

Fuldaer Land-Bote



Chancen und Perspektiven

Heute mit Journal
„Aus- und Weiterbildung“



Gegen Rückenschmerzen

Drei Übungen
für die Wirbelsäule



KW 4, Samstag, 27. Januar 2024

Das lokale Mitteilungsblatt

Ausgabe F 2

Hallo, liebe Leser

Eine Szene wie in einem Art-house-Film im Arte-Spätprogramm: Mit verschränkten Armen steht die Frau am Fenster, lässt den Blick nach draußen schweifen und sagt bedeutungsschwer: „Es wird schon viel heller dunkel.“ Kafka & Co. hätten ihre Freude dran gehabt, in der Redaktion löst die Kollegin mit ihrem Versprecher einen kollektiven Lachkrampf aus. Dabei hatte sie eigentlich nur mitteilen wollen, dass die Tage nun endlich wieder länger werden. Weil so ein Satz aber gleich viel mehr hermacht, beschließe ich, künftig ein bisschen mehr Poesie in meine Alltagssprache einfließen zu lassen. „Die gierigen Klauen der Nacht zogen mich herab in die Tiefe meiner Kissen und hielten mich gefangen“ klingt doch viel aufregender als ein schnödes „Ich hab verschlafen“, findet jedenfalls

Euer Boto

Jahresauftakt der KAB

Fulda. Werte(e)voll Leben – sich respektvoll begegnen ist das Thema der diesjährigen Jahresauftaktveranstaltung der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Diözesanverband Fulda am 27. Januar. Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr mit dem Gottesdienst in der katholischen Kirche St. Johannes der Täufer in Fulda-Johannesberg. Im Anschluss daran folgt ein Stehempfang im Johanneshaus mit Austausch und Diskussion. Was ermutigt uns zu einem wert(e)vollen Leben? Was macht wert(e)volles Leben aus? Aus welchen Werten leben wir? Von welchen „Geistern“ lassen wir uns und die Gesellschaft bestimmen? Diesen und weiteren Fragen geht Pfarrer Albin Krämer, Domkapitular und Hauptabteilungsleiter Seelsorge im Bistum Würzburg im Festgottesdienst nach. Anschließend möchten wir uns gemeinsam dazu austauschen und ins Gespräch kommen. Interessierte sind herzlich zu dieser öffentlichen Veranstaltung eingeladen. Nähere Informationen auch unter Tel. 0661/73433 oder info@kab-fulda.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

Spielmanns- und Fanfarenzug Rückers begeistert das Publikum

Bei Europas größte internationaler Tournee der Militär- und Blasmusik dabei

Flieden. Als Vertreter für Deutschland waren die Spielleute aus Rückers in diesem Jahr zum wiederholten Male Teil bei Europas größter Tournee der Militär- und Blasmusik. Insgesamt nahmen die Rückerser an sechs Veranstaltungen in Dresden, Magdeburg, Leipzig und Cottbus teil. Gemeinsam mit sechs weiteren Orchestern aus China, Italien, Schottland, Polen, den Niederlanden und der Ukraine begeisterte der Spielmanns- und Fanfarenzug das Publikum und eröffnete die Parade jeweils als Startnummer eins. Über das gesamte Wochenende konnten die Musiker ihr Können circa 10.000



Der Spielmanns- und Fanfarenzug Rückers.

Zuschauern präsentieren. Damit schrieben die Musiker Vereinsgeschichte, denn noch nie zuvor erstreckte sich eine ihrer Auftrittsfahrten über vier Tage.

Vor und nach den Shows wurden neue Bekanntschaften mit den teilnehmenden Orchestern geschlossen. Vor allem mit den Bersaglieri aus Apria (IT) entstanden neue

Freundschaften und auch die Aftershow-Party im Hotel mit dem Orchester aus den Niederlanden war ein absoluter Erfolg. Die insgesamt 36 Rückerser Musiker im Alter von 10 bis 72 Jahren konnten einmal mehr zeigen, dass Musik Generationen und Menschen verschiedener Nationen als gemeinsame Sprache verbindet. Mit einem lachenden und weinenden Auge fuhren die Spielleute, mit sehr vielen schönen Erinnerungen und tollen Momenten im Gepäck, zurück nach Rückers. Für mehr fotografische Eindrücke schauen Sie gerne auf www.rueckers.eu oder in den sozialen Medien vorbei.

Landrat Woide: „Ich bin Ihnen sehr dankbar“

Mehr als 150 Rettungskräfte versorgten die Menschen im Stau auf der A7

Landkreis Fulda. In der vergangenen Woche waren im Landkreis Fulda zahlreiche Rettungskräfte unterschiedlicher Organisationen im Einsatz gegen Eis und Kälte und zum Schutz der Bürgerinnen und Bürger der Region. Dafür spricht Landrat Bernd Woide allen haupt- und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern seinen persönlichen Dank aus: „Sie alle haben sich in außerordentlicher Weise engagiert und Ihren

Mitmenschen, die sich teil in sehr misslicher Lage befanden, zur Seite gestanden. Sie bringen dafür die Kompetenz mit, aber auch Durchhaltevermögen und – was ebenfalls sehr wichtig ist – Einfühlungsvermögen und Ruhe. Dafür bin ich sehr dankbar.“ Vor allem in den 24 Stunden von Donnerstag, 18. Januar 00.30 Uhr bis Freitag, 19. Januar 00.30 Uhr waren mehr als 150 Kräfte folgender Organisationen eingesetzt: THW

Neuhof, THW Fulda und THW Hünfeld, die Freiwilligen Feuerwehren aus Eichenzell, Fulda, Hünfeld, Kalbach und Petersberg, Autobahnmeisterei, Autobahnpolizei, Malteser Hilfsdienst und Deutsches Rotes Kreuz sowie der Führungsstab der Leitstelle des Landkreises Fulda. Einsatzschwerpunkte waren die Versorgung und Betreuung der Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer im Bereich der A7

Grenzwaldbrücke bis Rasthof Großenmoor. Die Personen, die sich über Stunden hinweg in Pkws und Lkws im Rückstau von Fulda-Nord bis Hünfeld/Schlitz befanden, wurden mit Essen und Getränken versorgt. Insgesamt summierten sich die ausgegebenen Lebensmittel auf mehr als 800 Gulasch-, Erbsen- und Tomatensuppen, 1000 Brötchen, 160 Würstchen, 300 Liter Kaffee und rund 35 Liter Tee.

Gesprächsreihe „Wege ins Studium“ startet

Fragen zum Studium im Livestream vom 29. Januar bis 2. Februar klären



Anne Leßmann (links) ist Expertin für Studienorientierung an der Hochschule Fulda und berät Interessierte kostenlos.

Foto: Hochschule Fulda / Alexander Mengel

nicht klar für einen davon entscheiden“, erklärt Anne Leßmann, Expertin für Studienorientierung der Hochschule Fulda. „Wenn ich mich zum Beispiel für Gesundheit interessiere, zählt neben Medizin auch der Bereich Global Health, Hebammenkunde und Diätetik dazu – alles Studiengänge, die wir am Montag vorstellen.“

In den Gesprächen wird es jeweils um die drei Phasen des Studiums gehen. Vor dem Studium: Welche Fähigkeiten

sollten Studieninteressierte für den jeweiligen Studiengang mitbringen? Welches Vorwissen ist notwendig und was sind die Zulassungsvoraussetzungen? Während des Studiums: Mit welchen Inhalten beschäftige ich mich? Gibt es Praxisanteile? Nach dem Studium: Für welche Jobs qualifiziert mich der jeweilige Studiengang? Durch den direkten Vergleich der Studiengänge können sich Teilnehmende einen guten Überblick über die Gemeinsamkeiten

und Unterschiede verschaffen. „Interessierte können durch Gespräche Studiengänge für sich entdecken und bestenfalls ihren Favoriten finden.“, sagt sie. „Und das Ganze im Livestream – ortsunabhängig kann ich mich einfach reinklicken, vergleichen und Fragen klären. Mit dieser Woche gewinnen Teilnehmende einen guten Überblick und treffen die richtigen Ansprechpersonen, falls sie weitere Fragen haben.“ Das Team der Zentralen Studienberatung berät kostenlos und unabhängig, unter anderem zu: Studienwahl, Stipendien, Studieren ohne Abitur, Vereinbarkeit von Studium und Familie, barrierefreies Studieren sowie Zugangsvoraussetzungen. Darüber hinaus gibt es nützliche Tipps zur Bewerbung.

Informationen: Das Programm der Veranstaltungsreihe: hs-fulda.de/wege-ins-studium, Beratungsangebot der Zentralen Studienberatung: hs-fulda.de/studienberatung

Schnelle Hilfe im Schadenfall

GTÜ



Bratz
Ingenieurbüro • KFZ-Sachverständige

Kfz-Prüfstelle Schlüchtern
Am Elmacker 4a
FON 06661 911 1425
mail@ib-bratz.de

Basar rund ums Kind

Kalbach. Der Mutter-Kind-Treff Mittelkalbach veranstaltet am Samstag, 24. Februar im Bürgerhaus in Mittelkalbach von 12 bis 14 Uhr einen Basar rund ums Kind. Für sichtbar Schwangere Einlass bereits um 11.30 Uhr. Angeboten werden Kinderbekleidung (Frühjahr/Sommer), Spielwaren sowie alles rund ums Kind. Verkaufsnummern sind am Mittwoch, 14. Februar, von 9 bis 11 Uhr erhältlich unter Telefon: 06655-919698 (Nr. 201-300) oder 06655-916466 (Nr. 400-450). Die Startgebühr beträgt 3 Euro.

Mittelhessen-Bote

... auch als
kostenloses
epaper



www.bote.de

Beilagen in Teilausgaben



Treffen in Schlüchtern

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen

Schlüchtern. Diagnose Krebs ist für alle Betroffenen eine außergewöhnliche Lebensphase. Dann kann es hilfreich sein, sich mit Anderen in der gleichen Situation auszutauschen:

sere Angebote: Gespräche-
Einzelberatung-Kreatives –
Fachvorträge -Sportangebo-
te.“

**Erstes Treffen
am 1. Februar**

„Wir sind eine regionale Selbsthilfegruppe von und für Krebsbetroffene und deren Angehörige. Wir hören Ihnen zu! Wir begleiten Sie auf der Wegstrecke durch die Behandlung. Wir treffen uns Donnerstag in verschiedenen Orten und Räumlichkeiten zu unterschiedlichen Zeiten. Wir geben Hoffnung und vermitteln Lebensqualität durch un-

Gesprächsgruppe-Austausch
am Donnerstag, 1. Februar
im
Pflegerstützpunkt MKK,
Wassergasse 16-18,
36381 Schlüchtern von 16 bis
17.30 Uhr.
Ihr Kontakt / Anmeldung:
Beratungstelefon 06055-82792
/0172-6616734
Mail:Krebsselbsthilfe-in-
fo@web.de

„Der Nachname“

Kirchenkino Wallroth

Schlüchtern. Die evangelische Kirchengemeinde am Landrücken-Kinzigtal zeigt den nächsten Film in der Kirche in Wallroth. Am Freitag, 2. Februar, steht um 20 Uhr ein weiterer interessanter Film auf dem Programm. Wir zeigen die deutsche Komödie von Sönke Wortmann: Der Nachname. Worum geht es?

Es hätte ein harmonisches Familientreffen werden sollen. Doch kaum sind das Ehepaar Stephan (Christoph Maria Herbst) und Elisabeth (Caroline Peters) mit den frisch gebackenen Eltern Thomas (Florian David Fitz) und Anna (Janina Uhse) auf Lanzarote eingetroffen, brechen in der Familie Böttcher neue Konflikte auf. Nicht nur erkennen Thomas und Elisabeth

ihre geliebtes Familiendomizil kaum wieder, viel schlimmer noch: Ihre Mutter Dorothea (Iris Berben) und Adoptivsohn René (Justus von Dohnányi) haben ihre Beziehung auf der kanarischen Insel in jeder Hinsicht vertieft und verkünden ihren Kinderwunsch! In diversen Allianzen wird heftig über komplizierte Erbfolgen, unmögliche Schwangerschaften und das moderne Verständnis von Familie gestritten – wobei die Sonne Spaniens, die Reize einer jungen Gärtnerin und die Wirkung von Haschkeken die Situation immer weiter eskalieren lassen...

Lassen Sie sich die Vorstellung nicht entgehen!

Der Eintritt ist frei, eine Spende aber immer willkommen.

Flyer informiert über Angebot der Heubacher Synagoge

Kalbach. Der Förderverein Landsynagoge Heubach hat für die kommenden Monate ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Ein jetzt erschienener Flyer bündelt die Angebote und erleichtert die persönliche Terminplanung. Das Falblatt wird in den Tourist-Informationen der Region, den Rathäusern, in Buchhandlungen sowie an anderen Kultur-Orten und selbstverständlich auch in Heubachs ehemaliger Synagoge ausliegen. Bei einem Filmwochenende werden Ende Februar an drei Tagen sehenswerte Beiträge - darunter die ZDF-Dokumentation über die Holocaust-Überlebende Margot Friedländer - gezeigt. Im April wird Linde Weiland, die langjährige Vorsitzende der jüdischen Gemeinde Fulda, die Dichterin Mascha Kaléko vorstellen. Jazzmusik präsentieren George Wagner und Klaus Schenk im Mai in Heubach. Im Juni lädt der Förderverein zu einer Exkursion ein: Anja Listmann wird den Teilnehmenden „das jüdische Fulda“ näherbringen. Mit Jüdischen Märchen und jiddischen Liedern, dargeboten von Annette Martin und Suska K., startet der Verein in den Sommer. Die Veranstaltungen werden auch auf der Internetseite des Vereins angekündigt. www.synagoge-heubach.de

Fuldaer Dom: Baldachin wird abgebaut

Verzicht auf Zierdach über dem Sitz des Bischofs im Altarraum



Im Altarraum des Fuldaer Domes wird bis zum Beginn der Fastenzeit der Baldachin, also das barock anmutende Zierdach über dem Sitz des Bischofs, abgebaut. Der Bischofsstuhl und das Wappen mit seinem Leitwort bleiben auch künftig erhalten.

Foto: Bistum Fulda / Burkhard Beintken

erhöht stehenden Bischofsstuhl und das Wappen mit dem bischöflichen Leitwort „Tecum in Foedere“ (Mit Dir im Bund) gekennzeichnet. Der Abbau des Baldachins soll die aus dem höfischen

Zeremoniell der Barockzeit stammende Form des Bischofssitzes sowie die verdunkelnde Wirkung des Zierdaches auflösen. Das bietet auch die Möglichkeit, den Altarraum frei von Ein-

bauten weiterzuentwickeln. Für die bischöfliche Kathedra, also den Sitz des Bischofs, ist gemäß den geltenden Regeln für die bischöfliche Messfeier, dem so genannten Zeremoniale der

Kooperationsvertrag unterzeichnet

Palliativstation des Klinikums Fulda und Hospizdienst der Malteser Fulda intensivieren Zusammenarbeit



Foto: Barbara Froese

Fulda. „Hand in Hand zum Wohle der Patientinnen und Patienten mit einer lebensverkürzenden Diagnose und ihren Angehörigen.“ Das ist erklärtes Ziel der Kooperation zwischen dem Klinikum Fulda und dem Malteser Hilfsdienst.

Dazu werden das Klinikum Fulda und die Malteser ihre Zusammenarbeit bei Hospizarbeit und Palliativmedizin in Osthessen erheblich ausweiten. Schwerkranke und sterbende Patienten mit z.B. Tumorerkrankungen, verschiedenen internistischen, neurologischen und anderen zum Tode führenden Erkrankungen sowie ihre Angehörigen können so noch besser begleitet und beraten werden.

Das Zentrum für Palliativmedizin des Klinikums Fulda mit seiner Palliativstation, dem palliativmedizinischen Konsiliardienst und dem ambulanten Spezialangebot im Rahmen des MVZ Osthessen und die Malteser, deren Schwerpunkt neben der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen zu Hause auch die hospizliche Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen in Kranken-

häusern und Kliniken ist, ergänzen sich dabei perfekt.

„Im Fokus unserer Arbeit steht die Betreuung von Patienten mit Erkrankungen, die selbst im Hinblick auf neueste Forschung und intensive Therapiemethoden nicht heilbar sind,“ erläutert Dr. Sebastian Schiel, Direktor des Zentrums für Palliativmedizin. Schiel weiter: „Für diese Patienten mit unheilbaren Erkrankungen hat der Erhalt der Lebensqualität oberste Priorität“.

Wilfried Wanjek, Leiter des Malteser Hospizzentrums ergänzt: „Unsere Zusammenarbeit erstreckt sich insbesondere auf die bedarfs- und be-

dürfnisorientierte ganzheitliche Beratung, Begleitung und Betreuung schwerkranker und sterbender Patienten sowie ihrer nahestehenden Personen.“ Und Christin Benkner, stellvertretende Diözesangeschäftsführerin fügt hinzu: „Unsere ehrenamtlichen Hospizhelfenden bieten ihre Dienste immer dann an, wenn dies die Patienten wünschen“. Im Rahmen der Kooperation fokussiert sich die Palliativstation des Klinikums Fulda auf die Verbesserung der Lebensqualität der Patienten: Von individuellen Therapieangeboten zur Linderung von Symptomen, wie z.B. Luftnot.

Kulturlandschaft ist Nutzlandschaft

Treffen Kulturweg Steinau am Mittwoch, 31. Januar

Steinau. Am Mittwoch, 31. Januar, 19 Uhr trifft sich die Gruppe, um die Strecke weiter zu konkretisieren und sich mit den Info-Tafeln an den interessanten Kulturweg-Punkten zu befassen. Hierzu sind alle Interessierten in die Bauernschänke, Ringstraße 28, Steinau, eingeladen. Beim Treffen wird gezielt an den Tafeln weitergearbeitet. Entwürfe werden gezeigt, diskutiert und weiterentwickelt. Der Mensch gestaltete die Natur nach seinen Bedürfnissen, Notwendigkeiten und Möglichkeiten. Mit und von den Gegebenheiten zu leben sicherte seine Existenz. Nutzung der Natur macht diese zur Kulturlandschaft. Nicht selten wechsellte die Nutzung, so auch heute noch. Von den



Teilstück der ehemals 200 m langen „Scheidmauer“ auf einer Weide des Gestüts Steinau.

Foto: R. Geschwindner

unterschiedlichen Nutzungen
sind heute noch Reste wie z.B.
Steinriegel, Gräben, Brüche,

Geländeabsätze, Mauern, Hohlwege zu sehen. Mit dem Projekt des Kulturweges sol-

len diese Nutzformen in Erinnerung und ins Bewusstsein gebracht werden.

IHR TERMIN RICHTIG NOTIERT...

... auf einem Kalender des

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
GmbH & Co. KG

Sie erhalten ab sofort bei uns:

- TISCHKALENDER UND WANDKALENDER IN UNTERSCHIEDLICHEN GRÖßEN**
Pro Person werden im Kundencenter des Druck- und Pressehauses Naumann zwei Wandkalender kostenlos abgegeben.
Weitere sind zum Stückpreis von 2,00 € erhältlich.
- STREIFENKALENDER GROSS UND STREIFENKALENDER KOMPAKT MIT MONATLICHER ÜBERSICHT ...**
... geben wir zum Preis von 9,90 € pro Stück ab.

Restposten 50% Preisnachlass

Wandkalender
100 x 70 cm
70 x 50 cm

Tischkalender
DIN A4

Streifenkalender
Groß
15 x 100 cm

Streifenkalender
Kompakt
15 x 44 cm

PS: Selbstverständlich drucken wir auch Kalender mit Ihrem Firmenlogo. Unsere Druckereiverwaltung berät Sie gerne unter Telefon (06051) 833 151. FRAGEN SIE NACH!

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
GmbH & Co. KG

63751 Gelnhausen | Gutenbergstraße 1 | www.gnz.de
Telefon: (06051) 833 151 | E-Mail: Druckereiverwaltung@gnz.de

Geschäftsleben

Endlich Englisch lernen!

- Anzeige



Kleine Gruppen, wenig Grammatik, viel sprechen und ein besonderes Lehrmaterial, das genau auf die Lernbedürfnisse älterer Erwachsener zugeschnitten ist, stehen bei ELKA (Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter) im Vordergrund. Ab sofort beginnen die besonderen Sprachkurse für aktive Menschen ab 50 Jahren. Vielseitige Übungen und direktes Sprachtraining von Dialogen – die übrigens jeder Teilnehmer auf CD auch daheim üben kann, machen das Lernen leicht. Erfahrene Dozenten, die überwiegend selber der Generation 50+ angehören, leiten die speziellen Englischkurse. Mit Geduld und Humor motivieren sie die Lernenden ab der ersten Stunde in kleinen Gruppen zum freien Sprechen. Hier geht es nicht darum, möglichst viele Vokabeln in kurzer Zeit auswendig zu lernen und höchstwahrscheinlich schnell zu vergessen. Mit Erfolg Englisch sprechen lernen heißt bei ELKA: Weniger ist mehr! Darum erwei-

tern die Lernenden ihr Wissen von Woche zu Woche um wenige – dafür gezielt ausgesuchte Wörter und Redewendungen. Sprechen, sprechen und nochmals sprechen sind die Faktoren, um möglichst schnell die Grundlagen einer Sprache zu beherrschen. Und die Kursziele decken sich mit den Erwartungen der Teilnehmer: Englisch mit den Enkeln sprechen können, englische Begriffe verstehen, die einem im Alltag immer häufiger begegnen, in Gesellschaft aktiv sein, geistig am Ball bleiben und dabei neue Leute kennenlernen. Bevor Interessierte sich für einen Sprachkurs anmelden, besteht die Möglichkeit eine Schnupperstunde für Anfänger oder Fortgeschrittene zu besuchen. Informieren Sie sich über diese besondere Möglichkeit in Ihrem ELKA: Büdingen Telefon 06042-6790006, Hanau, Maintal und Langenselbold Telefon 06181-9912432, Friedberg Telefon 06031-6853867 sowie Bad Orb 06052-9269999. www.friesl.eu

Stadt präsentiert neue Homepage
Moderner Internetauftritt der Stadtverwaltung

Bad Soden-Salmünster. Die Stadt Bad Soden-Salmünster präsentierte dieser Tage ihre neue Homepage, die einen modernen Internetauftritt und eine optimierte Benutzerfreundlichkeit bietet. Bürgermeister Dominik Brasch betont die Bedeutung dieser Weiterentwicklung für die digitale Kommunikation mit den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt. Die überarbeitete Webseite, erreichbar unter www.badsoden-salmuenster.de, ist Teil der fortlaufenden Bemühungen der Stadt, den Zugang zu Verwaltungsdienstleistungen zu erleichtern. Der Fokus liegt darauf, eine zeitgemäße Plattform anzubieten, die es den Bürgerinnen und Bürgern ermöglicht, Informationen schnell zu finden und digitale Dienstleistungen unkompliziert in Anspruch zu nehmen. Nachdem zunächst der Webauftritt der Spessart Therme (www.spessart-therme.de) so-



Bürgermeister Dominik Brasch (hinten rechts) und Hauptamtsleiter Dominic Imhof (vorne links) präsentieren zusammen mit dem verantwortlichen EDV-Team um Maximilian Stephan (hinten links) und Jonas Turban (vorne rechts) den neuen Internetauftritt der Stadt Bad Soden-Salmünster. Foto: Stadt Bad Soden-Salmünster

wie die Tourismus Seite neu aufgelegt wurden (www.tourismus-badsoden-salmuens-ter.de) erscheint nun der gesamte Auftritt der Stadt Bad Soden-Salmünster im zeitgemäßen und benutzerfreundlichen Gewand. Hauptamtsleiter Dominic Im-

hof richtet mit Blick auf den Launch der städtischen Seite den besonderen Dank für die engagierte Arbeit an die EDV-Abteilung, insbesondere Maximilian Stephan und Jonas Turban. Ihr Einsatz und Fachwissen waren maßgeblich für den Aufbau der neuen Web-

seite. Bürgermeister Brasch erklärt: „Die Digitalisierung ist ein wichtiger Schritt, um den Bürgerinnen und Bürgern den Zugang zu den Dienstleistungen der Stadt zu erleichtern. Die neue Homepage ist nicht nur optisch ansprechend, sondern auch funktional verbessert, um den Anforderungen der digitalen Ära gerecht zu werden. In den kommenden Monaten folgen, dank unserer gewinnbringenden interkommunalen Zusammenarbeit im eGov-6 Verbund, zahlreiche digitale Dienstleistungen des Rathauses.“ Mit einem klaren Design, einer verbesserten Navigation und responsiven Funktionen ist die Webseite für die Nutzung auf verschiedenen Endgeräten optimiert. Die Stadt Bad Soden-Salmünster lädt alle Interessierten dazu ein, die neue Homepage zu erkunden und von den modernisierten Features zu profitieren.

