

Wetterauer Wochen-Bote

**Mittelhessen-Bote**auch als kostenloses E-Paper
www.bote.de**Schluss mit dem Rauchen**Tricks machen den
Erfolg wahrscheinlicher

KW 3, Samstag, 20. Januar 2024

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2

*Hallo,
liebe Leser*

Manchmal ist weniger mehr. Das musste ich kürzlich wieder schmerzlich erfahren. Bewaffnet mit Einkaufsliste, den Einkaufswagen schiebend, bahne ich mir meinen Weg an den Regalen vorbei. Um die Ecke biegend, Richtung Frischetheke, wabert sie mir schon entgegen: die „Duftwolke des Grauens“. Zwei junge Damen unterhalten sich lebhaft, welcher vegane Aufstrich nun der bessere ist. Beide eingehüllt in eine Melange sehr unterschiedlicher Duftnoten. Scheinbar waren beide vorher im benachbarten Drogeriemarkt, um alle vorrätigen Parfummarken zu testen. Mir stockt ein wenig der Atem. Ich flüchte Richtung Kühltheke. Schwatzend folgen sie mir. Scheinbar haben wir ähnliche Lebensmittelfavoriten. Langsam bekomme ich Kopfschmerzen. Ich lasse sie vorbeiwabern und flüchte Richtung Fleisch- und Wurstwaren. Hier fühle ich mich sicher. Der Einkauf hat nun entschieden länger gedauert. Das nächste Mal verlasse ich den Supermarkt und warte, bis die Luft rein ist.

Euer Boto

Trude Trash kommt nach Glauburg

Glauburg. Die Gemeinde Glauburg freut sich darauf, erneut die Travestie-Ikone Trude Trash mit Gästen präsentieren zu können. Sie laden am 23. März um 20 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr) in die Mehrzweckhalle der Gemeinde Glauburg zu einer Show der Extra-Klasse ein. Travestie Künstler Norbert Baumgartl alias Trude Trash lädt mit seinen Gästen Star-Parodistin Regina Red, Isabell Chanell und dem stimmungsvollen Tarabas van Luk zu einem bunten Abend mit Gesang, Tanz, tollen Kostümen, ganz viel Spaß und Kunst ein. Für Speisen und Getränke ist bestens gesorgt. Karten gibt es für 25 Euro im Vorverkauf des Rathauses der Gemeinde Glauburg (auch Postversand gg. Portoübernahme möglich). Ticketbuchung per Telefon unter Nummer 06041/826818 oder per E-Mail an: sarah.adler@gemeinde-glauburg.de.

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

Herausforderungen und Verantwortung

140 Gäste beim Neujahrsempfang des Wetteraukreises



Ein großer Geschenkkorb für den Referenten (von links): Landrat Jan Weckler, FFH-Geschäftsführer Marco Maier und Kreistagsvorsitzender Armin Häuser.

forderungen stellen: „Globale Krisen wie der brutale Überfall der islamistischen Hamas auf Israel, das größte Pogrom gegen Juden seit dem Holocaust, erfordern nicht nur unser Mitgefühl, sondern auch klare Positionen. Die Sicherheit Israels ist deutsche Staatsräson, und wir verurteilen diesen terroristischen Akt der Hamas aufs Schärfste“, so Landrat Weckler. Gleichzeitig sei zu beobachten, dass Fake-News und Vorurteile wieder einen Nährboden für aufkeimenden Antisemitismus in Deutschland bieten: „Dem müssen wir mit aller Entscheidung entgegenreten.“

Unabhängiger Journalismus als Schutzschild

Bewusst in Umlauf gebrachte Falschmeldungen hätten nicht nur das Potenzial, das Vertrauen in die Politik und die Verwaltung nachhaltig zu erschüttern, sondern könnten mitunter auch schwerwiegen-

de Folgen für die Gesellschaft und die Demokratie als Ganzes haben. „In einer vernetzten Welt, in der die Grenzen zwischen Realität, Künstlicher Intelligenz und Fiktion immer häufiger verschwimmen, wirkt unabhängiger Journalismus als Schutzschild gegen Populismus, Demokratiefeindlichkeit und Desinformation“, so der Landrat. Und damit war das Stichwort des Nachmittags auch schon gefallen: Fake-News. Referent Marco Maier, Geschäftsführer der FFH-Mediengruppe, gab in seinem Impulsvortrag Denkanstöße rund um das Thema „Die Rolle der Medien in Zeiten von Fake-News – und wie sich die FFH-Mediengruppe Vertrauen durch Unabhängigkeit bewahrt“. Der rückläufige Medienkonsum, die oftmals fehlenden klassischen Medienquellen in den Haushalten und der wachsende nicht-lineare TV-Konsum sorgten dafür, dass Angebote wie FFH für viele Menschen in Hessen wichtigs-

te Informations-Basis seien, so Maier: „Diese Rolle ist Freude, Bürde und Verantwortung zugleich.“ Bis dato seien Fake-News meist „hausgemacht“ und von realen Menschen erdacht worden. Inzwischen bilde oft Künstliche Intelligenz – trotz vieler nützlicher Eigenschaften – die Basis für falsche Informationen, die kaum noch von der Realität unterschieden werden könnten.

Auch die Konsumenten tragen Verantwortung

Um dieser Gefahr und Herausforderung entgegenzutreten, müssen Medien transparent unabhängig agieren, also frei von politischen und wirtschaftlichen Einflüssen, betonte Maier. „Es liegt aber auch in der Verantwortung der Medienkonsumenten, Nachrichten kritisch zu hinterfragen und nicht alles blind zu glauben, was uns präsentiert wird. Auch soziale Netzwerke sind nicht immer Heimathafen von aufrechtem Journalismus, gerade hier empfiehlt es sich, Informationen durch eine zweite Quelle abzusichern.“ Nach dem Schlusswort durch Kreistagsvorsitzenden Armin Häuser nutzten die Gäste die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen – beispielsweise beim Gang zum Buffet, das auch in diesem Jahr wieder von den Wetterauer Direktvermarktern gestellt wurde. Die Organisation übernahm Norbert Schön, Vorsitzender der Erzeugergemeinschaft Wetterauer Direktvermarkter.

Beilagen in Teilausgaben



Lesung ist ausverkauft

Münzenberg. Die Lesung mit Tim Frühling am 4. Februar im Dorfgemeinschaftshaus von Ober-Hörgern, die vom Café nebenan veranstaltet wird, ist ausverkauft. Es gibt auch an der Tageskasse keine Karten mehr.

Heringessen statt Neujahrsempfang

Florstadt. Die CDU Florstadt startet ins Jahr mit einem geselligen Heringessen. Am Freitag, 16. Februar, wird ab 19:00 Uhr im Bürgerhaus Leidhecken unter dem Motto „Florstadt einfach machen - Mit Traditionen gemeinsam die Zukunft gestalten“ bei Wetterauer Pellkartoffeln und handgemachtem Heringssalat nach altem Familienrezept gemeinsam mit Florstädter Bürgern das neue Jahr begrüßt. Als Highlight des Abends wird Bürgermeisterkandidat Daniel Imbescheid (CDU) über seine Ideen und Pläne sprechen und für Gespräche und Diskussionen zur Verfügung stehen. Zudem werden weitere Politiker aus Kreis und Land erwartet – eine gute Gelegenheit für Austausch, Information und Äußerung der eigenen Gedanken und Bedenken. Heringssalat und Pellkartoffeln werden von der CDU Florstadt gesponsert. Da die Plätze begrenzt sind, wird um Anmeldung gebeten unter info@cdu-florstadt.de oder telefonisch/WhatsApp/SMS unter 0160 1402112.

Mietobergrenzen angepasst

Steigende Kaltmieten für Sozialleistungsempfänger

Wetteraukreis. Zum 1. Januar 2024 werden die Mietobergrenzen im Wetteraukreis für Bezieherinnen und Bezieher von Sozialleistungen turnusmäßig angepasst. „Die Mietobergrenzen wurden entsprechend der Marktentwicklung je nach Wohnungsgröße und Wohnort in aller Regel angehoben, zum Teil ganz erheblich. Zum Beispiel steigt die Kaltmiete für Einzelpersonen-Wohnungen im Vergleich zu 2022 um durchschnittlich 8 Prozent“, teilt Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch mit. Auch die Zahl der Vergleichsräume wurde erhöht, um eine differenziertere Betrachtung zu ermöglichen.

Für Menschen, die Sozialleistungen beziehen, zum Beispiel durch das Jobcenter Wetterau, ändern sich mit Wirkung zum 1. Januar 2024

die Mietobergrenzen, das heißt die angemessenen Kaltmieten. Die Berechnung der Mietobergrenzen basiert auf der Rechtsprechung des Bundessozialgerichtes. Das Gericht verlangt zur Beurteilung der Angemessenheit von Mieten ein sogenanntes „schlüssiges Konzept“. „Dieses Konzept hat der Wetteraukreis bereits im Jahre 2014 in Kraft gesetzt. Seitdem werden die Mietobergrenzen alle zwei Jahre überprüft und angepasst“, erläutert Sozialdezernentin Becker-Bösch.

Überprüfung alle zwei Jahre

Zur Evaluation der Mietobergrenzen wurden rund 17.000 Datensätze ausgewertet, deren Werte unter anderem aus Zeitungs- und Internetanzeigen, tatsächlichen Mietverhältnissen und Daten des

Amtes für Bodenmanagement gewonnen wurden. Im Vergleich der Berechnung 2022 liegen damit rund 2000 Datensätze weniger vor: „Dies liegt vor allem an dem angespannten Wohnungsmarkt und deutlich weniger Inseraten“, erläutert Sozialdezernentin Becker-Bösch. Aufgrund seiner großen Fläche mit gut 1100 Quadratkilometern und historischen Strukturen ist der Wetteraukreis sowohl städtisch als auch ländlich geprägt. Der Wetteraukreis ist somit – bezogen auf den Wohnungsmarkt – kein homogener Sozialraum. Ziel der Bildung von Vergleichsräumen ist es, Kommunen mit möglichst vergleichbaren Lebens- und Wohnbedingungen zusammenzufassen. Zugrunde gelegt werden Kriterien wie die Nähe zur Metropolregion Frankfurt, das vorhandene

Straßen- und Schienennetz, ÖPNV-Anbindung oder der Zugang zu Supermärkten und Bildungseinrichtungen. Um den unterschiedlichen Lebensbedingungen in den Wetterauer Kommunen besser gerecht zu werden, werden aus bisher vier Vergleichsräumen künftig sechs Vergleichsräume. Die Durchnumerierung der Räume erfolgt anhand ihrer geographischen Lage – bisher von Süd nach Nord, künftig in umgekehrter Reihenfolge. Mit den Mietobergrenzen 2024 liegen nun die aktualisierten Werte angemessener Mietpreise vor. Die genaue Übersicht ist ab 01.01.2024 auf der Website des Wetteraukreises zu finden: <https://wetteraukreis.de/service/soziales/dienstleistungen/mietobergrenzen-im-wetteraukreis>.

Abschied von einer Klanglegende

Last Christmas für die Dankeskirchen-Örgel

Bad Nauheim. Die festlichen Töne der Weihnachtsgesänge sind verstummt, doch in der Bad Nauheimer Dankeskirche hält die alte Walcker-Orgel noch einige Gottesdienste durch, bevor sie nach 58 Jahren ihren Platz räumt. Dies bedeutet für die Gemeinde eine Baustelle und vorübergehende Einschränkungen, jedoch auch eine Zeit der Rückbesinnung und Vorfreude auf einen neuen, beeindruckenden Klang.

Die Orgel hat ihre Glanzzeiten erlebt, als Kantor Rainer Lille die Meisterwerke der großen französischen Komponisten auf ihr spielte und deutschlandweite Anerkennung erlangte. Sie begleitete Hochzeiten mit prächtigen Klängen und fand ihren Platz in zahllosen alten und neuen Kirchenliedern im Gottesdienst. Kantor Frank Scheffler, der die Orgel seit 1999 betreut, hat sie trotz anfänglicher Schwächen liebevoll gepflegt und ihr in den letzten zwei Jahren mit dem vollständigen Bach'schen Orgelwerk einen beeindruckenden Abschied bereitet.

