ D O ■ T A B ■ P A L A S ■ I ■ A ■ H I G H B A L L ■ C ■ N ■ E V E N T U E L L ■ L ■ U ■ H E T Z J A G D ■ K ■ U ■ P L O T ■ J E D E ■ E ■ G ■ M A R T H A ■ N ■ ■ O ■ S C H E M A ■ W ■ S O D E ■ P L A T T E ■ E R S A T Z T E I L ■ P R O E ■ U R T Y P ■ R ■ E L T Z ■ ■ O ■ M A E R E ■ A B A ■ ■ B A U M ■ E D E L G A S ■ ■ A B S E N K E R ■ A S S ■ ■ T U E R ■ A N N E T T E ■			
großer Lärm	▶							(un)ver-gorener Obstsaf	▶								
▶						hilfsbed. Lage eines Schiffes	▶										
Gatte, Ehemann		Pflanzenklettertrieb	▶					römischer Kaiser (54-68)	▶			®					

1235

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

Radio Primavera
FUSSBALL-CAMP



FÜR JUNGS UND MÄDCHEN VON 6-14 JAHREN

Infos und Anmeldung unter
www.kids-soccer-academy.de



POWERED BY KIDS-SOCCER-ACADEMY



55 ACHAMPS
 CHALLENGE

In den Sommerferien | 24.07. - 28.07.2023

JFV Seligenstadt



In den Sommerferien | 07.08. - 11.08.2023

FC 03 Gelnhausen



ANMELDUNG



- Anzeige -

Sicherer Gartenzaun hilft

Einbruchschutz in den richtigen Händen

Ein Gartenzaun ist das erste Hindernis für Einbrecher und ein wichtiges Element beim Einbruchschutz. Hierzu gehört, es möglichen Einbrechern so schwer wie möglich zu machen. Am besten wählen Sie daher einen Zaun, der schwierig zu überklettern ist. Dafür kann zum einen bereits eine entsprechende Zaunhöhe sorgen, zum anderen auch die Gestaltung des Zauns. Spitzen oder andere Elemente am oberen Rand können hier eine abschreckende Wirkung haben. Je größer das Hindernis ist und je schwieriger der Zaun zu überklettern ist, desto größer ist auch das Risiko für den Einbrecher, dabei gesehen zu werden. Um einen hohen Zaun zu übersteigen, bedarf es schon sehr viel sportlichen Geschickes oder diverser Hilfsmittel. Bis diese jedoch aufgestellt sind, könnte der Nachbar bereits etwas Verdächtiges gesehen haben. Daher ist ein hoher Zaun an sich schon ein sehr wirksamer Einbruchschutz.

Seit mehr als 75 Jahren nehmen



wir die Wünsche und Anforderungen unserer Kunden ernst und finden gemeinsam mit ihnen den idealen Gartenzaun. Im Rhein-Main-Gebiet sind wir als qualifizierte Ansprechpartner für alle Bereiche rund um das Thema Metallzäune, Sichtschutzanlagen und Gartentore bekannt. Kommen Sie zu uns ins Zaun-Centrum Maintal-Bischofsheim und finden Sie den idealen Zaun für Ihr Grundstück.

Alles an Bord

Das Wohnmobil für die Reise nicht überladen

Noch ein weiterer Plüschbär dürfte die Masse an Bord eines Wohnmobils nicht sonderlich beeinflussen. Doch vor dem Urlaub wird ja meist viel mehr eingeladen - vom Proviant über Kleidung bis hin zu Fahrrädern und Sportgeräten. Auch die Reisenenden selbst fallen wortwörtlich ins Gewicht.

