



## Chancen und Perspektiven

Heute mit Journal  
„Aus- und Weiterbildung“



## Gegen Rückenschmerzen

Drei Übungen  
für die Wirbelsäule



KW 4, Samstag, 27. Januar 2024

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2 + 3

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

Sternbilder –  
Seewege am Himmel

**Butzbach.** Über „Sternbilder - Seewege am Himmel. Navigation und Nautik in der Bronzezeit“ referiert Dr. Kai-Helge Wirth am Dienstag, 30. Januar, um 19.30 Uhr auf Einladung des Geschichtsvereins Butzbach und Umgebung. Veranstaltungsbeginn und Empfang ab 18.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Butzbach-Ostheim. Der durch viele wissenschaftliche Beiträge in Funk und Fernsehen bekannte Butzbacher Geograph und Kunstwissenschaftler Dr. Kai-Helge Wirth ist der Frage nachgegangen, wie die Seefahrer der Bronzezeit (und viel früher) sich auf den großen Meeren und bei verzweigten Uferlinien orientiert haben und Fahrten über tausende von Meilen hinter sich legen konnten. Er hat herausgefunden, dass neben den heutigen Bedeutungen der Sternbilder (das heißt den Bedeutungen, die wir den Sternbildern in den letzten 500 Jahren gegeben haben) weitere Bedeutungen existieren, die neu und historisch fundiert den Sinn und Ursprung der Sternbilder erklären.

## 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

Investition in die Zukunft  
Fördermittel in Höhe von 86.120 Euro für die Kita „Rasselbande“

Freuen sich über den Zuschuss für die Kita „Rasselbande“: Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch und Bürgermeister Sebastian Wysocki.

**Wetteraukreis.** Die Kindertagesstätte „Rasselbande“ in Bad Vilbel erhält 86.120 Euro, um dringend notwendige Erweiterungs- und Renovierungsmaßnahmen umzusetzen. Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch übergab den Zuwendungsbescheid an Sebastian Wysocki, Bürgermeister von Bad Vilbel.

Die steigende Nachfrage nach Ganztagsbetreuung hat dazu geführt, dass die vorhandenen Räumlichkeiten nicht mehr ausreichen und die Einrichtung den heutigen Anforderungen nicht mehr gerecht wird. Zum Ausbau und zur Erhaltung eines bedarfsgerechten Betreuungsangebotes für Kinder können Kommunen und Einrichtungen Förderungen aus dem Landesinvestitionsprogramm „Kinderbetreuung“ 2021-2023 erhalten. Gefördert werden u.a. erforderliche Investitionen für Bau-, Renovierungs-

und Ausstattungsmaßnahmen. Insbesondere die Gruppenräume, der Mehrzweckraum, die Küche und der Schlafraum für die U3-Betreuung sind in der Kita „Rasselbande“ zu klein geworden. Um dieser Herausforderung zu begegnen, werden verschiedene Maßnahmen ergriffen, um die Qualität der Betreuung und die Arbeitsbedingungen für das Personal zu verbessern.

Ein bisher zu kleiner Gruppenraum wird renoviert und zukünftig als Personalraum genutzt. Ein weiteres behindertengerechtes WC wird geschaffen, um den Bedürfnissen von Besuchern und Personal gerecht zu werden. Im U3-Bereich wird eine Wand versetzt, so kann der Schlafraum vergrößert und eine spezielle Wickelzone eingerichtet werden. Das bisherige Personalzimmer wird zu einer Bibliothek umgestaltet. Darüber hinaus wird durch

einen Anbau ein neuer Gruppenraum geschaffen, der Platz für die steigende Anzahl von Kindern bietet. Eine moderne, geräumige Küche und ein Vorratsraum werden ebenfalls Teil des Anbaus sein. Ein neuer Mehrzweckraum entsteht, um den vielfältigen Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden. Der alte, zu kleine Gruppenraum wird zukünftig als neues Personalzimmer genutzt.

Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch überreichte persönlich den Zuwendungsbescheid in Höhe von 86.120 Euro an Bürgermeister Sebastian Wysocki. „Dieser finanzielle Beitrag wird maßgeblich dazu beitragen, die Lebensqualität der Kinder in der Kita „Rasselbande“ zu verbessern und die Rahmenbedingungen für das engagierte Personal zu optimieren“, sagte die Dezernentin. Bürgermeister Wysocki freute sich über den Bescheid

des Wetteraukreises: „Für uns in Bad Vilbel ist es wichtig, dass unsere Kitas nicht nur in der Betreuungsqualität einen hohen Standard haben, sondern auch die Räumlichkeiten modern und gut in Schuss sind. Daher freuen wir uns über die Kreisförderung für die Renovierung der Räumlichkeiten der Kita „Rasselbande“ und bedanken uns bei allen Verantwortlichen des Wetteraukreises für die Unterstützung.“

„Die Kindertagesstätten in der Wetterau zeichnen sich durch ihre herausragende Fachlichkeit aus. Verschiedene pädagogische Ansätze werden konsequent verfolgt, um die frühkindliche Entwicklung bestmöglich zu unterstützen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, ist es unabdingbar, unsere Kitas kontinuierlich nach den neuesten Erkenntnissen kindgerecht zu erweitern oder umzubauen“, ergänzte Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch.

## Nachfolgerin gesucht

Rosbach v. d. Höhe sucht eine neue Blütenkönigin

**Rosbach.** Die Stadt Rosbach v.d. Höhe bietet jungen Frauen die Möglichkeit, sich für ein Jahr ehrenamtlich zu engagieren: Eine neue Blütenkönigin für das Jahr 2024/2025 wird gesucht.

Die amtierende Blütenkönigin Naomi I. repräsentiert seit April 2023 ihre Heimatstadt und gibt im Frühjahr die Krone auf dem Blütenfest symbolisch weiter.

Naomi besuchte während ihres Jahres als Blütenkönigin nicht nur die verschiedensten Veranstaltungen in Rosbach und Regionen hessenweit. Sie fuhr zudem als Repräsentantin der Stadt mit in die Partnerstadt Saint-Germain-lès-Corbeil in Frankreich und lernte die Schlossweihnacht der Partnerstadt Netzschkau im Dezember

kennen. Jedes Jahr bietet neue, interessante Veranstaltungen und so darf sich die neue Blütenkönigin ebenfalls wieder auf ein spannendes Jahr freuen und aussuchen, welche Veranstaltungen sie, als Repräsentantin der Stadt, gerne besuchen möchte.

„Egal, welche Fragen ich habe oder was ich brauche, es ist immer jemand da, der mich unterstützt.“ so Blütenkönigin Naomi I. „Das Amt ist das, was du daraus machst. Mach dir also eine schöne Zeit und genieße einfach so viele Veranstaltungen wie nur möglich“, rät sie allen interessierten jungen Frauen. Interessenten können sich unter kultur@rosbach-hessen.de oder Tel 06003-822 212 bewerben.



Die amtierende Blütenkönigin Naomi I. repräsentiert seit April 2023 ihre Heimatstadt.

## Beilagen in Teilausgaben

Niederbrücke  
wird eingengt

**Bad Vilbel.** Im Rahmen einer Brückenprüfung wurde an der Brücke über die Nidder im Zuge der K 247 in Bad Vilbel/Gronau ein Tragfähigkeitsdefizit festgestellt, womit die 1967 erbaute Brücke heutigen verkehrlichen Anforderungen in der bisherigen Form nicht mehr genügt. Als Konsequenz wird die Fahrbahn auf der Brücke im Laufe des Februars auf eine Breite von vier Meter eingengt.

Kammerkonzert  
mit Trio Farfarello

**Bad Nauheim.** Den Auftakt der Bad Nauheimer Kammerkonzert-Reihe 2024 in der Trinkuranlage macht das Trio Farfarello am 28. Januar um 16 Uhr. Tickets gibt es ab 12 Euro im Vorverkauf, ermäßigt 10 Euro, unter [www.bad-nauheim.de/kammerkonzert](http://www.bad-nauheim.de/kammerkonzert) oder in der Tourist Information, In den Kolonnaden 1, Tel. (06 032) 92 992-0.

Bad Vilbeler  
Neujahrskonzert

**Bad Vilbel.** VILCO, die Stadthalle Bad Vilbel, präsentiert am Sonntag, 28. Januar, um 17.00 Uhr ein Neujahrskonzert mit dem Bad Vilbeler Kammerorchester. Unter der Leitung von Klaus Albert Bauer musizieren außerdem Dmitry Ablogin (Klavier) sowie Sabine Fischmann (Moderation und Sopran). Einlass ab 16.00 Uhr; Karten auch an der Abendkasse erhältlich oder im Vorverkauf: Kartenbüro Bad Vilbel, Klaus-Havenstein-Weg 1, Bad Vilbel; E-Mail: [ticket@bad-vilbel.de](mailto:ticket@bad-vilbel.de), und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen von Frankfurt Ticket RheinMain.



### Ihr Kind hat Probleme beim Lesen, Schreiben (Deutsch/Englisch) oder Rechnen?

Lassen Sie Schule nicht zur Qual werden – Lesen, Schreiben und Rechnen braucht Ihr Kind in jedem Fach. Wir bieten individuelle Förderung in Deutsch, Englisch und Mathe an. Erstberatung und Test sind kostenlos.