Die neue Orgel, die auf dem Fundament des ersten Instruments von 1906 ruht, wird sorgfältig ausgewähltes Pfeifenmaterial, darunter einige von 1906, 1965 und 1999, wiederverwenden. Die Orgelbaufirma Klais legt dabei besonderen Wert auf Qualität und konnte trotz steigender Baukosten den Angebotspreis von 2020 halten. Die gut 1000 Pfeifen werden vor dem Aufbau in Bonn einem Probe-Organ-aufbau unterzogen.

Experten bescheinigen der Gemeinde, dass sie für ihr Geld „sehr viel Orgel“ erhält. Der neue Orgelspieltisch wird neben den drei Manualen 110 Registerschalter beherbergen, und das Fernwerk, eine Rarität, wird wieder angebunden. Der Raum für die rund 2500 Pfeifen wird optimal genutzt, und die Einweihung der neuen „Klangquelle“ ist für das vierte Quartal 2024 geplant.

Während der Bauphase von Februar bis Oktober wird die Taufsteinseite im Hauptschiff vorübergehend gesperrt, um Platz für das Gerüst und die Malerarbeiten zu schaffen. Ein Wasser-



Konzerte in der Trinkkuranlage

Im Zeichen des Klaviers

Bad Nauheim. Mit seinen „Lieblingsstücken für Cello und Klavier“ verwöhnt das Lupu-Mientka Duo am Samstag, 20. Januar, um 16:00 Uhr die Ohren. Anca Lupu aus Rumänien am Klavier und Gabriel Mientka, Violoncello, aus den USA - eine Kombination von osteuropäischem Temperament und amerikanischem Humor - spielen seit 2010 in dieser Kombination zusammen. Am Sonntag, 21. Januar, um 16:00 Uhr spielen junge Talente der Musikschule Bad

Nauheim aus den Klavierklassen von Benjamin Schütze und Julia Winnikova „Virtuose Klavierkammermusik“. Die jungen Nachwuchsmusikerinnen und -musiker bereiten sich auf den Wettbewerb „Jugend musiziert“ Anfang Februar vor. Mit Klavierduos und Duos für Violine und Klavier haben sie ein niveauvolles und kurzweiliges Konzert mit Werken unter anderem von Mozart, Dvorak und Rachmaninoff zusammengestellt.

Faschingssitzung für Rosbacher Senioren

Bustransfer zur Veranstaltung

Rosbach. Am Sonntag, 28. Januar, ab 15.11 Uhr laden der Karnevalsverein „Die Hasenspringer“, der Magistrat der Stadt Rosbach und der Senioren- und Inklusionsbeirat alle Mitbürger ab dem 65. Lebensjahr und Schwerbehinderte ohne Altersbegrenzung zur Senioren-Faschingsstimmung recht herzlich ein. Der Eintrittspreis beträgt 7 Euro pro Person und beinhaltet Kaffee, Kräppel und ein abwechslungsreiches Programm. Einlass: 14:15 Uhr, Beginn der Veranstaltung: 15:11 Uhr. Ein Bustransfer steht ebenfalls zur Verfügung:

genüber REWE in Rodheim
13:40 Uhr Bushaltestelle
Erich-Kästner-Schule in Rod-
heim
13:50 Uhr Bushaltestelle „Zur
Rose“ in Nieder-Rosbach
13:55 Uhr Bushaltestelle Bahn-
hof – Richtung Ober-Rosbach
14:00 Uhr Bushaltestelle Sang,
Richtung Ober-Rosbach
14:05 Uhr Bushaltestelle Hom-
burger Straße, Richtung
Marktplatz
14:10 Uhr Bushaltestelle
Marktplatz, Altes Rathaus
14:15 Uhr Bushaltestelle Fried-
berger Straße, Ober-Rosbach
Nach Veranstaltungsende
steht ein Bustransfer für den
Heimweg zur Verfügung.

Gut informiert einstimmen

Vorbereitung auf den Weltgebetstag

Friedberg. Die Frauen des Dekanatsfrauenausschusses im Evangelischen Dekanat Wetterau laden herzlich ein zu zwei Weltgebetstagsveranstaltungen im Januar. Der Blick richtet sich in diesem Jahr nach Palästina. In diesem Jahr müssen wir besonders gut informiert in das Gebet einstimmen, so die einhellige Meinung der Weltgebetstagsfrauen. Interessierte können in der Wetterau zur Vorbereitung des Weltgebetstag am Mittwoch, 24. Januar, um 14.30 Uhr in die Wilhelmskirche nach Bad Nauheim kommen. Dort wird die Liturgie vorgestellt, es gibt Informationen zum Leben in der Re-

gion und den Bibelstellen. Eine vertiefende Veranstaltung zur Lage bietet der Dekanatsfrauenausschuss eine Woche später am Mittwoch, 31. Januar, um 19.30 Uhr im katholischen Pfarrheim in Rockenberg, Kirchgasse 6, an. Unter der in der Wetterau bekannten Rubrik „Weltgebetstag kulturell“ geht es um Hintergründe zum Nah-Ost-Konflikt und zur Lage der Christinnen und Christen im Heiligen Land zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Anmeldungen bis 16. bzw. 27. Januar bei Karola Odenweller (Tel. 06032 87042, E-Mail: karola@odenweller.de).

Berufliches Gymnasium und Fachoberschule

JPR-Schule Friedberg informiert

Friedberg. Die Johann-Philipp-Reis-Schule (JPRS) in Friedberg veranstaltet für Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 und deren Eltern Informationsabende zu den beiden studienqualifizierenden Schulformen Berufliches Gymnasium (BG) und Fachoberschule (FOS): Zum BG am 25. Januar um 18.00 Uhr im Raum A 09 (Zugang Friedensstraße 18) und zur FOS am 6. Februar um 19.00 Uhr im Raum C 29 (Zugang Im Wingert 5). An beiden Abenden halten die Abteilungsleiter Tobias Bauschke (BG) und Dr. Thomas Uchrowski (FOS) Infovorträge über die Auf-

nahme, den Verlauf der Schullaufbahn und die Unterrichtsinhalte. Weiterhin stehen sie für Fragen und beratende Gespräche zur Verfügung. Weitere Informationen finden Interessenten auf der Schulhomepage www.jprrs.de. Neben den Infoabenden haben Eltern und interessierte Schüler jederzeit die Möglichkeit auf der Schulhomepage über einen Link ihre Kontaktdaten zu hinterlassen für eine Einladung zu einer Videokonferenz oder für einen Rückruf zu einer telefonischen Beratung bzw. persönlichen Beratung vor Ort.

HERSTELLER MESSETAGE!

ZUSÄTZLICH BERATERTAGE

DONNERSTAG

18. Januar

LÄNGER SHOPPEN 10-20 UHR

FREITAG

19. Januar

LÄNGER SHOPPEN 10-20 UHR

SAMSTAG

20. Januar

LÄNGER SHOPPEN 10-20 UHR

40%

AUF ALLE AKTIONSPREISE A)

Gilt auf alle mit „Aktionspreis“ gekennzeichneten Artikel mit Kundenkarte

hülsta

ruf BETTEN

THIELEMEYER®
Markenmöbel aus Westenholz

Heidelberger
BETTWAREN

NEFF

himolla

JETTE HOME

ALNO

LEIFHEIT

Immer eine Idee besser

kaeppel

FACKELMANN®

Vollroy & Pösch

ESTELLA®

PAULIG

TEPPICHE

Berndes®

GRAY & JONES

Paul Neuhaus

LIGHTS FOR LIVING

ESPIRIT home

SWTCH

breckle®

medium

modulsystem

SKAGEN BEDS®
HYPO-ALLERGEN

NATUZZI

nobilia®

"HUKLA"
So will ich leben

wohnowert®

emsa

fan.
französisches
schlafkomfort

BLANCO

schlafgut™

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

A) Im Möbelhaus gewährt Ihnen Höffner nach Vorlage Ihrer Höffner Kundenkarte auf alle als „Aktionspreis“ gekennzeichneten Artikel 40% Rabatt auf den am Artikel ausgezeichneten „Preis ohne Kundenkarte“. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Barzahlung und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Insgesamt nehmen mindestens 20.000 Artikel an der Aktion teil. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. In zeitlich befristeten Aktionen sind höhere Kundenkartenrabatte möglich.

Auszeichnung für Antkowiak

Bundeswehr-Reservisten danken für hervorragende Zusammenarbeit

Friedberg. In den letzten Tagen seiner Amtszeit als Bürgermeister der Stadt Friedberg (Hessen) wurde Dirk Antkowiak von verschiedenen Vereinen und Institutionen für seine vertrauensvolle und herausragende Zusammenarbeit in den zurückliegenden sechs Jahren gewürdigt. Unter anderem besuchte die Reservistenkameradschaft im Wetteraukreis Antkowiak im Rathaus, um ihm ihren Dank auszusprechen und eine besondere Ehrung zuteilwerden zu lassen. Oberstleutnant der Reserve und Vorsitzender der Reservistenkameradschaft (RK) Wetterau, Harry Paduch, führte eine Delegation ins Rathaus, um Antkowiak persönlich für die vergangenen sechs Jahre des Zusammenwirkens mit der Stadt Friedberg zu danken. Neben persönlichen Worten überreichte Paduch gemeinsam mit dem stellvertretenden Vorsitzenden des RK, Stabsfeldwebel d.R. Jens Farschtschiyan, und weiteren Mitgliedern des RK Bürgermeister Antkowiak die höchste Auszeichnung des Kreisverbandes der Reservisten der Bundeswehr: ein Schild mit dem Wappen des RK Wetterau. Antkowiak spielte während seiner Amtszeit als Bürgermeister eine entscheidende

Rolle bei der Intensivierung der Kooperation zwischen Bundeswehr und Stadt Friedberg. Die Stadt unterstützt die Bundeswehr auf verschiedene Weisen, darunter bei Gedenkmärschen und den jährlichen Limes-Märschen durch die Friedberger Gemarkung. Im Gegenzug zeigt der Verband der Reservisten der Bundeswehr (VdRBw) Präsenz bei städtischen Gedenkveranstaltungen und unterstützt aktiv bei verschiedenen Anlässen. Die Verleihung der gelben Schleife durch den Stab Division Schnelle Kräfte (DSK) an die Stadt Friedberg unterstreicht die gemeinsame Unterstützung der Staatsbürger in Uniform. Harry Paduch betonte: „Es ist uns eine Ehre, Bürgermeister Dirk Antkowiak für seine herausragenden Verdienste auszeichnen zu dürfen.“ Antkowiak bedankte sich bei der RK Wetterau für die wiederaufgelebte Tradition und freute sich über den Abschiedsbesuch und die Auszeichnung zum Ende seiner Amtszeit als Bürgermeister.