Hans-Jürgen Lenhart liest
Hermann Harry Schmitz

Am 7. Februar in Steinau

Steinau. Eine Kaffeemaschine, die ohne vorheriges Studium der Bedienungsanleitung zu einem Flug ins All führt oder wie der Kauf einer Bluse ein Riesenwarenhaus zum Einsturz bringt: Keiner beherrscht bis heute das Spiel der Übertreibungen ins Groteske so gut wie Hermann Harry Schmitz. 1880 in Düsseldorf geboren,

starb der gefeierte Humorist mit 33 Jahren durch Selbstmord. Auch seine Figuren überleben selten seine Geschichten, und trotzdem sind sie zum Brüllen komisch. Meisterhaft ist der spiralförmige Aufbau seiner Texte, die aus alltäglichen Kleinigkeiten eine radikale, surreale Katastrophe oft gigantischen Ausmaßes ent-

stehen lassen. Er spottet darin oft gegen bürgerliche Rituale, Technikfetischismus oder sich selbst hemmende Organisationsstrukturen. Insofern hat er nichts an Aktualität verloren. Hans-Jürgen Lenhart tritt seit 1990 mit literarisch-kabarettistischen Programmen auf. Er war schon mehrfach zu Gast und sorgte im-

mer für beste Unterhaltung. Die Veranstalter bitten um verbindliche Anmeldung unter 06663-474 9905 oder per Mail an kontakt@literaturcafe-steinau.de. Literaturcafé Alte Apotheke Steinau an der Straße: Hans-Jürgen Lenhart liest Hermann Harry Schmitz Mittwoch, 7. Februar, 19 Uhr, Eintritt: 10 Euro.

Weltgebetstag der Frauen

Sinntal. Am Freitag, 1. März findet um 19 Uhr in Mottgers ein Gottesdienst zum Weltgebetstag der Frauen statt. Die evangelische Kirchengemeinde lädt zu einem Vorbereitungstreffen am 25. Januar um 19 Uhr ins Pfarrhaus in Mottgers ein.

Hilfe im Notfall

Polizei 110 · Feuerwehr 112 · Rettungsdienst 112
Giftnotruf (061 31) 19240

Altkreis Schlüchtern 27. Januar bis 2. Februar 2024

Ärzte

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

Apotheken

- Der Wechsel der Dienstbereitschaft auf die nächste dienstbereite Apotheke erfolgt täglich zwischen 8.30 und 9.00 Uhr.
- 27.01.24: **Rathaus-Apotheke**, Schlüchtern
Obertorstr. 10 (066 61) 9 64 10
 - 28.01.24: **Bahnhof-Apotheke**, Neuhauf
Bahnhofstr. 7 (066 55) 9 86 86 13
 - 29.01.24: **Coestersche Apotheke**, Neuhauf
Fuldaer Str. 1 (066 55) 50 25
 - 30.01.24: **Marien-Apotheke**, Flieden
Hauptstr. 28 (066 55) 50 59
 - 31.01.24: **Bergwinkel-Apotheke**, Schlüchtern
Grabenstr. 1 a (066 61) 20 20
 - 01.02.24: **Lotichius-Apotheke**, Schlüchtern
Lotichiusstr. 46 (066 61) 9 62 10
 - 02.02.24: **Apotheke Freiensteinau**, Freiensteinau
Steinauer Str. 37 (066 66) 402

„Wir haben gut lachen,

denn bei der **Polsterwelt Schmidmeier** wurden wir bestens beraten.

Ganz persönlich und mit viel **Gespür für unsere Wünsche**.

Auch der Preis war für uns der günstigste. “



Erleben Sie das überzeugende Angebot: Von Sondergrößen für kleine Räume, bis zu großen Wohnlandschaften! Wählen Sie aus einer einzigartigen Stoff- und Lederauswahl.

Polstergarnituren

Fernsehsessel

Funktions-Sofas

Boxspring-Betten

Matratzen

Polsterwelt Schmidmeier
Bernd, Jürgen und Sascha Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffener Straße 110, 64832 Babenhausen

63628 Bad Soden-Salmünster
Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof,
Tel: 06056-91670

Wir sind gerne für Sie da:
Mo. bis Fr. 10 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr
www.polsterwelt-schmidmeier.de

64832 Babenhausen
Aschaffener Str. 110,
an der B26, Tel. 06073-61750

Kirche im Dialog mit der Gesellschaft

Bistumsempfang zum neuen Jahr: Kommunikation als Schlüssel

Fulda. Inspirierende Impulse, Einblicke in die Neuauflage eines Erfolgs-Musicals und der Dialog mit verschiedenen Akteuren der Gesellschaft standen im Mittelpunkt des Empfangs des Bistums Fulda zum neuen Jahr. Gemeinsam mit Akteuren des Bonifatius-Musicals sowie Gästen aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Bildung, Sozialen Diensten und Kirche sprachen Bischof Dr. Michael Gerber und Generalvikar Prälat Christof Steinert dabei über Rolle und Bedeutung der Kirche: Die Gemeinschaft der Glaubenden sei nach wie vor ein wichtiger Teil der Gesellschaft und sollte sich auch künftig nicht auf sich selbst zurückziehen. Mit neuem Datum, neuem Ort und neuem Format war der Empfang des Bistums Fulda bereits zu Beginn des vergangenen Jahres ein voller Erfolg. Daran haben Bischof Dr. Michael Gerber und Generalvikar Prälat Christof Steinert nun angeknüpft: Erneut luden sie ihre Gäste am Sonntag nach Neujahr zu einem lockeren Stehempfang mit kurzen inhaltlichen Impulsen ins Bonifatiushaus, der Heimat der Katholischen Akademie des Bistums Fulda. In seiner kurzen Ansprache ging Bischof Dr. Michael Gerber dabei auf die Frage nach der Rolle und der Bedeutung der Kirche in der heutigen säkularen Gesellschaft ein

Kommunizierende Organismen

Angesichts großer Herausforderungen wie Klimaerwärmung, Migration, Staatsverschuldung und dem Erstarren autoritärer Regime, aber auch der angekündigten Werksschließung des Reifenherstellers Goodyear in Fulda, warnte Gerber vor vermeintlich einfachen Lösungen und dem drohenden Rückzug in abgeschottete Milieus: „Für eine Zukunft in Freiheit und Demokratie braucht unsere Gesellschaft keine weitere Blasenbildung“, betonte er. Die unterschiedlichen Subsysteme, Netzwerke und Gruppierungen der Gesellschaft müssten sich vielmehr als miteinander kommunizierende Organismen begreifen.

Das gelte besonders für die Kirche – trotz des Verlustes an Ansehen und Mitgliedern sowie einer grundsätzlichen Skepsis, die ihr heute oft entgegengebracht wird, betonte Gerber: „Gerade, weil wir selbst so unter Druck stehen und dies eine Tendenz zur Blasenbildung unter uns Katholiken verstärken könnte, haben wir in dieser Gesellschaft den Auftrag, exemplarisch unter genau diesen Bedingungen die Existenzform eines kommunizierenden Organismus



Bischof Dr. Michael Gerber rief beim Empfang des Bistums Fulda zum neuen Jahr dazu auf, sich auch von anderen Einflüssen inspirieren zu lassen und dabei zwischen Stil und Botschaft zu unterscheiden.

Foto: Bistum Fulda / Martin Engel

Musik als Glaubens-Zeugnis

Seinen Gedanken der „Kommunikation aus der Mitte unserer kirchlichen Tradition hinein in die Gesellschaft“ verdeutlichte Bischof Gerber am Beispiel der Musik: Die weihnachtliche Kirchenmusik etwa stelle – im Gegensatz zu manchem populären Festtags-Schlager – keine Flucht in eine heile Welt dar. „Sie gibt Zeugnis von einem Gott, der Mensch wird gerade mitten in der Dramatik unserer Welt“, so Gerber. Der Bischof betonte, dass ein kommunizierender Organismus nicht nur gibt, sondern auch empfängt und durch

das Empfangende weiter reift: Sei es durch säkulare Einflüsse in die Kirchenmusik, ökumenische Kirchenlieder oder die Auseinandersetzung mit anderen Kulturschaffenden und Darstellungsformen. Als lebendiges Beispiel dafür nannte er das Bonifatius-Musical, das im Sommer 2024 als große Inszenierung erneut auf dem Fuldaer Domplatz aufgeführt wird.

Bonifatius-Musical als Beispiel

Das Musical zeige mit ungewohnten Stilmitteln, wie Bonifatius inmitten von Wirren und Enttäuschungen um seine Berufung ringt. „Darin steckt ein Impuls für Men-

schen, die jenseits unserer kirchlichen ästhetischen Codes unterwegs sind“, betonte Gerber. „Inspirierend ist das Musical aber auch für uns ‚Kirchenleute‘, die wir meinen, mit Bonifatius vertraut zu sein und zu dem viele von uns buchstäblich seit Kindesbeinen alljährlich pilgern.“ Persönlich eher Anhänger klassischer Musik, ermutigte Gerber dennoch ein offenes Ohr für andere Einflüsse zu haben und dabei zwischen Stil und Botschaft zu unterscheiden: „Unsere Gesellschaft braucht eine kritische Masse von Menschen, welche die Reife haben, nicht beim Fremdeln mit Ästhetik und Formensprache stehen zu bleiben“, betonte er. „Menschen, die bereit und fähig sind, tiefer zu fragen, welche wichtigen Anliegen und Gedanken hier zu Tage treten.“

Gespräch mit Musical-Macher

In einer anschließenden Gesprächsrunde mit Bischof Gerber sprach unter anderem der Komponist und Autor des Stücks, Dennis Martin, über die Adaption der historischen Figur Bonifatius zum Protagonisten eines Musiktheater-Stückes, die Entwicklung des Charakterprofils, die Fallhöhe der Figur und die Kernaspekte der Handlung. In einer konzer-

tanten Version ohne Kostüme gaben Bonifatius-Darsteller Andreas Lichtenberger, Anke Fiedler in der Rolle der Lioba sowie der Saxofonist Heiko Proske zudem mit den Liedern „Gib mir Kraft“, „Starke Frauen“ und „Salz der Erde“ musikalische Einblicke in das Musical. „Wir sind Teil der Gesellschaft und freuen uns auf den Dialog mit Ihnen“, lud Generalvikar Steinert die Gäste nach dem Gesprächsformat zum Austausch in lockerer Runde ein. Am Nachmittag hatte er bereits eine musikalische Andacht mit einem Vokalensemble unter der Leitung von Domkapellmeister Franz-Peter Huber und Domorganist Prof. Hans-Jürgen Kaiser in der benachbarten St. Andreas-Kirche gefeiert. Mit dabei waren auch die Sternsinger aus St. Andreas Neuenberg, die in diesen Tagen wie zahlreiche weitere Kinder im Bistum und in ganz Deutschland Spenden für Kinder in aller Welt sammeln. Für die musikalische Begleitung der Begegnung im Bonifatiushaus sorgte der Fuldaer Musiker und Komponist Frank Tischer. Als Moderator des Abends begrüßte der Direktor und Leiter der Katholischen Akademie des Bistums Fulda, Gunter Geiger, die rund 200 Gäste. www.bistum-fulda.de

Wertvollen Lebensraum zurückgewinnen

Umrüstung der Flutlichtanlage beim TSV Hilders berücksichtigt Klima- und Artenschutz

Landkreis Fulda. Als einer der ersten Vereine im Landkreis Fulda hat der TSV Hilders seine Flutlichtanlage nachtfreundlicher umgerüstet. Das Licht wird nun besser abgeschirmt, eine warmweiße Farbtemperatur von 3.000 Kelvin eingesetzt und die Beleuchtungsstärke bedarfsgerecht reduziert. Erste Rückmeldungen zeigen: Die Fußballerinnen und Fußballer sind mit der Umrüstung sehr zufrieden. Das Licht hellt nicht nur die Umgebung weniger auf, sondern blendet auch weniger beim Spielen und ist schonender für die Augen. Die Umrüstung wurde vom Landkreis Fulda gefördert.



1. Kreisbeigeordneter Hermann Müller (Zweiter von links), Kreisjugendwart Fredde Wess (Dritter von links), Julia Schröder vom Landkreis Fulda (Vierte von links) und der Hilderser Bürgermeister Ronny Gunkel (Fünfter von links) freuen sich mit den Vereinsmitgliedern über die neue Flutlichtanlage. Bei der offiziellen Einweihung waren vom TSV Hilders dabei (von rechts): André Wingenfeld (Flutlicht-Projektleiter TSV Hilders), Goswin Nüdling, Gerhard Both, Vereinsvorsitzender Markus Reinhart, Andrea Reinhart sowie Tobias Wolff (links). Foto: Franz-Josef Enders

Da sich Sportplätze mit ihren Flutlichtanlagen in der Regel am Ortsrand und somit oft in der Nähe von Gewässern und Naturräumen befinden, haben sie massive Auswirkungen auf Flora und Fauna. So auch in Hilders, wo der Trainingsplatz direkt an das streng geschützte Flora-Fauna-Habitat Ulster angrenzt. Die hohen Lichtmengen der Flutlichtanlagen stellten hier, wie auch in anderen Gemeinden des Landkreises, eine der Hauptursachen für Lichtmissionen dar. Die kürzlich erfolgte Umrüstung der Beleuchtung bot nun die Chance, neben dem Klimaschutz auch den Artenschutz zu berücksichtigen – auch vor dem Hintergrund, dass in den letzten Jahren beim Thema Außenbeleuchtung zahlreiche naturschutzrechtliche Auflagen gesetz-

lich verankert wurden. Aufgrund dessen sieht die Bundesförderung für die Umrüstung von Fußball-Flutlichtanlagen unter anderem vor, dass Fluter nur noch nach unten strahlen und die Farbtemperatur maximal 3000 Kelvin beträgt. In enger Zusammenarbeit zwischen der Sport- und Vereinsförderung des Landkreises Fulda, der Fachstelle Sternpark beim Landkreis Fulda sowie dem Sportkreis Fulda-Hünfeld e.V. wurden weitere technische Vorgaben zum Schutz des Außenbereichs konkretisiert, damit das Licht wirklich nur auf der Spielfläche landet und den angren-

zenden Bereich bestmöglich schützt. In Hilders ist es damit gelungen, was bisher eher selten ist: Die Beleuchtung ist auf das Spielfeld begrenzt. Die Umrüstung hat der Landkreis Fulda mit einer Förderung in Höhe von 5.085 Euro unterstützt. „Die zunächst als streng empfundenen Vorgaben haben sich als richtig und technisch umsetzbar erwiesen, und die enge Begleitung und Prüfung der Lichtberechnungen durch den Landkreis hat uns als Verein eine gute Orientierung gegeben“, erklärt Markus Reinhart, Vorsitzender des TSV Hilders. Nach der Abnahme der Anla-

ge durch Nachtschutz-Beauftragte des Landkreises Fulda konnte die neue Flutlichtanlage auf dem Trainingsplatz des TSV Hilders nun im Rahmen einer Feierstunde zur Einweihung auch von Bürgermeister Ronny Gunkel, dem Kreisbeigeordneten Hermann Müller und Julia Schröder, Leiterin des Sachgebiets „Jugendförderung, Ehrenamt“ beim Landkreis Fulda, in Augenschein genommen werden. Julia Schröder erläutert dazu: „Die Belange des Sports mit den Anforderungen an den Artenschutz in Einklang zu bringen, ist uns in der Sport- und Vereinsförderung äußerst wichtig. Dies ist hier ein-

drucksvoll gelungen.“ Die hohe Zufriedenheit der Spielerinnen und Spieler sowie das gute Gefühl einen Beitrag zum Klima- und Artenschutz geleistet zu haben, hebt auch der Vereins-Vorsitzende Markus Reinhart hervor. „Gerne bieten wir anderen Vereinen an, sich unsere neue Anlage anzuschauen.“ Zufrieden ist auch die Nachtschutz-Beauftragte Sabine Frank: „Auch wenn Flutlicht aufgrund der enormen Lichtmengen niemals nachtfreundlich gestaltet werden kann, so zeigt doch diese Anlage, dass man durch die Umsetzung unserer Vorgaben nicht nur Energie spart, sondern wesentlich weniger den Naturraum belastet.“ Weitere Informationen zur Umrüstung von Flutlichtanlagen gibt es online unter www.landkreis-fulda.de/sternenpark-rhoen. Vereine werden von der Fachstelle des Landkreises intensiv begleitet. Jede Lichtberechnung und jedes Angebot wird geprüft, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Problem Lichtverschmutzung

Seit Juni 2023 ist das neue Hessische Naturschutzgesetz in Kraft. Darin wurde der Schutz der Lebewesen vor Beleuchtung gesetzlich verankert. Dazu erläutert die Nachtschutz-Beauftragte Sabine Frank: „Die Aufnahme des Schutzes der Nacht in die Naturschutzgesetze unterstützt unsere Arbeit. Aber es

ist auch notwendig, denn Forschungsergebnisse der letzten Jahre belegen den nächtlichen Einsatz künstlichen Lichts als eine der Hauptursachen für den dramatischen Verlust der nacht- und dämmerungsaktiven Lebewesen. Darunter auch nachtaktive Insekten, die einen wichtigen Beitrag im Ökosystem leisten. Sie sind, wie viele andere nachtaktive Tiere auch, extrem lichtempfindlich. Von künstlichen Lichtquellen werden sie irritiert, angelockt und geblendet. Zugvögel ziehen hauptsächlich in der Nacht und werden durch starke Kunstlichtquellen – zum Beispiel schlecht ausgerichtete Flutlichtanlagen – vom Weg abgelenkt. Ein großes Problem ist zudem das an Wolken und Partikeln in der Atmosphäre gestreute Licht, das über die Wolkenreflexion weit über die Siedlungsgrenzen hinaus gestreut wird. So können auch abgelegene Gebiete ohne eigene starke künstliche Beleuchtung durch künstliche Aufhellung von Lichtverschmutzung betroffen sein und sich negativ auswirken. Je glücklicher wir mit weniger Licht wieder werden, umso besser ist das für Klima- und Artenschutz. Dann kehren auch wieder die Sterne zurück.“ Weitere Informationen zum länderübergreifenden Sternpark Rhön, zum Thema Lichtverschmutzung, Artenschutz und umweltverträglicher Außenbeleuchtung: www.sternenpark-rhoen.de



GETRÄNKE • FACHMARKT

Angebote gültig vom 29.01. – 03.02.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

König Pilsener

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

Aktion!

+ 1
Baseballcap
GRATIS!

-31%

10⁹⁹

St. Bonifatius Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,00 €

ANGEBOT

9⁹⁹

Karamalz

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

-21%

10⁹⁹

9⁹⁹**
1 l = 1,00 €

Köstritzer Schwarzbier

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

-29%

11⁹⁹

Tyskie

Polnisch für Kenner,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €

-22%

13⁹⁹

Veldensteiner

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

ANGEBOT

13⁹⁹

12⁹⁹**
1 l = 1,30 €

Schöffhofer Weizen

naturtrüb, alkoholfrei,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €

-26%

13⁹⁹

Pilgerstöff

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

ANGEBOT

15⁹⁹

Mooser Liesl Helles

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

48⁹⁹

15⁹⁹

Neuschwansteiner Helles

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

47⁹⁹

15⁹⁹

14⁹⁹**
1 l = 1,50 €

Paulaner Weißbier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,50 €

-25%

14⁹⁹

Förstina Sprudel Mineralwasser

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

ANGEBOT

5⁹⁹

top frisch Lemonwater

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,48 €

ANGEBOT

4⁹⁹

top frisch Bitterlimonade

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

6⁹⁹

5⁹⁹

Kicos Limonade

koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,07 €

9⁹⁹

8⁹⁹

Adelholzener Mineralwasser

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

-25%

5⁹⁹

Bad Brückener

Apfel, Johannisbeere,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 1,00 €

10⁹⁹

8⁹⁹

8⁴⁹**
1 l = 0,94 €

deit Limonade

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

ANGEBOT

9⁹⁹

8⁹⁹**
1 l = 0,75 €

Jim Beam Whiskey & Cola

koffeinhaltig,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

ANGEBOT

1⁹⁹

Jules Mumm Sekt

medium dry,
0,75 l - Flasche,
1 l = 5,99 €

-31%

4⁴⁹

Dr. Faust

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

5⁴⁹

4⁴⁹

Osborne Veterano Solera

Premium-Genuss für
besondere Momente,
0,7 l - Flasche,
1 l = 14,27 €

-23%

9⁹⁹

Johnnie Walker Red Label

0,7 l - Flasche,
1 l = 15,70 €

-21%

10⁹⁹

Die neue logo Getränke App

Jetzt downloaden,
sparen & gewinnen!



www.logo-getraenke.de

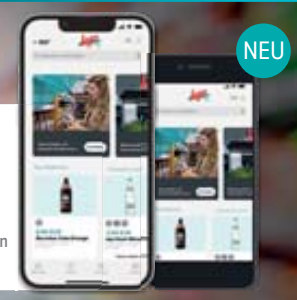
Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln,
in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!