Dabei gilt es, das zulässige Gesamtgewicht des Fahrzeugs nicht zu überschreiten. Das kann sonst schnell gefährlich werden und auch Bußgelder nach sich ziehen. Das zulässige Gesamtgewicht aus den Papieren minus Leergewicht ergibt die theoretische Zuladung, nennt Vincenzo Lucà vom Tüv Süd eine Faustformel. Die Betonung liegt auf theoretisch. Dinge wie nachträglich montiertes Zubehör etwa sind im Leergewicht noch nicht berücksichtigt. «Das ist eher ein erster Anhaltspunkt, wie viel in etwa mitkann», sagt Lucà.



Das gilt selbst dann, wenn im Leergewicht ein «Von-bis-Wert» als Spanne genannt ist und man sich an der höheren Zahl orientiert.

So geht es besser: Mit dem leeren, aber vollgetankten Gefährt auf eine öffentlich zugängliche Fahrzeugwaage fahren und so das tatsächliche Leergewicht ermitteln. Danach mithilfe einer Waage genau zuladen und einen Puffer lassen.

Oder man fährt final gepackt auf die Waage. Dann läuft man aber unter Umständen Gefahr, schon auf dem Weg dorthin überladen gewesen zu sein, warnt Lucà. Tipps, um Gewicht zu sparen: Der Wassertank kann auf der Fahrt leer bleiben, Proviant und Vorräte erst am Urlaubsort kaufen. Auch der Verzicht auf Porzellangeschirr zugunsten solchem aus Kunststoff kann etwas bringen.

Foto: Kirsten Neumann/dpa-mag

Mit unseren Zäunen ist es nicht nur am Main noch schöner ...



ZÄUNE UND TORE FÜR HEIM UND HOF

Wir bieten eine große Auswahl, z. B. PVC-Zäune, Alu-Zäune, Doppelstabgitter, Maschendraht aus eigener Fertigung u.v.m. Besuchen Sie uns in Maintal-Bischofsheim, Am Kreuzstein 82-84 oder auf unserer Webseite: www.zaun-centrum.de Hier erfahren Sie auch unsere aktuellen Öffnungszeiten.

Sie haben Fragen? Unter **06109-50 81 31** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sie freuen sich auf den Sommer, wir freuen uns auf Sie.

Sicher unterwegs – mit dem Hyundai Sicherheits-Check.

Ist bei Ihrem Hyundai noch alles in Ordnung? Beim Hyundai Sicherheits-Check prüfen wir für Sie: Beleuchtung, Reifen, Klimaanlage, Batterie, Bremsen, Motorölstand, Filter, AdBlue® u.v.m. Rufen Sie uns an. Sie erreichen uns unter 06181/9370-0.

Hyundai Sicherheits-Check

ab 19,90 EUR



Autohaus am Hafen GmbH
Kinzigheimer Weg 117, 63450 Hanau
www.autohausamhafen.de



- Anzeige -

Neuer Standort in Lieblos

Klöckner Küchen: Wir schaffen Werte, die bleiben

Seit 35 Jahren plant Klöckners Küchenstudio hochwertige und moderne Kücheneinrichtungen für Sie und Ihr Zuhause. „Bei uns gibt es Küchen fürs Leben“, sagt Thomas Debes, Geschäftsführer.

Nach über 25 Jahren am Standort in der Leipziger Straße sind wir dieses Jahr in neue Räumlichkeiten gezogen.

Weiterhin in Gründau-Lieblos situiert, finden Sie uns nun direkt an der Abfahrt A 66 im Gewerbegebiet. Von der Konzeption und Beratung bis hin zur Montage erhalten Sie bei uns alles aus einer Hand. Dabei lebt unser Team täglich die drei Säulen der Firmenphilosophie: kreativ, ehrlich und kompetent. Die Küche ist das Herz des Hauses, an dem die Familie und die Freunde zusammenkommen, wie der Geschäftsführer weiß. Ihre Wunschvorstellungen werden per Hand auf Millimeter-