PFI Michael Friesl, [www.friesl.net](http://www.friesl.net), Telefon (0 60 31) 6 85 38 65



Persönliche Förderung vor Ort und Live-Webunterricht!

## Information, Beteiligung, Unterhaltung

Abend für alle Bürger der Stadt Reichelsheim.

**Reichelsheim.** Am 31. Januar wartet ein abwechslungsreicher und informativer Abend auf alle Bürger der Stadt Reichelsheim. Stadtverordnetenvorsteher Holger Strebert und Bürgermeisterin Lena Herget laden für 19:30 Uhr ins Bürgerhaus nach Weckesheim zur Bürgerversammlung mit Neujahrsempfang ein. Dies ist eine hervorragende Gelegenheit, um sich aus erster Hand über den aktuellen Stand wichtiger Projekte in der Stadt zu informieren. An speziellen Thementischen besteht die Möglichkeit, direkt mit Politik und Verwaltung ins

Gespräch zu kommen, Ideen einzubringen und Fragen zu stellen. Egal, ob es um die Sanierung des Reichelsheimer Bürgerhauses, den Spielplatz im Neubaugebiet „Am Heiligen Stein“ in Weckesheim, die Renaturierung des Ortsberggrabens, die Grunderreife, die Abfallbeseitigung oder den Landschaftspflegeplan geht.

Der Abend wird musikalisch umrahmt vom Musikverein „Harmonie“ Dorn-Assenheim. Außerdem sorgt eine bekannte Stimme aus der FFH-Comedy-Welt für eine humorvolle Auflockerung.

## Mit Bürgern im Gespräch

**Florstadt.** Die Bürgermeister-Kandidatin für Florstadt, Rochsane Mentés (parteilos), lädt zu den nächsten Terminen ein, um bei Kaffee und Kuchen mit Florstads Bürgern ins Gespräch zu Zukunftsthemen der Stadt zu kommen und die ersten Ergebnisse der Bürgerbeteiligungs-App democY miteinander zu diskutieren. Möglichkeiten die Kandidatin kennenzulernen und sich auszutauschen, bieten sich am 27. Januar im evangelischen Gemeindesaal (Kirchgasse 12) in Nieder-Florstadt und am 28. Januar im Bürgerhaus Leidhecken (Reichelsheimer Weg 8), jeweils um 15 Uhr. Darüber hinaus finden in Florstadt gleich drei Termine zum Bürgermeister-Kandidaten-Check statt. Die drei Kandidierenden um das Amt der Rathausführung, Daniel Imbescheid (CDU), Rochsane Mentés (parteilos) und Christian Trupp (SPD) stehen gemeinsam noch einmal am 20. Februar (Bürgerhaus Nieder-Florstadt) ab 19 Uhr für Fragen der Bürger zur Verfügung.

## Mittelalterliches Alltagsleben

**Münzenberg.** Am Sonntag, 28. Januar, um 16:00 Uhr findet die nächste Ausgabe der Lesungsreihe „Blaue Stunde“ im Kulturhaus Alte Synagoge statt. Barbara Molitor liest aus ihrem Mittelalter-Fantasy Roman „Das Tor der Fortuna“. Der Roman um die achtzehnjährige Anna und die strenge Burgherrin Isengard von Falkenstein

gewährt einen faszinierenden Einblick in mittelalterliches Alltagsleben. Doch es geht auch darum, dass es manchmal nur Kleinigkeiten sind, die Lauf des Lebens verändern können und dass es neben bloßem Glück auch Achtsamkeit für Andere braucht. Der Eintritt ist frei.

## Mitsprache für Jugendliche

Bewerbungsfrist für den Jugendrat bis 31. Januar

**Friedberg.** Noch bis zum 31. Januar können sich Interessierte für eine Kandidatur zur Wahl des Friedberger Jugendrats bewerben. Während dieses Zeitraums nimmt die Stadt Friedberg die Kandidaturen entgegen. Gewählt wird dann im Zeitraum 26.02.2024 bis 07.03.2024. Die Stadt will Jugendliche künftig noch stärker in Entscheidungsprozesse einbinden und schafft mit dem Jugendrat eine Plattform, die Jugendlichen mehr Mitsprache ermöglicht. Der Jugendrat ist ein politisches Gremium, das von Jugendlichen im Alter von 13 bis 17 Jahren gewählt wird. Damit erhalten Jugendliche eine Stimme in der Kommunalpolitik. Die gesamte Stadt erfährt durch die Arbeit des Gremiums nicht nur mehr über Meinungen und Ansichten der Heranwachsenden, sondern gibt ihnen auch bessere Entwicklungschancen. Damit der Jugendrat möglichst viel erreichen kann, wurde er mit vielen Rechten und einem

eigenen Budget ausgestattet. Durch Rede-, Antrags- und Anhörungsrechte wird dafür gesorgt, dass Jugendliche in der Kommunalpolitik zu Wort kommen und ihre Meinung Beachtung findet. Dies geschieht nicht nur bezogen auf bereits laufende Projekte, sondern auch durch das Einbringen eigener Ideen und Vorschläge. Wie wäre es zum Beispiel mit einem neuen Skateplatz oder der Umgestaltung der Bushaltestellen? Wie lässt sich die Aufenthaltsqualität für junge Menschen in der Innenstadt oder auf der Seewiese verbessern? Was muss verändert werden, damit die Abschlussjahrgänge der Friedberg Schulen ihre Abschlussfeiern wieder in Friedberg begehen? Der Jugendrat kann zudem seine finanziellen Möglichkeiten nutzen, um Projekte für und mit Jugendlichen direkt umzusetzen. Ob kleine, einfache Veränderungen oder die Mitorganisation und Umsetzung von Großprojekten – es besteht

die Möglichkeit die Stadt positiv mit zu gestalten. Friedbergs Bürgermeister Kjettil Dahlhaus und Erste Stadträtin Marion Götz freuen sich auf möglichst zahlreiche Bewerberinnen und Bewerber. Wer aktiv mitwirken möchte, kann für einen der insgesamt 15 Sitze im Jugendrat kandidieren. Voraussetzung ist, dass zum Stichtag 31. März 2024 folgende Kriterien erfüllt sind: – Der Kandidat (m/w/d) ist mindestens 13 und höchstens 17 Jahre alt. – Der Kandidat (m/w/d) hat seinen Hauptwohnsitz in Friedberg (Hessen). – Der Kandidat (m/w/d) hat Lust sich bei der Entwicklung der Stadt Friedberg (Hessen) gemeinsam mit anderen aktiv einzubringen. Gewählt wird der Jugendrat fortan alle zwei Jahre. Alle weiteren Informationen zur Jugendratswahl und zur Kandidatur auf der Internetseite [www.jugendrat-friedberg-hessen.de](http://www.jugendrat-friedberg-hessen.de) Lukas

## Praxistag Solarbildung

**Friedberg.** Wie kann Solarbildung in Schulen einen Beitrag zur Energiewende leisten? Diese Frage wird bei der Veranstaltung der Teachers for Future Ortsgruppe Wetterau – Hochtaunus am 30. Januar in der Aula des Friedberger Burggymnasiums aufgegriffen und mit Praxisbeispielen und Fachvorträgen verdeutlicht. Die Einladung richtet sich nicht nur an Lehrkräfte, sondern an alle am Thema Interessierten. Im Rahmen eines Workshops (17:30 bis 19 Uhr) werden Experimentierkits zur Photovoltaik erprobt. Diese Materialien im Wert von 10.000 Euro hat die Ortsgruppe der „Teachers For Future Germany“ im Wetterau/Hochtaunuskreis im Zuge einer erfolgreichen Bewerbung erhalten. Dieses Experimentiermaterial können Schulen in den genannten Kreisen künftig über die Teachers-For-Future für den Einsatz im Unterricht ausleihen. Um 19:30 Uhr startet der Themenabend Photovoltaik mit Impulsvorträgen und anschließender Diskussion zu regionalen und globalen Perspektiven von „Photovoltaik in und auf Schulen“. Als Fachreferenten sind Diethard Stamm (Solarenergie-Pionier aus Münzenberg, Gründer der Mittelhessischen Energiegenossenschaft, des Energie Bildungsvereins und des Sonnenstromvereins Hessen) und Matthias Schmuderer (Geschäftsführer der Solar for Schools Bildung gGmbH in München) eingeladen. Um Anmeldung an [wetterau@teachersforfuture.org](mailto:wetterau@teachersforfuture.org) wird gebeten.

## Gesundheit

## ANZEIGE

## FULMINAN

Für sichtbar schöne und strahlende Haut



Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschlafft 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](http://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.