Auszeichnung für den scheidenden Bürgermeister durch den Kreisverband Wetterau der Reservisten der Bundeswehr: Walter Simon, Dirk Antkowiak, Harry Paduch, Ralph Eisenträger, Jens Farschtschiyan und Stephen Orthey. (von links)

Räumliche Erweiterung

Neues Mobiles Raumsystem an der Eichendorff-Schule in Niddatal-Ilbenstadt geht an den Start

Wetteraukreis. An der Eichendorff-Schule in Niddatal-Ilbenstadt wurde Ende Dezember das neue Mobile Raumsystem zur Nutzung an die Schule übergeben, sodass es nun im Januar in Betrieb genommen werden kann. Die Anlage besteht aus jeweils zwei Räumen im Erdgeschoss und im Obergeschoss und wurde neben der Turnhalle der Eichendorff-Schule aufgestellt. Zur kurzfristigen räumlichen Erweiterung wurde an der Eichendorff-Schule in Niddatal-Ilbenstadt seit Juli 2023 ein Mobiles Raumsystem errichtet, welches aus vier Räumen besteht, die jeweils etwa 55 Quadratmeter groß sind. Nun steht die Anlage pünktlich zum neuen Jahr neben der Turnhalle, sodass die Schülerinnen und Schüler dort seit dem Ende der Weihnachtsferien beschult und betreut werden können. Zwei Klassenräume sind im Obergeschoss angesiedelt und bieten mit Einzeltischen, rollbaren Regalen und Sofas eine leicht umzuräumende, flexible Einrichtungsvariante. Im Erdgeschoss wurden Räume für den Ganztagsbetrieb ein-



Das neue Mobile Raumsystem an der Eichendorff-Schule bietet vier zusätzliche Räume, die jeweils etwa 55 Quadratmeter groß sind.

gerichtet. Mit vielen verschiedenen Sitzgruppen-Formen ist sowohl das Lernen als auch das Spielen und Bewegen möglich. Um diese Arbeits- und Betreuungsatmosphäre zu unterstützen, wurden die Räume mit höhenverstellbaren runden Tischen, Trapezstischen, Hocki-Bewegungssitzen, Stühlen und Sofas ausgestattet. Im Rahmen des Pakts für den Ganztag wird so ein bedarfsorientiertes und ganztägiges

Bildungs- und Betreuungsangebot für die Schülerinnen und Schüler geschaffen. Die Eichendorff-Schule ist seit dem Schuljahr 2021/22 im Landesprogramm „Pakt für den Ganztag“, durch den ein Bildungs- und Betreuungsangebot an Grundschulen an fünf Tagen in der Woche bis 17 Uhr gewährleistet wird. In allen vier Räumen befinden sich ausreichend Schränke für die Lehrmaterialien der Schü-

lerinnen, Schüler und Lehrkräfte, sodass notwendige Lehrmittel direkt in den Räumen verstaut werden können. Zur weiteren Flexibilität wurden die halbhohen Schränke auf Rollen gestellt und können so nach Bedarf flexibel im Raum platziert werden. Alle Räume wurden außerdem mit Doppelschiebetüren ausgestattet. Die Kosten für die Maßnahme beliefen sich insgesamt auf rund 1 Mio. Euro.

Englisch für „Senioren“ Neue Kurse – auch zum Auffrischen



- ein Mal pro Woche
- tagsüber in kleinen Gruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Sprechen statt Grammatik
- Mindestalter: **50 Jahre**
- Anfänger u. Fortgeschrittene
- Teilnahme an Reisen möglich
- vor Ort und online
- gemeinsam mit viel Spaß

Sie wollen ... ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln oder Freunden sprechen?
... englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?
... etwas Neues lernen?
... sich auf Reisen verständigen?
... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

ELKA
Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter
www.friesl.eu

Im Februar und März starten die neuen Kurse – es informiert Sie: Michael Friesl
☎ 0 60 31 - 6 85 38 67

MediaBerater

Rosbach, Bad Nauheim, Friedberg, Florstadt, Reichelsheim, Echzell, Wölfersheim

Jörg Martschin
Telefon: 0176-11 833 355
E-Mail: key-account@gnz.de

MediaBeraterin

Rosbach, Bad Nauheim, Friedberg, Florstadt, Reichelsheim, Echzell, Wölfersheim, Bad Nauheim

Barbara Stenger
Telefon: 06051-833 268
E-Mail: telefonverkauf@gnz.de

Fleißige Teilnehmer geehrt

Rückblick und Auszeichnungen bei der „Fit-Fun-Fitness“-Gruppe der SG Rodheim

Rodheim. In der ersten Trainingsstunde der „Fit – Fun – Fitness“ – Gruppe der Abteilung Ski der SG Rodheim blickte Übungsleiter Hans Joachim Nagel kürzlich auf das vergangene Jahr zurück und ehrte die „Fleißigsten Trainings Teilnehmer 2023“. Susanne Ritz verteidigte mit einer Teilnahmequote von saten 82 % ihren ersten Platz aus dem Vorjahr. Sie verwies die langjährige Teilnehmerin Sabine Neuser auf den zweiten Platz, die aber immerhin eine Teilnahmequote von stattlichen 71 % aufweisen konnte. Melanie Höhler und Ute Franke teilten sich sportlich Rang 3 des internen kleinen Wettbewerbs. Alle erfreuten sich über eine kleine Aufmerksamkeit. Die Abteilung Ski der SG Rodheim bietet mit „Fit – Fun – Fitness“ eine 90-minütige Trainingseinheit in der Sporthalle in Rodheim an. Die Teilnehmer erwartet eine bunte Mischung aus den Bereichen Ganzkörpergymnastik, Konditi-

onsaufbau und Koordinations-schulung. Bei kleinen Aufwärmspielen kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Rücken- und Wirbelsäulengymnastik sowie Tiefenentspannung runden das Programm ab. Der Vorsatz „Sport treiben“ liegt gemäß Studien regelmäßig auf Platz 3 der guten Vorsätze. Die Devise für das neue Jahr lautet daher: Nicht lange planen, sondern tun! Die Übungsstunde findet immer mittwochs um 19:30 Uhr im Sportzentrum Rodheim, Feld 3, statt. Neugierig geworden? Die Gruppe freut sich immer über Männer und Frauen, die den Wiedereinstieg in den Sport suchen, ohne leistungsorientiert Sport zu treiben wollen. Interessierte kommen direkt ins Training oder informieren sich bei dem Abteilungsleiter Andreas Topp unter der Tel.-Nr. 0 60 07 / 91 72 06 oder bei Übungsleiter Hans Joachim „Hajo“ Nagel, Tel.-Nr. 0 60 07 / 3 66. Der Einstieg ist jederzeit möglich.



GROSSER SONDERVERKAUF¹

SA., 27.1., 10 – 17 UHR

Friedberg,
Pfingstweide 26

Karten-zahlung möglich

Bis zu
-60% günstiger



Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen. Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 0800 4353361. Für Druckfehler keine Haftung. ¹Aktionsware von Umtausch und Geld-zurück-Garantie ausgeschlossen. Hersteller-garantie und gesetzliche Gewährleistung bleiben davon unberührt.

Schluss mit dem Rauchen

Tricks machen den Erfolg wahrscheinlicher

Geld sparen, Treppen ohne Atemnot steigen, ein gutes Vorbild fürs Kind sein: Wer genau weiß, warum er oder sie mit dem Rauchen aufhören will, hat eine stärkere Motivation.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät daher: sich die persönlichen Gründe für den Rauchausstieg immer wieder vor Augen führen, am besten aufschreiben. Doch auch das stärkste Warum schützt nicht davor, dass ein Rauchstopp eine Herausforderung sein kann. Typische Fallstricke - und was dann wichtig ist:

Was mache ich, wenn ich jetzt unbedingt eine Zigarette rauchen will?

Stark bleiben, das ist nun das Motto. Dafür kann man den vier A-Tipps folgen, die die BZgA vorschlägt:

- Aufschieben: Auch wenn es sich nicht so anfühlt - das Verlangen nach einer Zigarette lässt meist nach, oft schon nach 30 Sekunden bis drei Minuten. Eine Taktik, um Zeit verstreichen zu lassen: zehnmal tief ein- und ausatmen.
- Ausweichen: «Willst du auch eine?»: Hilfreich ist, Situationen wie diesen vorausschauend aus dem Weg zu gehen, rät die BZgA. Wer dennoch bei Raucherpausen dabei sein will, kann offen mit dem eigenen Rauchstopp umgehen und darum bitten, keine Zigarette angeboten zu bekommen.
- Abhauen: Und wenn es kaum auszuhalten ist, in der



Die letzte Kippe: Wer genau weiß, warum er mit dem Rauchen aufhören will, hat eine stärkere Motivation.
Foto: Axel Heimken/dpa/dpa-mag

Nähe von Rauchern zu sein? Dann rät die BZgA, sich für einen Moment zurückzuziehen.

- Ablenken: Kleine, angenehme Tätigkeiten lenken vom Verlangen nach einer Zigarette ab. Wer Kaugummis oder gesunde Snacks wie Nüsse parat hat, beschäftigt den Mund - auch das ist Ablenkung.

Was mache ich, wenn ich doch eine geraucht habe?

Der bessere Umgang ist ein zweiter Anlauf. Aus dem Scheitern kann man dem Psychotherapeuten Mykola Fink von der Schön Klinik Bad Bramstedt zufolge lernen - allerdings nur, wenn man eine ehrliche Analyse vornimmt. Dazu gehört, aufzudecken, warum man schwach geworden ist und Strategien zu entwickeln, wie sich das künftig vermeiden lässt.

Was mache ich, wenn mich ein Rauchstopp auf eigene

Faust überfordert?

Dann können digitale Entwöhnungsprogramme einen Versuch wert sein. 14 von ihnen hat die Stiftung Warentest untersucht und drei mit der Note «gut» bewertet («test»-Ausgabe 1/2024). Testsieger ist gleich zweimal der Anbieter Sanero Medical mit «Nichtraucherhelden»: einmal die Android-App (Note 1,8) und einmal das Webseiten-Programm (2,3). Außerdem die App von Smoke Free 23 (2,4).

Die Testsieger-Apps setzen auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Das heißt: Sie helfen dabei, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und durch neue zu ersetzen.

Unterstützung gibt es auch über das BZgA-Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung, das unter der Nummer 0800 8313131 erreichbar ist.

Vakuum und Schockfrosten

So bleibt Gefriergut lecker

Gekochtes und Gebackenes einfrieren und später genießen: tolle Idee. Aber oft leiden der Geschmack und die Struktur von Lebensmitteln im Tiefkühlgerät. Die Stiftung Warentest hat ein paar Tipps, wie sie länger lecker bleiben:

- Gefrierbrand an rohem Fleisch und Fisch vermeidet man, indem man die Produkte im Vakuum einfriert. Dafür einfach die Luft so gut wie möglich aus dem Gefrierbeutel herausstreichen und gut verschließen. Oder ein Vakuummiergerät nutzen.

Tipp: An der Fleischtheke im Supermarkt oder beim Metzger wird das Vakuumieren oft auch angeboten.

- Viele moderne Kühlgeräte haben eine Schnellgefrierfunktion, die man einschalten sollte, wenn Neues in die Fächer kommt. Das kann helfen, die Qualität des Gefrierguts besser zu erhalten. Denn kühlen die Lebensmittel schockartig ab, bilden sich im Inneren seltener große Eiskristalle, so die Zeitschrift «test» (Ausgabe 6/2023).
- Schonend tauen Speisen im Kühlschrank auf. Und man spart Strom, denn das Tiefgekühlte senkt zeitweise die Temperatur im Kühlschrank ab.

Die Warentester raten übrigens, Hefeteig für Kuchen und Pizza auf Vorrat zu produzieren und portionsweise im Gefrierbeutel einzufrieren. Und Torten sollte man vor dem Einfrieren in Stücke schneiden.



Tiefgekühltes bleibt lecker, wenn man beim Einfrieren der Lebensmittel und Speisen Gefrierbrand vermeiden kann.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

Neujahrstreffen der CDU Bad Vilbel

Bad Vilbel. Die CDU Bad Vilbel lädt zu ihrem traditionellen Neujahrstreffen am Samstag, 20. Januar, um 16:00 Uhr in den Gartensaal der Vilcol Stadthalle Bad Vilbel ein. Als Gastredner konnte der Hessische Justizminister Prof. Dr. Roman Poseck gewonnen werden, der über das Thema „Vertrauen in Demokratie und Rechtsstaat stärken“ sprechen wird. Bereits vor Beginn des Neujahrstreffens laden die Christdemokraten ab 15:30 Uhr zu einem Sektempfang ein. Im Anschluss an die Veranstaltung wird wieder eine Gulasch-Suppe angeboten. Alle interessierten Bürger sind eingeladen. Der Eintritt ist kostenlos.