1 x iPhone 15



1 x 2 Konzertkarten
Peter Fox
Domplatz Fulda



NEU

Wodka Gorbatschow, Citron

0,7 l - Flasche,
1 l = 9,27 €

ANGEBOT

6⁴⁹

Linie Aquavit

0,7 l - Flasche,
1 l = 21,41 €

-21%

14⁹⁹

*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. 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

AUSSTELLER GESUCHT!



Wie lebendig, spannend und vielfältig ist eigentlich der Main-Kinzig-Kreis? Machen Sie mit, bei unserem regionalen Dehaam-Markt.

Wir suchen Aussteller, die mit Leidenschaft bei der Sache sind und Lust haben, ihre Produkte zu präsentieren.

In diesem Jahr finden unsere Märkte statt am:

28. April 2024 in Bad Soden-Salmünster
2. Juni 2024 in Langenselbold
31. August + 1. September 2024 in Bad Orb

Möchten Sie ein Teil von Dehaam sein?

Bewerben Sie sich unter **event@gnz.de**. Weitere Informationen erhalten Sie unter **06051/833250**.

Organisiert von

**DRUCK- UND
PRESSEHAUS NAUMANN**GmbH & Co. KG

**Dehaam**
IM MAIN-KINZIG-KREIS

Chorgemeinschaft Sinntal sucht neue Sänger

Sinntal. Am Donnerstag, 1. Februar, um 20 Uhr beginnt die Chorgemeinschaft Sinntal nach der Winterpause, im Dorfgemeinschaftshaus in Mottgers, wieder mit den Chorproben. Da mehrere neue Lieder eingeübt werden sollen, wäre es ein schöner Einstieg für interessierte

neue Sänger. Die Chorgemeinschaft Sinntal würde sich freuen, wenn das Angebot in einem Chor zu singen angenommen würde. Außer dem Gesang kommt auch die Geselligkeit im Verein nicht zu kurz und durch Ausflüge wird die Gemeinschaft gestärkt.

Kirche

Gottesdienste

Ev. Kirchengemeinde Steinau
Sonntag, 28.1.:
Gottesdienste
Hohenzell, 9.30 Uhr, Pfrin. Reidt
Steinau, Katharinenkirche, 10.00 Uhr, Pfr. Eisenbach
Bellings, 10.45 Uhr, Pfrin. Reidt
Steinau, 17.00 Uhr Ök. Gottesdienst, kath. Kirche St. Paulus, Ökumenekreis

St. Peter Mernes
Samstag, 27.1.:
18.00 Uhr Vorabendmesse
Montag, 29.1.:
18.00 Uhr Friedensgebet
Mittwoch, 31.1.:
16.00 Uhr Schülermesse
19.00 Uhr heilige Messe

Ev. Kirchengemeinde Mottgers-Weichersbach-Schwarzenfels
Sonntag, 28.1.:
Die Teilnehmer treffen sich zu einem gemütlichen Lauf nach Sterbfritz zum „Macht-Sinn-Gottesdienst“ um 17.00 Uhr
Diese Winterwanderung beginnt um 15.30 Uhr am Pfarrhaus in Mottgers.
Die Vormittags-Gottesdienste in den einzelnen Orten entfallen an diesem Sonntag.

Ev. Kirchengemeinde Am Landrücken Kinzigtal
Sonntag, 28.1.:
Gottesdienste
Pfrin. Unverzagt
Reinhards 9.30 Uhr
Hintersteinau 11.00 Taufe

Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul Bad Soden-Salmünster St. Franziskus Romthal/Marborn
Samstag, 27.1.:
15.30 Uhr Bad Soden heilige Messe in poln. Sprache (Max.-Kolbe-Haus)
18.00 Uhr Bad Soden Sonntagvorabendmesse (Max.-Kolbe-Haus) Sonntag, 28.1.:
9.00 Uhr Alsberg heilige Messe
9.00 Uhr Marborn Wortgottesdienst 10.30 Uhr Salmünster heilige Messe
18.00 Uhr Romthal heilige Messe
Montag, 29.1.:
8.30 Uhr Salmünster Laudes (Bildungshaus) Dienstag, 30.1.:
18.30 Uhr Romthal heilige Messe
Freitag, 2.2.:
9.00 Uhr Marborn heilige Messe mit Blasiussegen
18.30 Uhr Salmünster Festamt mit Blasiussegen und Kerzenweihe (Bildungshaus)

Ev. Kirchengemeinde Bad Soden-Salmünster
Sonntag, 28.1.:
Bad Soden 10.00 Uhr Gottesdienst mit Heiligem Abendmahl (S) (Pfr. Fleischer), Erlöserkirche, Weilersweg 6, Bad Soden

Kath. Pfarrei Mariae Himmelfahrt Sannerz der Filialen St. Michael, Sterbfritz und St. Wigbert, Weiperz Pfarrei St. Jakobus Herolz
Samstag, 27.1.:
Herolz 18.00 Uhr heilige Messe
Sonntag, 28.1.:
Weiperz 9.00 Uhr heilige Messe
Sannerz 10.30 Uhr heilige Messe zum Don Bosco Fest
Dienstag, 30.1.:
Sannerz 9.00 Uhr heilige Messe
Mittwoch, 31.1.:
Herolz 9.00 Uhr heilige Messe
Donnerstag, 1.2.:
Weiperz 18.00 Uhr heilige Messe
Freitag, 2.2.:
Herolz 18.00 Uhr heilige Messe mit Kerzensegnung und Blasiussegen
Sannerz 18.00 Uhr heilige Messe mit Kerzensegnung und Blasiussegen (in der Kirche)

Medizin

ANZEIGE



Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang?

Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens a, Pareira brava a, Populus tremuloides Dil. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform



Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch seit ein paar Monaten greifen immer mehr Schmerzgeplagte zur innovativen Flüssigkapsel von Spalt Forte, die doppelt so schnell¹ Schmerzen bekämpft wie herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Egal wo der Schmerz sitzt und welcher Art er auch ist, der Wunsch der Betroffenen ist immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssig-

kapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

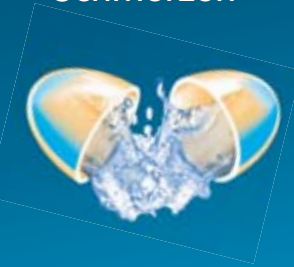
Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

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

Spalt[®]

FORTE

Von dem deutschen
Klassiker bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper¹

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend

Rezeptfrei

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



www.spalt-online.de

Kammermusik in der Kirche

Darmstadt Trio musizierte in Ramholz



Die drei Brüder Walther, Hartmut und Gerhart Darmstadt in der Ramholzer Kirche.

Schlüchtern. Vor kurzem fand in der voll besetzten Ramholzer Kirche um 17 Uhr ein Konzert mit barocker weihnachtlicher Kammermusik statt. Die drei Schlüchterner Brüder Walther (Violine), Gerhart (Violoncello) und Hartmut Darmstadt (Orgel) boten einen bunten Strauß an schönster gemeinsamer Kammermusik. Zu Beginn stand ein Noël (Variationen über ein französisches Weihnachtslied) von Louis-Claude Daquin, bei der die alte Ratzmann-Orgel mit vielen farbigen Registern strahlend zur Geltung kam. Es folgte ein französisches Konzert von Michel Corrette, welches das deutsche Weihnachtslied „Lobt Gott ihre Christen allzugleich“ kunstvoll verarbeitete. Berührend war es, die zwei Arien „Bereite dich, Zion“ und „Schließe mein Herze“ aus dem Bach'schen Weihnachtsoratorium einmal „ohne Worte“ rein instrumental zu erleben. Besonders die letztere

Aria bezauberte durch ihre subtilen filigranen Strukturen. Bei zwei Weihnachtsschorälen, einem mit einem Orgelvorspiel von Johannes Brahms, konnten auch die Zuhörer sehr klangvoll mitsingen. Eindrucksvoll war neben einer kurzen, sehr facettenreichen Violoncellosone von Alessandro Scar-

latti das abschließende berühmte Weihnachtskonzert von Arcangelo Corelli in einer Londoner Bearbeitung für Violine und ein Tasteninstrument mit Cello aus dem späten 18. Jahrhundert. Hier kam – auch durch die Moderation des Cellisten – noch einmal eine tiefe weihnachtliche Stimmung auf.

Im Anschluss an dieses Konzert waren die Zuhörer noch zu Gesprächen bei Glühwein und Plätzchen im Altarraum eingeladen. Und schon am Tag zuvor konnten die Heimbewohner und Gäste im „Haus im Bergwinkel“ in Schlüchtern mit demselben Weihnachtsprogramm erfreut werden.

Predigtreihe im Bergwinkel zum Thema „Frieden“

Beginn am 28. Januar

Region. Friede ist immer und überall bedroht, im Großen wie im Kleinen, in der Familie wie im politischen Weltgeschehen. Gegenwärtig erschüttern und beängstigen auch uns in Deutschland die Kriege und die Kriegsfolgen in der Ukraine und im Heiligen Land sehr. Aber auch der soziale (Un-)Friede im eigenen Land. Die evangelischen Kirchengemeinden im Kooperationsraum Bergwinkel starten deshalb am kommenden Sonntag eine Predigtreihe zum Thema: „Frieden. Frieden? Frieden!“ und fra-

gen nach Gott im Zusammen-
hang mit der Thematik des
Friedens. Was lehrt uns die
Bibel, wenn es darum gehen
soll, Frieden zu halten?
Die Predigtreihe findet an
den vier Sonntagen 28. Janu-
ar sowie 4., 11. und 18. Febru-
ar in den Kirchengemeinden
Bad Soden-Salmünster, Stei-
nau, Am Landrücken und Ho-
henzell-Ahlersbach-Bellings-
statt. Sie ist mit einem Kan-
zeltausch verbunden, d. h.,
dass die Pfarrerrinnen und
Pfarrer dieser Gemeinden
mit jeweils einer eigenen Pre-
digt über diese Sonntage ver-

teilt in allen vier Gemeinden einen Gottesdienst feiern. Pfarrerin Annette Reidt aus Bad Soden Salmünster wird über das Jesus-Wort „Meinen Frieden lasse ich euch!“ (Johannes 14, 27) predigen, Pfarrer Gernot Fleischer aus Steinau über das Friedensmotto „Schwerter zu Pflugscharen“ (Micha 4, 3), Pfarrerin Christiane Unverzagt aus Hintersteinau über das Prophetenwort, dass Gott „Gedanken des Friedens“ über uns habe (Jeremia 29, 11) und Pfarrer Stefan Eisenbach aus Wallroth über den Aufruf des

Apostels Paulus: „Überwinde das Böse mit Gutem“ (Römer 12, 21).

Die Gottesdienste am kommenden Sonntag, 28. Januar, finden wie folgt statt: Erlöserkirche Bad Soden 10 Uhr Pfr. Fleischer; Katharinenkirche Steinau 10 Uhr Pfr. Eisenbach, Reinhards 9.30 Uhr und Hintersteinau 11 Uhr Pfn. Unverzagt, Hohenzell 9.30 Uhr und Bellings 11 Uhr Pfn. Reidt. Über die Gottesdienste an den anderen Sonntagen können Sie sich unter www.kirche-bergwinkel.de informieren.

Schiffsküche	ital. Wirtshaus	großes Gewässer	Gleichgewicht		einen Motor „friesieren“	Schauspiel von Goethe		französischer Männername	eingedickter Saft		kurz für: von dem		kleines Beiboot	Hafenstadt in Marokko	Behörde	Elektrofahrrad (engl. Kurzw.)	Erdart
Vorname d. Schauspielers Connery †					Strom in Zentralasien			Gemeinschaft von Freiberuflern			Insel Dänemarks		erhöhtes Leseputz in christl. Kirchen				
geeignet fürs Fernsehen							süddt., österr.: Wertloses		Spionin								
					Hafenstadt auf Kreta	Kleidungsstück (Kurzw.)							Gelehrtensprache		Unbeweglichkeit		Name zweier Oder-Zuflüsse
Stadt in Südtirol		trockene Getreidehalme		Küstenschiff (engl.)					oben-drein		Geschriebenes visuell erfassen						
Insel im Golf von Neapel						Sinnbild Deutschlands		so								Jazz: Führungsstimme	
				unerbittlich, hart	vollendet						Körperkraft		arab. Märchenfigur (... Baba)				
Taufzeuge	Obhut, Sicherheit		Stern im „Orion“					Jachthafen		franz. Stadt und Porzellanmanufaktur							
Hauptstadt Bulgariens						Frucht der Buche	weltweiter Konzern (Kurzw.)						früherer äthiop. Titel				
			englisch: Stadt		Vorname d. Schauspielerin Thompson			immergrüne Kletterpflanze		Titulierung dt. Mime (Rufus)							
persönl. Fürwort, 1. Person Singular		Oper von Puccini					Teil des Weinstocks						AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■■■■H■■■P■W■A■D■■Y T H E O L O G E ■ I S B N ■ E P O S ■ A R M ■ P ■ D E K A ■ K A M A ■ E A B G O T T ■ E ■ I N K A ■ E D U R ■ I ■ A I B L I N G ■ R ■ T ■ R ■ K L A V I K E L ■ G ■ K A S E R N E ■ ■ H ■ W ■ L ■ B E A U ■ P R I E M ■ A L M A M A T E R ■ E ■ E ■ B U N E ■ I N I G ■ N ■ T R U E ■ S A L ■ M ■ D ■ E ■ G I D E ■ P R U E D E ■ E R I N N E R N ■ T ■ G ■ B R A M ■ R A M I E ■ A ■ M A E R ■ K N O X ■ A N T O N I A ■ E ■ D O U A I ■ F U N D U N K E N ■ S T R A S S E				
					Brillenform Zwickler												
erst		Fragewort					germ. Wassergeist										
Kapitalertrag					grob Mensch							1263					

**TIPP
DER WOCHE!**

3 TAGE HOLLAND – TULPENBLÜTE
Code: BU1073

€ 30,- FRÜHBUCHER-RABATT SICHERN!

- ✓ Fahrt im modernen Fernreisebus
- ✓ Besuch des legendären Blumenparks Keukenhof inklusive Eintritt
- ✓ Grachtenfahrt in Amsterdam und Besuch des idyllischen Fischerorts Volendam am IJsselmeer inklusive!
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an

27.03. – 29.03.2024	OSTERFERIEN
07.04. – 09.04.2024*	OSTERFERIEN
16.04. – 18.04.2024*	
19.04. – 21.04.2024**	BLUMENKORSO
01.05. – 03.05.2024**	TAG DER ARBEIT

Frühbucherpreise bei Buchung bis 29.02.24, danach € 30,- mehr!
Saisonzuschläge: * + € 20,- p.P.; ** + € 220,- p.P.
Einzelzimmerzuschlag: € 110,- / € 250,- (Termin Blumenkorso)
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Unsere nächsten Abfahrten
Hier sind nur noch wenige Plätze frei!

	09.03. – 14.03.24 FEHMARN – AUSZEIT AUF DER SONNENINSEL	€ 599,-
	21.03. – 25.03.24 ISTANBUL – TRADITIONELL UND MODERN	€ 859,-
	21.03. – 28.03.24 SONNENDURCHFLUTETES ZYPERN	€ 1199,-
	30.03. – 03.04.24 MS ADORA – ÖSTERREICHE DONAU	€ 599,-
	01.04. – 06.04.24 GARDASEE – MEDITERRANER CHARME	€ 599,-
	04.04. – 08.04.24 ISTANBUL – TRADITIONELL UND MODERN	€ 859,-
	05.04. – 07.04.24 AUGSBURGER PUPPENKISTE – KABARETT	€ 319,-
	05.04. – 07.04.24 DISNEYLAND MIT PARIS – INKL. TAGESTICKET	€ 429,-
	07.04. – 14.04.24 KROATIEN SINGLE-REISE	€ 1049,-
	08.04. – 14.04.24 DUBAI – DELUXE-REISE	€ 1899,-
	25.04. – 02.05.24 KROATIEN – 5-STERNE AMINESS KHALANI BEACH	€ 1139,-

ROTTERDAM UND DEN HAAG
Code: BU4273

- ✓ 3x Ü/HP auf dem „Hausboot“ MS Olympia
- ✓ Begrüßungsgetränk, täglich Mitternachtssnack, Kaffee und Tee nach Abendessen, Unterhaltung durch Bordmusiker
- ✓ Ausflugsprogramm mit Stadtbummel Käsestadt Gouda und Den Haag, Stadtführung Rotterdam, Eintritt Keukenhof, Dinnercruises „Hoek van Holland“ und „Windmühlen von Kinderdijk“
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an

27.04. – 30.04.2024 (4 Tage) **ab € 599,-***

Frühbucher € 30,- p.P. bis einschließlich 29.02.24, danach € 30,- p.P. mehr!

€ 30,- FRÜHBUCHER-RABATT SICHERN!

ROM – CAPUT MUNDI – HAUPTSTADT DER WELT
Code: FL9306

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

29.02. – 04.03.2024
11.04. – 15.04.2024
~~03.05. – 07.05.2024~~ ausgebucht!

14.06. – 18.06.2024 (5 Tage) **ab € 799,-***

Aufpreis DZ zur Alleinbenutzung: € 195,-
Einzelzimmerzuschlag: € 120,- / Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

KROATIEN – VILLA CASCADA
Code: FL9239

Unser Schmuckstück an der südlichen Makarska Riviera

- ✓ Flug von Frankfurt nach Split und zurück
- ✓ 7x Ü/HP in der VILLA CASCADA
- ✓ **Alle Zimmer mit Balkon/Terrasse**
- ✓ 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 6x Abendgänge (Mehr-Gänge-Menü mit Salatbuffet)
- ✓ 1x dalmatinischer Grillabend

14.04. – 21.04.2024
21.04. – 28.04.2024*
05.05. – 12.05.2024** (8 Tage) **ab € 699,-***

Von April bis Oktober Anreise jeden Sonntag möglich!

Einzelzimmerzuschlag: ab € 150,- / Zuschlag Deluxe-Zimmer ab € 50,- p.P.
Saisonzuschläge: * + € 70,- p.P.; ** + € 150,- p.P.

Tipp!

KORSIKA – INSEL DER SCHÖNHIT
NEUE REISE!
Code: FL4349

- ✓ Flug mit Lufthansa von Frankfurt nach Bastia und zurück
- ✓ 7x Übernachtung/HP in guten Mittelklassehotels
- ✓ **Täglich umfangreiches Ausflugsprogramm**
- ✓ Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an (ab 25 Personen)

02.06. – 09.06.2024
05.10. – 12.10.2024* (5 Tage) **ab € 799,-***

Aufpreis DZ zur Alleinbenutzung: € 195,-
Einzelzimmerzuschlag: € 120,- / Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

DÄNEMARK – RUNDREISE
Code: BU0564</

MUSIKER GESUCHT!



Wie lebendig, spannend und vielfältig ist eigentlich der Main-Kinzig-Kreis?
Mach mit bei unserem regionalen Dehaam-Markt.

In diesem Jahr finden unsere Märkte statt am:

28. April 2024 in Bad Soden-Salmünster
2. Juni 2024 in Langenselbold
31. August + 1. September 2024 in Bad Orb

Wir haben die Bühne, ein tolles Ambiente und bieten Euch die Möglichkeit,
im Main-Kinzig-Kreis bekannt zu werden.

Möchtest Du ein Teil von Dehaam sein?
Bewerbt Euch mit einer Hörprobe unter event@gnz.de und **0176/11 833 350**.

Organisiert von



**DRUCK- UND
PRESSEHAUS NAUMANN**
GmbH & Co. KG



Dehaam
IM MAIN-KINZIG-KREIS

Gegen Rückenschmerzen Drei Übungen für die Wirbelsäule

Wer viel Zeit im Sitzen verbringt, kann bei diesem Thema möglicherweise gut mitreden: Verspannungen im Rücken.

Die gute Nachricht: Um die in den Griff zu bekommen, braucht es kein stundenlanges Krafttraining, wie Muntner Sabarini von der Avicenna Klinik in Berlin sagt. Der Facharzt für Neurochirurgie rät zu täglichen, kleinen Übungen, die den Rücken mit seinen Muskeln, Sehnen und Bändern in Bewegung bringen.

Dafür reichen schon zehn Minuten, zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen oder am Morgen, während der Kaffee durchläuft. Sabarini schlägt diese drei Übungen vor:

Beckenschaukel: Diese Übung, die vor allem der Lendenwirbelsäule guttut, beginnt in Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen locker neben dem Körper. Nun bringt man das Becken ins Rollen, kippt es also noch vorne und hinten. Die Bewegung wiederholt man für mindestens eine Minute.

Dynamische Schulterbrücke: Auch diese Übung beginnt auf dem Rücken und mit auf-



Schon zehn Minuten täglich reichen aus, um die Rückenmuskulatur zu stärken.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

gestellten Beinen. Die Füße stehen dabei so nah am Gesäß, dass die Finger die Fersen fast berühren können. Nun drücken Arme und Schulter nach unten, das Gesäß wird kräftig angespannt. Dann hebt man die Hüfte an und zwar so hoch, dass Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Der Bauchnabel zieht in Richtung Wirbelsäule. Anschließend wird das Becken wieder abgesenkt und die Übung nach Belieben wiederholt.

Wer auch die Bauchmuskeln etwas fordern will, hebt abwechselnd die Füße an und führt die dynamische Schul-

terbrücke auf nur einem Bein durch.
Katzenbuckel: Los geht es im Vierfüßlerstand. Die Knie stehen hüftbreit auf dem Boden, die Hände befinden sich unter den Schultern, die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Nun wird die Wirbelsäule - vor allem zwischen den Schulterblättern - so weit wie möglich zur Decke geschoben. Als Vorbild dient eine Katze, die sich genüsslich in einen Buckel streckt. Anschließend begibt man sich zurück in die Ausgangsposition und wiederholt diese Übung nach Belieben.

Jahreshauptversammlung der Feuerwehr Ahl

Bad Soden-Salmünster. Die Freiwillige Feuerwehr Ahl lädt die Mitglieder des Vereins, der Jugendfeuerwehr, der Einsatzabteilung und der Alters- und Ehrenabteilung zu ihrer Jah-

reshauptversammlung ein. Diese findet am Freitag, 26. Januar, um 19 Uhr im Feuerwehrhaus Ahl statt. Bitte in Dienstkleidung erscheinen.

Kinderfaschingsturnen des TV Soden-Stolzenberg

Bad Soden-Salmünster. Am 9. Februar sind alle sportbegeisterten Kids zum Kinderfaschingsturnen in der Turnhalle des Spessart Forums in Bad Soden eingeladen. Los geht's um 14.44 Uhr. Um 16.16 Uhr endet die Veranstaltung. Verkleidungswillige können selbstverständlich in turntauglichen Kostümen teilneh-

men. Geeignete Turnschuhe oder Turnschlappchen sollte jeder mitbringen. Es gibt Aufführungen, tolle Musik, freies Spielen, Klettern und Turnstationen. Mit Getränken und Kuchen wird das Ganze abgerundet. Der Turnverein freut sich über fleißige Kuchenbäcker. Eine Liste zum Eintragen hängt vor der Turnhalle.