### Tipps für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) online bestellen und gratis Vitamin D3 sichern!\*



[pureSGP.de](http://pureSGP.de)

UVP 14,99 € GRATIS\*



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

Angebote gültig vom 29.01. – 03.02.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

**Aktion!**

+ 1  
Baseballcap  
**GRATIS!**

**logo**

GETRÄNKE • FACHMARKT

**König Pilsener**

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

**-31%**  
**10,99**



**St. Bonifatius Bier**

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

**ANGEBOT**  
**9,99**



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

**-21%**  
**10,99**  
**9,99**  
1l = 1,00 €



**Köstritzer Schwarzbier**

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

**-29%**  
**11,99**



**Tyskie**

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

**-22%**  
**13,99**



**Veldensteiner**

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

**ANGEBOT**  
**13,99**

**12,99**  
1l = 1,30 €



**Schöffhofer Weizen**

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

**-26%**  
**13,99**



**Pilgerstoff**

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

**ANGEBOT**  
**15,99**



**Mooser Liesl Helles**

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

**18,99**  
**15,99**



**Neuschwansteiner Helles**

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

**17,99**  
**15,99**



**Paulaner Weißbier**

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

**-25%**  
**14,99**



**Förstina Sprudel Mineralwasser**

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

**ANGEBOT**  
**5,99**



**top frisch Lemonwater**

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

**ANGEBOT**  
**4,29**



**top frisch Bitterlimonade**

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

**6,99**  
**5,99**



**Kicos Limonade**

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

**9,99**  
**8,99**



**Adelholzener Mineralwasser**

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

**-25%**  
**5,99**



**Bad Brückener**

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

**10,99**  
**8,99**

**8,49**  
1l = 0,94 €



**deit Limonade**

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

**ANGEBOT**  
**9,99**

**8,99**  
1l = 0,75 €



**Jim Beam Whiskey & Cola**

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

**ANGEBOT**  
**1,99**



**Jules Mumm Sekt**

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

**-31%**  
**4,49**



**Dr. Faust**

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

**5,49**  
**4,49**



**Osborne Veterano Solera**

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

**-23%**  
**9,99**



**Johnnie Walker Red Label**

0,7 l - Flasche,  
1l = 15,70 €

**-21%**  
**10,99**



**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!



1x iPhone 15  
1x 2 Konzertkarten  
Peter Fox  
Domplatz Fulda

NEU

**Wodka Gorbatschow, Citron**

0,7 l - Flasche,  
1l = 9,27 €

**ANGEBOT**  
**6,49**



**Linie Aquavit**

0,7 l - Flasche,  
1l = 21,41 €

**-21%**  
**14,99**



\*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.

## 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](http://helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter 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 Mehrwertes 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](http://www.helpcheck.de/auszahlung)

## Faszination Bogenschießen

Bogen-(Floh-)Markt am 25. Februar in Gronau

**Bad Vilbel.** Das Bogenschießen gehört zum immateriellen Weltkulturerbe, kaum eine andere Sportart verbindet das mentale als auch das kraftvolle Training so wie das Schießen mit Pfeil und Bogen. Diese Wettkampfsportart, in der einzeln und auch in der Mannschaft gewertet werden kann, verbindet Jung und Alt.

Zum Bogensport gehört seit jeher auch der Messerschmied, und viele der Bogenschützen sind auch begeisterte Angler. Daher bieten internationale Messen, wie zum Beispiel in Baden-Württemberg, Bayern oder

auch in Österreich, meist genau diese Dinge in großen Ausstellungen, bei hohen Eintrittspreisen der Masse feil.

Der Bogensportclub Gronau hat sich entschlossen eine eigene Bogenmesse, den Bogen-(Floh-)Markt am 25. Februar ab 13.00 Uhr in der Breitwiesenhalle (Aueweg 13, 61118 Bad Vilbel), zu organisieren. Der Aufbau für die Verkäufer ist ab 11.00 Uhr möglich. Dieser Bogen-Floh-Markt steht gewerblichen als auch privaten Verkäufern offen, die Tischvergabe erfolgt ausschließlich per E-Mail. Auch die inte-

ressierten Bummler und potentiellen Käufer müssen keinerlei Eintritt bezahlen und können sich vor Ort von den Verkäufern und Bogenbegeisterten beraten lassen. Sollte der ein oder andere einen der ausgestellten Bögen oder Blasrohre kaufen wollen, so kann direkt vor Ort am bereitgestellten Schießstand dieses Equipment auch ausprobiert werden. Auch für das leibliche Wohl der Verkäufer und Besucher ist gesorgt. Infos zu der Tischvergabe oder den Bogen-(Floh-)Markt über [jugendwart@bsc-gronau.de](mailto:jugendwart@bsc-gronau.de).

## Versammlung der Stadtkapelle

**Karben.** Die Stadtkapelle Karben lädt für Freitag, 15. März, um 20:00 Uhr zur Mitgliederversammlung in die Gaststätte „Zur Ludwigshöhe“ alle aktiven und fördernden Mitglieder ein. Neben den Berichten des Vorstandes, der Dirigenten und der Kassenprüfer steht auch die Wahl eines neuen Vorstandes an. Anträge können bis 1. März beim Vorstand eingereicht werden.

## Fußball-Hallencup der SG Rodheim

**Rosbach.** Junioren-Fußball der Extraklasse gibt es wieder in Rodheim zu bestaunen. Die SG Rodheim richtet nun bereits zum siebten Mal den Mainova Hallencup aus. Die emsigen Organisatoren der SG haben wieder ein komplettes Turnierwochenende in fünf Altersstufen auf die Beine gestellt. Den Anfang macht die C-Jugend am Freitag, 2. Februar, um 17:30 Uhr. Am Samstag sind dann um 9:30 Uhr die D- und um 14:30 Uhr die E-Junioren an der Reihe. Der Sonntag, 4. Februar, gehört den Jüngsten, um 9:30 Uhr den G- und um 14:30 Uhr den F-Junioren. Das Konzept regionale Teams mit höherklassigen Mannschaften und auch einigen Mädchen-Teams in einem Turnier zusammenzubringen erzeugt seit Jahren eine sehr positive Resonanz. Selbstverständlich ist auch für das leibliche Wohl zu moderaten Preisen bestens gesorgt. Und auch die allseits beliebte und äußerst umfangreiche Tombola wird es wieder geben. Mehr im Internet über [www.sgridenheim.de/fussball/mainova-cup](http://www.sgridenheim.de/fussball/mainova-cup).

## 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.frieseil.eu](http://www.frieseil.eu)

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)

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
PROSTACALMAN: Wirkstoffe: Serenoa repens a, Pareira brava e, Populus tremuloides Dil. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. [www.prostacalman.de](http://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 schnell<sup>1</sup>

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 schnell<sup>1</sup> 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-

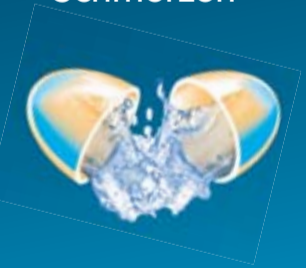
kapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform.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

**Spalt**  
**FORTE**

Von dem deutschen Klassiker bei Schmerzen



**Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper<sup>1</sup>**

**Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen**

**Wirkt langanhaltend**

**Rezeptfrei**

**Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!**

Für Ihre Apotheke: **Spalt Forte** (PZN 00793839)



[www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de)

<sup>1</sup>PharmaSGP 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 zahnrätlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://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

# Terror bekämpfen – jüdisches Leben schützen

Veranstaltung des Wetteraukreises

**Wetteraukreis.** Der Wetteraukreis lädt als Zeichen seiner Solidarität mit Israel für Mittwoch, 7. Februar, von 11 bis 13 Uhr in der Aula/Mensa der Augustinerschule, Friedberg, Goetheplatz 4, zu einer Veranstaltung ein. Sie steht unter dem Appell: „Solidarisch an der Seite Israels: Terror bekämpfen – jüdisches Leben schützen“ und findet in der Augustinerschule in Friedberg statt. Die Veranstaltung geht auf die Initiative des Kreistags zurück, der „die Terrorangriffe der Hamas-Terroristen gegen Israel auf das Schärfste verurteilt.“

Nach der Begrüßung durch Landrat Jan Weckler und Erste Kreisbeigeordnete Stephanie Becker-Bösch folgen Redebeiträge von:

- Natalie Pawlik, Mitglied des Deutschen Bundestages, Beauftragte der Bundesregierung für Aussiedlerfragen und nationale Minderheiten.
- Uwe Becker, Staatssekretär, Antisemitismusbeauftragter Hessen
- Manfred de Vries, Vorsit-

zender der Jüdischen Gemeinde Bad Nauheim  
- Sarah-Elisa Krasnov, stellvertretende Vorsitzende des Jüdisch liberal egalitären Verbandes (JLEV). Sie referiert zum Thema: „Jüdisches Leben in Deutschland – heute“  
Das Schlusswort hat Kreistagsvorsitzender Armin Häuser.

Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von dem jüdischen Liedermacher Dany Bober.

Die Veranstaltung ist offen für Interessierte, eine vorherige Anmeldung ist notwendig und die Teilnehmerzahl aus Kapazitätsgründen begrenzt. Anmeldung bis spätestens 5. Februar online über <https://ota-wetterau.de/form/175/>. Die Verarbeitung in der Datenbank ist nur dann ordnungsgemäß möglich, wenn diese über einen aktuellen Internetbrowser erfolgt. Empfohlen wird Microsoft Edge oder Mozilla Firefox. Für Rückfragen steht Julia Schreiter zur Verfügung, E-Mail [julia.schreiter@wetteraukreis.de](mailto:julia.schreiter@wetteraukreis.de), Telefon (06031) 83-3014.

## Blutspenden retten Leben

Jetzt gemeinsam füreinander eintreten

**Bad Nauheim.** Das DRK ruft dazu auf mit guter Tat ins neue Jahr zu starten. Viele Operationen, Transplantationen und die Behandlung von Krebspatienten sind nur dank moderner Transfusionsmedizin möglich.

Allein in Hessen und Baden-Württemberg werden täglich mehr als 2.700 Blutkonserven benötigt, um Patientinnen und Patienten zu helfen. Blutspender\*innen sorgen dafür,

dass Menschen überleben und gesund werden können.