Geschäftsführer
Thomas Debes

papier gezeichnet und anschließend im 3-D-Verfahren akribisch ausgearbeitet. Bevor Ihre Traumküche in Ihren eigenen vier Wänden montiert wird, besucht Sie Ihr Küchenprofi erst einmal persönlich zu Hause, nimmt Maß und passt Ihren Entwurf entsprechend an. „Wir bieten ein kompetentes Team aus Kü-

chenspezialisten, Schreibern und Inneneinrichtern“, berichtet Debes und ergänzt: „Mit viel Zeit begleiten wir Sie vom ersten Entwurf zu einem Lebensraum mit Ihrer Persönlichkeit.“ In der Ausstellung vor Ort können Sie nach Herzenslust stöbern und sich von den verschiedenen Einrichtungsideen inspirieren lassen. Von warmem Holz über rauen Granit und kühlen Edelstahl bis hin zu sanften Mattlacken in modernen Farbtönen – für jeden Geschmack und jeden Lebensstil!

Für echte Männer von XXL bis 10 XL

- Anzeige -

Der Laden in Hanau – Ihr Spezialist für große Größen

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

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

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



Kreativ – Ehrlich – Kompetent

Seit über 35 Jahren Service, wie man ihn sich wünscht!

- ✓ Küchenplanung ganz nach Ihrer individuellen Persönlichkeit und Ihrem Lebensraum
- ✓ Preisgarantie auch für spätere Aufbautermine
- ✓ kochfertige Montage durch unsere Montageprofis inklusive
- ✓ namhafte Hersteller für eine starke Performance
- ✓ Fünf-Jahres-Garantie auf Ihre Küchenmöbel

Besuchen
Sie unsere
neue Ausstellung!
Abfahrt A66 – direkt
rechts ab

Montag – Freitag: 10:00 – 19:00 Uhr | Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr

63584 Gründau-Lieblos
Rudolf-Walther-Str. 4
Telefon: 06051 / 47 36 01
info@kloeckner-kuechen.de
www.kloeckner-kuechen.de



**Klöckner
Küchen**

SPORTSWEAR AND FASHION
ABRAXAS
FOR STRONG MEN

Der Laden in Hanau
Ihr Spezialist für große Größen

**FÜR ECHTE MÄNNER
VON XXL – 10 XL**

**Wir suchen ab sofort
Verstärkung im Verkauf**

Flexibler Einsatz erforderlich für Verkauf & Kommissionierung Onlineshop.
Gute EDV-Kenntnisse und Verkaufserfahrung erwünscht.

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



Mehr als bloß Entspannung

Auszeit: Wie Urlaub wirkt - und wie wir Erholung finden

Um erholt aus dem Urlaub zurückzukommen, ist mehr nötig als bloß Entspannung, sagt die Psychologin Barbara Horvatits-Ebner. Während Entspannung zunächst einmal nur reduzierte Aktivität beschreibt, hat Erholung starke positive Effekte auf Körper und Psyche. «Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol gehen zurück, der Blutdruck reduziert sich, die Muskelanspannung wird weniger und der Schlaf oft besser», sagt die Psychologin, die auf ihrem Blog «reisepsycho.com» ihre Leidenschaft fürs Reisen mit ihrem Fachwissen vereint.

Damit dieser Effekt eintreten kann, ist eines wichtig: abschalten zu können. Das sagt Prof. Gerhard Blasche, der an der Medizinischen Universität Wien forscht - und zwar zur Frage, wie Freizeit, Urlaub und Kuraufenthalte die Gesundheit fördern können.

Gerade wenn die Gedanken immer wieder um dasselbe Problem kreisen, hilft Ablenkung, um sie



auszublenken zu können.

Ein großer Vorteil von Urlaub: Man konzentriert sich mehr auf den Augenblick, ist positiver gestimmt. Das erleichtert dem Psychologen zufolge ebenfalls das Abschalten.

Mindestens genauso wichtig ist es, nicht ständig an Arbeit und Alltag erinnert zu werden. «Nicht er-

reichbar zu sein, kann sehr erholend sein», sagt Psychologin Horvatits-Ebner. Vor dem Urlaub sollte man daher klar kommunizieren, dass man für diesen Zeitraum nicht zur Verfügung steht.