FULMINAN

Für sichtbar schöne und strahlende Haut



Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Für Ihre Apotheke: (PZN 13306108)



www.fulminan.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Winterblues in den Muskeln?

Zahlreiche Menschen profitieren von diesem CBD Gel

Die eisige Kälte im Winter strapaziert die Muskeln, Bewegung und sportliche Aktivitäten beanspruchen sie zusätzlich. Ein wahrer Winterblues für die Muskeln. Viele Menschen verlassen sich daher auf Rubaxx Cannabis CBD Gel – dem Nr. 1* Gel aus der Apotheke für die Pflege beanspruchter Muskeln.

Helmut W. liebt wie viele den Wintersport, doch entsprechend strapaziert sind seine Muskeln nach einem Tag in den Bergen. Denn durch körperliche Aktivitäten werden die Muskeln beansprucht, dazu gehören im fortgeschrittenen Alter auch schon alltägliche Bewegungen wie ausgiebige Winterspaziergänge. Daher ist es wichtig, die beanspruchten Muskeln und Verspannungen zu pflegen.



„Ich habe Rubaxx öfters nach dem Sport aufgetragen und die Muskeln entspannen sich dadurch deutlich. Es lässt sich leicht auftragen. Sehr empfehlenswertes Produkt!“
(Irene T.)



Besonders in der kalten Jahreszeit klagen viele Menschen über beanspruchte Muskeln.

Seine Frau Ulrike ist froh, dass er Rubaxx entdeckt hat: „Mein Mann ist mehr als zufrieden, er meinte, das Gel ist das Beste, das er bisher verwendet hat, er geht mit Freude wieder

Ski fahren!“ Schnell hat sich das im Bekannten- und Familienkreis herumgesprochen, erzählt Ulrike weiter: „Seine Schwester hat es nun auch, sie ist auch sehr begeistert.“ Immer mehr

Vitamin D: die Power für Knochen und Muskeln
Vitamin D, bekannt für den Erhalt normaler Knochen, ist ebenso wichtig für eine normale Muskelfunktion. Doch eine 40-jährige Person bildet nur noch etwa 75 % Vitamin D selbst, während eine 70-jährige Person nur noch die Hälfte bilden kann. Unser Tipp: das **pureSGP Vitamin D3 1.000 I.E.**, das aus hochqualitativem, geschmacksneutralem Kokosöl besteht und eine optimale Aufnahme im Körper ermöglicht.

Menschen greifen zum Nr. 1* CBD Gel aus der Apotheke: Rubaxx Cannabis CBD Gel. Was steckt dahinter?

Zertifiziertes Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt
Experten haben sich umfassend mit dem Trendstoff CBD aus der Cannabispflanze beschäftigt und konnten aus der Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren. Mit einer Dosierung von ~600 mg CBD ist Rubaxx Cannabis CBD Gel das Nr. 1* CBD Gel in deutschen Apotheken! Das Cannabis CBD

Gel ist mit Menthol und Minzöl angereichert, zur Pflege beanspruchter Muskeln und wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Bei jeder Produktion wird streng darauf geachtet, dass die geforderte Menge an CBD im Produkt enthalten ist. Verbraucher können das Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an der entsprechenden Körperstelle einmassiert. Aufgrund der leichten Formel zieht das Gel schnell ein und fettet nicht.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf **pureSGP.de** online bestellen und gratis Vitamin D3 sichern!*



pureSGP.de

UVP 14,99 €
GRATIS*



*Bei einer Bestellung von Rubaxx Cannabis CBD Gel; nur solange der Vorrat reicht

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

Blutspende in Schlüchtern

Schlüchtern. Das beste Kostüm in den närrischen Tagen ist ein Blutspender zu sein. Der DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg-Hessen lädt gemeinsam mit dem DRK-Ortsverein Schlüchtern zur Blutspende auf.

Die Faschingszeit ist eingeläutet und die närrischen Tage sind in vollem Gange. Doch während viele Menschen ausgelassen feiern oder vor den dollen Tagen in Urlaub flüchten, bleibt der Blutbedarf gleich hoch.

Superhelden gesucht

Der DRK-Blutspendedienst sucht gerade in dieser Zeit daher „Superhelden“. Held zu sein ist gar nicht so schwer. Es braucht keine herausragenden Fähigkeiten und kein besonderes Kostüm um mit einer kleinen Tat etwas Großes zu leisten.

Termin am Aschermittwoch

Die nächste Möglichkeit für eine Blutspende ist am Aschermittwoch, 14. Februar, in der Zeit von 15 Uhr bis 20 Uhr in der Stadthalle Schlüchtern. Ein Blutspendertermin kann online reserviert werden unter Terminreservierungssystem der DRK-Blutspendedienste oder telefonisch unter 0800 11 949 11.

... auch als kostenloses epaper



www.bote.de

IMPRESSUM

Mittelhessen-Bote

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

.....

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

Anzeigenannahme:
Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 37/50. Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchtierner Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Büdinger Bote, Oberhessen-Bote. In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht: Gelnhausen – Mitteilungsblatt; Langenselbold – Langenselbolder Bote; Wächtersbach – Wächtersbacher Stadtanzeiger; Gründau – Gründauer Anzeiger; Freigericht – Freigerichter Bote; Hasselroth – Hasselrother Anzeiger; Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger; Biebergemünd – Wochenblatt Biebergemünd. Auflage: 306.360. Kombination mit Gießener Zeitung, Auflage: 128.875. **Gesamtauflage:** 435.235 Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr übernommen noch eventuelle Kosten erstattet. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir ebenfalls keine Haftung. Der Mittelhessen-Bote erscheint am Wochenende. (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, besteht kein Anspruch auf Entschädigung. **Verteilung:** kostenlos an die Haushalte **Bezugspreis** bei Postzustellung: 2,50 € zzgl. MwSt.

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

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

2024

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

Energieberatung in Sinntal

Am Donnerstag, 1. Februar

Sinntal. Am Donnerstag, 1. Februar wird in der Gemeinde Sinntal durch eine Kooperation verschiedener Energieberater aus Sinntal die nächste kostenlose Energieberatung angeboten.

Die Beratung findet regelmäßig am ersten Donnerstag im Monat im Besprechungsraum des Bauamtes im Rathaus in Sterbfritz während der Zeit von 16 bis 18 Uhr statt.

Verschiedene Firmen / Büros haben sich in der bestehenden Kooperation zusammenschlossen und bieten die Energieberatung an. Interessierte Bürger, die Fragen zu Energiespar- und Modernisierungsmaßnahmen haben, können sich z. B. über die Umrüstung der Heizungsanlage, den Einbau neuer Fenster, die Dämmung der Außenwände, der Kellerdecken, der oberen

Geschossdecken oder des Daches sowie Finanzierungsmöglichkeiten und Fördermittel informieren.

Anmeldung bis 29. Januar

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis Montag, 29. Januar, 15 Uhr beim Bauamt der Gemeinde Sinntal unter der Telefon-Nr.: 06664 / 80-217 an.

Jehovas Zeugen laden zum ganztägigen Gottesdienst

Schlüchtern. Jehovas Zeugen laden zu all ihren Gottesdiensten grundsätzlich jeden ein. Das trifft auch auf ihre drei ganztägigen Kongresse im Jahr zu – für sie besondere religiöse Feiertage. Wer den ganztägigen Gottesdienst am 3. Februar in 55411 Bingen am Rhein, Alfred-Nobel-Straße 3 unter dem Leitmotiv „Gelangt in Gottes Ruhe“ besuchen möchte, kann ab 9.40 Uhr das Programm mitverfolgen. Es besteht aus Ansprachen und einer Vortragsfolge. Wie bei allen Gottesdiensten von Jehovas Zeugen dient die Bibel als Grundlage für die Inhalte des Programms. Daher ist jeder dazu eingeladen, seine eigene Bibel (als Buch oder digital auf dem Smartphone) mitzubringen und den Ausführungen zu folgen. Der Eintritt ist frei. Es finden keine Geldsammlungen statt. Mehr Informationen sowie das komplette Programmheft gibt es auf jw.org.



Seit 1874

150 JAHRE

LÄNGER GEÖFFNET

DONNERSTAG 25. Januar

FREITAG 26. Januar

SAMSTAG 27. Januar

LÄNGER SHOPPEN 10–20 UHR

LÄNGER SHOPPEN 10–20 UHR

ZUSÄTZLICH AUF ALLES! ^{B)}

15%

ZUSÄTZLICH AUF ALLE GÜLTIGEN RABATTE ^{B)}

EINMAL IN 150 JAHREN: AUF TIEFPREISE, WERBEPREISE, ELEKTRO UND BEREITS UM 40% REDUZIERTER AKTIONSPREISE GILT AUF ALLE ARTIKEL MIT HÖFFNER KUNDENKARTE - (siehe B)

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

^{B)} Höffner gewährt Ihnen bei Ihrem Einkauf gegen Vorlage Ihrer Kundenkarte auf alle Artikel zusätzlich 15% Nachlass nach Abzug aller anwendbaren Rabatte und Aktionen. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Gilt nicht auf Kaufgutscheine und Dienstleistungen. In Einzelfällen sind für teilnehmende Artikel während oder nach Aktionsende zusätzliche Preisreduzierungen möglich. Gültig bis 06.02.2024.

Solidarität und Unterstützung als Markenzeichen

Jahresabschluss: Bischof Gerber nutzt eingestürztes Kirchendach als Symbol

Fulda. In seiner Silvesterpredigt blickte Fuldas Bischof Dr. Michael Gerber auf einige Herausforderungen und Zusammenbrüche zurück, die die katholische Kirche im Bistum Fulda und darüber hinaus im Jahr 2023 erlebt hat. Als Sinnbild diente ihm dabei das eingestürzte Dach der Elisabethkirche in Kassel. Das stehe im Chaos des Zusammenbruchs auch für eine neue Dynamik von Solidarität und Unterstützung – seit jeher Markenzeichen der Christinnen und Christen, so Gerber. Es war ein erschreckendes Bild, das sich der Bistumsleitung um Bischof Dr. Michael Gerber Anfang November beim Solidaritätsbesuch am Tag nach dem Einsturz des Kirchendaches in Kassel bot. Doch bei allem Chaos und dem Schmerz über die Zerstörung überwog zuerst einmal die Erleichterung, dass niemand körperlich zu Schaden gekommen war. „Das Bild der Elisabethkirche und die Erfahrungen dahinter haben für mich eine symbolische Bedeutung“, betonte Gerber.

Zum Jahresabschluss-Gottesdienst ließ er nun ein besonderes Bild des eingestürzten Kirchendaches verteilen. Das Foto zeigt die Trümmer des eingestürzten Daches, die noch immer im Kirchenraum liegen. Durch einen Spalt zu sehen: Das Kreuz Jesu Christi. Mitten im Chaos hängt es immer noch fest an der Wand. „Das ist unser Glaube“, betonte der Bischof: „Inmitten der Zusammenbrüche unseres Lebens und unserer Kirche zeigt sich Jesus selbst. Er zeigt sich in neuer Perspektive – berührbar, verletzlich auf seinem Weg von der Krippe bis zum Kreuz.“ Das Dach der Elisabethkirche wurde seit dem Einsturz schon mehrfach als Sinnbild für den Zustand der Institution Kirche selbst interpretiert, berichtete Gerber: Zurückgehende Kirchenbindung und eine deutlich schwindende Religiosität in einer säkularen Gesellschaft, weniger Personal und abnehmende finanzielle Mittel sowie interne Konflikte und ein Vertrauensverlust im Umgang mit Fällen von Machtmissbrauch und sexualisierter Gewalt.



Wie schon an den Weihnachtsfeiertagen kamen auch zum Jahresabschluss viele Gläubige in den Fuldaer Dom.

sexualisierter Gewalt.

Raum des Heils

Aktuell analysiert die Technische Universität München Proben der Holzleimbinder aus dem Dach der Kasseler Kirche. So sollen möglicherweise auch künftige ähnliche Katastrophen verhindert werden. In ähnlicher Weise sei auch die Institution Kirche dabei, die Faktoren ihrer eigenen Einbrüche und Zusammenbrüche eingehend zu analysieren, betonte Gerber.

Die entscheidende Frage lautet dabei: „Wie kann die Kirche für Menschen heute als Raum des Heils und als heilend erfahren werden?“ Dazu müsse die Kirche ein Ort gegenseitiger Unterstützung und Solidarität sein, betonte Gerber. In Kassel erfahre er dies gerade ganz konkret: In der Pandemiezeit hatte die Elisabethkirche ihre Türen für Künstlerinnen und Künstler geöffnet, die anderswo nicht mehr mit den nötigen Abständen proben und auftreten konnten. Nun hat

die Kunstszene ein Benefizkonzert für die Elisabethkirche organisiert. Ebenso solidarisch zeigte sich die evangelische Schwesterkirche, die der Elisabethgemeinde gleich Räume für Gottesdienste angeboten hatte: „Ein sprechendes Beispiel für ein verstärktes Miteinander“, freute sich Bischof Gerber. Diese solidarische Perspektive sei auch eine Chance für die Kirche insgesamt, betonte der Bischof. Mit ihren Gemeinden und Hilfswerken sei sie etwa in den Kriegs- und Krisengebieten dieser Erde ebenso präsent, wie mit Besuchsdiensten, Seelsorgern und weiteren engagierten Christinnen und Christen vor Ort. „So sehr wir von unseren eigenen Problemen herausgefordert sind, so sehr sind wir als Christen, als Kirche herausgefordert, unsere Nächsten und auch die fernsten mit ihren existenziellen Sorgen in den Blick zu nehmen“, betonte Gerber. Schon die ersten Christen kümmerten sich umeinander, sorgten sich aber auch um diejenigen, die nicht zu ihrem

Kreis gehörten, sagte der Bischof. Er hoffe, dass diese Solidarität und Unterstützung auch heute zu einem Markenzeichen der Kirche werden könne: „Mögen die Menschen erfahren: Kirche, das sind Menschen wie du und ich, die eine Sensibilität haben für diejenigen, bei denen gerade eine Welt zusammengebrochen ist, bei denen vieles in Trümmern liegt, denen ein Lebensraum genommen ist.“ Als Symbol für die Solidarität und Unterstützung, die der Einsturz des Kirchendaches in Kassel ausgelöst hat, ist das Fotomotiv aus der Elisabethkirche für Bischof Gerber damit ebenso ein Zeichen der Hoffnung inmitten des Chaos wie ein Hinweis auf den christlichen Auftrag. Während des Pontifikalamtes sangen der Domchor, der Jugendkathedralchor sowie Ehemalige der Chöre am Fuldaer Dom unter der Leitung von Domkapellmeister Franz-Peter Huber. An der Orgel spielte Domorganist Prof. Hans-Jürgen Kaiser. www.bistum-fulda.de

Am Ende zählt der Mensch

Ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter standen im vergangenen Jahr 80 Menschen im Ostkreis zur Seite

Main-Kinzig-Kreis. Seit Gründung der Arbeitsgemeinschaft Hospizdienst (AGH) 1997 ist der ambulante Hospizdienst in Trägerschaft des Caritas-Verbandes für den Main-Kinzig-Kreis im gesamten Landkreis im Einsatz und steht schwerstkranken und sterbenden Menschen zur Seite. Auch im Altkreis Schlüchtern sind die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter im Einsatz und besuchen Menschen in ihrem Zuhause, in Pflegeeinrichtungen oder auf der Palliativstation der Main-Kinzig-Kliniken Schlüchtern. Im vergangenen Jahr haben sie so alleine im östlichen Main-Kinzig-Kreis 80 Menschen am Ende ihres Lebens begleitet.

geschrittenen Stadium befinden. Seit vier Jahren ist die examinierte Krankenschwester als Koordinatorin der AGH für den Altkreis Schlüchtern zuständig. Zur entsprechenden Regionalgruppe von Ehrenamtlichen gehören 20 ausgebildete Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter, die sich von Bad Soden-Salmünster über Steinau und Schlüchtern bis Sinnthal engagieren. Das große Einzugsgebiet sorgt nicht nur für einige Fahrstrecken, die Strukturen im ländlichen Raum sorgen auch dafür, dass die ambulante Hospizarbeit hier etwas anders ist, als beispielsweise in Hanau. So sei das familiäre Netz hier noch sehr stark, viele versuchen so lange wie möglich alles alleine zu machen. Entsprechende Anfragen erhalten die AGH oft sehr spät. „Trotzdem können wir immer noch eine Begleitung anbieten.“

Schneller und flexibler Einsatz

Es ist Dienstagmorgen. Die Koordinatorinnen der AGH sitzen gemeinsam mit Leiterin Annette Böhmer-Seeliger zusammen und planen die Rufbereitschaften der nächsten Wochen. Das Telefon klingelt. Die angezeigte Telefonnummer erkennt Esther Morell sofort: Es ist die Palliativstation der Main-Kinzig-Kliniken in Schlüchtern. Im Gespräch erfährt sie von zwei Patienten, die sich gerade im Sterbeprozess befinden. Angehörige, die sie auf diesem Weg begleiten, gibt es nicht. „Ich kümmere mich darum“, verspricht sie und legt auf. Einen Anruf und keine fünf Minuten später hat sie zwei ehrenamtliche Hospizbegleiter gefunden, die gerne bereit sind, die Begleitungen zu übernehmen. Kein Einzelfall, wie Morell feststellt: „In unserem Bereich müssen wir oft sehr flexibel reagieren.“ Dies gilt besonders, wenn sich Patientinnen und Patienten schon im fort-

Neben dieser Form der ambulanten Hospizarbeit im häuslichen Umfeld der Betroffenen kommen die Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter der AGH aber auch in Pflegeheime oder auf die Palliativstation der Main-Kinzig-Kliniken Schlüchtern und schenken den Menschen hier etwas von ihrer Zeit. „Wir unterstützen, wenn Not ist, sofort“, so Böhmer-Seeliger. Eine Aussage, die auch Dr. Diana Mäser bestätigen kann: „Seit Eröffnung unserer Palliativstation im Januar 2019 sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Arbeitsgemeinschaft Hospizdienst in die Betreuung unserer schwerstkranken und sterbenden Menschen und deren



AGH-Leiterin Annette Böhmer-Seeliger und die beiden für den östlichen Main-Kinzig-Kreis zuständigen Koordinatorinnen Esther Morell und Ingrid Elyas (von links).

Zugehörigen integriert und nicht mehr wegzudenken“, berichtet sie. Oft stellen die Hospizbegleiterinnen eine vertraute Brücke zwischen der krankenhausstationären Behandlungszeit und der Weiterbehandlung im häuslichen Umfeld oder in einem stationären Hospiz dar. Die Palliativpatientinnen und Patienten erleben eine Vielzahl an Emotionen und Empfindungen. Die Besuche der ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter können für sie deshalb sehr bedeutsam sein, da sie zusätzliche Unterstützung, menschliche Interaktion und emotionale Begleitung bieten. Dies kann dabei ganz unterschiedliche Formen haben, wie Morell erklärt. Manchmal braucht es dafür noch nicht einmal die gleiche Sprache. Sie erinnert sich an einen ukrainischen Mann, mit dem sie lange Karten gespielt habe: „Bis zum

Schluss wusste ich nicht, worum es in dem Spiel eigentlich ging. Aber er hat gestrahlt. Und nur das ist wichtig.“ Eine Haltung, die alle Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter in der AGH vereint. Auch die Ärztin betont das hohe Maß an Sensibilität und Einfühlungsvermögen der Begleiterinnen und Begleiter und stellt fest: „Unser gesamtes Behandlungsteam kann den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der AGH nur das größte Lob aussprechen für die stets qualifizierte und ein-

fühlsame Betreuung sowie den größten Dank für die selbstlose Einsatzbereitschaft.“

Starkes Team

Insgesamt begleitete die AGH im vergangenen Jahr rund 230 Personen im gesamten Main-Kinzig-Kreis. Mit 80 Begleitungen hat die kleinste der drei Regionalgruppen innerhalb der AGH wieder großen Einsatz gezeigt. Um dieses Engagement auch künftig zu stärken, habe man bereits im

vergangenen Jahr entsprechende Verstärkung für das hauptamtliche Team gesucht und gefunden. Seit Dezember wird mit Ingrid Elyas eine neue Fachfrau eingearbeitet, die Morell künftig bei Hausbesuchen und Begleitungen sowie der Koordination der Ehrenamtlichen unterstützen wird. Gleichzeitig startet im Juni der nächste Ausbildungskurs für Menschen, die sich ehrenamtlich als Hospizbegleiterin und Hospizbegleiter engagieren wollen. „Seit 24 Jahren bieten wir diesen jährlichen Ausbildungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter an“, stellt Böhmer-Seeliger fest. Mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen aber selbstverständlich auch Spaß sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer so bestmöglich auf ihr Engagement in diesem ganz besonderen Ehrenamt vorbereitet werden. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem östlichen Main-Kinzig-Kreis sind dabei immer auch herzlich willkommen: „Wir freuen uns über jeden, der sich für diese Tätigkeit interessiert und unser Team in einer unserer drei Regionalgruppen vor Ort unterstützen möchte“, fasst Böhmer-Seeliger zusammen. Alle Infos dazu gibt es auf der Homepage unter www.hospizdienst-hanau.de.

Sachbeschädigung an Pkw

Fulda. In der Nacht zu Montag (22.01.) beschädigten Unbekannte die Fahrerscheibe, das Dachfenster und einen Reifen eines schwarzen Audis, der in der Heinrichstraße abgestellt war. Es entstand rund 4.500 Euro Sachschaden. Auch in der Straße „Am Bahnhof“ wurde ein Auto zum Ziel Unbekannter. Dort wur-

den am Montag (22. Januar) eingeschlagene Fensterscheiben und platt gestochene Reifen an einem blauen Golf festgestellt. Hier entstand rund 7.500 Euro Sachschaden. Hinweise bitte an das Polizeipräsidium Osthessen unter Telefon 0661/105-0, jede andere Polizeidienststelle oder über die Onlinewache unter www.polizei.hessen.de

Wartezeit sinnvoll überbrücken

Die Heizung ist defekt - und jetzt?

Fällt die Heizung in der Wohnung aus, ist das häufig ein Notfall - Hilfe vom Fachmann wird dringend gebraucht. Es kann allerdings passieren, dass der Handwerker nicht innerhalb weniger Stunden, sondern erst nach einigen Tagen kommen kann.

Aber das ist kein Grund zur Panik: Mit diesen Tipps lässt sich eine gewisse Zeit gut überbrücken.