Tischtenniscamp des TV Bad Vilbel

Bad Vilbel. Die Tischtennisabteilung des TV Bad Vilbel plant erneut ein Sommercamp. Interessierte können intensiv an ihren Fähigkeiten im schnellsten Rückschlagspiel der Welt feilen. Mit bewährtem Konzept ist das Camp in der letzten Woche der Sommerferien (19. bis 23. August) von 10 bis 15 Uhr. „An diesen fünf Tagen wollen wir, der Trainer Harry Felder und ich, Kindern zwischen 8 und 12 Jahren den Tischtennis- und Vereinssport spielerisch näherbringen“, erläutert Abteilungsleiter Peter Kervin. Die Lokalität für das Camp ist die Turnhalle des TV Bad Vilbel in der Huizener Straße 22-24. Anmeldungen und Fragen über PEK69@t-online.de.

Erfahrungen mit Demenz

Bad Vilbel. Das Café Kleeblatt, Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz, bietet wieder eine offene Gesprächsgruppe „Begleitung von Menschen mit Demenz“ an; das Treffen findet am Donnerstag, 25. Januar im AWO-Treff, Wiesengasse 2, Bad Vilbel, 19:00 - 20:30 Uhr statt. Die Gesprächsgruppe wird von Karin Lotz geleitet. Familienmitglieder von Menschen mit Demenz sowie alle am Thema Interessierte sind herzlich willkommen. Eigene Erfahrungen sowie Fragen zum Umgang mit demenziell veränderten Menschen können in der Gruppe besprochen werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Ein vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Wenn der Schmerz in den Gelenken sitzt



Dagegen können Sie etwas tun!

Gelenkschmerzen können Betroffenen das Leben schwer machen. Millionen Deutsche kennen dieses regelmäßige Leiden. Doch ein spezielles Arzneimittel überzeugt zahlreiche Schmerzgeplagte: Rubaxx (Apotheke) ist wirksam bei rheumatischen Gelenkschmerzen, dabei aber sanft zum Körper.

Gelenkschmerzen sind weit verbreitet. Etwa 20 Millionen Deutsche leiden an Knieschmerzen. Auch andere Gelenke wie Hüfte, Schulter oder Finger bereiten vielen Probleme. Mittlerweile vertrauen zahlreiche Betroffene auf spe-

zielle Arzneitropfen namens Rubaxx. Das Besondere darin: der natürliche Arzneistoff T. quercifolium, der wirksam bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen ist.

Wirksam gegen Schmerzen, sanft zum Körper

Die Arzneitropfen Rubaxx bieten Betroffenen Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit. Denn ihr Arzneistoff wirkt schmerzlindernd, ist dabei aber sanft zum Körper. Die typischen schweren Nebenwirkungen wie Magengeschwüre oder Herzbeschwerden sind nicht bekannt, Wechselwir-

kungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht.

Wirkung ohne Umwege

Dank der Tropfenform kann der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenom-

men werden und seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten – im Gegensatz zu Tabletten, die erst im Magen zersetzt werden müssen. Ein weiterer Pluspunkt der Tropfen: Betroffene können

Rubaxx je nach Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Fazit: Überzeugen auch Sie sich von Rubaxx, die Nr. 1* Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen in Deutschland.

Starkes Duo bei rheumatischen Gelenkschmerzen

Mit den Arzneitropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus. Bei akut schmerzenden Gelenken empfiehlt sich jedoch eine zusätzliche Behandlung mit dem Rubaxx Schmerzgel zur äußeren Anwendung. Dieses kann direkt auf das betroffene Gelenk aufgetragen werden und somit seine Wirkung unmittelbar an der schmerzenden Stelle entfalten.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

Cellulite, Falten, schlaffe Haut?

Dieses Arzneimittel hilft von innen!



Oft stehen wir Frauen vor einem scheinbar unlösbaren Problem: Wie werde ich die schlaffe Haut, die lästigen Dellen und Falten los? Diese unschönen Erscheinungen entstehen durch ein schwaches Bindegewebe, also von innen.

Wissenschaftlern ist es gelungen, ein Arzneimittel mit einem dualen Wirkstoffkomplex zu entwickeln (Revoten Tabletten, rezeptfrei, Apotheke), der von innen wirkt! Die zwei enthaltenen natürlichen Arzneistoffe dienen laut den Ergebnissen der Arzneiprüfungen und der Pharmakologie als Anregungs- sowie Heilmittel für die nachlassenden Stoffwechselvorgänge im Bindegewebe.

So können unschöne Anzeichen von Bindegewebsschwäche wie schlaffe Haut und Cellulite natürlich von innen bekämpft werden.

Für Ihre Apotheke:
Revoten Tabletten
(PZN 18405588)

www.revoten.de

REVOTEN. Wirkstoffe: Acidum silicicum Trit. D4, Calcium carbonicum Hahnemann Trit. D4. Die Anwendungsgebiete entsprechen den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehört: Bindegewebsschwäche. www.revoten.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Remitan GmbH, 82166 Gräfelfing

*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/23 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Wie nasser Putzlappen

Kann man korkenden Wein noch trinken?



Der Wein schmeckt komisch? Dann sollte man den Riechtest machen. Erinnert der Geruch eher an einen nassen Putzlappen, dann korkt er.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Man sieht es ihm nicht immer an, auch der Verschluss sieht meist noch tadellos aus - und dennoch schmeckt der Wein oder Sekt irgendwie komisch. Schnell kommt dann die Frage auf: Hat man nur eine Sorte gewählt, die einem nicht schmeckt oder korkt der Tropfen? Wie man da sichergeht, erklärt Ernst Büscher vom Deutschen Weininstitut (DWI). *Wie erkennt man, ob die Flasche korkt?* Ernst Büscher: Was man glaubt zu schmecken, riecht man eigentlich auch. Deshalb sollte man beim ersten Verdacht zunächst die Nase nutzen. Insbesondere unsere Weißweine und Sekte sind empfindlich für die Beein-

flussung durch den Korken. Sie sollten eine klare Frucht und Frische haben - beim Weißburgunder etwa erinnert der Duft an Zitrusnoten, beim Grauburgunder geht es Richtung Birne. Wenn der Geruch aber dumpf ist und an einen nassen Putzlappen erinnert, ist das ein eindeutiges Zeichen, dass Kork Einfluss auf den Geschmack genommen hat. Das Gemeine ist nur, dass das nicht von heute auf morgen passiert, sondern sich entwickelt. Zu Beginn verliert der Wein seine Brillanz - vergleichbar mit einem Grauschleier über einem Bild. Viele denken dann, der Wein schmecke langweilig.

Bei Rotweinen ist diese Entwicklung noch schwerer zu erkennen. Wenn der Wein eine intensive Aromatik mit beerigen Noten oder Röstaromen aus dem Barrique und viele Gerbstoffe mitbringt, ist es schwieriger, Fehltöne herauszuschmecken. Da passiert es selbst Profis schon mal, dass sie muffige Noten nicht erkennen. *Was macht man mit einem korkenden Wein?* Wegschütten, denn der ist verdorben. Er eignet sich auch nicht mehr zum Kochen. Übrigens können auch Flaschen mit Schraubverschlüssen «korken», beispielsweise wenn die Verschlüsse direkt neben Kartons gelagert wurden.

Nix mit Bienchen und Blümchen

Mit Kindern Klartext reden

Woher kommen Babys? Was unterscheidet Jungen und Mädchen? Dass kleine Kinder irgendwann solche Fragen stellen, ist zu erwarten. Eltern sollten darauf in Ruhe antworten und beispielsweise Geschlechtsteilen keine Spitznamen geben. Das rät die Sexualpädagogin Mareike Brede in der Zeitschrift «Baby und Familie» (Ausgabe 9/2023). Am besten sprechen Eltern von Anfang an mit Kindern über Sexualität. Denn das Thema umfasst viel mehr als den reinen Geschlechtsverkehr - dabei geht es auch um Körper, Nähe, Identität und Beziehungen, erklärt Brede. Das Wissen über den eigenen Körper ist ein wichtiger Aspekt, wenn es um Aufklärung geht.

Es ist gut, wenn Kinder ganz selbstverständlich mit Begriffen wie Penis oder Vulva aufwachsen. Bezeichnungen wie Pullermann oder Mumu seien in Ordnung - «solange das Kind die konkreten Begriffe kennt», so die Expertin. Abstrakte Begriffe wie «Schmuckkästchen» seien hingegen gefährlich. Denn dann würden Kinder unter Umständen nicht verstehen, wenn sie Schmerzen haben oder Hilfe brauchen, warnt Brede. Kinder sind unterschiedlich neugierig. Sollte der Nachwuchs nicht von sich aus fragen, könnten Eltern kurz vor der Grundschule damit beginnen, ihr Kind aufzuklären.



Kinder haben viele Fragen zu Sex und nackten Körpern: Eltern sollten dieser Neugier entspannt begegnen und in Ruhe antworten.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Damit sie im Unterricht nicht damit überrumpelt werden. Dabei können auch Bücher helfen - damit Sexualität gar nicht erst ein Tabuthema wird.

Lieber gleich tätig werden

Küchentipp: So wird die Mikrowelle ohne Mühe sauber

Dieser einfache Trick lässt selbst angetrockneten Schmutz im Innenraum der Mikrowelle mit einem Wisch verschwinden: Sie geben vorher eine Tasse oder einen Suppenteller mit Wasser in das Gerät und erhitzen es. Der entstehende Wasserdampf weicht die Verkrustungen auf, so dass sie sich danach recht einfach mit einem Schwammtuch entfernen lassen. Darauf noch ein wenig Wasser und Spülmittel geben, rät der Industrie-

verband Körperpflege- und Waschmittel (IKW). Am besten ist es aber, Verschmutzungen direkt wegzuwischen, wenn sie noch frisch sind. Der IKW rät dafür ebenfalls zum Schwammtuch, das mit Wasser und etwas Handgeschirrspülmittel befeuchtet wird. Der Drehteller der Mikrowelle lässt sich zum Reinigen auch einfach herausnehmen und sogar in die Spülmaschine geben.



Mit dampfendem Wasser und einem Wisch verschwindet Schmutz wie von selbst.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

ANZEIGE

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben...

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen, der Kontakt mit Putzmitteln oder die trockene Heizungsluft im Winter dazu beitragen, dass sie weniger Was-

ser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

Sofortmaßnahme

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad (Finger etwa 10 Minuten in lauwarmem Olivenöl „baden“) kann dabei helfen.

Langfristige Ergebnisse

Wichtig zu wissen ist jedoch: Sowohl beim Eincremen als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme

tragen sie so dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

Kraftstoffe für die Nägel

Eine besonders wichtige Rolle spielt hier MSM (ein organischer Schwefel). Er stärkt die schützende Keratin-Schicht der Nagelplatte. In diesem Zusammenhang ist auch die Zufuhr von Biotin sinnvoll, da es den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt. Nicht zuletzt brauchen feste Nägel auch Silizium (in großen Mengen etwa in der Goldhirse enthalten). Dieses wirkt im Körper – und somit auch in den Nägeln – als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, wodurch die Nägel nicht mehr so leicht spröde werden.

Sinnvolle Dosierung

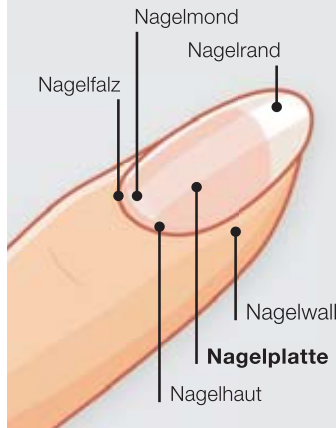
In idealer Kombination vereint finden sich all diese Wirkstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für feste Nägel.* Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

Tipp:

Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.

Aufbau eines Fingernagels



Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

Die Nagelplatte und der Nagelrand schützen vor Verletzungen, der Nagelwall vor Eindringen von Bakterien.

Bei trockenen, spröden Nägeln gilt es vor allem die Nagelplatte mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

Jetzt überzeugen!