Nächster Termin ist am Mittwoch, dem 31. Januar von 15:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Frauenwaldhalle, Frauenwaldstraße 11 in Bad Nauheim.

### Termin vereinbaren

Jetzt Blutspendertermin online reservieren unter [www.blutspende.de/termin](http://www.blutspende.de/termin).

# Höffner

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!<sup>B)</sup>

# 15%

ZUSÄTZLICH  
AUF ALLE GÜLTIGEN RABATTE<sup>B)</sup>

EINMAL IN 150 JAHREN: AUF TIEFPREISE, WERBEPREISE, ELEKTRO UND BEREITS UM 40% REDUZIERTE 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

<sup>B)</sup> 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.

## Stolpersteine putzen und erinnern

**Bad Vilbel.** Seit 1996 ist der 27. Januar in der Bundesrepublik der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus. Der Tag erinnert an die Befreiung des nationalsozialistischen Konzentrations- und Vernichtungslagers Auschwitz, in dem mehr als eine Million Menschen ermordet wurden. Die Naturfreunde Bad Vilbel nehmen diesen Gedenktag zum Anlass zu einer Stolperstein-Putzaktion. Mit dieser Aktion wollen sie anhand dieser Stolpersteine an die verfolgten und ermordeten jüdischen Bürger von Vilbel erinnern. Treffpunkt ist am Samstag, 27. Januar, um 11.00 Uhr vor dem Alten Rathaus in der Frankfurter Straße. Teilnehmer sind willkommen. Anmeldung unter [info@naturfreunde-bv.de](mailto:info@naturfreunde-bv.de).

## Sänger laden ein

**Ortenberg.** Deftige Haxen mit Sauerkraut und Brot, dazu ein kühles Getränk und musikalische Unterhaltung vom Feinsten – dazu laden am Samstag, 24. Februar, die Sänger aus Bleichenbach ins örtliche Dorfzentrum ein. Mit dieser Veranstaltung möchte man die Tradition des in der Vor-Corona-Zeit so beliebten Schlachtessens fortsetzen. Bereits um 17 Uhr wird der Abend beginnen, aufgrund begrenzter Kapazitäten gibt es in der Küche drei verschiedene Zeiten für die Essensausgabe. Auch für die musikalische Unterhaltung ist gesorgt. Mit den „Oberhessischen Sieben“ darf man die beliebteste Volksmusik-Gruppe der Region begrüßen. Für das Haxenessen ist eine Voranmeldung erforderlich. Diese wird entgegenommen von Jürgen Lämmchen (0160/98367655) und Christian Luther (0172/7823484).

# 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 Munther 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



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

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 gut tut, 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 aufgestellten 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 Schulterbrücke 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.

## Gut und gesund durchs Leben gehen

Noch mehr Service und Beratung: Umzug in größere Räume in Wächtersbach

Laufen und gehen mit einem guten Gefühl, ganz ohne Schmerzen. Für viele Menschen ist das keine Selbstverständlichkeit. Die Profis des Orthopädie-Schuhmacher-Meisterbetriebes Schaub Schuhtechnik mit Standorten in Wächtersbach und Gründau wissen, was Ihren Füßen guttut, und helfen Ihnen dabei, wieder festen Schrittes zuversichtlich durchs Leben zu gehen. Seit Jahren ist Schaub Schuhtechnik ein Aushängeschild in der Region in puncto Fußgesundheit. Seit diesem Sommer ist Schaub Schuhtechnik in Wächtersbach an einer neuen Adresse anzutreffen.

### Hauseigene Schuhwerkstatt, hochmoderne Messtechnik

Die hellen, freundlichen und großzügig gestalteten Räume in der Poststraße 25 sind perfekt auf die professionelle, freundliche und kompetente Fachberatung und den erstklassigen Service ausgerichtet, mit dem sich das Unternehmen einen Namen gemacht hat.

Geschäftsinhaber Marco Kneip und sein Team stellen in eigener Meisterwerkstatt maßgefertigte Einlagen millimetergenau her. Um die Kunden bestmöglich zu versorgen, werden alle Einlagen bei Schaub Schuhtechnik mit innovativer 3D-CAD-gesteuerter Technik gefräst. Jeder findet bei Schaub Schuhtechnik die passende Einlage abgestimmt auf seine Bedürfnisse – ob für die Freizeit, den Sport oder den Beruf. Um späteren Haltungsschäden vorzubeugen, liegt besonderes Augenmerk auf den kleinen Kunden. Damit der Orthopädeschuhtechniker eine



passgerechte Einlage anfertigen kann, werden vorher individuelle Belastungsgewohnheiten mit modernster computergestützter Messtechnik ermittelt. Eine individuelle Lauf- und Bewegungsanalyse dient der Erkennung von fehlerhaften Bewegungsmustern. Durch den 3D-Ganzkörper-Scanner können präzise, maßgeschneiderte Einlagen, Maßschuhe oder orthopädische Zurichtungen hergestellt werden.

### Gut zu Fuß mit Unikaten vom Experten

Bei Schaub Schuhtechnik findet man auch den passenden Bequemschuh für seine Einlagen – von modernem schick über klassisch bis hin zu sportlich. Hier setzen

die Orthopädeschuhmacher auf die Verbindung von modernster Technik und Handwerk. Vorhandene Konfektionsschuhe können mit orthopädischen Schuhzurichtungen so unauffällig wie möglich umgestaltet werden.

### Kompressionsstrümpfe und Diabetesversorgung

Darüber hinaus bietet Schaub Schuhtechnik eine professionelle Diabetesversorgung an, die sich speziell nach den Bedürfnissen der Kunden richtet. Ob eine diabetesadaptierte Fußbettung, Schutzschuhe für Diabetiker oder orthopädische Maßschuhe, die Mitarbeiter von Schaub Schuhtechnik beraten Sie in Abstimmung mit Ihrem Arzt, welches Hilfsmittel für Sie das Richtige ist.

Außerdem erhalten Sie individuell vermessene Kompressionsstrümpfe. Ob im Alltag, in der Schwangerschaft, im Sport oder im Berufsleben: Erkrankungen wie chronische Venenschwäche, Krampfadern, Thrombose oder Lymphödeme schränken Ihr Leben unnötig ein. Mit einer medizinischen Kompressionsstrumpf-Therapie und einer fachgerechten Beratung von Schaub Schuhtechnik können Symptome gelindert und Krankheiten daran gehindert werden voranzuschreiten.

Für höchsten Komfort sorgen Sport- und Funktionsbandagen, um Schmerzen und Abnutzungen vorzubeugen.

„Meine Mitarbeiter und ich stehen sehr gerne beratend zur Seite – und das völlig unverbindlich.“ Wir freuen uns auf Sie!

(el)



# SCHAUB

## SCHUHTECHNIK

individuelle **Einlagen** | orthopädische **Maßschuhe** orthopädische **Schuhzurichtungen**  
**Kompressionsversorgung** | **Diabetikerversorgung** | **Sport- und Funktionsbandagen**

Poststrasse 25  
63607 Wächtersbach

In der Aue 3  
63584 Gründau-Lieblos

**Öffnungszeiten:**  
**Montag- Freitag** 9.00-12.30  
 14.00-18.00

Fon. 060 53 · 25 33  
 Fax. 060 53 · 41 75

Fon. 060 51 · 474 755 2  
 Fax. 060 51 · 474 755 3

**Mittwoch** 9.00-12.30  
**Samstag** 9.00-12.00

[www.schaub-schuhtechnik.de](http://www.schaub-schuhtechnik.de)

[info@schaub-schuhtechnik.de](mailto:info@schaub-schuhtechnik.de)

### Gutschein

Bei einer Kompressionsstrumpfversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original.  
 Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.  
 Gültig bis 30.04.2024.

**50%**

### Gutschein

Bei einer Einlagenversorgung

Pro Person nur ein Gutschein und nur im Original.  
 Nur auf wirtschaftliche Aufzahlung anrechenbar.  
 Gültig bis 30.04.2024.

**50%**

## Zwei Schnuppertage

**Büdingen.** Am Sonntag, 4. Februar, sowie dem darauf folgenden Sonntag, 11. Februar, finden im Dorfgemeinschaftshaus Rohrbach, jeweils ab 16 Uhr, Workshops in der Tanzart Linedance statt. Kostenlos und unverbindlich können sich Interessierte an beiden Sonntagen mit der Tanzart Linedance bekannt machen. Linedance ist eine Tanzform, die von Frauen und Männern getanzt werden kann und bei der man keinen direkten Partner braucht. Die Tänzer tanzen jeweils alleine, jedoch gemeinsam in einer Gruppe mit allen anderen Teilnehmern die gleichen Schritte, Drehungen oder Figuren zur Musik. Daher ist diese Tanzform besonders für Singles oder Personen geeignet, die keinen (tanzwilligen) Partner oder Partnerin haben. Die Teilnahme an beiden Workshops ist kostenfrei, unverbindlich und auch ohne Vorkenntnisse möglich. Unterrichtet werden die Teilnehmer von Hans-Jürgen und Kerstin Westphal aus Glauberg. Veranstalter beider Schnuppertage ist der Tanzsportclub Rot-Gold Büdingen. Bei entsprechendem Interesse können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach den Schnuppertagen die gewonnenen Kenntnisse in einer Linedance-Gruppe vertiefen.

