

Wetterauer Wochen-Bote



Heimat im Blick
mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



Was ist besser?
Nackt oder mit Pyjama
ins Bett gehen



KW 8, Samstag, 24. Februar 2024

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 3

Hallo,
liebe Leser

Vor zwei Wochen wurde an dieser Stelle versucht, eine vertonte Märchenstunde des Komikers Otto mit den Worten „Das Lied von den Geschwistern, die durch den Wald gehen“ zu umschreiben. Bei den Geschwistern handelt es sich übrigens um Hänsel und Gretel, die von ihren Eltern im Wald ausgesetzt wurden und sich verirren. Spazierengehen ist irgendwie anders. Dachten sich bestimmt auch die Brüder Grimm. In Hanau wackelte in diesem Moment ein Denkmal. Wortfindungsschwierigkeiten gab es vor Kurzem auch auf der heimischen Couch. Nach dem Nachmittagschlafchen erblickte die bessere Hälfte noch etwas verschlafen die Tierwelt der Doku, die gerne als Begleitung der sonntäglichen Ruhepause über den Bildschirm flimmert. „Ich weiß, was das ist!“, schallt es enthusiastisch: „Ein Rüssel-schwein!“ Auf dem Bildschirm ist ein Erdferkel zu sehen ...

Euer Boto

Greenpeace Multimediaschau

Friedberg. Der neue Multimediaavortrag von Markus Mauthe soll in erster Linie eines: Menschen motivieren und zusammenbringen. Am 3. März werden auf der großen Leinwand in der Stadthalle Friedberg faszinierende Fotografien und außergewöhnliche Videosequenzen die Zuschauern mit auf eine Reise zu den sogenannten Klimakippunkten nehmen. Vor Ort besuchten Naturfotograf Markus Mauthe und sein Team Klimaaktivisten der Regionen, die einen Einblick in ihre Arbeit geben. Es entsteht ein facettenreiches Bild unseres Planeten mit großartigen Aufnahmen von Naturschönheiten aber ebenso kritischen Einblicken über Zerstörungen.

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

Neuer Verein gegründet

Interessengemeinschaft der Ortsvereine und Gruppen Kirch-Göns e. V. entsteht aus Zusammenschluss



Der neue Vorstand der IG Kirch-Göns: Stefan Euler, Sabine Winter, Michael Tiedemann und Marco Drullmann. (von links)

Butzbach. Der vergangene Sonntagmorgen markierte die Gründung eines neuen Vereins durch die aktuelle lose Interessengemeinschaft der Kirch-Gönser Vereine und Gruppierungen. Seit November des Vorjahres hatte diese Gruppe ihre Kräfte gebündelt, um unter Mitwirkung des Finanzausschusses eine neue Satzung für die 875-Jahrfeier von Kirch-Göns zu erarbeiten. Anfang Februar lud der Vorstand der Interessengemeinschaft zur Gründungsversammlung in den Gruppenraum der Freiwilligen Feuerwehr Kirch-Göns ein, die auf breite Beteiligung stieß. Nachdem Versammlungsleiter Michael Tiedemann über die Gründung berichtet hatte, wurde der Satzungsentwurf einstimmig angenommen. Die neuen Statuten erhielten die Unterschrift von elf Vertretern der örtlichen Vereine und Gruppierungen. Anschließend löste sich die bisherige Interessengemeinschaft auf, und es wurde ein neuer Vorstand gewählt. Markus Mohr fungierte als Wahlleiter, und Michael Tiedemann wurde zum 1. Vorsitzenden, Stefan Euler zum 2. Vorsitzenden, Marco Drullmann zum Kassenswart und Sabine Winter zur Schriftführerin gewählt. Des

Weiteren wurden Patrick Wolff und Claudia Laiacker als Kassenprüfer für zwei Jahre gewählt. Neue Beitrittserklärungen wurden ebenfalls unterzeichnet. Ein besonderer Dank wurde an Werner Dämon gerichtet, den langjährigen Kassenswart der bisherigen Interessengemeinschaft. Weitere Details zu seiner Amtszeit sollen zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben werden. In den verschiedenen Ausschüssen wurde über die Aktivitäten zur 875-Jahr-Feier berichtet, und