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- ✔ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✔ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✔ Sicht- und spürbare Ergebnisse

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975

Leben mit links

Was für Linkshänder sinnvoll ist

Mit links schreiben ist nicht weiter ungewöhnlich. Trotzdem gibt es für Linkshänder Hürden. Welche es gibt und worauf Eltern achten sollten - die wichtigsten Fragen und Antworten.

Wie entsteht Linkshändigkeit?

Eine Antwort auf diese Frage suchen Wissenschaftler noch. Vermutlich sind verschiedene Faktoren dafür verantwortlich, dass bei Linkshändern die rechte Gehirnhälfte und damit die linke Hand dominiert. Die Tatsache, dass die Kinder linkshändiger Eltern häufiger ebenfalls die linke Hand bevorzugen, deutet auf eine genetische Komponente hin.

Aber auch andere Einflüsse spielen wohl eine Rolle. Ob die rechte oder linke Hand dominiert, wird bereits im Mutterleib angelegt und zwar bei der Ausbildung des Rückenmarks, fanden Forscher der Ruhr-Universität Bochum heraus.

Wie erkennt man Linkshändigkeit, was sollten Eltern beachten?

Ob links oder rechts, das zeigt sich bei einigen Kindern schon sehr früh - und bleibt bei anderen lange unklar. Aufmerksam hinzuschauen, aber die Händigkeit vor dem Kind nicht zu thematisieren, «damit man es nicht in seinem Verhalten beeinflusst», rät Johanna Barbara Sattler, die 1985 in München die erste Beratungsstelle für Linkshänder in Deutschland gründete.



Wenn unklar ist, ob ein Kind Links- oder Rechtshänder ist, sollte das bereits vor der Einschulung getestet werden. Sonst hat es ein Linkshänder-Kind beim Schreiben oder Basteln etwa mit der Rechtshänderschere unnötig schwer.

Foto: Zeljko Dangubic/Westend61/dpa-mag

Mit welcher Hand der Stift oder der Löffel gehalten werden, ist nur bedingt aussagekräftig: «Kinder passen sich oft unbewusst an eine rechts-händige Umgebung an», sagt Sattler.

Achten sollte man deshalb besonders auf die kleinen spontanen Bewegungen: Mit welcher Hand deutet das Kind auf Gegenstände, wie kratzt es sich an der Nase?

Bleibt dennoch unklar, ob das Kind Links- oder Rechtshänder ist, rät Sattler zu einer professionellen Testung, nach Möglichkeit schon deutlich vor der Einschulung.

Sind Linkshänder-Produkte sinnvoll?

Die Welt ist auf Rechtshänder ausgerichtet. Küchengeräte, Werkzeuge, Maschinen werden so designt, dass Rechtshänder sie gut bedienen können, dass Knöpfe intuitiv erreichbar sind und die Finger ganz automatisch in die Griffmulden finden.

Für Linkshänder funktioniert

das nicht. Bei ihnen muss die Hand entweder einen Umweg nehmen oder sie müssen doch mit rechts agieren. «Doch wenn man die Dinge nicht mit seiner leistungsfähigeren Hand machen kann, wirkt man langsamer und ungeschickter, die eine Gehirnhälfte ist unter-, die andere überfordert», sagt Sattler.

Dass es mittlerweile eine ganze Reihe von Gerätschaften gibt, mit denen sich das vermeiden lässt, sei vielen Linkshändern gar nicht bewusst, sagt Heiko Hilscher, Geschäftsführer des Online-Shops linkshaender.de, zu dem auch ein Laden für Linkshänder-Produkte in Erfurt gehört. Im Sortiment sind beispielsweise Füller und Scheren, Messer und Dosenöffner, Computermäuse und Tastaturen.

Sport, Musik - wie sieht es in der Freizeit aus?

Linkshänder zu sein, hat in einigen Sportarten durchaus Vorteile, und zwar immer

dann, wenn man sich Duell mit direkten Gegnern liefern muss, fanden Wissenschaftler der Universität Kassel heraus. Beim Tischtennis, Fechten oder Tennis seien sie überdurchschnittlich erfolgreich. Grundsätzlich gelte: Werfen oder den Schläger schwingen sollte man mit der Hand, mit der es am besten geht - und kicken mit dem stärkeren Fuß, sagt Johanna Barbara Sattler. Bei Linkshändern ist auch das der linke.

Zum Rechtshänder umgeschult - ist es sinnvoll, das wieder rückgängig zu machen?

Bis in die 90er Jahre wurden in Deutschland Kinder spätestens in der Schule von links auf rechts umgeschult. Die über Jahrzehnte eingeübten Bewegungsmuster wieder rückgängig zu machen und der eigentlich dominanten Hand zu ihrem Recht zu verhelfen, ist möglich, aber ein mühsamer Prozess und nicht immer sinnvoll: «Auch die Rückschulung kann zu Belastungsprozessen führen», sagt Johanna Barbara Sattler.

Sie rät, sich vorab beraten zu lassen: «Ich schaue mir dabei etwa an, welche Tätigkeiten noch mit der linken Hand erledigt werden.» Eine Rückschulung dauere etwa zwei Jahre - oft müsse sie den anfänglichen Enthusiasmus bremsen, erzählt Sattler: «Viele wollen gleich mit links schreiben, doch das funktioniert in der Regel nicht.»

Todesgefahr für Vögel

Gummibänder vom Gemüse-Einkauf



Weißstörche mögen Würmer - und Gummibänder, die aussehen wie Würmer. Aber diese können ihnen zum Verhängnis werden.

Foto: Patrick Pleul/dpa-Zentralbild/dpa-mag

Manchmal kommt es auf Kleinigkeiten an: Gummibänder, die im Supermarkt, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Schnittblumen zusammenhalten und mit diesen auf dem Kompost landen, sind eine Todesgefahr für Vögel. Denn die Tiere halten die Haushaltsgummis für Regenwürmer.

Betroffen ist zum Beispiel der Weißstorch. Dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV) werden immer wieder tote Weißstörche gemeldet, bei denen verschlungene Gummibänder im Magen gefunden wurden. «Die Vögel halten die elastischen Gummibänder wegen Form und Konsistenz für Regenwürmer, eine ihrer Leibspeisen», so Weißstorch-Expertin Oda Wieding vom LBV. «Die Tiere

sind dabei nicht in der Lage,
den Irrtum am Geschmack
zu erkennen.»

Der LBV geht davon aus, dass solche Verwechslungen von Abfällen mit echter Nahrung viele Vogelarten gefährden - vom größeren Rotmilan bis zur kleinen Blaumeise. Sie verheddern sich im Müll oder verschlucken Abfälle, den sie auf Beeten, Feldern und Wiesen finden. Diese Todesursache wird aber nur entdeckt, wenn man die Kadaver medizinisch untersucht - das passiert laut LBV nur in Einzelfällen.

Daher sollten insbesondere Gummibänder nicht mit den Schnittresten von Gemüse oder den verwelkten Blumen auf dem Kompost landen, sondern getrennt davon in den Restmüll kommen.



SONNENSCHUTZSYSTEME



WINTER AKTION

20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

5%

MESSE-RABATT AUF DER
BAUMESSE OFFENBACH
19. – 21.01.2024





SCAN ME

20% RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. PREMIUMLINE 5x3m

~~4.676€~~ **3.741€**
inkl. 19% MwSt.

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m²

Bei Vorlage dieser Beilage
20% in Ihrer Aylux Filiale sichern!

*gültig bis zum 06.02.2024 nur in der Filiale
*zzgl. Montagekosten
*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

✓ Persönliche Beratung

✓ Hochwertige Materialien

✓ Maßanfertigungen

✓ Schnelle Installation

Jetzt vor Ort erleben und sparen!

AYLUX FRANKFURT
★★★★★ 4.6
Assar-Gabrielsson-Str. 15
63128 Dietzenbach
Tel: +49 (0)6074 84 56 550
E-Mail: frankfurt@aylux.de
www.aylux.de



Autohandel

Barankauf! Fahrzeuge, Pkw, Lkw, Busse, Wohnmobile aller Art, jeder Zustand, mit o. ohne TÜV. Auch Agria o. Motor-/Fahrräder. Faire Preise! ☎ 0177-2802695 auch WhatsApp

Pkw Ankauf

Ankauf v. Autos ab Bj. 1961 alle Arten: LKW, Geländewagen, Wohnmobile, Unfallwagen, mit u. ohne Schäden, KM und TÜV egal. Ohne Reklamation, jederzeit erreichbar! ☎ 06431/2867746, 0176/22749486

Finden + Verkaufen

Pkw Ankauf

Liebe Leser! Kaufe PKW's! Auch ohne TÜV u. Unfallschaden. Zu fairen Preisen. Bitte alles anbieten. ☎ 06053-7068811 oder ☎ 0152-54658507

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

Reisemobile

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

Das Motoröl im Auto muss regelmäßige gewechselt werden. Welcher Schmierstoff genau für den eigenen Pkw vom Hersteller freigegeben ist und wie oft ein Austausch fällig wird, steht in der



Ungeöffnete Ölfaschen sind für gewöhnlich bis zu fünf Jahre haltbar, bereits geöffnete Gebinde maximal ein Jahr. Foto: Bodo Marks/dpa-mag

Tipps zum Schmierstoff

So lange ist Motoröl haltbar

Betriebsanleitung, so der TÜV Süd. Wer sich hier aber mit einem günstigen Angebot seiner Spezifikation bevorraten will, sollte beachten: Ungeöffnete Dosen sind für ge-

wöhnlich bis zu fünf Jahren haltbar, wenn sie kühl und trocken gelagert werden, so die Prüfgesellschaft. Bereits geöffnete Gebinde sind maximal ein Jahr haltbar. Dazu auch etwaige Abfülldaten auf den Dosen oder Flaschen sowie Hinweise der Ölhersteller beachten.

FundGrube

Bekanntschaften

KOMM MIT – BIETE SÜDSEE-ZAUBER ODER SKI-GAUDI UND LIEBE + GLÜCK! ARCHITEKT RICHARD, 77 J., ganz alleinst. und noch beratend als Architekt tätig, Lust ein Haus mit mir zu entwerfen. Ich bin 187cm groß, dynam., gutaussehend, niveauvoll, mit Charisma, treu und zärtlich. Habe ein schönes Zuhause – doch mir fehlt das Wichtigste, die Frau / Partnerin an meiner Seite. Komm bitte mit: Abenteuer-Urlaube, Wochenendtrips – Paris, London oder Rom, egal ... und ich lache gerne, auch über mich selber. Ich wünsche mir eine liebe, natürl. Frau ... bestimmt finden wir uns auf diesem modernen Weg. Weihnachten u. Silvester 2023 war ich „toller Hecht“ ganz allein mit meiner Weihnachtsgans, die sich allerdings in Ruß auflöste, da ich den falschen Knopf am Backofen drückte: „Selbstreiniger“, der Backofen war verschlossen, so konnte ich noch meiner lieben Gans zuprosten. Aber, „2024“ wird alles besser – mit DIR, einer fröhlichen Frau. Beruflich u. finanziell habe ich viel erreicht, jetzt möchte ich Liebe finden, dich verwöhnen, dich lieben und unseren Urlaub in die Sonne buchen und glücklich werden mit „DIR“ für immer. Dein pv Anruf ist unsere Chance. Tel.: 0172 – 3712035 od. E-Mail an: RichardWolf@wz-mail.de

LIEBE IST EINE BLUME, DIE IMMER WIEDER BLÜHEN KANN! JOACHIM, verwitwet, Anfang/Mitte 80-jähriger Lehrer, jetzt Pensionär in besten finanziellen Verhältnissen. Ich möchte mit Ihnen das Leben genießen. Bin ein ganz normaler fröhlicher Lausbub + Gentleman, ein dynamischer, sehr jugendlicher, vitaler Mann, immer perfekt und manchmal genau das Gegenteil, mit liebevollen, lausbubenhaften Einfällen, gut situiert, schönes Zuhause hier in der Region, ich liebe die Natur und bin beim Forstamt immer noch gerne gesehen. Ich bin harmonieliebig und anpassungsfähig. Ich möchte mit Ihnen reden, lachen, wünsche mir über pv eine Frau, die mit Freude u. Liebe das Leben mit mir genießen möchte. Als äußerst leidenschaftlicher, zärtlicher Typ, der darauf brennt, Dich zu treffen, findest Du in mir darüber hinaus jemanden, der neben aller Spontanität und Lebenslust sowie der Leichtigkeit des Seins auch die notwendige Ernsthaftigkeit mitbringt, um Dir ein treuer, liebevoller und verantwortungsbewusster Partner zu sein. Zusammen den Weg gemeinsam gehen, ob getrennt wohnend oder gemeinsam, ist mir egal. Bitte rufen Sie an: handy 0151 - 59897641.