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage des TSC Rot-Gold Büdingen unter [www.rot-gold-buedingen.de](http://www.rot-gold-buedingen.de) oder beim Sportwart des Vereins, Erich Mäser, unter der Rufnummer 06041/1375.

## Seniorenfasching der Stadt Büdingen

**Büdingen.** Die Stadt Büdingen veranstaltet in diesem Jahr wieder gemeinsam mit dem Büdinger Carneval Club den Seniorenfasching. Eingeladen sind alle Büdinger Senioren ab 70 Jahren. Mit viel guter Laune und einem abwechslungsreichen Programm des Büdinger Carneval Clubs sowie Kaffee und Kuchen möchten wir die fünfte Jahreszeit am Sonntag, 4. Februar, von 14.11 bis 17 Uhr im großen Saal der Willi-Zinnkann-Halle mit Ihnen feiern. Der Einlass ist ab 13.11 Uhr möglich. Es wird ein Kostenbeitrag von 5 Euro pro Person durch die Stadt erhoben. Anmeldungen sind unter Tel.: 06042/884-1509 oder [beate.spangenberg-tomec@stadt-buedingen.de](mailto:beate.spangenberg-tomec@stadt-buedingen.de) möglich, da nur ein begrenztes Platzangebot zur Verfügung steht.

## Netzwerktreffen in Niederflorstadt

**Florstadt.** Am 20. Februar um 18 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte treffen sich wieder die Vertreter der sozial tätigen Organisationen zur Planung und konkreten Umsetzung netzwerkübergreifender Angebote im Sozialraum Florstadt.

## Maskenball in Ockstadt

**Friedberg.** Der Förderverein der Freiwilligen Feuerwehr Ockstadt lädt zum Maskenball in das Ockstädter Bürgerhaus ein. Am Samstag, 27. Januar, heizt DeeJay Rudi ab 20.11 Uhr allen Hexen, Piloten und Cowgirls so richtig ein. Einlass ist ab 18 Jahren. Der Eintritt kostet 10 Euro.

## Konzert im Sog der Tiefe

**Friedberg.** Die Bassklarinette als Soloinstrument ist eher selten, am Sonntag, 28. Januar, wird dies im Kesselhaus des Theaters Altes Hallenbad, Haagstraße 29, ab 19 Uhr jedoch der Fall sein. Matthias Höfer, Solo-Bassklarinetist des Frankfurter Opern- und Museumsorchesters, präsentiert zusammen mit Manami Sano (Klavier), Lehrbeauftragte an der Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf, ein abwechslungsreiches Programm, das den Bogen von Bach über Schubert hinein ins 20. Jahrhundert spannt. Beginn ist um 19 Uhr. Karten gibt es im Ticket-Shop an der Burg in Friedberg oder unter [www.ticket-shop-friedberg.de](http://www.ticket-shop-friedberg.de) und an der Abendkasse.

## Kammerkonzert mit Trio Farfarello

**Bad Nauheim.** Den Auftakt der Bad Nauheimer Kammerkonzert-Reihe 2024 in der Trinkkuranlage macht das Trio Farfarello am 28. Januar um 16 Uhr. Mit neuem Album im Gepäck, richtungsweisend mit Namen „Krönung“, macht das Trio nach fünf Jahren endlich wieder Halt in Bad Nauheim. Tickets gibt es ab 12 Euro im Vorverkauf, ermäßigt 10 Euro, unter [www.bad-nauheim.de/kammerkonzert](http://www.bad-nauheim.de/kammerkonzert) oder in der Tourist Information, In den Kolonnaden 1, Tel. (06 032) 92 992-0.

## Konzerte in der Trinkkuranlage

**Bad Nauheim.** In ungewöhnlicher Besetzung – für Kontrabass und Harfe – spielt das „Duo Rincon-Undisz“ am Samstag, 27. Januar, um 16:00 Uhr Werke aus der Barockzeit bis zur Romantik. Unter dem Motto „Experimentelle Klangwelten“ verzaubern sie mit der einzigartigen Klangwelt der beiden größten Instrumente ihrer Art. Am Sonntag, 28. Januar, um 16:00 Uhr spielen Teilnehmende des Wettbewerbs Jugend musiziert das „Auftrittskonzert 2024“ im Großen Saal der Musikschule am Sprudelhof. Dabei zeigen traditionell die Stipendiaten des Fördervereins Musikschule Bad Nauheim ihr Können. Klavierduos, sowohl an einem als auch an zwei Klavieren musizierend, und Duos Violine-Klavier stehen im Mittelpunkt des Konzerts. Aber auch Oboe und Flöte sind dabei. Musikschule Bad Nauheim gemeinnützige GmbH.

## Montessori-Pädagogik kennenlernen

**Friedberg.** Am Samstag, 3. Februar, von 10:00 bis 13:00 Uhr, lädt die Montessori-Sekundarschule Wetterau dazu ein, die Schule, die Montessori-Pädagogik und die Materialien kennenzulernen, sowie Gespräche mit den Pädagog:innen zu führen. Für interessante Mitmach-Aktionen und das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Weiterhin findet am Donnerstag, 8. Februar, um 18:00 Uhr ein Info-Abend in der Montessori Sekundarschule Wetterau statt. Die Leitungen informieren über die pädagogischen Konzepte mit je einem Vortrag der UE (Klassenstufe 5-6) und der AC (Klassenstufe 7-10). Weitere Informationen finden Sie unter [www.msw-friedberg.de](http://www.msw-friedberg.de).

## Fit mit Karate

**Friedberg.** Für Erwachsene und Jugendliche im Alter von 16 bis 50 Jahren, die bereit sind, ihre Reise in die faszinierende Welt des Karate und Kobudo zu beginnen, startet der friedberger Verein „Karate-Kobudo-Fitness-Friedberg“ unter dem Motto „Fit mit Karate durch den Winter“ einen intensiven achtwöchigen Kurs. Von erfahrenen Trainern werden unter Anwendung grundlegender Techniken, Prinzipien und Traditionen der Kampfkünste Karate und Kobudo die körperliche Fitness gesteigert. Der Kurs startet am Mittwoch, 31. Januar, und findet mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Sporthalle der Johann-Philipp-Reisschule, statt. Weitere Infos zur Anmeldung unter <https://www.karate-kobudo-fitness-friedberg.de>.

## Historische Holzversteigerung Holz-Kirmes im Gambacher Wald

**Münzenberg.** Die historische Holzversteigerung 2024 findet am Samstag, 17. Februar, im Gambacher Wald statt. An die Versteigerung schließt sich die traditionelle Holz-Kirmes an. Beginn und Treffpunkt ist am 17. Februar um 10:00 Uhr am Gambacher Forsthaus. Die gesamte Bevölkerung aus nah und fern ist hierzu herzlich eingeladen.

Mit einem Frühstück „to go“, deftiger Gulaschsuppe und die Mittagszeit, Snacks und Getränken sorgt die Kirmesgemeinschaft Gambach für

das leibliche Wohl. In diesem Jahr hält die Kirmesgemeinschaft eine Überraschung für alle Kinder bereit: Das Entenangeln ist wieder am Start! Wer sich an der Auktion beteiligen möchte, kann das Anmeldeformular auf der Homepage der Stadt Münzenberg unter <https://www.muenzenberg.de/holzversteigerung.html> nutzen. Bitte ausgefüllt und unterschrieben zur Versteigerung mitbringen. Der Magistrat behält sich vor, bestimmte Bieter von der Auktion auszuschließen.

## Reis-Schule gewährt Einblicke

**Friedberg.** Die Johann-Philipp-Reis-Schule (JPRES) in Friedberg lädt ein zu ihrem Tag der offenen Tür am Samstag, 3. Februar, von 9.00 bis 15.00 Uhr unter dem Motto „Wir können alles!“. Das Motto bezieht sich darauf, dass Schüler an der JPRES viele Schulabschlüsse erwerben können: Hauptschulabschluss, Ausbildung in unterschiedlichsten Gewerken, Realschulabschluss, Fachhochschulreife, Abitur. Am Tag der offenen Tür wird für die Besucher ein ausgeschilderter Rundgang eingerichtet. Zu diesem Zweck öffnet die JPRES ausgewählte Unterrichtsräume und Werkstätten. Während des Rundganges besichtigen die Besucher selbstständig verschiedene Stationen und lernen auf diesem Weg die Schulformen, Fachbereiche, beruflichen Schwerpunkte und Projekte der JPRES kennen.