Auch bei der Urlaubsgestaltung lassen sich Stressfaktoren vermeiden, sagt sie. Das betrifft sowohl die An- und Abreise als auch Aktivitäten vor Ort. Je nach Vorlieben dürfe ein Urlaub aber ruhig mal eine Herausforderung beinhalten, sagt Psychologe Blasche. Wer in seiner Freizeit gerne wandert, wagt sich vielleicht an eine anspruchsvolle Bergtour heran.

Erholung finden - aber zu Hause

Doch: Nicht bei allen ist es drin, ans Meer oder in die Berge zu verreisen, etwa weil Zeit oder Geld fehlen. Die Psychologen sind sich jedoch einig: Man kann auch zu Hause Erholung finden.

«Es braucht allerdings viel Selbst-

disziplin», sagt Horvatits-Ebner. Denn häufig lasse man sich doch dazu verleiten, Arbeiten zu erledigen. Man sollte daher den Alltag bewusst anders gestalten und sich etwa Tagesausflüge vornehmen, rät Gerhard Blasche.

Gelingt es einem, in den freien Tagen abzuschalten, lautet die gute Nachricht: Erholung kann bereits am ersten Tag einsetzen, wie Blasche bestätigt. Am stärksten ist der Effekt in den ersten sieben bis zehn Tagen.

Die schlechte Nachricht ist dagegen, dass sich diese Erholung nicht lange speichern lässt. Spätestens drei Wochen nach dem Urlaub ist man laut dem Gesundheitspsychologen meist wieder auf dem gleichen Stresslevel wie zuvor.

Trotzdem hat regelmäßiger Urlaub auch langfristige Folgen: In puncto Wohlbefinden schafft man sich Erinnerungen, die auch Jahre später noch angenehme Gefühle hervorrufen können.

Foto: Tobias Hase/dpa-mag

KITZINGER
Blumen und Pflanzen

Familienbetrieb
seit 1867

olivenlager
Kitzinger in Rodenbach

Kitzinger Rodenbach
 Oberrodenbacher Straße 15
 63517 Rodenbach
 Tel.: 06184 958120

Öffnungszeiten:
 Montag - Freitag
 9:00 - 18:00 Uhr
 Samstag
 9:00 - 16:00 Uhr

Ab sofort finden Sie
 eine große Auswahl an
Olivenbäumen in unserer
 Filiale in Rodenbach

Beet- und Balkonpflanzen
 Baumschulware

Saisonale Dekoartikel
 Erde & Dünger

www.kitzinger.info
 Folgen Sie uns:

WEBER AUTOMOBILE
 Ihr Auto – unsere Leidenschaft seit 1975

Renault • Dacia • Honda • Kia

Die Zufriedenheit unserer Kunden liegt uns seit über 48 Jahren besonders am Herzen und prägt unser tägliches Handeln. Gemäß unserem Motto „Ihr Auto – unsere Leidenschaft“ vertrauen unsere Kunden bereits seit 1975 auf unsere mehrfach ausgezeichnete Beratungs- und Servicequalität.

Überzeugen Sie sich selbst!

- 4 starke Marken unter einem Dach
- Vertragshändler der Marken Renault, Dacia, Honda und Kia
- Persönlicher Service durch unser professionelles Team
- Zertifizierter Gebrauchtwagenhändler mit ständig über 150 Fahrzeugen im Angebot
- Mehr als 25.000 zufriedene Kunden

seit 1975

WEBER Automobile GmbH
 Martin-Luther-King-Straße 10 · 63452 Hanau
 Tel. (0 61 81) 98 09 0 · info@weberautomobile.de
www.weberautomobile.de

Einmal um den Bodensee

Der Bodensee-Radweg ist 264 Kilometer lang und gut abzukürzen

Die Tour startet in Radolfzell, der ersten Stadt am See, wenn man von Westen her kommt. Auf Gleis sechs fährt der Zug ein und schon steht man am Seeufer.