ICH HALTE DICH IMMER IM ARM + DU ERZÄHST MIR DEINE TRÄUME + GLÜCK OHNE ENDE! CARSTEN, 66 J / 1.88, verwitwet, Dipl. Bau-Ingenieur, jetzt Rentner, aber nicht langweilig. Ich habe ein Segelboot, bin schlank und sportlich und für alle Aktivitäten zu haben. Ich bin ein fröhlicher, großzügiger Mann, gönne jedem das Beste, bin kultiviert, niveauvoll, hilfsbereit u. mag es, in der Natur zu sein und wandern zu gehen und ich mag Abenteuerreisen, viel lachen, aber auch ernsthafte Gespräche. Das neue Jahr möchte ich gern mit „DIR“ beginnen – wenn wir uns treffen u. es knistert, wird es für immer halten. Weihnachtsurlaub nachholen, ob bei einem Cocktail am weißen Sandstrand od. auf einer romant. Almhütte ... „Du entscheidest“. Ich suche kein Abenteuer, sondern eine ehrliche, treue Partnerschaft, die zur Liebkosung der Seele wird u. für immer hält. Unser Glück über pv ist Ihr spontaner Anruf zur Liebe, handy 0172 - 3707138, od. eine E-Mail: Carsten0407@inserat-wz.de. 2024 wird der Start in unser gemeinsames Leben – für immer!

BAUMARBEITEN HEE Baumfällung · Gartenpflege Tel. 0173/8842112

Service rund um Haus und Garten: Hausmeisterservice, Gartenpflege u. Umgestaltung, Baumfällung, Obstbaum- u. Gehölzschnitt, Mäharbeiten, Brennholzaufarbeitung, Kleintierproblemlös. etc., seit über 30 Jahren Problemlös. aller Art ☎ 06058-6216

Hoti Malermeister: Innen/Außen Anstrich/Putz, Tapezier-/Lackierarbeiten, Trockenbau, Vollwärmeschutz, Badsanierung (auch barrierefrei), Bodenbelag: Fliesen, Laminat, Vinyl. ☎ 0160-96687594

Alles aus einer Hand! Fliesen, Vinyl, Malerarbeiten, Sanierungsarbeiten für Wohnungen und Bad. ☎ 0177/3142944 o. 06181/4358764

Fahrräder

Suche altes Rennrad bis 300€, gerne auch reparaturbedürftig, junger Sammler. ☎ 0172-6945501

Haushaltsauflösungen

Haushaltsauflösung o. Entrümpelung: Gewerbe, Whg., Haus. Umzüge, Umzugshilfe, Renovierungsarbeiten, Seniorenumzüge, Messi- u. Problemwhgen., Komplettpaket v. Keller bis zum Speicher sowie Ankauf u. Beratung gehören dazu. Fa. Die Ameisen ☎ 06053-7775, 06184-905729, 01522-2038811 www.ameisen-heimer.de

Haushaltsauflösung, Entrümpelung, Umzugshilfe, Nachlassankauf, Geschäftsauflösung, Demontage, Problemlösung aller Art. Beratung und Festpreisangebot kostenfrei. Fa. Jakob ☎ 06053/6182193 o. 0157/87095866

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

Kaufgesuche

Herr Leibnitz kauft an: Pelze aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- u. Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort von Mo.-So 8-20 Uhr ☎ 06104/9879935

Kaufgesuche

Frau Millie kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Silber aller Art, Altgold, Bruchgold, Goldschmuck, Zahngold, Möbel, Porzellan, Uhren, Bleikristall, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Silberbesteck, Zinn, Modeschmuck, Teppiche, Perücken, Bücher, Krüge, Münzen, Bernstein, Leder-/Krokotaschen, Antiquitäten, Gardinen, Bilder, Schallplatten, Orden, Ferngläser u. Puppen, kpl. Nachlässe, auch Wohnungsaufösungen. Kostenlose Beratung u. Werteschätzung, zahle bar vor Ort, tägl. von 7-21.30 Uhr, gerne auch am Wochenende. ☎ 069-59772692

Frau Danna sucht und kauft Pelze, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Perücken, Ferngläser u. Puppen, kpl. Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein-schmuck, Goldschmuck, Münzen, Teppiche, Porzellan, Silber, Nähmaschinen, Korallen, Krüge, alte Musikinstrumente, Armbanduhren, Taschenuhren, Militärsachen, Gobelin, Möbel, Gardinen uvm. sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreis! 100 % seriös u. diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo. - So. 8 - 20.30 Uhr, ☎ 06031-7768934

Seriöse Einkäufer: Leder und Pelze, Alt-/Bruch-/Zahngold, Barren, Goldschmuck, Münzen, Uhren. Zahle Goldpreis. Erbschaftsnachlässe, Porzellan, Bilder, Figuren, Bleikristalle, Gläser, Hausgeräte, Schmuckkästen, Teppiche, alte Schuhe, Briefmarken, Deko, Modeschmuck, Silber, Perlen, Zinn. Kostenlose Anfahrt, zahle absolute gute Preise, zu 100% seriös diskret, Barzahlung vor Ort 100%, Mo.-So. von 8-20 Uhr. ☎ 0178/3203866

Achtung, hier ist euer / eure Sammler/-in! Wir suchen Zinn, Silberbesteck, def. Uhren, Münzen aller Art, Orden u. Militärsachen, Bernsteinketten, Pelze aller Art, Ferngläser, Fotoapparat. Machen Sie Ihre alten Sachen zu Geld! Wir zahlen bar und seriös. Anruf auch am Wochenende. ☎ 06183/81819 oder ☎ 06183/8182651

Info! Timo su. Pelze aller Art, Zinn, Silber, Gold, Modeschm., Korallen, Münzen, def. Uhren, Teppiche, Bernsteine, Flohmarktsa., Möbel u. Militärs., zahle bar u. fair, komme auch am WE. ☎ 06181-3029629

Achtung: Kaufe alte Musikinstrumente, z.B. Geigen, Cello, Kontrabass, Bratsche, Saxophon, Fagott, Gitarre usw., auch reparaturbedürftig. ☎ 06051/6095826 o. 0176/37656265

Kaufe alte Motorräder und Mofas, auch defekt, sowie Scheunenfunde, alte Autos z.B. Mercedes und BMW. ☎ 06051/6095826 o. 0176/37656265

Nachhilfe

Erteile Nachhilfe in Mathematik bis Klasse 13; auch Vorbereitung auf Abschlussprüfungen. ☎ 06051-71862

Reinigung

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

Rund ums Haus

RJL Haus u. Garten. Wir bieten an: Maler- u. Tapezierarbeiten, Putz u. Anstrich außen, Trockenbau, Badsanierung, Fliesenarbeiten, Dachrinnen, Kellersanierung innen u. außen, Pflasterarbeiten. ☎ 0155/10736733

Teppichreinigung

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

Verkäufe

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% Online-Rabatt + Lieferung bundesweit. ☎ 03685/40914-143 www.dachbleche24-shop.de

Verkäufe

Tiefpreisangebote im Möbelland. Küchen + Möbel zu Fabrikpreisen. Neuste Küchen + Möbelmodelle garantiert günstiger als vergleichbare Mitbewerber bei 100% Qualität + 100% Garantie. Einige Ausstellungsküchen + Modelle noch bis zu 67% günstiger. Alle direkt + sofort. Neu dieses Jahr bei Kauf einer komplett Küche Geschirrspüler für 1.- €. Möbelhallen Neuberg. Im Unterfeld 2, 63543 Neuberg. Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183-8991911

Achtung Brennholz! Jetzt bestellen, frisch od. trocken, 1 m lang od. offenfertig, keine Schüttmeter-Raumeter (Ster), Lieferung möglich. ☎ 0160-93018661

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

Kontakte

VICTORIA Ober-Rosbach! rosbacher-erotikparadies.de 06003-6346

Lena, Massage, Hausb., 0177-5694832

Erotik

Nachte Rentnerin (67) 01523-323 4034

... auch als kostenloses epaper

Mittelhessen-Bote

www.bote.de

IMPRESSUM

Mittelhessen-Bote

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

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

Anzeigenannahme: Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch abgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 37/50.

Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchtern Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Biedinger Bote, Oberhessen-Bote. In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht: Gelnhausen – Mittelungsblatt; Langenselbold – Langenselbolder Bote; Wächtersbach – Wächtersbacher Stadtanzeiger.

Gründau – Gründauer Anzeiger; Freigericht – Freigerichter Bote; Hasselroth – Hasselrother Anzeiger; Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger; Biebergünd – Wochenblatt Biebergünd.

Auflage: 306.360. Kombination mit Gießener Zeitung. Auflage: 128.875. Gesamtauflage: 435.235

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

Der Mittelhessen-Bote erscheint am Wochenende. (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Verteilung: kostenlos an die Haushalte Bezugspreis bei Postzustellung: 2,50 € zzgl. MwSt.

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

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

2024

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

Petra, 64 J., mit schlank-weibl. Figur, vlt. etwas zu vollbusig, arbeite gerne im Haus u. Garten. Stelle keine hohen Ansprüche, nur ehrlich müssen Sie sein. Gibt es noch einmal e. anständ. Mann f. mich? Rufen Sie üb. pv an, wir können getrennt od. am liebsten zus. wohnen. Sie sind mein schönster Gedanke. ☎ 0176-57801677

Singles 65/70+ Wer hat Interesse an netten Gesprächspartnern? Besuch von kulturellen Festen und Veranstaltungen. Gemeinsames Cafe trinken o. Essen gehen. Chiffre 80098

Anita, 70 J., blonde Witwe, mit schlanker Figur u. schönen Kurven, viel jünger wirkend. Bin einfühlsam, warmherzig, häuslich, umsorge u. verwöhne gerne. Nach überstand. Schicksalsschlag wünsche ich mir wieder e. ehrl. Partner bis 82 J. Rufen Sie gleich üb. pv an. die Einsamkeit ist so furchtbar. ☎ 0176-34498648

Helga, 75 J., herzensgute Witwe, mit allen fraul. Vorzügen, gutaus., vielleicht etwas zu vollbusig. Ich mag kochen u. backen, habe ein kleines Auto u. fahre gerne, auch längere Strecken. Wenn Sie ein lieber Mann bis ca. 85 J. sind, rufen Sie üb. pv an u. lassen Sie uns dann alles Weitere persönl. besprechen. ☎ 0152-24910120

Ich, 67 J., Witwe, aus d. Raum Büdingen, suche einen Partner auf Augenhöhe, um gemeins. Zeit zu verbringen, sich gegens. zu unterstützen u. schöne Dinge zu erleben. Chiffre 80067

Sie anfang 70 sucht nette Dame/ Freundin für Unternehmungen wie kleinere Spaziergänge oder Cafe trinken gehen. Chiffre 80100

75-jährige sucht Freund oder Freundin zum Lachen, Urlaub, Essen gehen und Spaß haben. Chiffre 79753

Dienstleistungen

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



BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

☐ Mittelhessen-Bote am Samstag

inklusive Neue Zeitung

Preis pro Erscheinung bis zu 5 Zeilen 27,50 €

jede weitere Zeile 4,70 €

Anzeigentext

Rubrik

1

2

3

4

5

Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obenstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

DE IBAN

BIC

Bank

Datum, Unterschrift

☐ Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH Chiffre-Gebühr von 5,- € (eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt)

☐ Rechnung Bei Rechnungsstellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet

☐ sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (060 51) 833 244 · Fax (060 51) 833 255 · E-Mail: anzeigenabteilung@gnz.de

Immobilienmarkt

Günstig zu Eigentum?