## Gegen Extremismus Münzenberg steht zusammen

**Münzenberg.** In jüngster Zeit tauchten im Stadtgebiet immer wieder Aufkleber rechtsextremistischer Organisationen auf. Aufmerksame Menschen haben angemessen reagiert und die rassistischen und antidemokratischen Hinterlassenschaften beseitigt. Die Stadt Münzenberg ist eine weltoffene, demokratische Kommune. Dies haben auch die Stadtverordneten deutlich gemacht. Stadtverordnetenvorsteher Manfred Tschertner verlas eine in Kooperation mit allen Fraktionen verfasste Stellungnahme zum Israelkonflikt. Alle politisch Verantwortlichen verurteilen die Angriffe der Hamas aufs Schärfste. In Gedanken sei man bei allen Opfern – sowohl denjenigen unter der Zivilbevölkerung in Israel als auch denjenigen unter der Zivilbevölkerung im Gazastreifen. „Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Münzenberg stellt sich gegen jede Form von Hass und Antisemitismus. Für Judenhass darf bei

uns kein Platz sein. ‚Nie wieder‘ ist die Verpflichtung jedes Einzelnen. ‚Nie wieder‘ ist jetzt“, so Tschertner. „Wir lehnen Extremismus sowie menschenverachtende und antidemokratische Einstellungen ab – gleich welcher politischen Couleur“, ergänzt Bürgermeisterin Dr. Isabell Tammer. Neonazis, Demokratiefeinde und Rassisten haben in Münzenberg keinen Platz. Zur Verdeutlichung startet die Stadt rund um den Tag des Gedenkens an die Opfer des Holocausts am 27.01.24 eine Plakataktion „Münzenberg gemeinsam gegen rechts“. Symbolisch wollen Magistrat und Stadtverordnete so Flagge zeigen. Für Respekt und Vielfalt. Für Toleranz und Menschenrechte. Wer sich beteiligen möchte, kann in der Verwaltung Poster im Format A3 abholen. Auf der Homepage steht obendrein das Motiv der Plakataktion im Format A4 zum selbst ausdrucken zur Verfügung.

ANZEIGE

## 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 entdeckte 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.<sup>2</sup> 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, bestell es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

<sup>1</sup> Name und Alter geändert.  
<sup>2</sup> 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

# „Die längste Faschingsparty der Region“

## Düdelheimer Vereine planen Veranstaltungen

**Büdingen.** Die Düdelheimer Vereine lassen es an Fasching so richtig krachen. Den Anfang des Partymarathons macht die erste Kinder- und Jugendsitzung der Dilsemer Windmächer am 28. Januar. Der Einlass ist um 13.11 Uhr, Beginn um 14.11 Uhr. Das Programm verspricht ein buntes Erlebnis für Groß und Klein. Für die Sitzung sind noch Restkarten vorab unter 0170/4630131 oder an der

Tageskasse erhältlich. Darauf folgen die beiden ausverkauften Fremdensitzungen der Dilsemer Windmächer am 2. und 3. Februar, die unter dem diesjährigen Motto „Von Rapunzel bis zum tapferen Schneiderlein“ in die Welt der Märchen abtauchen. Weiter geht es am Faschingsfreitag, 9. Februar, beim SV Phönix mit seiner ausverkauften Weiberfaschings-

party, die in der diesjährigen Session unter dem Motto „Schlager meets Ballermann steht“. Unter anderem werden Patrick Himmel, DeneZe und Partymann Atze erwartet, die mächtig einheizen werden. Direkt weiter geht es am Samstag nachmittag, 10. Februar, um 15.11 Uhr, die Dilsemer Windmächer werden mit ihrem Faschingsumzug durch Düdelheim ziehen und die Straßen in

eine Partymeile verwandeln. Anmeldungen zum Umzug werden noch unter umzug@windmaecherde entgegengenommen. Im Anschluss an den Umzug geht es direkt in die Phönixhalle getreu nach dem neuen Motto „Vo de Gass in die Hall“ zu närrischen Nacht wo die Band Rio Live, das närrische Volk zum Feiern erwartet und die Party nicht abreißen lässt.

Am Rosenmontag, 12. Februar, ab 20 Uhr präsentieren die Düdelheimer Schützen in der Phönix Halle das Party Duo Buffalo und Wallace, sowie den Düdelheimer DJ Sneijder, die die Narren mit Ihrer Show zum Schwitzen bringen und ein atemberaubendes Spektakel bieten. Am Faschingsdienstag ab 14.11 Uhr bietet der Turnverein für die kleinen Narren in und um Düdelheim die passende

Veranstaltung: Kinderfasching. Bei Faschingsklängen, Speisen und Getränken kann sich der Nachwuchs in der Turnhalle des Turnvereins austoben. Den Abschluss bilden die Windmächer am Abend des Faschingsdienstages mit der Verbrennung ihres Tuttis auf dem Marktplatz. Die Windmächer und alle Freunde des Dilsemer Faschings beenden ab 19.11 Uhr die Kampagne.

## FundGrube

### Bekanntschäften

**LIEBE IST EINE BLUME, DIE IMMER WIEDER BLÜHEN KANN!**  
**ARCHITEKT JAN - JOSEF, 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 Bäumeausreißen“, 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 Vorsätze fürs neue Jahr, nicht mehr sonntags die Wände anstaren 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 STEFAN, 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, dynn., 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 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 glückl. sein möchte. Haben Sie jetzt auch den Mut und schreiben Sie mir über pv eine Mail an StefanGlueck@insetat-wz.de oder rufen Sie gleich an: handy ☎ 0170 - 6113731.

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

**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 ... getan ... Anzeige aufgegeben ... 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@insetat-wz.de oder Handy ☎ 0172 - 3707138. Liebe macht alles möglich, deswegen freue ich mich über unser Telefonat.

**DU RUFS T 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 dich 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.

Rosi, 68 J., verwitwet, bin genauso nett wie ich aussehe, mit meinem Auto flexibel u. an nichts u. niemandem 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

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

**ICH, BARBARA, 75 JAHRE, VERWITWET, MIT AUTO UND SCHÖNEM ZUHAUSE, SUCH E PARTNER**  
Lieber Lesender, ich inseriere hier im Lokaltel, 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 Spaziergehen. 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

Gabriela, 62 J., mit weibl. Figur, verständnisvoll, 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

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

### Dienstleistungen

**BAUMARBEITEN HEE**  
Baumfällung · Gartenpflege  
Tel. 0173/8842112

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. ☎ 0160-96887594

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

### Gesundheit

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

### Haushaltsauflösungen

Haushaltsauflösung, Entrümpelung, Umzugshilfe, Nachlassankauf, Geschäftsauflösung, Demontage, Problemlösung aller Art. Beratung und Festpreisangebot kostenfrei. 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, Entsorgung, 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. Werteschätzung, zahle bar vor Ort, tägl. von 7-21.30 Uhr, gerne auch am Wochenende. ☎ 069-59772692

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

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

### Kaufgesuche

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

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

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

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

R.J.L. 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 Geruchsbeeitigung, farbfrisch wie neu mit Langzeitimpregnierung! 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 + 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 Kauf einer komplett Küche Geschirrspüler für 1,- €. Möbelland Neuberg, Im Unterfeld 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, Essstischen, Betten, Stühlen + TV-Ruhesessel. Alle zu Sonderposten-Preise. Möbellhallen Neuberg, Im Unterfeld 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

### Verkäufe

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

### 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

### 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

... auch als kostenloses epaper



www.bote.de

### IMPRESSUM

### Mittelhessen-Bote

mit Kreisausgaben  
Main-Kinzig-Bo  
(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 Weh  
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 gibt die Anzeigenpreisliste Nr. 37/50.

Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langensolbolder Bote, Schlüchtern Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Bidingen Bote, Oberhessen-Bote.

In der Ausgabe Main-Kinzig-Bo werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht:  
Gelnhausen – Mittelteilblatt;  
Langensolbold – Langensolbolder Bote;  
Wächtersbach – Wächtersbacher Stadtanzeiger;

Gründau – Gründauer Anzeiger; Freigericht – Freigerichter Bote; Hasselroth – Hasselrother Anzeiger; Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger; Biebergöndel – Wochenblatt Biebergöndel.  
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](mailto: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

## BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

Mittelhessen-Bote am Samstag

inklusive  
Neue Zeitung

Preis pro Erscheinung  
Gesamtausgabe

bis zu 5 Zeilen  
27,50 €

jede weitere Zeile  
4,70 €

Anzeigentext Rubrik ▶

1  Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

2

3

4

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

DE IBAN

BIC

Bank

Datum, Unterschrift

Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 ZZZ 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 eintragen)



# NORMA®

# XXXL

ab Montag, 29. Januar

**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 Hühnchen-, 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 Schokosoße, Schoko Pudding mit Soße Vanillegeschmack oder Grieß Pudding mit Kirschsoße

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

**28% billiger**

**450 g**  
UVP 1,39  
**-,99\***

**BE**  
CO2 NEUTRAL  
Premium Heidelbeeren klimaneutral Chile/Marokko Kl. I, 450-g-Schale

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

**450 g!**

**3,99\***

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

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

**1 Liter**  
**8,88\***

**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

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

**400/500 ml**  
**5,99\***

**Spreche**  
Schweineschnitzel paniert, fertig zubereitet

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

**26% billiger**

**1 kg**  
UVP 11,49  
**8,49\***

**OBST VON 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**  
Aufbaufutter 2-kg-Packung (1 kg = 1,50)

Ganzjahresfutter 2,5-kg-Packung (1 kg = 1,20) je Packung

**2,99\***

**little friends**  
Wintervogelfutter

Mix-Eimer 3-kg-Eimer (1 kg = 3,-)

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

**8,99\***

500 g

3 kg

**little friends**  
Streufooder 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 Gegengriff Ø ca. 32 cm

**PREBLON**  
Induktions geeignet

**LGAD tested**  
Quality

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

Mit robuster Granitoptik-Beschichtung

Extra hoher Rand

Isolierte Griffe

**CASA ROYALE**  
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	<b>NEU</b> Pfanne Ø ca. 32 cm
<b>16,99*</b>	<b>18,99*</b>	<b>21,99*</b>	<b>24,99*</b>