Fenster und Türen abdichten: Der Tipp Nummer eins lautet: das Auskühlen verzögern, indem man Fenster und Türen abdichtet, um Zugluft zu vermeiden. Aber Vorsicht: „Bei raumluftabhängig betriebenen Gasgeräten dürfen die Lüftungsöffnungen nicht verschlossen werden“, warnt Andreas Braun vom Zentralverband Sanitär Heizung Klima. „Bei Betrieb ohne ausreichend Verbrennungsluft besteht Lebensgefahr.“

Auf niedrigere Temperaturen einstellen: „Wie schnell die Temperatur ohne Heizung sinkt, ist stark abhängig vom Zustand des Gebäudes“, sagt Mark Steiger vom GIH Baden-Württemberg, einem Fachverband für Energieberater. Be-



Die Heizung fällt oft an den kältesten Tagen aus. Und nun?
Foto: Christin Klose/dpa-mag

sonders schnell sei der Temperaturabfall, wenn die Raumwärme anfangs relativ hoch ist, etwa 22 Grad, so Andreas Braun. „Da ist man innerhalb weniger Stunden bei 18 Grad Celsius. Danach geht es immer langsamer, weil sich die Zimmertemperatur der Außentemperatur annähert.“ Herrschen draußen moderate Plusgrade, bleibt es in der Wohnung normalerweise über mehrere Tage etwa 15 Grad warm. Bei Minusgraden im Freien sinken die Zimmertemperaturen allerdings schneller und stärker.

Nicht aufs Lüften verzichten: Trotz der Abdichtung der Wohnung sollte man nicht über längere Zeit aufs Lüften verzichten. Im Gegenteil. „Sonst atmet man ständig Luft ein, die immer feuchter wird“, so Andreas Braun. Durch das Lüften werden sowohl Feuchtigkeit als auch CO₂ aus der Atemluft abgeführt. „Fünf Minuten Stoßlüften schaden nicht. Die frische kalte Luft erwärmt sich schnell wieder auf die Temperatur, die das Mauerwerk noch hat.“

Weniger Räume in der Wohnung nutzen: Je mehr Perso-

nen sich in einem Raum aufhalten, desto wärmer wird er. Die Bewohner sollten sich also am besten in nur ein oder zwei Zimmern aufhalten, statt dass sich jeder in einen eigenen Raum zurückzieht. Und wenn es doch besonders kalt wird, hat Robert Schmitt vom Medizinischen Katastrophen-Hilfswerk Deutschland einen Tipp: In dem gemeinsam genutzten Raum ein Zelt aufstellen, Schlafsäcke und Decken reinlegen. „Wenn sich die ganze Familie da reinkuschelt, wird es schnell warm.“

Selber warm bleiben und notheizen: Um die Raumtemperatur zu erhöhen, eignet sich eine Elektroheizung als Notheizung. Aber: „Die muss über längere Zeit laufen, um Wirkung zu zeigen“, sagt Mark Steiger. Einen gewissen Wärmeeffekt haben auch Kerzen, aber sie erzeugen auch Ruß, der der Raumluft gar nicht guttut. Um selbst möglichst warm zu bleiben, helfen natürlich Pullover, dicke Decken, warme Socken und auch eine Mütze. „Auch der Trick der Oma, mit einer Wärmflasche ins Bett zu gehen, klappt wunderbar“, so Andreas Braun.

STADA und DRK: Gesundheit für Alle

ANZEIGE

In Deutschland sind alle Menschen krankenversichert – das denkt zwar die Mehrheit, jedoch entspricht es nicht der Realität.

Trotz Versicherungspflicht haben in Deutschland mindestens 60.000 Menschen keine Krankenversicherung. Weitaus mehr Menschen können sich nicht die nötige Gesundheitsversorgung leisten.

An dieser Stelle setzen das Deutsche Rote Kreuz (DRK) und das Pharmaunternehmen STADA an. Mit regionalen Hilfsprojekten verbessert das DRK die Gesundheitsversorgung Bedürftiger. STADA unterstützt seit Mitte 2022 bei der Projektfinanzierung.

Mit jedem STADA-Produkt aus dem OTC-Generika-Sortiment, das in Apotheken verkauft wird, gehen 2 Cent an Projekte des DRK. OTC-Generika sind Standard-Arzneimittel mit bekannten Wirkstoffen, wie Paracetamol, Ibuprofen oder Pantoprazol.

Vom Sommer 2022 bis Ende 2023 sind so schon über 250.000 Euro

zusammengekommen, um Bedürftigen deutschlandweit zu helfen. Das Geld geht direkt an die lokalen Hilfsprojekte des DRK, zum Beispiel für die aktivierenden Hausbesuche in Süd-West-Deutschland. Die Kooperation zwischen STADA und dem DRK wird auch 2024 fortgesetzt. Jeder kann mit dem Kauf eines Medikaments aus dem OTC-Generikasortiment von STADA die Initiative unterstützen.



Durch regelmäßige Besuche helfen Ehrenamtliche älteren Menschen dabei, Demenz, sozialer Isolation und Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Gegen Gerüche

So stinkt der Biomüll weniger



Der vielleicht banalste, aber auch beste Tipp gegen Gerüche aus dem Biomüll in der Küche ist: Deckel auf den Behälter.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

In der Regel müssen private Autos alle zwei Jahre zur Hauptuntersuchung - das erste Mal drei Jahre nach der Erstzulassung.

Der HU-Termin darf nicht überzogen und muss spätestens innerhalb des genannten Monats gemacht werden, so der ADAC und der TÜV Süd. Wann der nächste Termin fällig ist, steht an zwei Stellen. Zum einen in der Zulassungsbescheinigung Teil I („Fahrzeugschein“). Zum anderen lassen sich Jahr und Monat auch ganz schnell an der Prüfplakette am hinteren Nummernschild ablesen.

Wer jetzt noch mit einer rosa Plakette fährt, hat die Frist zum Pflichttermin auf jeden Fall überschritten, denn Rosa weist auf eine fällige Prüfung im Jahr 2023 hin. Wer in einem Monat des Jahres 2024 zur HU muss, findet eine grüne Plakette, eine in Orange steht für 2025. Dann folgen Blau (2026), Gelb (2027) und Braun (2028). Es werden für die Plakette insgesamt nur sechs Farben abwechselnd genutzt, so dass der Prüftermin 2029 wieder mit Rosa angezeigt wird.



Die HU-Plakette gibt an, wann die nächste Hauptuntersuchung fällig ist.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

auch immer als zweistellige Zahl in der Mitte - „24“ steht für „2024“. Durch zusätzliche Balken und gegen den Uhrzeigersinn angeordnete Zahlen von „1“ bis „12“ lässt sich die Plakette ähnlich wie ein Uhrenziffernblatt lesen. Sie ist so aufgeklebt, dass auf der 12-Uhr-Position stets eine Zahl für den Monat der Fälligkeit oben steht. Eine „9“ etwa weist auf den neunten Monat - September - hin. Damit die Plaketten bei Kontrollen auch aus gewisser Distanz erkennbar sind, gibt es zwei schwarze Felder, die fest auf der Ziffer „12“ einen Balken bilden. Weil der jeweilige Prüfungsmonat oben auf 12-Uhr steht, ändert sich durch die dafür jeweils nötige Drehung die

Stellung des Balkens. Dieser gibt dann wie ein Stundenzeiger einer Uhr den fälligen Monat an. Für unser Beispiel: Ist die „9“ oben, wurde die Plakette so gedreht, dass der Balken auf der 9-Uhr-Position steht - im September (9. Monat) ist also der TÜV fällig.

Bußgelder und Probleme mit der Versicherung können folgen

Wer sich nicht an die Fristen hält, begeht eine Ordnungswidrigkeit und muss mit Verwarngeldern ab 15 Euro rechnen, wenn der Termin bei einer Verkehrskontrolle um mehr als zwei Monate überzogen wurde. Bei vier bis acht Monaten werden 25 Euro da-

raus und bei mehr als acht Monaten sind 60 Euro Bußgeld und ein Punkt in Flensburg fällig.

Dazu kommt: Wurde die Frist um mehr als zwei Monate überschritten, wird eine erweiterte HU fällig, für die laut ADAC auch 20 Prozent extra berechnet werden.

Auch Probleme mit der Versicherung kann es geben. Zwar sind die Ansprüche eines Unfallgegners durch die Kfz-Haftpflichtversicherung gedeckt. Doch wenn ein bei der HU zu beanstandender Mangel für den Unfall ursächlich war, könnte die Versicherung einen Teil des Geldes bis maximal 5000 Euro zurückverlangen. Und eine Kaskoversicherung könnte schlimmstenfalls die Leistungen verweigern.

Egal, ob die tatsächliche Prüfung nach und vor der Fälligkeit - etwa um einen Gebrauchtwagen mit frischer Plakette besser verkaufen zu wollen - stattfindet: Immer ist die Plakette ab da zwei volle Jahre lang gültig.

Nicht umfüllen, nicht mischen

Gerade bei Kindern droht Verwechslungsgefahr

Im Flüssigwaschmittel ist nicht mehr viel drin, das kann doch gut in diese kleine Limoflasche: Gefährliche Idee, warnt der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW). Wird ein Waschmittel in eine Lebensmittelverpackung umgefüllt, droht Verwechslungsgefahr: Kinder etwa könnten sich so vergiften. Am besten sollten Wasch-

und Reinigungsmittel deshalb in den Originalverpackungen bleiben, rät der IKW. Lebensmittelgefäße sind in keinem Fall eine gute Wahl.

Und die Reste von Putzmitteln einfach zusammen-schütten? Auch davon rät der IKW dringend ab: Die Produkte haben unterschiedliche chemische Zusammensetzungen. Sie wir-

ken dann einfach nicht mehr gut. Problematisch wird es, wenn Chlorbleichlaugen mit Säuren gemischt werden - so kann giftiges Chlorgas entstehen. Auch gefährlich: Eine Mischung aus sauren Produkten wie WC-Reiniger und stark alkalischen oder basischen Produkten wie Abflussreiniger erwärmt sich stark. dpa

Lebensversicherungen – BGH-Urteil: Hohe Entschädigungen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, sind Sie womöglich Opfer unzureichender Widerrufsbelehrungen geworden. Ihnen kann dann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen, da Sie von dieser rechtlich benachteiligt wurden.

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 oft horrenden Maklerprovisionen und Verwaltungskosten. 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 Widerrufsbelehrungen 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.



Starkes Urteil für Versicherte. Foto: MidJourney & Friedberg/stock.adobe.com

Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So erhalten Sie im Idealfall das Doppelte Ihrer Beiträge zurück. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt: in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal [helpcheck.de](https://www.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, rein auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, da Sie nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten finanziellen Mehrwerts an das Verbraucherportal bezahlen. 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 hier: www.helpcheck.de/auszahlung

Bekanntschaften

LIEBE IST EINE BLUME, DIE IM-MER WIEDER BLÜHEN KANN !
ARCHITEKT J A N – J O S E F , junge 82 Jahre, verwitwet, knapp 180 cm groß, Privatier mit Zeit für „UNS“. Wir sind zu jung, um allein zu bleiben und keine verrückten Dinge mehr zu unternehmen; wir könnten zusammen Fitnessstraining anfangen, schwimmen, Ski fahren u. Tennis spielen – alles etwas ruhiger. Bin kerngesund, dynamisch, mit vollem Haar und Lachfalten, ein fröhlicher Mann ... fühle mich „zum Bäume-ausreißen“, ein sehr jugendlicher Lausbub, treu, bescheiden, ein kultivierter, niveauvoller „Gentleman“. Mein Hobby ist, „SIE“ glücklich zu machen. Habe schönes Haus, doch was nützt das Geld? Das Wichtigste ist „DIE LIEBE“ und jemand, der zu einem gehört. Haben auch Sie Mut, verwirklichen Sie die gefassten Vorschätze fürs neue Jahr, nicht mehr sonntags die Wände anstarren oder von Kaffeekränzchen genervt alleine heimkommen, sondern Glück zu zweit empfinden. Wollen wir in die Sonne u. ins Glück fliegen wie zwei glückliche „Spät-Teenager“? Um in einer Beziehung glücklich zu sein, bin ich der Meinung, dass man sich auch immer auf den anderen konzentrieren sollte, nicht nur auf sich selbst. Ich hoffe, dass meine pv Anzeige Ihre Aufmerksamkeit erregt hat (Alter egal), und würde mich freuen, wenn Sie sich melden, um auch mich etwas näher kennenzulernen. Bitte rufen Sie an: 0151 - 56196728

Herzlich willkommen in meinem Leben ...
DOKTOR S T E F A N , 74 J / 1.80, seit 20 Jahren geschieden, Medizintechniker und ich habe ein wunderschönes Haus und mein Hobby ist Segelfliegen. Bin Realist u. romantischer Träumer. Mag klassische Musik, Wandern, Schnorcheln und Tauchen, sowie schön essen gehen und lache gerne – auch über mich selbst –, bin tierlieb, zuverlässig, romantisch, liebe die Liebe, ehrl. Gefühle u. Gespräche. Ich reise gerne u. kenne viele schöne Plätze auf dieser Welt, die ich Ihnen gerne zeigen möchte. Ja, ich bin auch vorzeigbar, dynm., hilfsbereit u. ehrlich. Ich möchte Sie treffen – in Ihre Augen sehen ... Wollen Sie eine Schneeballschlacht in der Schweiz und innig küssen oder Sonne tanken am Meer oder zum Italiener, ein Glas Rotwein + Spaghetti. Mein Herz möchte Liebe, möchte wieder fühlen, die ehrl., zärtl. Liebe entdecken u. sich auf eine glückl. Zukunft freuen. Ich kann mir fast alles leisten u. doch fehlt mir das „Wichtigste“: die Frau an meiner Seite, mit der ich glüchl. sein möchte. Haben Sie jetzt auch den Mut und schreiben Sie mir über pv eine Mail an StefanGlueck@inserat-wz.de oder rufen Sie gleich an: handy ☎ 0170 - 6113731.

EHRLICHKEIT, VERTRAUEN, ZUSAMMENGEHÖREN UND LIEBEN ... DAS IST LEBEN !
S Y L V I A , 67 J, verwitwet, Rentnerin, fr. Friseurin, könnte Dich also immer mit Deiner Wunschhaarfarbe begrüßen, ... „ob blond, ob braun, Du liebst nur eine Frau“ ... das lässt sich doch auch singen, oder? Ich bin eine schöne, sexy, zierliche, humorvolle, spontane Frau, mache Yoga und habe ein E-Bike, bin sportlich mit Jeans oder im großen Outfit für einen Musicalbesuch, mit dem bezauberndsten Lachen, das Sie sich vorstellen können. Ich wünsche mir über pv einen „Mann“, der mich zärtlich in die Arme nimmt, und noch viel mehr – ich gebe dir alles ... Nun nehme ich meinen ganzen Mut zusammen u. möchte dich durch diese Annonce finden! Gedacht ... und jetzt liegt es an dir, wenn du es ehrl. u. ernst meinst, sag mir bitte, wo wir uns treffen können, um uns ineinander zu verlieren. Per Mail unter: SylviaRA08@inserat-wz.de oder Handy ☎ 0172 - 3707138. Liebe macht alles möglich, deswegen freue ich mich über unser Telefonat.

Rosi, 68 J., verwitwet, bin genauso nett wie ich aussehe, mit meinem Auto flexibel u. an nichts u. niemanden gebunden. Doch die Einsamkeit bedrückt mich. Wünsche mir nichts sehnlicher als einen lieben Mann, zu dem ich kommen kann. Ihr Anruf üb. pv ist unser Glück, alles Weitere besprechen wir persönlich. ☎ 06105-967426

DU RUFSST AN, WIR TREFFEN UNS, ES BLITZT, WIR KÜSSEN UNS UND WIR BLEIBEN FÜR IMMER ZUSAMMEN !

Hallo, ich heiße **L U C I E , bin flotte 54 J. und messe ganze 168 cm** ohne meine geliebten hohen Schuhe. Ich möchte Sie, einen natürlichen, humorvollen Mann, kennen- u. lieben lernen. Habe eine schöne Figur, dunkle Haare und grau-blaue Augen, arbeite als Juristin/Rechtsanwältin und ich werde Dir bestimmt keine Gesetze machen, sondern kümmere mich nur um Dein Herz. Habe Ruhe zuzuhören und Muße zu hingebungsvoller Lust und herzlichem Lachen. Ich bin zärtl., niveauvoll, unendlich feminin, warmherzig u. charmant. Ich habe einen Segelschein und Reise gerne. Dein Alter ist mir nicht wichtig, solange Du jung im Herzen bist. Ich möchte glücklich, unbeschwert JETZT ins neue Jahr + in die Liebe springen. Bitte rufe gleich an, pv handy ☎ 0151 - 68535162 od. Mail unter Lucie2211@wz-mail.de. Ich möchte deine u. meine Wünsche erfüllen, Treue + Liebe sollten uns verbinden.

ICH, BARBARA, 75 JAHRE, VERWITWET, MIT AUTO UND SCHÖNEM ZUHAUSE, SUCHE PARTNER
Lieber Lesender, ich inseriere hier im Lokalteil, da ich über pv einen Partner für gemeinsame Unternehmungen und vielleicht mehr suche. Ich bin 167 cm groß, Rentnerin, schlank bis mittelschlank und ein fröhlicher Mensch, der gerne lacht und nach einer dauerhaften, glücklichen Beziehung sucht. Ich gehe gerne in Konzerte, besuche kulturelle Veranstaltungen und habe auch viel Spaß an Städtereisen, Kochen und Spazierengehen. Ich bin gerne draußen an der frischen Luft und bewege mich gerne. Ganz alleine wohne ich in einer sehr schönen Wohnung hier in der Gegend, bin aber umzugsbereit und sehne mich wieder nach einer glücklichen Beziehung mit einem ehrlichen, treuen, zuverlässigen und humorvollen Mann. Haben Sie Lust, mit mir Kontakt aufzunehmen? ☎ 01522 - 6954734. Ich freue mich über Ihre Antwort und nähere Infos zu Ihnen als Mensch. Viele Grüße, Barbara

Waltraud, 73 J., mit fraul. Figur u. Kurven an den richtigen Stellen. Habe e. kleinen Wagen, mag kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit. Ich weiß, was es heißt, als Witwe ganz allein zu sein. Würde zu gerne wieder e. einsamen Witwer bis 85 J. eine liebev., zärtl. Partnerin sein u. hoffe auf Ihren Anruf üb. pv ☎ 0176-43646934

Gabriela, 62 J., mit weibl. Figur, verständigswill, anschniegssam aber nicht erdrückend. Suche nach der Trauerzeit noch einmal einen Mann, mit dem ich glücklich sein kann. Mir ist nichts zu viel, würde Ihnen ein behagliches Zuhause schaffen u. für Sie da sein. Wollen wir beide es versuchen? pv ☎ 01520-8293309

Suche nette Sie um die 40 J. für harm. Partnerschaft, Raum HU, bin kulturell viele. interessiert, wandere, reise gerne, Anf. 50, NR, Uniabschl. Antworte Dir gerne unter nette-aussicht@gmx.de

Ihre Anzeige vom 13.01.2024 in MB "David 70 J/181" macht einen interessanten Eindruck, gerne möchte ich, 64 J., schl., eine schöne, aparte Blondine, Sie kennenlernen. Chiffre 80805

Liebe üben das war der Vorschlag vom Schöpfer. Wer hat Interesse, gemeinsam essen, Spass haben usw. ? Er (75) freut sich auf Antwort ☎ 0178/2116262

BAUMARBEITEN HEE
Baumfällung · Gartenpflege
Tel. 0173/8842112

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

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

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

Gesundheit

Begleitende Therapien bei aktuellen Belastungen/ unbegründeten Ängsten (Menschenmengen/ Fliegen/ Prüfungen usw.). Praxis für Angst-Therapie nach dem HeilpraktikerG, Birgitt Schäfer, Heilpraktikerin/ Psychotherapie. ☎ 06051/886180 www.schaefer-hypnose.de

Haushaltsauflösungen

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

Die Ameisen: Entrümpelungen, Haushaltsauflösung, Umzüge, Renovierung, Garten- u. Abrissarbeiten, Gewerbe, Haus-, Messi- und Problemwohnungen ☎ 06053-7775, 06184-905729, 01522-2038811 www.ameisen-heimerl.de

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

Frau Millie kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Silber aller Art, Altgold, Bruchgold, Goldschmuck, Zahngold, Möbel, Porzellan, Uhren, Blei-kristall, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Silberbesteck, Zinn, Modeschmuck, Teppiche, Perücken, Bücher, Krüge, Münzen, Bernstein, Leder-/Krokotaschen, Antiquitäten, Gardinen, Bilder, Schallplatten, Orden, Ferngläser u. Puppen, kpl. Nachlässe, auch Wohnungsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Werteneinschätzung, 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, Bleikristall, Bilder, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteineschmuck, Goldschmuck, Münzen, Teppiche, Porzellan, Silber, Nähmaschinen, Korallen, Krüge, alte Musikinstrumente, Armbanduhren, Taschenuhren, Militärsachen, Gobelins, Möbel, Gardinen uvm. sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Werteneinschätzung. Zahle Höchstpreise! 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, Briefmaken, 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

Aus alten Sachen Geld machen! Ich kaufe Pelze aller Art, Haushaltsauflösungen, Nachlässe, Zinn, Möbel, Porzellan, Bierkrüge, Mode- und Goldschmuck, Silberbesteck, Kamerate, Zahngold, Uhren aller Art, Ferngläser, Münzen aller Art, Ferngläser, Militärsachen, Puppen, Bilder, Musikinstrumente, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bernstein. Alles anbieten! Auch am Wochenende. ☎ 06181/3029697

Kaufgesuche

1A Sammler Rico kauft Trödel, Pelze, Zinn, Silber, Figuren, Teppiche, Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan, Puppen, Besteck, Modeschmuck, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Militaria, Orden, Bierkrüge, Ferngläser, Münzen, Antiquitäten, Musikinstrumente sowie Uhren uvm. (auch defekt) Haushaltsauflösungen/ Nachlässe. Komme gerne unverbindlich vorbei. ☎ 06181/3064677

Achtung! In welchem Keller o. Dachboden schlummert eine Eisenbahn? Sammler kauft Eisenbahn. Auch Ankauf, Abbau u. Abholung kompl. Eisenbahnplatten. ☎ 06108-69410

Kaufe Traktoren, Landmaschinen Bagger, LKW, KFZ auch defekt alles anbieten. ☎ 0152-28515713

Kaufe Hirschgeweihe, Abwurfstangen, Grandeln aller Art und Jagdmesser. ☎ 0177-3947668

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 Langzeitimprägnierung! 51 Jahre Ralf Hüber Meisterbetrieb. www.hueber-reinigungsservice.de ☎ 06101-3131

Umzug

C+P Umzüge-Umzüge nah und fern. Keine Anfahrtspauschale, kostenloser Umzugsberater, keine Materialkosten, Küchen- u. Möbelmontage. ☎ 06047-986370, 0173-1700586

Verkäufe

Tiefpreisangebote im Möbelland. Küchen zu Fabrikpreisen. Neuste Küchen + Modelle 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 Kau einer komplett Küche Geschirrspüler für 1,- €. Möbellhallen Neuberg. Im Untelfeld 2, 63543 Neuberg. Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183-8991911

Möbellandhallen Neuberg, große Leistungsangebote. Sensationelle Preise durch kompl. Übernahme von Messeständen der Möbelmesse in Köln. Riesige Auswahl von Polster, Esstischen, Betten, Stühlen + TV-Ruhesessel. Alle zu Sonderposten-Preise. Möbellhallen Neuberg, Im Untelfeld 2, 63543 Neuberg. Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183-8991911

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

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

Partner der Vereine

Zeugen gesucht

Kater (s/w) überfahren in Gründau-Rothenbergen Ecke Osterland-/Eichendorffstraße. Fahrer fuhr weiter, ohne sich um das Tier zu kümmern. Hinweise bitte an ☎ 06421/161379



Auto & Verkehr

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

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

AUTOHAUS SCHRAMM
Ankauf aller Marken
06051-9155849 od. 06181-1808488

ImmobilienMarkt



» **Mehr als nur Deko:** In den USA hat sich ein ganzer Dienstleistungsbereich, das sogenannte Home Staging (zu Deutsch: Heiminszenierung), darauf spezialisiert, Immobilien für den Verkauf fit zu machen. «Dabei geht es um mehr, als Häuser umzudekorieren und aufzuhübschen, um am Ende einen möglichst hohen Preis zu erzielen», sagt Iris Houghton, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Home Staging und Redesign in Wiesbaden. Ist das Haus so vorbereitet, kann ein Exposé mit aussagekräftigen Fotos erstellt werden. Bestenfalls kommt dann zum Besichtigungstermin keine bunt gemischte Interessentenschar, sondern es kommen junge Familien oder Pärchen, die sich direkt angesprochen fühlen. Foto: Kai Remmers/dpa-mag

Garagen

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

Gew. Mietgesuche

Halle oder Freifläche ca. 100m², gerne mit Schulungsraum und kleinem Büro für Staplerausbildung Freitags und Samstags in Gelnhausen oder Hanau und Umgebung zu mieten gesucht. ☎ 0175-2864 585.