Geschenkte Immobilie: Recht und Pflicht

Wer eine Immobilie geschenkt bekommt, kommt verglichen mit Kauf und Neubau günstig zu Eigentum. Und was dann? Einziehen, verkaufen, vermieten, umbauen? Alles das ist möglich: Beschenkte haben als neue Eigentümer die gleichen Rechte wie ihre Vorgänger - und die gleichen Pflichten.

Grenzen setzen lediglich Gesetze und mögliche Vereinbarungen im Schenkungsvertrag.

Prüfen sollten Neueigentümer, ob für ihr Haus eine Pflicht zur energetischen Sanierung besteht und wie aufwendig diese wird. Das hängt insbesondere vom Zustand und der Ausstattung der Immobilie ab.

Hinzu kommt, dass sowohl bei Häusern als auch in WEG häufig Sanierungsstau existiert, der irgendwann teuer abgear-



Immobilie geschenkt bekommen? Dann ist das nicht nur ein Privileg, sondern auch eine Verpflichtung.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

beitet werden muss. Unter Umständen ist die geschenkte Immobilie dann doch nicht mehr ganz so günstig.

Garagen

Garagen, Lager, 4 - 38 m², in gepfl., sicherer Liegenschaft, 3 Min. vom Amtsgericht HU entfernt. ☎ 01520-2311680

Ab 01.02.2024 steht die Garage in der Stolzenhal Str. 24, 63628 Bad Soden-Salmünster zur Miete zur Verfügung. ☎ 0160-7756534

Grundstücke

Zu amtlichen Preisen suchen wir ständig Gärten, Äcker, Wiesen zum Kauf bzw. für vorgemerzte Kunden. Grasmück GmbH, 63654 Büdingen Tel. (06042) 6691 oder 01 71-573 4404

Immob.-Gesuche

Eheleute suchen freistehendes Ein- oder Zweifamilienhaus zum Kauf oder zur Miete in ruhiger Lage, Erlensee +50 km. ☎ 0152-24236902

Hufschmid sucht Bauernhof in Alleinlage! Fvl Makler Tel. 060 21- 4 42 44 00

Mietgesuche

Männl., Single, 47 J. mit Festanstellung in Frankfurt, sucht ab sofort zwischen Maintal u. Freigericht u. Umgebung eine kl. Wohnung, KM bis max. 400,- € ☎ 0151/10952328

Mietgesuche

Suche, von Privat, zur Miete, 3 Zimmerwohnung ca. 85cm², ab Juli 2024 im Raum Gelnhausen. elli-michi2201@t-online.de

Suche 1-2 Zi. Wohnung in Biebergemünd-Wirtheim oder Biebergemünd-Kassel ☎ 0176/20962236

Vermietungen

Wächtersbach-Stadt, 1ZKB mit EBK, 54m² Appartement, eig. Terrasse, Gartenmitbenutzung, 600€ + NK + 3MM Kauton als Einlieger-Wgh. zum Erstbezug frei. ☎ 0176/6406640

Wohnung zu vermieten Wächtersbach Innenstadt, zentrale Lage, Dachgeschosswohnung, 3 Zimmer, Küche, Bad, Balkon frei ab 1.2.24. 510,-€ + Nebenkosten. Chiffre 79988

Freigericht-Bernbach ca. 50m² 2Zi-K-Bad. Ebenerdig, sofort frei. Ideal 1 Person oder Mutter mit Kind. Miete 330,-€ + NK 110,-€. Küchenmöbel vorhanden. ☎ 06055-1721

Bad Orb: DG-Mais.-Whg., 4 Zi., Kü., Bad, DU, 2x WC, ca. 85 m², Dachterr., ab 01.05.24 frei, KM 750,- € + 200,- € + 2 MM Kt. ☎ 06052/5224 o. 0151/68170059

Büdingen: 2 ZKB, WC, Kellerraum, 500,-€ + Uml. + Kt., ab sofort frei ☎ 06668/287

StellenMarkt

TANZ' VOR FREUDE!

Werde Zusteller (m/w/d) in:

- Niddatal
- Karben-Rendel
- Bad Vilbel-Dortelweil
- Friedberg
- Bad Nauheim Stadt und -Steinfurth
- Friedberg Stadt, -Dorheim und -Ockstadt

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

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

Reli- gions- wissen- schaffler	Abk.: habili- tatus	ältere physik. Energie- einheit	latei- nisch: Mensch, Mann	Lehre vom Licht	veraltet: Schul- haus- meister	Nord- germane, Normanne	mit ... und Klang	Haupt- stadt der Türkei	griech. Göttin d. Acker- baus	Unterlage für die PC-Maus (Kurz.w.)	franz.- belg. Fluss zur Nordsee
ein Körper- teil			Republik China	österr. Klein- gewicht		Kennziffer für jedes Buch (Abk.)		Fluss zur Wolga	Helden- gedicht		Wahl- zetteln- kasten
				Deck- schicht		alt- perua- nischer Adliger			Tonart		
Götze, Idol		Schuh- macher- werkzeug	Moor- bad in Bayern (Bad ...)					Wahl- übung im Sport	Sport- gerät der Werfer	dt. Schrift- stellerin (Luise) † 2002	Hohheits- zeichen
						Staat in West- afrika	Truppen- unter- kunft				
med.: Schlüssel- bein (veraltet)	kommen- tieren, fest- stellen		waden- lange Kleidung	Gesichts- ausdruck	spött.: schöner Mann (frz.)			Stück Kautabak			
Universi- tät, Hoch- schule (2 Wörter)							Wund- starr- krampf	aktualisierte Computer- software (engl.)	süddt.: Junge	weibl. Vorname	
					Ge- steins- art	Beküm- mertheit					
nicht überein- stim- mend		ugs.: heran	US-Prä- sident (1969- 1974) †	franz. Schrift- steller (André) †			zimper- lich, spröde				
an etwas zurück- denken (sich ...)						Fahrrad mit Hilfs- motor	Zahl- wort	Teil der Schiffs- takelung			
Bast- faser, China- gras				verwe- sender Tier- körper	poet.: Sage, Kunde			AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS			
US-Gold- schatz- depot (Fort ...)				weibl. Vorname				■ H ■ P ■ V ■ ■ ■ F ■ I ■ ■ ■ ■ ■ R ■ M ■ E ■ S ■ S ■ E ■ ■ U ■ N ■ A ■ S ■ U ■ E ■ S ■ ■ D ■ R ■ A ■ N ■ K ■ R ■ O ■ N ■ E ■ R ■ B ■ E ■ D ■ I ■ A ■ ■ L ■ U ■ S ■ T ■ L ■ O ■ S ■ R ■ A ■ D ■ N ■ A ■ G ■ E ■ L ■ ■ F ■ I ■ N ■ C ■ A ■ N ■ F ■ U ■ A ■ D ■ H ■ A ■ ■ A ■ ■ C ■ A ■ S ■ T ■ R ■ A ■ H ■ L ■ D ■ E ■ K ■ E ■ T ■ ■ K ■ A ■ R ■ D ■ I ■ O ■ ■ P ■ A ■ R ■ I ■ A ■ R ■ ■ ■ P ■ A ■ R ■ A ■ N ■ L ■ A ■ R ■ A ■ M ■ I ■ E ■ N ■ ■ N ■ K ■ A ■ R ■ E ■ L ■ K ■ K ■ M ■ I ■ A ■ U ■ ■ P ■ E ■ N ■ N ■ I ■ ■ I ■ B ■ A ■ D ■ E ■ W ■ A ■ N ■ E ■ ■ L ■ ■ A ■ S ■ T ■ I ■ L ■ O ■ ■ N ■ E ■ I ■ D ■ ■ R ■ U ■ H ■ P ■ O ■ T ■ T ■ U ■ G ■ L ■ ■ ■ R ■ E ■ U ■ S ■ R ■ I ■ V ■ E ■ R ■ I ■ S ■ ■ A ■ R ■ T ■ E ■ R ■ I ■ E ■ T ■ A ■ N ■D ■ ■ L ■ A ■ H ■ N ■ P ■ R ■ U ■ E ■ F ■ E ■ N ■			
				Verkehrs- weg				1262			

StellenMarkt

Und mein Urlaub?

Arbeitsrecht bei einem Jobwechsel

Der Urlaubsanspruch ist die «heilige Kuh» im europäischen Arbeitsrecht. So formuliert es Alexander Brederick, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Berlin. Dass gesetzlicher Urlaub bei einem Arbeitgeberwechsel unter den Tisch falle, könne daher im Grunde nicht passieren. Der gesetzliche Urlaubsanspruch liegt bei 24 Werktagen im Jahr - oder 20 Tagen bei einer Fünftagewoche, vertraglicher Urlaub kann mehr sein. Steht ein Wechsel an, nehmen Beschäftigte in der Regel bis zum Stichtag den Urlaub, der ihnen bei der alten Stelle zusteht. Ansonsten müssen noch offene Urlaubstage finanziell abgegolten werden: «Das gilt als genommen», sagt Brederick. Beim neuen Arbeitgeber



Wer im Laufe des Kalenderjahres den Job wechselt, muss dem neuen Arbeitgeber unter Umständen eine Bescheinigung über den bereits genommenen Urlaub vorlegen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

steht einem Beschäftigten dann erneut anteilig Urlaub zu.

Stellengesuche

Suche Putzstelle für spät mittags 2-3h im Raum Hasselroth, Freigericht, Langenselbold, Neuberg, Hailer, Meerholz und Umgebung. Info unter ☎ 0152-28467700

Altenpflegerin mit Herz und viel Erfahrung sucht eine neue, seriöse Stelle als 24 Std. Senioren Betreuerin. ☎ 0159/01489862

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



Wir suchen zum sofortigen Eintritt

Staplerfahrer (m/w/d)

Vollzeit, in Festanstellung

Wenn Sie im Besitz eines gültigen Staplerführerscheines sind, zeitlich flexibel abrufbar zur Verfügung stehen, zudem körperlich belastbar sind, in Gelnhausen oder der näheren Umgebung wohnen, senden Sie uns bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen, vorzugsweise per E-Mail, an Personal@gnz.de

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

Stellenangebote

Betreuungspersonen im Kreis Hanau und MKK auf Honorarbasis gesucht. Auch perfekt für rüstige Vorrührständer*innen oder Rentner*innen. Unterstützen Sie mit einer sinnvollen Tätigkeit unseren gemeinnützigen Verein und werden Kinderbetreuer*in, Seniorenbetreuer*in und /oder Haushaltshilfe, welcher zudem soziale Kontakte fördert und einen guten Stundenlohn beinhaltet. Kontakt : hanau@notmuetterdienst.de oder Betreuer:in beim NMD - soziale Nebentätigkeit mit Sinn (notmuetterdienst.de)

Arbeitest Du gerne am PC? Ja? Dann melde Dich bei uns. Wir suchen mehrere Mitarbeiter*innen für leichte Eingabe- u. Bearbeitungstätigkeiten am PC für unser Büro in Langenselbold (Laufnähe Bahnhof): Minijob, Werkstudent, Vollzeit oder Teilzeit - Zeitrahmen MO bis FR zwischen 7 und 17 Uhr, verschiedene flexible Arbeitszeitmodelle sind möglich. ☎ 06184-9205-80, Mail: ml@i-dms.de - InnoData GmbH - Der Bankendienstleister

Büglern (m/w/d) gesucht. Vormittags 4-5 Std. Gute Deutschkenntnisse erwünscht, körperlich belastbar und teamfähig. Quereinsteiger willkommen. Reinigung Schulz, Linsengericht, ☎ 06051/71885

Rentner sucht Haushaltshilfe alle 2 Wochen für ca. 4 Stunden in GN-Meerholz ☎ 06051/69188

Wer hilft uns bei der Hausarbeit, kochen, putzen, waschen usw. Wir bieten Ihnen eine Festanstellung an 2-3 Tagen mit 10-12 Stunden/Wo, mittags/nachmittags ab 13:00 Uhr in 63546 Hammersbach an. Leistungsgerechte Bezahlung mit allen Sozialleistungen sind selbstverständlich. Gerne auch Hilfe aus der Ukraine, 1 Zi-Wo. kann angemietet werden. Wir würden uns über einen Anruf von Ihnen unter ☎ 0170-7810528 freuen.