**bella casa**  
Wachstuch-Tischdecke mit geprägter Oberfläche

- Strapazierfähig und schmutzabweisend
- Aus robustem PVC

(Modellbeispiele)

ca. 100 x 140 cm (1m² = 2,85)	<b>3,99*</b>
ca. 130 x 160 cm (1m² = 2,40)	<b>4,99*</b>
ca. 140 x 190 cm (1m² = 2,63)	<b>6,99*</b>
ca. 140 x 220 cm (1m² = 3,24)	<b>9,99*</b>

**NEUE Designs**

Anthrazit, Rot, Smaragd

Made in EU

**24 Auch online**

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

- Geschmeidig im Griff

durch Aloe-Vera-Ausrüstung

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

je Bettwäsche

**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
<b>19,99*</b>	<b>27,99*</b>	<b>29,99*</b>

**OEKO TEX** MADE IN GREEN

**Olivia**  
Bettwäsche (in ca. 135 x 200 cm erhältlich)

**Marlies Beere**  
Bettwäsche

**Wilma Salbei**  
Bettwäsche

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

**KRAFT WERKZEUGE**  
Edelstahl-Schrauben/-Muttern 3 Jahre Garantie

Edelstahl-Spanplatten-schrauben 320 Stück 3 x 30 mm 180 St., 4 x 40 mm 80 St., 5 x 50 mm 40 St., 6 x 60 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

4 verschiedene Größen im Set:

- rechteckig oder quadratisch
- Mit 4-seitigem Clip-Verschluss
- 100 % luft- und flüssigkeitsdicht dank Aromaschutzring aus Silikon

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

Anthrazit, Rot, Smaragd

Made in EU

je 4er-Set **6,99\***

**24 Auch online**

**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**  
Viskoelastisches 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**

**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)

\*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](http://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.

**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®**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)

NORMA Lebensmittel-Filialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

# LosGehts!

Januar 2024  
Ausgabe H

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 Arbeitsvertrag 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.

# 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 Bewerbungsstrategie 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. Letztendlich gilt ihm zufolge: «Es kommt darauf an, wie Sie das vermitteln.»

Von einem rät Karriere-Coach Volker Klärchen in jedem Fall ab: Sich einfach Auslandsaufenthalte, Nebenjobs oder andere Dinge auszudenken, nur um die



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

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

Zeit, die man womöglich gar nicht mit besonderen Aktivitäten gefüllt hat, besser 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 empfiehlt, 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.»

# 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 Übernahmegarantie 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.finanzverwaltung-mein-job.de](http://www.finanzverwaltung-mein-job.de).

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

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

## Spannender Job!

## Sichere Zukunft!

Bewirb Dich für ein

**DUALES STUDIUM**  
oder eine **AUSBILDUNG**

[www.finanzverwaltung-mein-job.de](http://www.finanzverwaltung-mein-job.de)

DIE HESSISCHE FINANZVERWALTUNG

## #OhneUnsLäuftNichts

Noch Fragen?

Finanzamt Friedberg • Herr Mihm • 06031/49-7000 • [ausbildung@fa-fbg.hessen.de](mailto:ausbildung@fa-fbg.hessen.de)

Finanzamt Gelnhausen • Frau Krack • 06051/86-100 • [ausbildung@fa-gel.hessen.de](mailto:ausbildung@fa-gel.hessen.de)

Finanzamt Hanau • Herr Reichhold • 06181/101-1001 • [ausbildung@fa-han.hessen.de](mailto:ausbildung@fa-han.hessen.de)

Finanzamt Nidda • Frau Christian • 06043/805-333 • [ausbildung@fa-nid.hessen.de](mailto:ausbildung@fa-nid.hessen.de)



# Gut vorbereitet

## So meistern Azubis die Zwischenprüfung

Ob angehende Berufskraftfahrer, Bäcker oder Verkäufer: Sie alle müssen etwa nach der Hälfte ihrer Ausbildung eine Zwischenprüfung ablegen, etwa bei Innungen oder Kammern.

Die Inhalte, die Dauer und der Zeitpunkt der Zwischenprüfung sind in den Prüfungsanordnungen der jeweiligen Ausbildungsordnungen geregelt. Je nach Beruf gibt es nicht nur einen theoretischen, sondern auch einen praktischen oder einen zusätzlichen mündlichen Teil.

Doch die gute Nachricht vorab: Wer nicht ganz so glänzend abschneidet, muss keine offiziellen Auswirkungen auf den Rest der Ausbildung oder gar auf die Abschlussprüfung befürchten. «Man erhält zwar eine Bewertung, die sich im üblichen Notenschlüssel bewegt, aber man kann nicht durchfallen», sagt Michael Scholze, Sachgebietsleiter für Ausbildungsprüfungen bei der Handwerkskammer für München und Oberbayern.

Und das sei auch gut so. Statt Azubis womöglich Chancen zu verbauen, will man mit der Zwischenprüfung eher das



*Azubis können sich mit Hilfe von Prüfungsfragen aus vergangenen Jahren und Probeaufgaben aus dem Netz auf die Zwischenprüfung vorbereiten.*

*Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag*

Gegenteil erreichen: «Es geht vor allem darum, den Leistungsstand des Lehrlings festzustellen und bis zur Gesellenprüfung das Ganze auch ein bisschen einzufangen, wenn es nicht so gelaufen sein sollte», sagt Scholze. Ein weniger gutes Ergebnis kann also vor allem als «Warnschuss» gewertet werden.

Ernst nehmen sollten Auszubildende die Prüfung auf jeden Fall. Zum einen ist die Teilnahme daran Voraussetzung für die Zulassung zur Abschluss- oder Gesellenprüfung. Zum anderen ist sie

eine gute Möglichkeit, um Erfahrung mit Prüfungssituationen zu sammeln. Fragt sich nur, ab wann man mit dem Lernen beginnen sollte. «Ich sage immer: Die Prüfungsvorbereitung beginnt am ersten Ausbildungstag», so der Sachgebietsleiter. «Je eher ich am Ball bin und bleibe, desto entspannter kann ich in solch eine Prüfung gehen.» Aber natürlich mache auch eine letzte fokussierte Vorbereitung vor der Prüfung Sinn. Wann und wie diese stattfindet, komme nicht zuletzt auf den individuellen Lerntyp an.

### » Lernlücken rechtzeitig füllen

Anja Schwarz, Referatsleiterin im Bereich Ausbildung bei der Deutschen Industrie- und Handelskammer (DIHK) in Berlin, empfiehlt ein wenig Gelassenheit: «Man sollte nicht mit der Ausbildung beginnen und schon an die Zwischenprüfung denken.» Ein Signal, dass es nun ernst werde, sei der Moment, in dem man sich für die Prüfung anmeldet – also etwa vier bis fünf Mo-

nate vor dem Termin. Betrieb und Berufsschule könnten dann unterstützen und etwa mit Beispielfragen aus früheren Prüfungen arbeiten. Zusätzlich können Auszubildende sich mithilfe spezifischer Bücher und Angebote im Internet vorbereiten und gezielt Aufgaben üben.

Endet die Zwischenprüfung dennoch mit einem schlechten Ergebnis, ist das kein Grund zu verzweifeln: «Das Abschneiden ist auf keinen Fall ein Indiz dafür, dass dies nicht der richtige Beruf für mich ist», so Schwarz. Viel entscheidender seien die Erfahrungen, die über den Zeitraum der Ausbildung gesammelt würden, erklärt Scholze.

Sinnvoll nach einem weniger guten Ergebnis: Sich mit den Ausbildern zusammensetzen und gemeinsam überlegen, wie man vorhandene Lücken in den kommenden Monaten schließen kann. Denn gerade im dritten Lehrjahr bauen die vertiefenden Inhalte auf den Grundlagen der vorangegangenen beiden Jahre auf, so Scholze. «Dann wird es schwierig, wenn die Basics nicht vorhanden sind.»

### Berufsberatung

## Schule aus und dann?

Ausbildung im Betrieb? Studium? Berufliche Orientierung gefragt?

## Wir beraten.

Über Berufe, Ausbildungsstellen und Studium.

### Wetterauer Arbeitsagenturen

in Friedberg, Büdingen und Bad Vilbel - Tel 0800 4 5555 00  
(Anruf kostenfrei) [www.arbeitsagentur.de/giessen](http://www.arbeitsagentur.de/giessen)



 Bundesagentur für Arbeit

# Wir bilden aus

Studierende/n (m/w/d)

**für den dualen Studiengang  
Bachelor of Arts – Public Administration**

Auszubildende/n (m/w/d)

**für den Beruf  
der/des Verwaltungsfachangestellten**

Auszubildende/n (w/m/d)

**zur Fachkraft für Abwassertechnik**



Die komplette Stellenausschreibung finden Sie unter Rathaus und Politik/Stellenangebote auf [www.friedberg-hessen.de](http://www.friedberg-hessen.de)

 **KREISSTADT  
FRIEDBERG**  
(Hessen)



# Bereit für eine Karriere im Büromanagement?

## Vielseitige, spannende und abwechslungsreiche Ausbildung

» **Kaufmann für Büromanagement (m/w/d) mit Schwerpunkt Forderungsmanagement**

» **Theorie in der Berufsschule, Praxis im Betrieb**

### Solide kaufmännische Basis als Grundlage für deine Zukunft

Die duale Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement (m/w/d) bietet viel Abwechslung. Denn je nachdem für welche Branche (Finanzen, Dienstleistungen, Energiesektor etc.) du dich entscheidest, erwarten dich unterschiedlichste Aufgaben, Themen und Schwerpunkte.