Bei Stahringen öffnet sich ein weiterer Blick über sanfte Hügel und Apfelplantagen bis zum Überlinger See, wie der nordwestliche Teil des Bodensees genannt wird. An dessen Ende liegt Bodman, das erste Ziel der Tour.

Flott läuft das Rad Richtung Überlingen. Sagenhafte Fresken sind zu bestaunen am Eingang zum neuen Überlinger Uferpark. Überlingen mit dem gotischen Münster, den liebevoll bepflanzten Gärten und der Promenade ist eine Übernachtung wert. Vorbei an stillen Jachthäfen und der Barockkirche Birnau geht es am nächsten Morgen zum Pfahlbaumuseum in Unteruhldingen. Seit 2011 zählen die Pfahlbauten zum Unesco-Welterbe. In den Hütten wird das Leben in Stein- und Bronzezeit vorgeführt.

Wasserburg liegt bereits in Bayern.



Ab hier lohnt es sich, neben dem Radfahren reichlich Zeit einzuplanen. Etwa für den Lindenhofpark, wo sich ein exklusives Seebad findet. Oder für Lindau mit seiner Hinteren Insel.

Nun folgt der schönste Teil des Bodenseeradwegs: hinaus aus Lindau, über die Grenze nach Österreich, von Lochau nach Bregenz. Der Weg ist breit und offen zum See, freie Stege und Badetreppen zuhauf. Auf dem Grünstreifen zwischen Radweg und Bundesstraße lagern Badende und Freiluftarbeitende mit ihren

Laptops.

An nächsten Tag wäht man sich in einer venetischen Lagune: Das ausgedehnte Rheindelta, sumpfig und mit etlichen Tümpeln, steht unter Naturschutz.

Dem schönsten Wegabschnitt in Vorarlberg folgt der hässlichste, gleich nach der Radbrücke zur Schweiz. Effizient wurde der Radweg eingezäunt, zwischen Gleisen, Feldern oder Privatgärten ist er eingezwängt. Eine Übernachtung in der ehrwürdigen Gemeinde Arbon muss dennoch sein, bereits die Römer

bauten hier ein Kastell.

Am letzten Tag geht es am Schweizer Seeufer bis Konstanz. Der Seehas, die regionale S-Bahn, überbrückt die finalen zwanzig Kilometer zurück zum Start nach Radolfzell. So viel Luxus darf man sich am Schluss doch gönnen.

Radeln rund um den Bodensee

Der Bodensee-Radweg inklusive Untersee ist 264 Kilometer lang, Steigungen sind selten. Wer die gesamte Strecke radeln will, sollte acht Tagesetappen einplanen - es ist aber auch schneller zu schaffen. Empfohlen wird, den Weg im Uhrzeigersinn zu fahren. Alles Infos: www.bodensee-radweg.de. Abkürzen lässt sich am gesamten See mit den Kurschiffen. Infos zu Routen und Fahrplänen unter www.bsb.de.

Foto: Frederick Sams/
Deutsche Bodensee Tourismus
GmbH/dpa-mag



Kältetechnik Landmann & Walter

Ihr Zuhause, Ihr (T)Raumklima.

Genießen Sie in Ihrem Zuhause zu jeder Jahreszeit höchsten Komfort, dank moderner und energieeffizienter Technik für **Heizen** und **Kühlen**.

Kältetechnik Landmann + Walter GmbH & Co. KG
Industriestraße 42 | 63654 Büdingen

Zweigstelle Fulda
Gewerbestraße 17 | 36148 Kalbach
+49 (0) 6655 / 9 86 79 79

Zweigstelle Altenstadt
An der Steinkautz 11 | 63674 Altenstadt
+49 (0) 6047 / 38 68 188

0 60 42 - 9 78 20 70
www.kaelte-lawa.de