Gew. Vermietungen

Topsanierter FKK-Club im Rhein-Main-Gebiet aus gesundheitlichen Gründen abzugeben. Top-Rendite auch für Kapitalanleger. ☎ 0171-4273703

Grundstücke

Suche Ackerland ab 2.000m² für nachhaltigen Gemüseanbau im System einer solidarischen Landwirtschaft. Gesucht wird ab sofort. Freue mich über Angebote! Kontakt unter ☎ 01522-3231610

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

Immob.-Gesuche

Ich bin auf der Suche nach einem Bauernhof/Reiterhof/Landwirtschaft/ Gutshof/Mühle zur privaten Nutzung. Zustand unerheblich. Bitte melden unter: ☎ 0152/53908156

Junge Familie mit 2 tollen Kindern sucht ruhiges Bau-Grundstück oder Haus zum Kauf in Gelnhausen, Linsengericht, Biebergemünd oder Gründau. ☎ 0177/4118759

Immobilien

GRUNDSTÜCK – WOHNUNG – HAUS
SCHRAMM IMMOBILIEN
schramm24.de – 06055 909344

Verschiedenes

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

Alleinunterhalter Christoph - Musik für Ihre Feier. Corona ist vorbei, lasst uns wieder feiern ! ☎ 0160-5643832

Pkw Ankauf

Kaufe PKW u. Busse aller Marken, alle BJ., auch mit Mängel, Unfallw. o. ohne TÜV. Unkompliziert und seriös. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! ☎ 01520-8264256

Reisemobile

Familie mit Kind sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, ausschl. von privat! Bitte einfach mal alles anbieten! Wir freuen uns auf Ihren Anruf! ☎ 01520-8264256

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

Renault

Renault Wind Cabrio schwarz, 98kW, BJ 2011, 68000km, 1A Zustand, Zahnriemen, Allwetterreifen neu, wegen Todesfall zu verkaufen, 5.690,- €. ☎ 06036/2366

Finden + Verkaufen

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

☐ Mittelhessen-Bote am Samstag	☐ inklusive Neue Zeitung	Preis pro Erscheinung	bis zu 5 Zeilen	jede weitere Zeile
		Gesamtausgabe	27,50 €	4,70 €
Anzeigentext Rubrik ▶		Name, Vorname		
▼		Straße, Hausnummer		
[1] [2] [3] [4] [5]		PLZ/Wohnort		
Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.		Telefon (für evtl. Rückfragen)		
Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obenstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)		DE IBAN		
		BIC		
		Bank		
		Datum, Unterschrift		
Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 22Z 00000 415339). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. ☐ 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 eingtragen)				
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (060 51) 833 244 · Fax (060 51) 833 255 · E-Mail: anzeigenabteilung@gnz.de				

Thema nächtlicher Harndrang: „Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächtlichen Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53): „Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zunächst nur

am Tag, dann aber auch in der Nacht. Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

Sensible Blasenwand
Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in der Regel sind es hormonelle Umstellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in

der Folge oft schon bei kleinsten Urinmengen das Signal zur „Entleerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

Geheimtipp aus Österreich
Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckt Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzli-

chen Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden. Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen.

„Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

Durch Studien belegt

Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.² Besonders schön für die Betroffene: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“

Unser Tipp:

Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

¹ Name und Alter geändert.
² Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61



APOTHEKEN-TIPP

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.; **PZN 15390969**

StellenMarkt

Wertvolle Beiträge

Was Älteren auf dem Bewerbermarkt weiterhilft

Annina Hering, Ökonomin beim Jobportal Indeed, macht Mut: Gerade ältere Berufstätige könnten aufgrund ihrer Erfahrung wertvolle Beiträge leisten. Die Gruppe werde zudem auf dem Arbeitsmarkt gebraucht. Drei Tipps, wie Ältere auf dem Bewerbermarkt am besten auftreten. Beim Foto authentisch bleiben:

Wer sich mit Foto bewerben will, sollte eines nehmen, das erst kürzlich aufgenommen wurde. Das signalisiere Selbstvertrauen. Lebenslauf und Anschreiben auf den Punkt bringen: Wer bereits auf viel Berufserfahrung zurückblickt, sollte im Lebenslauf Prioritäten setzen, rät Hering. Wichtig: Vermitteln, dass

man sich seiner Qualitäten bewusst ist und Fähigkeiten mitbringt, die zum Arbeitgeber passen. Anpassungsfähigkeit und Lernbereitschaft vermitteln: Hering rät Bewerbern, in Anschreiben und Jobinterview proaktiv zu signalisieren, dass sich auf den Austausch mit Jüngeren und die Arbeit im Team freuen.

Stellenangebote

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.

Betreuungspersonen im Kreis Hanau und MKK auf Honorarbasis gesucht. Auch perfekt für rüstige Vorrührer*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

Putzfrau f. Büro, Ausstellung und WC gesucht. 4-6 Stunden /Woe, Uhrzeit variabel vereinbar. HolzLand Link & Becker, 63599 Biebergemünd-Kassel. ☎ 06050 - 9080311

Ausgebildete Hauswirtschaftlerin (gerne auch älter) für Privathaushalt in Gelnhausen, 1-2 wöchentlich, bei überdurchschnittlicher Bezahlung gesucht. Chiffre 80489

Helfer auf Montage ab sofort gesucht!
UniWork DrillTec GmbH 06056/7309120

Zuverlässige Putzhilfe für 2-3 Std. wöchentlich nach Schotten-Wingertshausen gesucht. ☎ 0151/22290083

Wir suchen für unseren FKK Club nette Bedienungen und Tischdamen. Tagesgage von 500,- € möglich. ☎ 0171/4273703

Putzhilfe gesucht, 2x wöchentlich, 3-4 Std. als Minijob nach Bruchköbel. ☎ 0162/7924336

Schullandheim **Wegscheide** (Bad Orb) sucht
Reinigungskräfte / 13,20 €
Küchenkräfte / 14,30 €
Infos unter
www.wegscheide.org
0160/320 33 35

Stellengesuche

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

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

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

Stellenangebote

Wir suchen für unseren FKK Club nette Bedienungen und Tischdamen. Tagesgage von 500,- € möglich. ☎ 0171/4273703

Rentner sucht Haushaltshilfe 8-10 h/ Monat nach Vereinbarung in Freigericht. Kontakt über marca08@web.de

Mittelhessen-Bote

Heute gesucht –
morgen gefunden

Telefon 06051 833-241

TANZ' VOR FREUDE!

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

- Sterbfritz
- Bad Soden-Salmünster

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.

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

MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/02/2024

Wir suchen für das **Amt für Schulwesen, Bau- und Liegenschaftsverwaltung und Zentrale Dienste** zum nächstmöglichen Zeitpunkt, in Teilzeit, eine

Assistenz der Schulleitung (m/w/d) für die Heinrich-Böll-Schule in Bruchköbel

Den vollständigen Ausschreibungstext mit allen relevanten Informationen finden Sie im Internet unter: **karriere.mkk.de**



Sie suchen eine neue Herausforderung?

Die PNEUMO Drucklufttechnik GmbH ist ein führendes Unternehmen im Bereich der Drucklufttechnik. Wir bieten Ihnen eine spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen Umfeld und fortschrittlicher Technik.

Zur Verstärkung unseres Teams am neuen Standort im Gewerbegebiet Limes in Hammersbach suchen wir ab sofort eine/n

Servicetechniker m/w/d

Diese Aufgaben erwarten Sie:

- Wartung und Reparatur unserer Systeme im Innen- und Außendienst
- Neuinstallationen
- Umbau und Modifikationen vorhandener Anlagen

Ideale Voraussetzungen:

- abgeschlossene Berufsausbildung als Mechaniker oder Elektriker
- Führerschein Klasse 3 bzw. B
- Spaß und Interesse am Umgang mit Kunden vor Ort
- Lernbereitschaft

Wir bieten:

- Einarbeitung und Weiterbildung im Bereich der Drucklufttechnik
- Erfahrene Mitarbeiter als Startbegleiter
- Firmenfahrzeug und Auslösung
- Moderne Arbeitsmittel
- Ein angenehmes Arbeitsklima in einer familiären und wertorientierten Unternehmenskultur

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung an buchhaltung@pneumo.de unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins.

PNEUMO
Drucklufttechnik GmbH
Zum Haarstrauch 24
63546 Hammersbach

NORMA®

XXL

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. ** Letzter gezeigter Preis aus KW 27/23. Farben abweichend.

Coca-Cola koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk, 18x0,33-l-Dose, zzgl. 18x -,25 Pfand (1 l = 1,35) je 18er-Pack

53% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeldose = -,95

18er-Pack 7,99*

WANG Instant-Nudeln Hühner-, Enten- oder Rindgeschmack, 5x400-ml-Packung, ergibt 2 l (1 l = 1,-) je 5er-Pack

32% billiger
zum Vergleich: Einzelbeutel = -,59

5er-Pack 1,99*

Honig Sonnenblumenhonig, Lindenhonig oder Lavendel-Honig

1-kg-Bügelglas (1 kg = 7,99) je Bügelglas

11% billiger
1 kg UVP 8,99

7,99* **im Bügelglas**

müller Pudding mit Soße Schokosoße, Schoko Pudding mit Soße Vanillegeschmack oder Grieß Pudding mit Kirschsoße

450-g-Becher (1 kg = 2,20) je Becher

450 g UVP 1,39

28% billiger
1,99*

PANTENE Shampoo XXL mit Pumpspender – Glatt & Seidig, Volumen Pur oder Repair & Care, 1-l-Spender (1 l = 8,88) je Spender

1 Liter 8,88*

22% billiger
zum Vergleich: UVP 300-ml-Packung = 3,45

SENSODYNE Zahnpasta 2x Sensitiv Extra Frisch + 1x Multicare Sanftweiss gratis oder 2x Sensitiv Fluorid + 1x Multicare Original gratis 2x75-ml-Tube + 1x75-ml-Tube gratis (1 l = 22,18) je 3er-Pack

39% billiger
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 2,75

Vorteils-pack 4,99*

Head & Shoulders Anti-Schuppen Shampoo 2in1 Classic Clean 400-ml-Flasche (1 l = 14,98), Apple Fresh oder Juckende Kopfhaut 500-ml-Flasche (1 l = 11,98) je Flasche

400/500 ml 5,99*

19% billiger
zum Vergleich: Apple Fresh 300-ml-Flasche = 4,45

Sprecher Schweineschnitzel paniert, fertig zubereitet

1-kg-Packung (1 kg = 8,49)

26% billiger
1 kg UVP 11,49

8,49*

ab Montag, 29. Januar

Premium Heidelbeeren klimaneutral Chile/Marokko Kl. I, 450-g-Schale

(1 kg = 8,87) je Schale (Abbildung ähnlich)

450 g!

3,99*

OBST VON BODENSEE Äpfel vom Bodensee Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorten: Braeburn oder Bonita, große Früchte, Kal. 70/80 + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

2,2 kg!

2,99* **große Früchte!**

little friends Aufbau-futter 2-kg-Packung (1 kg = 1,50)

Ganz-jahres-futter 2,5-kg-Packung (1 kg = 1,20) je Packung

2,99*

2 kg

little friends Wintervogelfutter Mix-Eimer 3-kg-Eimer (1 kg = 3,-)

Mehl-würmer 500-g-Eimer (1 kg = 17,98) je Eimer

8,99*

500 g

3 kg

little friends Streufutter Allzweck-Mischung oder Insektenmischung 5-kg-Packung (1 kg = 1,20) je Packung

5,99*

5 kg

Ernte Paprika Sweet Mix **XXL** Spanien Kl. I, rot und gelb, 1-kg-Netz (1 kg = 2,99) je Netz

1 kg!

2,99*

NORMA® AUCH 2024 IMMER MEHR FÜRS GELD!
IN 2023 HABEN WIR ÜBER 60% UNSERER ARTIKEL DAUERHAFT IM PREIS GESENKT!

NEU Pfanne mit Gegenriff Ø ca. 32 cm

Induktions geeignet

LGAN tested Qualität

(außer Kochtopf Ø 16 cm und Pfanne Ø 20 cm)

Extra hoher Rand

Mit robuster Granitoptik-Beschichtung

Isolierte Griffe

Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“

in Kupfer oder Schwarz • Aus hochwertigem Aluminium für optimale Wärmeleitung und Hitzeverteilung • Pfannen backofenfest bis ca. 150 °C, jeweils mit Softtouchgriff • Töpfe backofenfest bis ca. 240 °C (mit Glasdeckel bis ca. 180 °C)

24 Auch online

Pfanne Ø ca. 20 cm Kochtopf Ø ca. 16 cm	Pfanne Ø ca. 24 cm Kochtopf Ø ca. 20 cm	Pfanne Ø ca. 28 cm Kochtopf Ø ca. 24 cm	Pfanne Ø ca. 32 cm
16,99*	18,99*	21,99*	24,99*

bella casa Wachstuch-Tisch-decke mit geprägter Oberfläche

- Strapazierfähig und schmutzabweisend
- Aus robustem PVC

(Modellbeispiele)

ca. 100x140 cm (1m² = 2,85)	ca. 130x160 cm (1m² = 2,40)	ca. 140x190 cm (1m² = 2,63)
3,99*	4,99*	6,99*

NEUE Designs

ca. 140x220 cm (1m² = 3,24)

4,99*

Aloe-Vera Jersey-Bettwäsche in 3 Größen • 100 % Baumwolle

- Geschmeidig im Griff
- Hautsympathisch, pflegeleicht und bügelfrei
- Mit YKK-Marken-Reißverschluss
- Einlaufschutz durch Sanfor-Knit-Ausrüstung

durch Aloe-Vera-Ausrüstung

Sanfor Knit

Geschmeidig im Griff durch Aloe-Vera-Ausrüstung

1 Kissen ca. 80x80 cm, 1 Bezug ca. 135x200 cm	1 Kissen ca. 80x80 cm, 1 Bezug ca. 155x220 cm	2 Kissen ca. 80x80 cm, 1 Bezug ca. 200x200 cm
19,99*	27,99*	29,99*

Olivia (in ca. 135 x 200 cm erhältlich)

Marlies Beere

Wilma Salbei

Vic Kombi Mint (in ca. 135 x 200 cm und ca. 155 x 200 cm erhältlich)

OEKO TEX® MADE IN GREEN

KRAFT WERKZEUGE Edelstahl-Schrauben/-Muttern 3 Jahre Garantie

Edelstahl-Spanplatten-schrauben 320 Stück 3x30 mm 180 St., 4x40 mm 80 St., 5x50 mm 40 St., 6x60 mm 20 St.

Edelstahl-Spengler-schrauben TX 120-teilig oder 200-teilig

Edelstahl-Mutter-Satz mit Eigensicherung 146-teilig von M4–M12

Edelstahl-Flügelmutter-Sortiment 150-teilig von M5–M8

je Set 7,99*

Auch erhältlich: Schlauchklemmen-Sortiment 26tlg., Haken- und Ösen-Sortiment 151tlg.

CASA ROYALE Frischhalte-dosen 4er-Set

rechteckig oder quadratisch • Mit 4-seitigem Clip-Verschluss

- 100 % luft- und flüssigkeitsdicht dank Aromaschutzring aus Silikon

4 verschiedene Größen im Set:

500 ml + 900 ml + 1500 ml + 2400 ml oder 400 ml + 800 ml + 1400 ml + 2300 ml

Anthrazit Rot Smaragd

je 4er-Set 6,99*

Made in EU

11% billiger ca. 90–100x200 cm statt 8,99**

7,99*

16% billiger ca. 140–160x200 cm statt 11,99**

9,99*

14% billiger ca. 180–200x200 cm statt 13,99**

11,99*

Aloe-Vera Jersey-Spannbettuch

- 100 % Baumwolle
- Mit Aloe-Vera-Ausrüstung

Steghöhe ca. 30 cm

Grün Offwhite Mint Grau Silber Anthrazit

Sanfor Knit

24 Auch online

Ortho-Vital Visko-elastisches Nackenstützkissen ca. 40 x 80 cm

- Bezug: 100 % Polyester, mit Aloe-Vera-Veredelung
- Füllung: Viskoplaten und -flocken aus Polyurethan

12,99*

24 Auch online

Made in EU

bella casa XXL-Kuscheldecke „Cashmere Dots“ ca. 220 x 240 cm

- 100 % Polyester • Supersofte Cashmere-Touch-Qualität
- Herrlich wärmend • Mit Antistatik-Ausrüstung

Auch in: Dunkles Anthrazit Sand

Interessante Struktur durch moderne Laser-Technologie

Anthrazit

je Kuscheldecke 19,99*

24 Auch online

OEKO TEX® STANDARD 100

NEUE Farben bella casa Deko-Tulpen 5er-Set „Real Touch“

- Dekorative, langstielige Ausführung
- Höhe ca. 45 cm

Naturgetreue Optik/Haptik

je 5er-Set 6,99*

(ohne Vase)

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

NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

LosGehts!

Januar 2024
Ausgabe F

Aus- und Weiterbildung 2024



- Von Auszug bis Zeugnis
Was zum Ausbildungsstart wichtig ist
- Planlos nach der Schule
So erklärt man Lücken im Lebenslauf



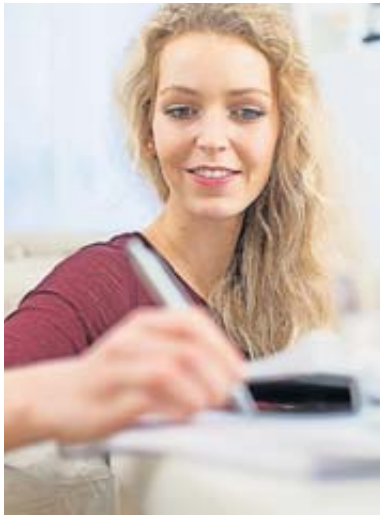
Von Auszug bis Zeugnis

Was zum Ausbildungsstart wichtig ist

Die Ausbildung, das ist ein erster Schritt in Richtung Erwachsenenleben: arbeiten, das erste Geld und jede Menge Papierkram.

Wer zu Beginn der Ausbildung noch nicht 18 ist, muss sich untersuchen lassen. Ein Arzt überprüft dann, ob man für die jeweilige Ausbildung körperlich geeignet ist und stellt eine Bescheinigung aus.

Die Ausbildung ist ein neuer Lebensabschnitt - und manchmal mit einem Auszug in die eigenen vier Wände, eine WG oder ein Wohnheim verbunden. Doch die Kosten für die Miete sind mit der Ausbildungsvergütung nicht immer leicht zu stemmen. Unter Umständen können Auszubildende, die nicht mehr zu Hause leben, dann Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) bekommen - ein staatlicher Zuschuss, der monatlich gezahlt wird und nicht zurückbezahlt werden muss. Stellen Sie den Antrag auf BAB am besten vor Beginn der Ausbildung, rät die Bundesagentur für Arbeit. Wer eine schulische Ausbildung macht, zum Beispiel zur Physiotherapeutin, bekommt keine BAB. Hier kann



Ganz ohne Papierkram geht es selten: Wer eine Ausbildung beginnt, muss sich oft auch erstmals mit Anträgen und Co. auseinandersetzen.

Foto: Christin Kloseldpa-mag

unter Umständen BAföG infrage kommen.

Waren Auszubildende bisher familienversichert, muss die Krankenkasse zwar

nicht gewechselt werden, aber der Status ändert sich. Der DGB rät: «Setzen Sie sich dafür mit ihrer Krankenkasse in Verbindung, um das weitere Vorgehen zu besprechen.» Die Krankenkasse stellt dann einen Nachweis über eine eigene Mitgliedschaft aus, die dem Ausbildungsbetrieb vorgelegt werden muss.

«Jeder Arbeitnehmer erhält ein Schreiben des Rentenversicherungsträgers, in dem die Sozialversicherungsnummer mitgeteilt wird», sagt Julian Uehlecke, DGB-Jugendreferent. Wer also zum Beispiel einen Minijob hatte, hat schon einen Sozialversicherungsausweis oder Versicherungsnummernnachweis, auf dem die Nummer steht.

Auch Urlaub gehört zur Ausbildung. «Insbesondere durch einen Tarifvertrag, der regelmäßig mehr Urlaubstage vorsieht», könne ein Urlaubsanspruch aber auch für Auszubildende durchaus höher ausfallen als der gesetzliche Anspruch, so André Niedostadek, Professor für Wirtschafts-, Arbeits- und Sozialrecht an der Hochschule Harz.

In jedem Fall muss die Anzahl der Ur-

laubstage im Ausbildungsvertrag festgehalten sein. Ihren Urlaub sollen Auszubildende auch in den Berufsschulferien nehmen können - man hat dann also wirklich frei. «Soweit er nicht in den Berufsschulferien gegeben wird, ist für jeden Berufsschultag, an dem die Berufsschule während des Urlaubs besucht wird, ein weiterer Urlaubstag zu gewähren», sagt Niedostadek.

Irgendwann ist die Ausbildung beendet und Zeit für Zeugnisse - eines von der Berufsschule und eines vom Betrieb. Eine E-Mail oder eine PDF-Datei reichen dafür übrigens nicht. Der Ausbildungsbetrieb muss das Zeugnis auf Papier ausstellen - mit Angaben über Art, Dauer und Ziel der Berufsausbildung, die erworbenen beruflichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten. Verlangen können Azubis auch, dass der Betrieb Angaben über Verhalten und Leistung ins Zeugnis aufnimmt.