Das macht den Beruf so vielseitig und interessant. In einem zukunftsorientierten Unternehmen lernst du modernste Informationstechnologien kennen, arbeitest viel am Computer und hast in der Regel auch häufig Kontakt mit Menschen.

Gleichzeitig kannst du während der Ausbildung deine Stärken und Vorlieben herausfinden.

An zwei Tagen in der Woche besuchst du in der Regel die Berufsschule und lernst die Theorie kennen. Die restlichen Tage setzt du das Erlernte direkt in deinem Ausbildungsbetrieb in die Praxis um. Du erfährst während der Ausbildung alles rund um die Informationsverarbeitung, bürowirtschaftlichen Abläufe, Materialbeschaffung, Kundenakquise und Kundenbetreuung sowie buchhalterischen Aufgaben.

Während der regulären Ausbildungszeit von 3 Jahren bzw. während einer verkürzten Ausbildungsdauer von 2 ½ Jahren, durchläufst du in der Regel sämtliche Unternehmensbereiche. So erhältst du einen Überblick über die einzelnen Aufgabengebiete und Arbeitsabläufe. Nach einer kurzen Einarbeitung arbeitest du aktiv in den Fachbereichen mit. Die Ausbildung mit Schwerpunkt Forderungsmanagement wird nur von spezialisierten Unternehmen in der Region, wie beispielsweise



der Bad Homburger Inkasso GmbH und der dazugehörigen BHS Bad Homburger Servicegesellschaft in Bad Vilbel angeboten.

- geisterungsfähigkeit
- Kunden- und Dienstleistungsorientierung

### Deine Stärken und Interessen

Wenn du dir gut vorstellen kannst, deinen Arbeitstag im Büro zu verbringen, Organisation und Planung genau dein Ding ist und du gerne am PC arbeitest, dann ist Bürokauffrau oder Bürokaufmann eine gute Berufswahl für dich. Und wenn dich der Schwerpunkt Forderungsmanagement interessiert, bewirb dich bei der Bad Homburger Inkasso GmbH.

### Das bringst du mit

- Realschul- oder gleichwertigen Schulabschluss
- gute kommunikative Fähigkeiten und Bereitschaft zur Teamarbeit
- hohe Lern- und Leistungsbeurteilungsbereitschaft
- gute Selbstorganisation
- Freude an der Arbeit und Be-

## Bad Homburger Inkasso



**STARTE DEINE KARRIERE BEI UNS.**  
UMFASSEND UNTERSTÜTZT. RUNDUM GEMANAGT.

So fängt das Berufsleben optimal an: eine fundierte 2,5-jährige Ausbildung, vielfältige Einblicke in alle Abteilungen, intensive Unterstützung bei deinen Prüfungen, 30 Tage Urlaub und die Übernahme von Fahrtkosten für den ÖPNV – es gibt so vieles, was wir dir bieten können.

Für mehr Infos melde dich einfach bei **Jeannine Sommer**, Tel. **06101 98911-389** oder bewirb dich direkt auf unserer Website **www.bad-homburger-inkasso.com** unter dem Menüpunkt Karriere. Gerne erzählen wir dir mehr.

### Wer wir eigentlich sind?

Als Teil der Sparkassen-Finanzgruppe sind wir das marktführende Kompetenzzentrum für Forderungs- und Sicherheitenmanagement – und bekannt für den fairen, seriösen und professionellen Umgang mit zahlungspflichtigen Kunden.

[www.bad-homburger-inkasso.com](http://www.bad-homburger-inkasso.com)



Ausbildung zur **Kauffrau/zum Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)**

**Fair. Seriös. Professionell.**

# 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

# Augenoptiker und Hörakustiker haben Zukunft

- Anzeige -

## Ausbildungsberufe bei Neusehland



» *Augenoptiker –  
Beruf  
mit tollen  
Perspektiven*

» *Hörakustiker –  
Beruf mit  
attraktiven  
Aufstiegchancen*

**Gutes Sehen und attraktives Aussehen, der Augenoptiker von heute kümmert sich in zweierlei Hinsicht um seinen Kunden. Besseres und komfortables Sehen werden mit modischer Beratung kombiniert.**

Dabei steht der Kontakt zu Menschen neben handwerklichen Tätigkeiten im Vordergrund. Wie kaum ein anderer Beruf vereint der Augenoptiker handwerkliches Arbeiten und Kundenumgang. Auszubildende der Augenoptik sind nicht nur in Verkauf und Beratung, sondern auch in der Brillenfertigung eingesetzt. Ob Brillenfassungen anpassen oder reparieren, Brillengläser einschleifen, Gläser messen oder zentrieren: ein wenig handwerkliches Geschick sollte man neben der Freude am Umgang mit Menschen auf jeden Fall mitbringen. Die Schulfächer Mathe und Physik spielen eine gewichtige Rolle. Daneben sind soziale Kompetenz und Verkaufstalent (das man erlernen kann) von Vorteil. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Sie findet im Betrieb, aber auch in der Berufsschule statt. Diese gibt es in Frankfurt und Kassel. Augenoptiker sind gesucht. In Deutschland gibt es rund 48.000 Augenoptiker und nahezu Vollbeschäftigung, d.h. im Grunde keine Arbeitslosen.

Und nach der Ausbildung? Der Beruf bietet hervorragende Zukunftsperspektiven: Neben vielfältigen Spezialisierungen kann man Augenoptikmeister werden oder Augenoptik studieren.

**Kompetente Kundenberatung und individuelle Anpassung von Hightech-Hörgeräten. Im Vordergrund steht beim Hörakustiker die Anpassung von unterschiedlichen Hörsystemen (Hörgeräten).** In der Ausbildung werden aber auch medizinisches Fachwissen und fundierte kaufmännische Kenntnisse vermittelt. Da der Beruf handwerkliche Fertigkeiten mit individueller Kundenberatung vereint, ist eine soziale und kommunikative Kompetenz im Umgang mit Menschen von großer Bedeutung. „Man muss also Menschen und den Kontakt mit Ihnen mögen“, so Thomas Kupka, Prokurist beim Augenoptik- und Hörakustikunternehmen Neusehland, bei dem zurzeit 16 Hörakustiker ausgebildet werden. Die Ausbildung dauert drei Jahre und findet im Betrieb und in der Berufsschule in Lübeck statt.

Im beruflichen Alltag misst der Akustiker zunächst verschiedene Kenndaten, die die Hörminderung beschreiben. Anschließend werden die Hörgeräte, man spricht hier von Hörsystemen, an die ermittelten Daten angepasst. Dafür ist technisches Verständnis erforderlich, aber auch Menschenkenntnis und Einfühlungsvermögen. Der Beruf hat Zukunft, weil es immer mehr ältere Menschen gibt. Aus diesem Grund ist Arbeitslosigkeit bei Hörakustikern ein Fremdwort. Es bestehen attraktive Aufstiegchancen über die Ablegung einer Meisterprüfung bis hin zur Leitung einer eigenen Hörakustikabteilung und gute Verdienstmöglichkeiten.

Bewerben sollte man sich für beide Berufe schon jetzt für den 1. August.



## 25 AUSBILDUNGSPLÄTZE AB AUGUST 2024

### ALS AUGENOPTIKER (M/W/D) UND HÖRAKUSTIKER (M/W/D)

Mit 480 Mitarbeitern und mehr als 60 Auszubildenden ist Neusehland ein bedeutender Arbeitgeber der Region. Sie sind kontaktfreudig und lieben den Umgang mit Menschen? Dann bewerben Sie sich jetzt!

**Neusehland, Schöne Aussicht 5,  
35396 Gießen oder per E-Mail:  
[jobs@neusehland.de](mailto:jobs@neusehland.de)**

## neusehland

Mein Augenoptiker & Hörakustiker

# Ausbildung beim Wetteraukreis

*Für uns ... gold. richtig.*

**Sinnvolle  
Aufgaben**

*Für uns ...  
gold. richtig.*

  
**Wetteraukreis**  
*gold. richtig.*



- **Verwaltungsfachangestellte/r** (m/w/d)  
Interamt-Stellen-ID: 997803
- **Bachelor of Arts - Public Administration** (m/w/d)  
Interamt-Stellen-ID: 997800
- **Bachelor of Arts - Digitale Verwaltung** (m/w/d)  
Interamt-Stellen-ID: 997801
- **Bachelor of Engineering - Bauingenieurwesen (Hochbau)** (m/w/d)  
Interamt-Stellen-ID: 997805
- **Bachelor of Engineering - Bauingenieurwesen (Wasserwirtschaft)** (m/w/d)  
Interamt-Stellen-ID: 1024388
- **Bachelor of Engineering - Technische Informatik** (m/w/d)  
Interamt-Stellen-ID: 997806
- **Bachelor of Arts - Soziale Sicherung und Sozialverwaltungswirtschaft (BASS)** (m/w/d)  
Interamt-Stellen-ID: 997804

**Endspurt**  
Bewerbungsfrist  
bis 31.01.2024

Details und Infos unter [www.wetteraukreis.de/karriere](http://www.wetteraukreis.de/karriere)

Georg Wetz, Tel. 06031 83-1135

Wir freuen uns auf Dich und Deine Bewerbung.