Reinigungskraft für 2 Personenhaltung in Rothenbergen, 3 Stunden je Woche, Bezahlung nach Vereinb. E-Mail: Gerkob@web.de

Wir suchen für unser Team im Autohaus Fischer-Schädler GmbH zum sofortigen Eintritt eine/n (m/w/d)

Hol- und Bring-Fahrer/in (m/w/d)

von Mo. - Fr. auf 538-€-Basis. Wir freuen uns über Ihre schriftliche Kurzbewerbung. Diese können Sie gerne an

Autohaus Fischer-Schädler GmbH
Frau Fischer-Weitzel
Zeppelinstr. 13-15
61118 Bad Vilbel
senden. Oder per Mail an: bewerbung@fischer-schaedler.de

Kommunales Center für Arbeit Jobcenter

Anstatt des öffentlichen Rechts des Main-Kinzig-Kreises

Sie suchen eine neue berufliche Perspektive mit sozialpolitischer Verantwortung und einen Arbeitgeber, der Sie in Ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung unterstützt? Dann sind Sie bei uns richtig!

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir für unsere KCA-Zentrale in Gelnhausen

Sachbearbeiter*in Personalwirtschaft (m/w/d)

im Bereich der Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem SGB II.

Die Stellenausschreibung mit allen relevanten Informationen finden Sie unter: www.kca-mkk.de / **Arbeiten im KCA.**

Bitte bewerben Sie sich direkt über unser Jobportal.

www.kca-mkk.de

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

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/

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA



ab Montag, 22. Januar

BECHEROVKA

Kräuterlikör
das Original –
Der Kräuterlikör
aus Tschechien
38 % vol,
0,7-l-Flasche
(1 l = 14,27)

UVP 13,99
9,99*

28% billiger



KOMETA

Echt ungarische Salami XXL
Ungarn – Classic
1-kg-Packung
(1 kg = 10,99)

UVP 13,99
10,99*

XXL



Univer

Delikatess Creme
Ungarn – Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark mild oder scharf,
160-g-Tube (1 kg = 11,19)
je Tube

UVP 2,79
1,79*

35% billiger



MOBILNY

Würstchen
Polen,
700-g-Packung
(1 kg = 7,13)

UVP 5,99
4,99*

16% billiger

Im Aktionskühlregal:



DREAM

Clementinen
Spanien, Kl. I, Sorten:
Clemenvilla oder Hernandina,
ausgewählte, sonnengereifte Früchte,
Kal. 1X-2, 2,2-kg-Netz
(1 kg = 1,66)
je Netz

UVP 3,65
3,65*

große Früchte!



SEDI

Horalky/Mila
Slowakei – Mila:Waffeln
gefüllt mit einer Milchcreme
und halbseitig mit Schoko-
lade überzogen; Horalky: Waffeln mit
Erdnusscremefüllung
5x50-g-Packung
(1 kg = 11,56)
je 5er-Pack

UVP 2,89
2,89*

12% billiger



RIGA GOLD

Fischspezialität
in der Dose Lettland –
Geräucherte Muscheln,
Thunfisch in Öl 120-g-Dose (1 kg = 20,75),
Sardinen oder Geräucherte Sprotten in
Olivöl 240-g-Dose (1 kg = 10,38) je Dose

UVP 2,69
2,49*

billiger



DOVGAN

Sprotten Lettland –
in grüner Chilisauce, in
Olivöl mit Zitronen oder
in pikanter Tomatensauce, 3x100-g-Dose
(1 kg = 11,10) je 3er-Pack

UVP 3,99
3,33*

16% billiger



MOBILNY

„Podwawelska“
Brühwurst Polen –
mittelgroß, 520-g-
Packung (1 kg = 8,63)

UVP 5,79
4,49*

22% billiger



Pom Alliance

Premium Speisekartoffeln
„Pom Alliance“,
Frankreich, Sorten:
Gourmandine oder Jazzy,
festkochend und gelb-
fleischig, 2,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,60)
je Beutel

UVP 3,99
3,99*

2,5 kg!



Ernte

Metzgerzwiebeln
Deutschland, Kl. I,
besonders große Gemüse-
zwiebeln, geeignet für Salate und
Schmorgerichte,
Kal. 70/90 +
80/100 mm,
3-kg-Netz
(1 kg = 1,10)
je Netz

UVP 3,29
3,29*

3 kg!



PERFECT

**Color-/Universal-
waschmittel Gel**
5-l-Flasche für 125
Waschladungen
(pro Waschgang –,07)
je Flasche

UVP 14,99
8,99*

40% billiger



Glanz Meister

**Geschirrspüler-
Trocken-Effekt,
Alles in 1**
90-Tabs-Packung
(pro Waschgang –,09)

UVP 8,99
7,99*

11% billiger



Saubermax

**Schwämme/
Schmutzradierer**
Schmutzradierer XXL 10er-Pack,
Ergoschwämme XXL 8er-Pack
oder Profi-Reinigungs-
schwämme 6er-Pack
je Packung

UVP 2,99
2,99*

6er-Pack



Dr. Beckmann

**Farb & Schmutz
Fänger Mehrweg-
tuch 1-Stück-Packung
oder All in 1**
40-Stück-Packung
je Packung

UVP 2,99
2,99*

25% billiger



NORMA®

AUCH 2024 IMMER MEHR FÜRS GELD!

IN 2023 HABEN WIR ÜBER 60% UNSERER ARTIKEL DAUERHAFT IM PREIS GESENKT!

ElleNor

Strickfleece-Mantel
mit Coral-Fleece-Futter

- 100 % Polyester
- Kapuze mit Kordelzug
weitenregulierbar
- 2 seitliche
Eingriffstaschen
- Extra schwere
Qualität
- Größen
S (36/38) –
XL (48/50)
je Mantel

Extra weiche
und wärmende
Qualität in
trendiger
Melange-Optik

UVP 19,99
19,99*

Auch online

Anthrazit-
Melange

Grau-
Melange

MAUI

Thermo-Mikrofleece-Jacke
für Damen oder Herren • Extra schwere Qualität,
100 % Polyester • Mit Antipilling- und Antistatik-
Ausrüstung • Damen-Größen M – XL
• Herren-Größen M – XXL je Jacke

Herren
Anthrazit-
Melange/
Schwarz

Herren
Marine/
Anthrazit-
Melange

UVP 52,95
15,99*

69% billiger

Damen
Schwarz/
Petrol

Damen
Beere/
Schwarz

UVP 10,99
10,99*

4er-Pack

(Modellbeispiele)

Auch erhältlich:

TREKK STAR

Outdoor-Thermo-Stiefel
• Strapazierfähiger Obermaterial-Mix
• Kuscheliges, textiles Warmfutter

- Profilierte Laufsohle • Damen-Größen 38 – 41
- Herren-Größen 42 – 45 je Paar

Damen
Schwarz/
Pink

Herren
Navy/
Multi

Herren
Schwarz

UVP 34,99
19,99*

42% billiger

ElleNor

**Sherpa-Fleece-
Kapuzenjacke**
für Damen oder Herren • 100 % Polyester
• Brust- und Eingriffstasche mit Reißverschluss
• Damen-Größen S (36/38) – XL (48/50)
• Herren-Größen M (48/50) – XXL (60/62)

Damen
Rhodo-
dendron

Herren
Black Iris

Extra warmes Sherpa Fleece

je Ausführung
14,99*

MB

Winter-Komfort-Boots für
Herren • Innenausstattung aus kuscheli-
gem Warmfutter • Aus pflegeleichtem
und strapazierfähigem
Obermaterial • Weich
gepolsterter Schafttrand
• Leichte, flexible und
druckdämpfende PU-
Laufsohle • Größen
41 – 45 Schwarz mit
je Paar Klettverschluss

Braun mit seitlichem
Reißver-
schluss

UVP 29,99
21,99*

26% billiger

TÜV Rheinland
ZERTIFIZIERT

Regelmäßige
Produkt-
überwachung

Lady

Taillesslips 4er-Pack für Damen,
seamless • Rundum keine Nähte
• Perfekte Passform durch Elasthan
• Größen M (40/42) – XL (48/50)
je 4er-Pack je 1 x Meerblau, Beere,
Marine, Karminrot

UVP 10,99
10,99*

4er-Pack

(Modellbeispiele)

Auch erhältlich:

Woll-Sneaker für Damen und Herren
• Temperaturregulierend und atmungsaktiv
• Geruchshemmend • Ultraleichte Phylon-Laufsohle mit
hoher Trittdämpfung • Waschbar bei 30°C (Wollprogramm)

- Damen-Größen 38 – 41
- Herren-Größen 42 – 45 je Paar

Herren
Grau/
Schwarz

Herren
Braun/Beige

Damen
Schwarz/Burgund

UVP 44,95
22,99*

48% billiger

NEU

TÜV Rheinland
ZERTIFIZIERT

Regelmäßige
Produkt-
überwachung

badkomfort

3D-WC-Sitz mit Absenk-
automatik • Aus MDF • Hochwer-
tige, verchromte Metall-Scharniere
• Passend für alle handelsüblichen
WC-Becken • Brillanter, scharfer 3D-Effekt
• Hochwertige, nahtlose Randbeklebung
• Inkl. Befestigungsmaterial

Jetzt noch tieferer
3D-Effekt
Absenk-
automatik

Delfin
mit 3D-
Bewegungs-
motiv

Seestern

Meereswelt

Orchidee

je Ausführung
25,99*

TOPTEX

Softshell-Outdoor-Arbeitsjacke für Herren

- 96 % Polyester, 4 % Elasthan • Wärmendes Mikrofleece-Futter
- Wasserabweisend und winddicht
- Mit Membran für einen optimalen Klima-
ausgleich
- Größen
M (48/50) –
XXL (60/62)

Jacke mit Klimafunktion
Wasserdicht
(3.000 mm Wassersäule)
winddicht
atmungsaktiv
klimaregulierend
2.000 g/m²/24h
Oberstoff
Futter
Membran
Klimaausgleichend
Haut

UVP 19,99
19,99*

Auch online

BIONIC FINISH® ECO

Wasser- und
Schmutzabweisend

Blau/
Schwarz

TOPTEX

Klarsichtboxen
aus robustem Kunststoff

Made in EU

2er-Set,
je Box
ca. 37 x 26 x
H 14 cm,
ca. 10 l

2er-Set,
je Box
ca. 33 x 20 x
H 22 cm, ca. 10 l

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

6,99*

(ohne Inhalt)

TOPTEX

3D-WC-Sitz mit Absenk-
automatik • Aus MDF • Hochwer-
tige, verchromte Metall-Scharniere
• Passend für alle handelsüblichen
WC-Becken • Brillanter, scharfer 3D-Effekt
• Hochwertige, nahtlose Randbeklebung
• Inkl. Befestigungsmaterial

Jetzt noch tieferer
3D-Effekt
Absenk-
automatik

Delfin
mit 3D-
Bewegungs-
motiv

Seestern

Meereswelt

Orchidee

je Ausführung
25,99*

* 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)

NORMA®

www.norma-online.de

NEU

DIE NEUE NORMA-APP IST DA!

FILIALANGEBOTE, ONLINE-PROSPEKTE, NORMA24-ONLINESHOP
DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

Hier gratis
downloaden
oder updaten