Unter Umständen kann man auch ein Zwischenzeugnis vom Ausbildungsbetrieb verlangen, etwa bei einem Wechsel des Ausbildungsbetreibers, rät Niedostadek.



Are you
ready for
Fronius?

Starte deine Ausbildung zum Industriekaufmann (m/w/d)

Noah,
Dualer Student nach Ausbildung zum Industriekaufmann,
seit 2021 bei uns am Standort Neuhof-Dorfborn.



Bewirb dich jetzt unter
www.fronius.de/ausbildung



Ausbildungsinitiative 2024

Putzmeister ist ein führender Lösungsanbieter im Bereich Pumpen, Mischen und Transportieren von Beton, Mörtel und Dickstoffen. Mit unserem Mutterunternehmen Sany Heavy Industries sind wir einer der Weltmarktführer in unserer Branche.

Industriemechaniker (m/w)

Voraussetzung:

Haupt- oder Realschulabschluss

Die Ausbildungsdauer beträgt 3 ½ Jahre

Bei guten Leistungen in der Schule und

im Betrieb ist eine Verkürzung der

Ausbildungsdauer möglich.



Putzmeister

Putzmeister Concrete
Pumps GmbH
Industriestraße 10
63584 Gründau
06051/4805-0

**Wir freuen uns auf
Deine Bewerbung.**

Ausbildung@putzmeister.com

Unsere Zukunft basiert auf der
Ausbildung junger Menschen

Praxisnahes Lernen mit viel Unterstützung durch
Ausbildungsleiter und erfahrene Kollegen

Innovation entwickeln. Zukunft gestalten. Sind Sie dabei?

Ohne uns läuft nichts!

Top ausgebildet in der Hessischen Finanzverwaltung. Jetzt in die berufliche Zukunft starten!

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

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

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



nem abwechslungsreichen, spannenden Berufsalltag.

Die Verdienstmöglichkeiten während der dualen Ausbildung sind mit über 1.400 Euro und im gehobenen Dienst mit etwa 1.650 Euro im Monat überdurchschnittlich hoch. Theoriephasen werden im Studienzentrum in Rotenburg an der Fulda absolviert, wo die Auszubildenden und Studierenden auch wohnen. Das Studienzentrum zeichnet sich durch kurze Wege zu den Lern- und Unterrichtsräumen und eine

Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten aus. Für Bewerber*innen des gehobenen Dienstes aus der Region Rhein-Main besteht darüber hinaus die Möglichkeit, die Theoriephase in Frankfurt am Main zu absolvieren und in dieser Zeit zu Hause wohnen zu bleiben. In der Praxisphase des Studiums oder der Ausbildung werden die erworbenen Kenntnisse dann in einem der hessischen Finanzämter mithilfe qualifizierter Kolleg*innen eingeübt und vertieft. Nach bestandener Prüfung und Über-

nahme in das Beamtenverhältnis auf Probe lockt schließlich ein anspruchsvoller, interessanter und abwechslungsreicher Job mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten.

**Bewirb Dich jetzt
» für den
01.08.2024!**

Das Einstellungsverfahren für den 01.08.2024 läuft bereits. Informationen zur Online-Bewerbung, die Kontaktdaten aller hessischen Finanzämter und viele interessante Informationen finden sich im Internet auf der Seite www.finanzeverwaltung-mein-job.de.

Dort berichten unsere Nachwuchskräfte auch über ihre bisherigen Erfahrungen. Oder besuche uns auf unserem Instagram-Account [Karriere.Steuern.Hessen](https://www.instagram.com/Karriere.Steuern.Hessen).

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

Spannender Job!

Sichere Zukunft!

Bewirb Dich für ein

DUALES STUDIUM
oder eine **AUSBILDUNG**

www.finanzeverwaltung-mein-job.de

DIE HESSISCHE FINANZVERWALTUNG

#OhneUnsLäuftNichts

Noch Fragen?

Finanzamt Friedberg • Herr Mihm • 06031/49-7000 • ausbildung@fa-fbg.hessen.de

Finanzamt Gelnhausen • Frau Krack • 06051/86-100 • ausbildung@fa-gel.hessen.de

Finanzamt Hanau • Herr Reichhold • 06181/101-1001 • ausbildung@fa-han.hessen.de

Finanzamt Nidda • Frau Christian • 06043/805-333 • ausbildung@fa-nid.hessen.de



Job im Straßenbau

- Anzeige -

Wichtiger und spannender Beruf

Straßenbauer ist ein Beruf, der sich mit der Herstellung und Instandhaltung von Straßen, Wegen und Plätzen beschäftigt. Der Tätigkeitsschwerpunkt des Straßenbauers umfasst den Neu- und Ausbau von Straßen und Wegen aller Art sowie deren Instandhaltung. Zu diesem Zweck müssen Erdarbeiten, oftmals auch mithilfe von Baumaschinen, durchgeführt werden. Des Weiteren stellt der Straßenbauer die notwendigen Entwässerungseinrichtungen, wie beispielsweise Straßenabläufe und Entwässerungsrinnen, her. Die Straßen- und Wegebefestigung aus Asphalt, Beton oder Pflaster wird entweder von Hand oder mithilfe von Maschinen vom Straßenbauer eingebaut.

Neben dem Straßen- und Wegebau kommen Straßenbauer in ähnlichen Bereichen zum Einsatz. Dazu gehören unter anderem das Verlegen von Kabel- und Versorgungsleitungen, etwaige Landschaftsgestaltungsmaßnahmen sowie der Sportplatzbau. Straßenbauer können aber auch mit Deich- und



Flussbaumaßnahmen und dem Herstellen von Gleisanlagen beauftragt werden.

Die Lehrzeit bis zur Gesellenprüfung dauert im Allgemeinen 36 Monate. Voraussetzung für eine selbstständige Ausübung des Gewerbes sind die Meisterprüfung und der Eintrag in die Handwerksrolle. Der Beruf wird meist in einer dualen Ausbildung gelehrt. Nach 24 Monaten wird eine Zwischenprüfung gemacht, nach dem Bestehen dieser ist der Lehrling automatisch Tiefbaufacharbeiter. Im 1. Lehrjahr werden in der Berufsschule die Grundlagen von verschiedenen anderen Berufen des Berufsfeldes Bautechnik gelehrt. Unter anderem lernt man das Mauern, Arbeiten mit Holz, Arbeiten im Betonlabor und sonstige Grundlagen.

Uni oder FH?

Hochschulname sagt oft wenig aus

Handelt es sich um eine Uni oder eine Fachhochschule? Diese Frage dürften sich viele Studieninteressierte auf der Suche nach einer passenden Hochschule stellen. Doch am Namen der Einrichtungen können sie das nicht immer erkennen. Das zeigt eine Auswertung von mehr als 400 Hochschulnamen durch das Centrum für Hochschulentwicklung (CHE).

So nutzt den Studienautoren zufolge nur jede vierte Universität oder den Universitäten gleichgestellte Hochschule (28 Prozent) die Typenbezeichnung «Universität» auch in ihrem Namen - und drückt so ihren besonderen Status etwa bei Promotion und Habilitation aus.

Bei den Fachhochschulen, die seit Anfang der 2000er Jahre auch die Bezeichnung Hochschulen für angewandte Wissenschaften, kurz HAW, wählen können, verwendet nicht einmal die Hälfte eine dieser Bezeichnungen. Nur 14 Prozent tragen den Begriff «Fachhochschule» in ihrem Namen, 28 Prozent die Bezeichnung «Hochschule für angewandte Wissenschaften» oder die



Ob es sich bei einer Hochschule um eine Universität oder eine Fachhochschule handelt, ist am Namen nicht immer zu erkennen. Foto: Felix Kästle/dpa-mag

englische Übersetzung «University of Applied Sciences».

Lediglich knapp über die Hälfte der analysierten HAW (54 Prozent) macht in ihrem Namen explizit auf ihr fachliches Profil aufmerksam, etwa durch Bezeichnungen wie «Fachhochschule für Rechtspflege» oder «Pädagogische Hochschule».

Beim Standort lohnt sich allerdings der Blick auf den Hochschulnamen. Dieser ist immerhin bei knapp drei Viertel der vom CHE betrachteten Hochschulen (71 Prozent) Bestandteil des Namens.

ERFOLGREICH IN DIE ZUKUNFT.

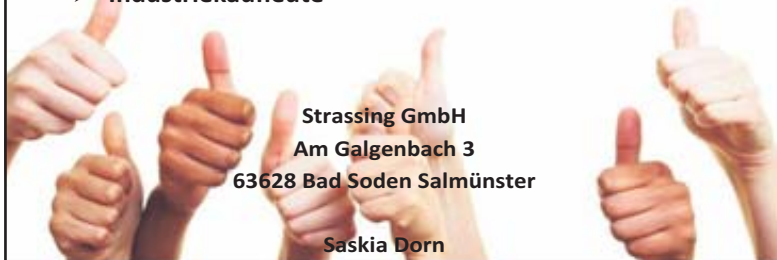
WIR SORGEN FÜR DIE PASSENDE INFRASTRUKTUR.

STRASSING

Wir suchen genau dich! Also bewirb dich jetzt auf eine der spannenden Ausbildungsstellen in der Bauwirtschaft.

Für den Ausbildungsbeginn 08/2024 bieten wir folgende Berufe (m/w/d) an:

- **Straßenbauer**
- **Baugeräteführer**
- **Mechaniker für Land- und Baugerätetechnik**
- **Beton – und Stahlbetonbauer**
- **Bachelor of Engineering (FH) – Bauingenieurwesen**
- **Straßenbau**
- **Industriekaufleute**



Strassing GmbH
Am Galgenbach 3
63628 Bad Soden Salmünster

Saskia Dorn

Telefon: 06056/7309-120

bewerbung@strassing.de

Für unsere Infrastruktur.

Ausbildung bei der Gemeinde Biebergemünd:

„Deine Chance, Zukunft zu gestalten“



Arbeit und Spaß? Beruf und Familie?

Team und Persönlichkeit? Sicherheit und Neugier?

Tradition und Innovation? Bildung und Erfahrung?

Was Dich auch antreibt, bewirb Dich bei uns für ein duales Studium oder eine Berufsausbildung mit hervorragender Übernahmechance.

Wir bilden mit Ausbildungsstart ab **01.09.2024** aus

Duales Studium zum Bachelor of Arts – Digitale Verwaltung (m/w/d)

Verwaltungsfachangestellter (m/w/d)

Praxisintegrierte vergütete Ausbildung zum Erzieher (PiVa) (m/w/d)

Engagement, Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit zeichnen Dich aus und Du verfügst über einen entsprechenden Schulabschluss oder erwirbst diesen bis zum Ausbildungsstart, dann bist Du die ideale Verstärkung für unser Team.

Wenn wir Dein Interesse geweckt haben, dann besuche uns für weitere Informationen online auf www.biebergemuend.de/ausbildung

Wir freuen uns auf Deine aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen, die Du uns bitte bis zum **18. Februar 2024** per E-Mail an bewerbung@biebergemuend.de übersendest.

„Wir drehen gemeinsam die Welt“

**Ausbildung zum Zerspanungsmechaniker (m/w/d) und
Industriekaufmann (m/w/d)**

» **Ausbildung
zum/zur
Industriekauf-
mann/-frau**

Du hast Lust, Kunden zu betreuen und zu beraten? Für moderne Kommunikations- und Medientechniken hast Du ein Faible? Betriebswirtschaftliche Inhalte, die Analyse von Marktpotenzialen oder die Bedarfsermittlung zum Einkauf von Produkten und Dienstleistungen sind für Dich keine staubtrockenen Themen, sondern wecken in Dir Neugierde und Lust auf mehr? Mit einer Ausbildung zum/zur Industriekaufmann/-frau in einem hochmodernen Unternehmen stehen Dir sämtliche Türen offen.

Lerne verschiedene Abteilungen kennen und gewinne einen Eindruck von den unterschiedlichsten Funktionsbereichen. Entwickle kaufmännische, organisatorische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse, die Dich in Deinem weiteren Berufsleben voranbringen werden. Mit der dreijährigen Berufsausbildung steht Dir ein kompetentes und nettes Team zur Seite, das Dir abwechslungsreiche Aufgaben und einen vielseitigen Arbeitsalltag bietet.

Was Du mitbringen musst? Du besitzt einen guten Realschulabschluss oder die Fachhochschulreife. Du bist kommunikativ und freundlich im Umgang mit Kunden, Lieferanten und Kollegen. Zeigst Verhandlungsgeschick, hast eine gute Menschenkenntnis, Spaß am Umgang mit Zahlen und Interesse an wirtschaftlichen Themen, dann wird diese Ausbildung das Richtige für Dich sein.

» **Ausbildung
zum/zur
Zerspanungs-
mechaniker/-in**

Präzision, handwerkliches Geschick und logisches Denken: Mit der Ausbildung zum Zerspanungsmechaniker (m/w/d) entscheidest Du Dich für eine Lehre, in der keine Langeweile aufkommt. Spannende Verfahren wie Drehen, Fräsen oder das Schleifen von Präzisionsbauteilen aus verschiedenen Werkstoffen fordern von Dir Genauigkeit und Handar-



beit. Stelle mit modernsten Maschinen und Geräten Werkstücke, High-Tech-Produkte und Baugruppen her.

Mit einem guten, räumlichen Vorstellungsvermögen und mathematischem Verständnis fängst Du Dich schnell ins Team ein und lernst von der langjährigen Erfahrung Deiner Kollegen. Mit einem sehr guten Hauptschul- oder guten Realschulabschluss setzt Du Dich gegen Mitbewerber durch und zeigst Deinem neuen Arbeitgeber, dass Du es ernst meinst. Motivation und Lernbereitschaft helfen Dir, Deinen Weg auf der Karriereleiter nach oben zu gehen. Nach erfolgreich bestandener Abschlussprüfung ist eine Weiterbeschäftigung in den verschiedensten Bereichen möglich, darunter Fertigung, Fertigungsplanung oder Qualitätssicherung im Maschinenbau, Stahloder Leichtmetallbau, Fahrzeugbau oder in Gießereien.

Egal, für welche Ausbildung Du Dich entscheidest: Im international tätigen Unternehmen HKS Dreh-Antriebe GmbH wartet eine anspruchsvolle und spannende Arbeit auf Dich. Bewirb Dich jetzt! Das Team freut sich auf Dich.



Wir drehen die Welt.

Wir bieten Dir Zukunft!
Starte bei uns Deine Ausbildung!

www.hks-partner.com/azubi

Zerspanungsmechaniker (m/w/d)

Industriekaufmann (m/w/d)

- 😊 Familiäres Arbeitsklima
- 😊 Individuelle Unterstützung
- 😊 Erfahrene Ausbilder:innen
- 😊 Prämien für besondere Leistungen
- 😊 Übernahme nach der Ausbildung

👍 Seit über 50 Jahren ein
sicherer Arbeitgeber

👍 Weltweit führend im Bereich
Drehantriebe



Erfahre mehr über
unsere Ausbildung



50
Jahre

HKS Dreh-Antriebe GmbH®
63607 Wächtersbach-Aufenau

- Anzeige -

Vielfalt und Verantwortung

BWMK bietet jungen Menschen interessante Möglichkeiten der beruflichen Entwicklung

Bei den IHK-Berufen reicht das Spektrum der Ausbildungsmöglichkeiten von Kaufleuten für Büromanagement, Fachinformatikern für Systemintegration, Kaufleuten im Einzelhandel über Personaldienstleistungs-Kaufleute, Fachkräfte für Textilreinigung sowie Fachkräfte für Systemgastronomie bis hin zur Ausbildung zum/zur Landwirt*in. Die dualen Studiengänge umfassen Soziale Arbeit, Sozialwirtschaft und Sozialmanagement sowie Wirtschaftsinformatik. Nachgefragt seien auch die Ausbildung im Bereich Heilerziehungspflege, sowie Anerkennungspraktika für Erzieher und Sozialarbeiter. „Auch Schüler und Studierende aus diversen Schul- und Studien-Zweigen können bei uns im Rahmen von Praktika wichtige Erfahrungen sammeln“, unterstreicht Tobias Wolf, der im BWMK für den Bereich Ausbildung zuständig ist. Auch ein Freiwilliges Soziales Jahr sei eine tolle Option, sich im

Sozialbereich einzubringen und sich persönlich weiterzuentwickeln. „Ebenso ist dies oft der Einstieg in die berufliche Zukunft“, so Wolf. Dafür, dass die jungen Menschen gut im Sozialunternehmen ankommen, sorgen die Startertage. Sie bieten Orientierung, Information und die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen. Durch ein ausdifferenziertes System mit Ausbildern und Praxisanleitern wird ein gutes Klima geschaffen um die eigene Ausbildung gut zu absolvieren. Infos dazu im Netz: www.bwmk.de/ausbildung.html Das Netz aus Beratungsstellen, Kindertagesstätten, einer inklusiven Grundschule, Wohnangeboten, Werkstätten, Inklusionsfirmen und begleitenden Diensten eröffnet jungen Menschen interessante Erprobungs- und Erfahrungsräume für Ausbildung, duales Studium, Freiwilliges Soziales Jahr und diverse Praktika beziehungsweise Anerkennungszeiten.

Vor- und Nachteile

Kein Bafög-Anspruch für Teilzeit-Studierende



In Teilzeit in den Hörsaal? Das kann viele Vorteile haben - aber auch Nachteile mit sich bringen.
Foto: Sina Schuldt/dpa/dpa-mag

Wer in Teilzeit studiert, hat keinen üblichen Studierendenstatus. Das bedeutet: Es besteht kein Anspruch auf Bafög-Förderung, trotzdem sind meist volle Semestergebühren zu entrichten. Darauf weist das Centrum für Hochschulentwicklung (CHE) hin. Je nach Hochschulort und Studium kann außerdem der Betrag der Krankenversicherung oder des Kindergelds abweichen. Abklären sollten Studierende außerdem Wohnberechtigung im Studentenwohnheim, Aufenthaltserlaubnis oder Studienkredit.

Studierenden in Teilzeit wird eben jene offiziell bescheinigt, sodass es nicht nach Trödelei aussieht, wenn sie weit nach der Regelstudienzeit abschließen. Außerdem können sie zusammen mit der Hochschule einen Stundenplan nach den individuellen Möglichkeiten erstellen.

Interessierte sollten sich allerdings vorher schlaumachen, ob für sie die Teilzeitangebote gelten. Diese und viele weitere Fragen zum Teilzeitstudium beantwortet das CHE im PDF «CHE kurz + kompakt» zum Thema.

OB DU LOSLEGEN WILLST HAB ICH GEFRAGT?

Möglichkeiten nutzen – Aktiv gestalten

Die BWMK gGmbH ist ein innovatives Sozialunternehmen und trägt mit gezielten Angeboten dazu bei, dass Menschen mit Beeinträchtigungen am Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

Vielseitiger als Sie denken

an über 50 Standorten im Main-Kinzig-Kreis

Ausbildung

- Heilerziehungspfleger (m/w/d)
- Erzieher in PivA (m/w/d)
- Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)

Studium

- Duales Studium (B.A.) Soziale Arbeit
- Duales Studium (B.A.) Sozialmanagement

Weitere Möglichkeiten

- Freiwilligendienst (FSJ/BFD)
- Anerkennungspraktika
- Praktikum zur Sozialassistentin

Jetzt loslegen: www.bwmk.de/jobs-karriere

BWMK | Zentrale Dienste | Vor der Kaserne 6 | 63571 Gelnhausen

Ansprechpartner: Tobias Wolf | wolf.tobias@bwmk.org | 06051 - 9218-1021

Wir freuen uns über Bewerbungen von Menschen mit Beeinträchtigung!



Karriere 2024

JETZT WIR

Gemeinsam in die Zukunft.

Hanna Lauer, Dual-Studentin zur Bauingenieurin bei DAMIAN WERNER

Starte Deine Karriere als Auszubildender (m/w/d):

- Maler und Lackierer
- Fliesen-, Platten und Mosaikleger
- Bodenleger
- Trockenbaumonteure
- Parkettleger
- Kaufmann für Büromanagement
- Estrichleger

www.wernergruppe-jobs.com

Kontakt: **Tanja Eib** (Personalreferentin) +496655 12-179, tanja.eib@damianwerner.de, In der Hofwiese 10 u. 12, 36148 Kalbach



Wenn der Staat prüft

Beschränkter Zugang für manche Berufe

Beim Staatsexamen prüfen nicht die Hochschulen, sondern staatliche Prüfungsämter. So erklärt Bettina Huth den wesentlichen Unterschied zu Bachelor- und Masterprüfungen.

Wie die Berufsberaterin der Agentur für Arbeit Frankfurt am Main auf dem Portal «abi.de» erklärt, folgt auf das Erste Staatsexamen je nach Studiengang ein Vorbereitungsdienst, auch Referendariat genannt. Angehende Mediziner sowie Pharmazeuten absolvieren nach dem Ersten Staatsexamen das Praktische Jahr. Das Studium schließt dann mit dem Zweiten Staatsexamen ab, in dem es vor allem um fachpraktische Kenntnisse geht.

Während man mit einem Bachelor bereits in den Beruf einsteigen kann, sind Berufe, die ein Staatsexamen erfordern, erst nach Bestehen der zweiten Examensprüfung möglich. Man spricht auch von reglementierten Berufen: Weil die Ausübung bestimmte Befähigungsnachweise erfordert. Deswegen wird der Zugang durch rechtliche Regelungen beschränkt.

Wer einen Studiengang mit Ziel Staats-



Ob Anwältin oder Ärztin: Bestimmte Berufe sind nur mit Staatsexamen-Studiengängen möglich.

Foto: Markus Hibbeler/dpa-mag

examen wählt, braucht laut «abi.de» daher in der Regel das Abitur. Auch der Notendurchschnitt sowie weitere Kriterien spielen im Aufnahmeverfahren meist eine Rolle, weil die Studiengänge oft zulassungsbeschränkt sind.

SCHON GEHÖRT?

WIR SUCHEN DICH!

Du willst einen spannenden und modernen Beruf lernen? Wir bilden aus:

› **INDUSTRIEKAUFMANN**
(M/W/D)

› **FACHKRAFT FÜR
LAGERLOGISTIK** (M/W/D)

› **KFZ-MECHATRIKER**
(M/W/D)

Infos unter www.reifen-simon.de



Reifen Simon
REIFEN • RÄDER • KFZ-MEISTERSERVICE



WIR BILDEN AUS!
STEIG' EIN INS REIFEN SIMON TEAM!

TALENT-RAKETE GESUNDHEITSWESEN

Entfalte Dein
Potenzial

und starte durch –
direkt nach der Schule
oder später



Dein Berufseinstieg bei den Main-Kinzig-Kliniken

Pflegefachperson (m/w/d) jährlich zum 01.04. und 01.09.

Krankenpflegehelfer (m/w/d) jährlich zum 01.04.

Operationstechnischer Assistent (m/w/d) jährlich zum 01.10.

Kaufmann für Büromanagement (m/w/d) jährlich zum 01.08.

Koch (m/w/d) jährlich zum 01.08.

Medizinischer Fachangestellter (m/w/d) jährlich zum 01.08.

Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d) jährlich zum 01.08.

Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d) jährlich zum 01.08.

Studium Hebammenkunde (B.Sc.) jährlich zum 01.10.

Studium Pflege (B.Sc.) jährlich zum 01.10.

Freiwilliges Soziales Jahr

Bewirb Dich jetzt!



Main-Kinzig-Kliniken
Personalmanagement
Herzbachweg 14
63571 Gelnhausen
www.karriere-mkkliniken.de



Main-Kinzig-Kliniken

- Anzeige -

Ein Beruf für Aufsteiger

Orthopädienschuhmacher: Im Mittelpunkt steht der Mensch

Ein Ausbildungsplatz im innovativen Handwerk als Orthopädienschuhmacher wird von Schaub Schuhtechnik in Wächtersbach und Gründau-Lieblös angeboten.

Die Ausbildung zum/zur Orthopädienschuhmacher/in dauert in der Regel dreieinhalb Jahre. Neben vielseitigen Aufgaben und der Interaktion mit Menschen bietet das Handwerk ausgezeichnete Möglichkeiten zur Weiterbildung und Spezialisierung.

Im Fokus steht der Mensch: Das Hauptziel besteht darin, individuelle und fachgerechte Lösungen zu entwickeln, um die Mobilität zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Ausbildung legt die Grundlagen dafür – von der Beratung bis zur Fertigstellung bewältigt man alle Herausforderungen der Orthopädie-Schuhtechnik. Ein Orthopädienschuhmacher sorgt dafür, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, chronisch kranke Menschen wie Diabetiker, Personen mit Rücken-, Hüft-, Knie- oder Fußproblemen, Sportler und Menschen, die mobil bleiben möchten, sich in ih-

rer Haut und in ihren Schuhen wohlfühlen. Orthopädische Hilfsmittel werden mit innovativer Technik gefertigt, stets in enger Zusammenarbeit mit Fachärzten.

Zu den Produkten, die angefertigt werden, gehören individuelle Maßschuhe, individuell gefertigte Einlagen, Innenschuhe, Bandagen, Orthesen und das Zurichten von Konfektionsschuhen nach orthopädischen Gesichtspunkten. Um diese Produkte herzustellen, werden genaue Fuß- und Laufanalysen benötigt. Die Vorteile für den Kunden sind klar zu erkennen: Körperliche wie gesundheitliche Probleme werden ausgeglichen, Sport ist noch gesünder möglich und die orthopädischen Hilfsmittel können als modische Schuhe daherkommen. Während der Ausbildung bei Schaub Schuhtechnik werden anatomische Kenntnisse und handwerkliche Fertigkeiten in Einklang gebracht. Selbstverständlich sollte es auch Spaß machen, anderen Menschen zu helfen und auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.

Studium oder Ausbildung?

Mittelweg Duales Studium prüfen



Ein duales Studium verbindet Theorie an der Hochschule und Arbeitspraxis im Betrieb. Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Mit dem Schulabschluss stehen viele junge Menschen vor der Frage, ob sie sich für ein Studium oder doch für eine

Ausbildung entscheiden sollen.

Ein duales Studium kann unter Umständen ein guter Mittelweg sein. Es verbindet praktische Arbeit in einem Unternehmen mit wissenschaftlichen Lehrveranstaltungen an einer Hochschule oder Berufsakademie, heißt es auf dem Portal «abi.de» der Bundesagentur für Arbeit.

Infrage kommt die Option vor allem für Abiturienten, die sich sowohl gerne eingehend mit Theorie und Hintergründen auseinandersetzen, als auch mit der praktischen Funktion und Umsetzung im gewählten Fachgebiet. Bei sogenannten ausbildungsintegrierenden Modellen, haben die Studierenden die Chance, gleichzeitig einen Bachelor- und einen Ausbildungsabschluss zu erwerben.

Und es gibt weitere Vorteile: Absolventen eines dualen Studiums profitieren in der Regel davon, dass sie von Beginn an Kontakt zum Arbeitgeber haben und früh finanziell unabhängig sind. Zudem sei die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Betriebe ihre dualen Studenten nach dem Abschluss übernehmen.

Wir suchen Dich!

Starte Deine Ausbildung bei
Schaub-Schuhtechnik als:

Orthopädienschuhmacher/-in (m/w/d)

Du bist handwerklich begabt,
Dir liegen die Feinheiten im Blut und
Du arbeitest gerne in einem motivierten Team?

Dann bewirb Dich jetzt!

Wir freuen uns auf Dich!



SCHAUB
SCHUHTECHNIK

Poststrasse 25
63607 Wächtersbach

In der Aue 3
63584 Gründau-Lieblös

Öffnungszeiten:
Montag- Freitag 9.00-12.30
14.00-18.00

Fon. 06053 · 2533
Fax. 06053 · 4175

Fon. 06051 · 4747552
Fax. 06051 · 4747553

Mittwoch 9.00-12.30
Samstag 9.00-12.00

www.schaub-schuhtechnik.de

info@schaub-schuhtechnik.de

Werde Teil der ENERGIEWENDE – Wir suchen DICH!

Offene Ausbildungsplätze 2024

Elektroniker/-in

Fachrichtung Energie- und
Gebäudetechnik

Bewerbungen bitte an: jobs@lorenzenergie.de



STROM UND WÄRME ERZEUGEN
UND SPEICHERN

**ENERGIEWENDE
ZUHAUSE**

• ELEKTRO • SANITÄR • WÄRMEPUMPEN • PHOTOVOLTAIK • STROMSPEICHER

Robert-Bosch-Straße 20 • 63584 Gründau
Tel.: 06051 - 88445-0 • info@lorenzenergie.de

Arbeit unter Spannung

Elektroniker für Geräte und Systeme haben fesselnde Aufgaben

Als Anita Majnovi ihre Ausbildung zur Elektronikerin begann, hatte sie von Technik und Elektrik, Gleichstrom und Kondensatoren wenig Ahnung. „Ich habe vorher in Kroatien Tourismus studiert“, erzählt sie. „Das waren komplett neue Bereiche für mich.“

Wenn sie in der Werkshalle an den Maschinen steht, beschäftigt sich die 26-Jährige statt mit Reisezielen und Buchungsanfragen jetzt mit der Herstellung von Elektromotoren – inklusive Verdrahten, Schweißen und Löten. Majnovi's Schwerpunkt nennt sich Geräte und Systeme, es gibt auch noch Betriebstechnik.

Bei Majnovi sind die Geräte Elektromotoren. „Noch arbeite ich nicht daran, das werde ich erst später können“, erklärt die Auszubildende. Dafür stellt sie bereits jetzt Komponenten für das Endprodukt her: Momentan arbeitet sie an einer Maschine, die Spulen für die Motoren produziert.

Die Ausbildung dauert dreieinhalb Jahre und ist sehr praxisorientiert. „Man lernt die Basics“, sagt Monika Hackel vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB). Das heißt vor allem am Anfang verdrahten, verdrahten, verdrahten.

Mit der Ausbildung schafft man sich eine gute Grundlage für alle Berufe, die mit Elektronik zu tun haben. Man lernt zum Beispiel, wie man Kabel und Anschlüsse verlegt, Schalter anbringt und Steuerungen einrichtet und programmiert. Wenn im Betrieb eine Störung im System auftritt, machen sich Elektriker für Betriebstechnik auf die Suche nach dem Problem. Elektriker für Geräte und Systeme arbeiten dagegen direkt am Produkt und sind beispielsweise in der Softwareindustrie oder im Maschinen- und Anlagenbau tätig.

In der Berufsschule sitzt man wegen der niedrigen Zahl an Auszubildenden häufig mit Azubis aus an-



deren Elektroberufen zusammen. Und es ist gar nicht so unwahrscheinlich, dass man irgendwann das Gleiche macht wie sie: „Nahe-liegend ist es, die Ausbildung fortzusetzen und die Prüfung als Elektriker für Betriebstechnik abzulegen“, sagt Frank Vollgold, Presse-

sprecher der Regionalstelle der Bundesagentur für Arbeit in Sachsen.

Es ist beispielsweise eine Weiterbildung zum Techniker oder der Meister möglich. Elektroniker für Geräte und Systeme haben fesselnde Aufgaben.



I.G. Bauerhin GmbH

Wir suchen **Azubis** mit Begeisterung ...

Faszination Automotive

car
climate control comfort



Starte durch als Azubi in einem dynamischen, global arbeitenden Unternehmen der Automobilzulieferindustrie.

Wir entwickeln und fertigen elektrische Sitzheizungen, Lenkradheizungen, Sitzbelüftungsmodule, Flächenheizungen, Sitzbelegungssensoren und elektronische Steuergeräte. Unsere Produktionsstandorte sind in Deutschland, Osteuropa, Nordamerika und Asien.

Wir freuen uns auf Deine vollständigen Bewerbungsunterlagen, idealerweise per E-Mail.

Kontakt: Cornelia Arend
ausbildung@bauerhin.com
Telefon 06051 826-202

www.bauerhin.com

Ein Unternehmen der Lear Corporation

... für Automotive!

Auszubildende finden bei uns hervorragende Startbedingungen: Ausbildungspaten, innerbetriebliche Schulungsangebote, Unterstützung bei schulischen Fragen und tolle Perspektiven.

Unsere Ausbildungsberufe (m/w/d):

Industriekaufleute
Fachinformatiker Systemintegration
Fachkraft für Lagerlogistik
Mechatroniker
Elektroniker für Geräte und Systeme
Elektroniker für Betriebstechnik

Planlos nach der Schule

So erklärt man Lücken im Lebenslauf

Zeugnis in der Hand und dann? Nicht alle Schulabsolventen wissen direkt, was sie lernen oder studieren möchten, wie das künftige Berufsleben aussehen soll. Doch wenn aus Monaten Jahre werden, stellt sich irgendwann die Frage: Wie geht man eigentlich mit dieser Phase des beruflichen Leerlaufs um, wenn es schließlich doch um Bewerbungen geht, etwa für einen Ausbildungsplatz?

Zunächst einmal: am besten ohne Furcht. Die Lage sei für junge Menschen, die sich für eine Ausbildung interessieren derzeit sehr gut, ermutigt der Berliner Bewerbungs- und Karrierecoach Jürgen Hesse vom Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader. Und: Nahtlose Lebensläufe seien bei Arbeitgebern längst nicht mehr so gefragt wie früher. Dennoch: Ganz ohne Erklärung geht es in der Regel nicht. Wichtig sei, potenziellen Ausbildungsbetrieben oder Arbeitgebern etwas über diese Zeit berichten zu können, so Hesse.

Der Hamburger Karriere-Coach Volker Klärchen rät hier vor allem zu Ehrlichkeit. «Ich finde, man darf ruhig angeben, dass man ein Jahr, oder vielleicht

sogar zwei, etwas anderes gemacht hat, und ehrlich darüber schreiben, was man getan hat.»

Doch was, wenn man weder im Ausland unterwegs war, noch diverse Nebenjobs ausprobiert hat, die sich gut angeben lassen?

Dann müsse man das Beste aus dem Material machen, das einem zur Verfügung steht, rät Hesse. Wie das letztendlich aussehen kann, dafür gibt es keine allgemeingültige Antwort. Fragen kann man sich aber: Was hat man denn tatsächlich gemacht in dieser Zeit? Wer sich einer Leidenschaft intensiv gewidmet hat, etwa dem Sport oder der Musik, kann das durchaus aufgreifen. «Sie können aber auch sagen, dass Sie einen anderen Menschen, der in einer sehr schwierigen seelischen Situation war, meinetwegen Ihren Freund, Ihre Freundin, begleitet haben, dass Sie die Hauptansprechperson waren», so Hesse.

Von einem rät Karriere-Coach Volker Klärchen in jedem Fall ab: Sich einfache Auslandsaufenthalte, Nebenjobs oder andere Dinge auszudenken, nur um die Zeit, die man womöglich gar nicht mit besonderen Aktivitäten gefüllt hat, bes-



Studium oder Ausbildung? Nicht jeder weiß direkt nach der Schule, wie es beruflich weitergehen soll.

Foto: Kai Remmers/dpa-mag/dpa-tmn

ser erklären zu können. Er empfiehlt, die Phase zwischen Schulabschluss und Bewerbung im Lebenslauf dann besser mit einem Oberbegriff zu versehen, sie etwa als Orientierungsphase zu bezeichnen. «Und im Anschreiben anzubieten, dass man das dann im persönlichen Gespräch gerne genauer erklären wird.»

Ob man die Zeit nun mit zahlreichen Aushilfsjobs, Auslandsreisen oder mal mit diesem, mal mit jenem gefüllt hat: Bewerbungscoach Jürgen Hesse emp-

fiehlt, vor einem Bewerbungsgespräch unbedingt zu üben, was man sagen wolle. Liegt eine recht lange Zeitspanne zwischen Schulabschluss und Bewerbung, ist die Frage danach schließlich nahezu gesetzt.

«Persönlich würde ich jedem jungen Menschen erstmal raten, sich hinzusetzen und sich Stichpunkte aufzuschreiben: Was will ich erzählen?», so Hesse. Anschließend kann man dann Freunde oder Verwandte bitten, das Überlegte anzuhören und Feedback zu geben. Ist das nicht möglich, könne man sich mit dem Smartphone auch einfach selbst aufnehmen. «Und dann merkt man schon, das klingt jetzt nicht so elegant.» Oder aber, wie man es besser erzählen kann.

Auch, wer die Zeit zwischen Schulabschluss und Bewerbung weniger aktiv gestaltet hat, braucht nicht den Kopf in den Sand zu stecken. «Jeder Lebensweg hat irgendwo früher oder später so seine Knicke», sagt Volker Klärchen. Bei manchen Menschen sei das eben eher früher der Fall. «Aber das ist kein Grund, sich zu schämen oder sich schlecht zu fühlen.»



Du suchst einen Ausbildungsplatz?

sfm ist der führende Partner für die Entwicklung und Herstellung von hochwertigen medizinischen Einmalprodukten für die Medizintechnik- und Pharmaindustrie. Wir leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Sicherstellung der medizinischen Versorgung und gehören deshalb zur systemrelevanten kritischen Infrastruktur der Bundesrepublik Deutschland.

Die Produktion findet gemäß DIN ISO 13485 zum Großteil unter Reinraumbedingungen statt. Kernkompetenzen liegen in folgenden Funktionsbereichen: Fertigung Metall, Montage, Verpackung und Sterilisation sowie Fertigung Kunststoff.

Die sfm medical devices GmbH produziert mit ca. 350 Mitarbeitern/innen an zwei Standorten. Zur Firmengruppe gehören die Produktionsstandorte in Wächtersbach und Prag, sowie Vertriebsbüros in der Schweiz und USA. In Zeiten von Pandemien sind unsere Arbeitsplätze sicher.



Finde Dir Deinen Traumberuf bei uns!

Für den **Ausbildungsbeginn 2024** suchen wir noch Auszubildende für folgende Berufe:

- Industriekaufmann (w/m/d)
- Industriemechaniker (w/m/d), Fachrichtung Produktionstechnik
- Verfahrensmechaniker Kunststoff-/ Kautschuktechnik (w/m/d), Fachrichtung Formteile

Unsere umfassende praxisorientierte Berufsausbildung vermittelt eine überdurchschnittliche Qualifikation und sehr gute Berufschancen. Reizt Dich diese Herausforderung als Einstieg ins Berufsleben?

Wir freuen uns auf Deine schriftliche Bewerbung entweder per Post an:

sfm medical devices GmbH, - Personalabteilung -
Brückenstraße 5, 63607 Wächtersbach

oder per Email an: bewerbung@sfm.de

Weitere Infos: www.sfm.de



Der Motor für Deine Zukunft

Ausbildung bei Autohaus NIX

Ob tatkräftige Schrauber am Auto, Organisationstalente im Lager oder büroaffine Kaufleute: Autohaus Nix bietet ca. 60 jungen Menschen in verschiedenen Ausbildungsberufen und als Praxispartner für ein Duales Studium der BWL die perfekte Grundlage für ein erfolgreiches Berufsleben.

» Abwechslungsreiche Ausbildungszeit

„In unseren Auszubildenden, Praktikanten und Studierenden sehen wir heute schon unsere Fach- und Führungskräfte von morgen“, schwärmt Cornelia Nix, Personalleiterin der Autohaus NIX GmbH. Sowohl Auszubildende als auch FOS-Praktikanten und duale Studierende der Betriebswirtschaftslehre Handel und Dienstleistungen bekommen deshalb auch eine abwechslungsreiche Zeit geboten. Von Erklärvideos auf Youtube und Musikvideos auf Tiktok bis hin zu Projekten im Rahmen der permanenten Optimierung des Autohausbetriebes sind die



jungen Menschen eingeladen, sich mit ihrem Elan und ihrer Kreativität aktiv in die Entwicklung des Unternehmens einzubringen. Darüber hinaus kann der Autohausnachwuchs viele soziale Kontakte knüpfen z.B. bei regelmäßigen Firmenevents oder dem Besuch von Eishockeyspielen der Frankfurter Löwen, deren Exklusivpartner Autohaus NIX ist.

» Auszeichnung „Great Place to Work“

Jedes Unternehmen ist nur so gut wie sein Team. Autohaus NIX ist daher stolz, in den Augen der Mitarbeitenden ein „Great Place to Work®“ zu sein. Jedes Jahr werden besonders exzellen-

te Arbeitgeber mit diesem Award ausgezeichnet. „Great Place to Work®“ zertifiziert die Arbeitsplatzkultur von Unternehmen auf Grundlage anonymer Mitarbeiterbefragungen und der Analyse der Personalmaßnahmen. Autohaus NIX ist zum zweiten Mal in Folge als „Great Place to Work®“ ausgezeichnet worden. Letztlich zeugen auch die fundierte Ausbildung bei Autohaus NIX, aus der regelmäßig Innungsbeste hervorgehen, und die annähernd vollständige Übernahme der ausgebildeten Fachkräfte von der Qualität als Arbeitgeber, bei dem ein Großteil der Mitarbeitenden bereits seit Jahrzehnten zugehörig ist.

» Jetzt für 2024 bewerben

Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsberufen bei Autohaus NIX, zum Dualen Studium und den Praktika sind ganz einfach auf der Webseite auto-nix.de zu finden. Außerdem besteht dort die Möglichkeit zur schnellen und einfachen Onlinebewerbung.

BEWIRB DICH JETZT!



STARTE DEINE AUSBILDUNG IN:

36100 Petersberg/Fulda:

- Automobilkaufleute (m/w/d)
- Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)

63607 Wächtersbach:

- Automobilkaufleute (m/w/d)
- Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)
- Kfz-Mechatroniker (m/w/d)

NIX
auto-nix.de

Wächtersbach • Offenbach • Frankfurt • Eschborn • Fulda • Darmstadt

Autohaus NIX GmbH • Frankfurter Str. 1-7 • 63607 Wächtersbach (Firmensitz)

Ansprechpartnerin: Anna Jordan • 06053 - 803545 • bewerbung@auto-nix.de

Du bist fasziniert von der Welt der Medien?

Von A wie Anzeigenverkauf bis Z wie Zeitungsvertrieb

Medientechnologe (m/w/d) Druck Fachrichtung Rollenoffsetdruck

Medientechnologen Druck, die bis 2010 noch Rotationsdrucker hießen, stellen Druckformen für den Rotationsdruck, mit dem zum Beispiel Zeitungen hergestellt werden, her und bearbeiten diese.

Zunächst gehört es zu ihren Aufgaben, alle erforderlichen Materialien, so z. B. Farben und Papier, für den Druck vorzubereiten. Sie stellen die Rotationsdruckmaschinen ein, füllen die Farben in die entsprechenden Farbbehälter und justieren die Farbgebung vor.

» Hier kommt
Farbe ins Spiel

Anschließend fertigen sie Andrucke und erstellen Farbskalen. Während des Druckvorganges überwachen sie alle Maschinenfunktionen sowie die

Einhaltung von Qualitätsstandards. Nach dem Druckvorgang reinigen und warten sie die Maschinen sowie die dazugehörigen Zusatzaggregate.

Neben fundierten Fachkenntnissen über die für den Rotationsdruck relevanten Drucktechniken erfordert die Tätigkeit technisches Verständnis und handwerkliches Geschick.

Außer einem gesunden Farbempfinden sollte man eine sorgfältige und eigenständige Arbeitsweise mitbringen. Da die Tätigkeit mitunter im Schichtbetrieb ausgeübt wird, sind zeitliche Flexibilität und körperliche Belastbarkeit erforderlich.

Ausbildungsdauer: 3 Jahre

Medienkaufmann (m/w/d) Digital und Print

Medienkaufleute Digital und Print arbeiten in Marketing und Vertrieb gedruckter und digitaler Medien aller Art. Sie wirken auch bei der Produkt-

entwicklung und Gestaltung sowie der Herstellung von Zeitungen mit.

Sie arbeiten in Verlagen, Medienhäusern und in verlagsnahen Multimediaunternehmen.

» Alleskönner
am Werk

Manchmal sind Medienkaufleute Digital und Print auch im Außendienst tätig, zum Beispiel wenn sie Kunden über die Werbemöglichkeiten in Produkten wie Zeitungen, Zeitschriften oder Online-Plattformen beraten oder Dienste auf Messen wahrnehmen.

Außerdem werden sie in der Finanzbuchhaltung und im Controlling eingesetzt. In Zeitungsverlagen und deren Online-Versionen kümmern sich Medienkaufleute Digital und Print um die Zustelldienste für Abonnements, bearbeiten Reklamationen und bemühen sich darum, den Leser-

stamm zu erhalten beziehungsweise neue Leser und Abonnenten zu gewinnen.

In Multimediahäusern beraten sie Kunden über Media- und Dienstleistungen und verkaufen Digital und Printprodukte.

Im Anzeigenwesen von Zeitungen befassen sich Medienkaufleute Digital und Print mit Aufgaben der Verwaltung und Organisation. Sie führen auch Beratungs- und Verkaufsgespräche mit gewerblichen Kunden oder Werbeagenturen und informieren sie ausführlich darüber, wo und zu welchen Konditionen die künftige Anzeige platziert wird und wie sie aussehen soll.

Interesse für kaufmännische Aufgaben, mathematische Begabung und ein ausgeprägtes Kostenbewusstsein sollte man ebenso mitbringen wie Organisationstalent und Flexibilität.

Ausbildungsdauer: 3 Jahre

Azubis (m/w/d) gesucht

Medienkaufmann
m/w/d

Mediengestalter
m/w/d

Medientechnologe
m/w/d

Volontär
m/w/d

 **DRUCK- UND
PRESSEHAUS NAUMANN**
GmbH & Co. KG