Tiedemann äußerte sich optimistisch über den Fortschritt der Vorbereitungen. Die Satzung des neuen Vereins soll im Vereinsregister eingetragen und die Gemeinnützigkeit beantragt werden. Die Veranstaltung endete nach einer einstündigen Sitzungsdauer, und der Blick richtet sich nun auf die bevorstehende Großveranstaltung am Samstag, den 31. August 2024, als ersten Höhepunkt des Kirch-Gönser Jubiläumsjahres. Geplant ist auch ein beeindruckendes Event

im Jahr 2025, bei dem 875 Kirch-Göns, unabhängig von Alter, auf dem Sportplatz die Zahlen 875 bilden sollen. Das Rahmenprogramm wird vielfältig sein und unter anderem eine Hüpfburg, Auftritte des Gospelchors „Let it Shine“ und des Musikzugs Butzbach/Kirch-Göns umfassen. Ehemalige Kirch-Gönser sind herzlich zur Teilnahme eingeladen, und Aufnahmen der Veranstaltung werden auf der Website www.875jahrkirchgoens.de veröffentlicht.

Vogelschutz im Fokus

Die Brut- und Setzzeit: Naturerlebnis auf der Streuobstwiese



Wo alte Baumhöhlen Geschichten erzählen findet der farbenfrohe Grauspecht sein Zuhause. Ein eindrucksvolles Beispiel für die Schutzbedürftigkeit und Einzigartigkeit unserer Natur. Foto: Karl-Hermann Heinz

Wetteraukreis. In den kommenden Monaten öffnet sich ein faszinierendes Fenster der Natur: die Brut- und Setzzeit. Der Naturschutzfonds Wetterau e.V. ruft zu besonderer Achtsamkeit und Rücksichtnahme auf. Anstehende Rückschnitte im Garten oder auf der eigenen Streuobstwiese sollten daher besser zeitnah umgesetzt werden. In der Brut- und Setzzeit, die am 1. März beginnt und bis einschließlich 30. September andauert, ist es entscheidend, besondere Rücksicht auf die Tierwelt zu nehmen. Landrat Jan Weckler, Vorsitzender des Naturschutzfonds Wetterau e.V., betont: „Es liegt in unserer Verantwortung, die Schönheit und Vielfalt der Natur zu bewahren. Die Brut- und Setzzeit ist hierfür ein wichtiger Baustein. Durch achtsames Handeln können wir Lebensräume schützen und gleichzeitig einen Beitrag zum Erhalt unserer Umwelt leisten.“ Das Bundesnaturschutzgesetz untersagt in der Brut- und Setzzeit besonders störende Maßnahmen wie Baumfällungen und intensi-

ven Heckenrückschnitt. Hin- gegen sind schonende Schnittmaßnahmen zur Beseitigung des jährlichen Pflanzenzuwachses und zur Gesunderhaltung der Bäume weiterhin erlaubt.

Auf Streuobstwiesen sollten trotzdem mit Bedacht Maßnahmen ergriffen werden, da viele Vogelarten in dieser Zeit alte Obstbäume für den Nestbau und die Brutaufzucht nutzen. Daher ist es ratsam, grobe Schnittmaßnahmen an Bäumen und Hecken bis Ende

Februar durchzuführen. Zwischen März und September sollte geprüft werden, ob belegte Nester am Baum oder in Nistkästen und Röhren vorhanden sind. Bei Funden ist es empfehlenswert, die Schnittmaßnahmen auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Zudem ist es förderlich, Stämme abgestorbener Bäume zu belassen, denn der Erhalt dieser natürlichen Strukturen unterstützt die Biodiversität und trägt dazu bei, dass unsere Streuobst-

wiesen weiterhin vielfältige Ökosysteme bleiben. Für vertiefende Informationen zur optimalen Pflege und zur Ökosystemleistung von Streuobstwiesen bietet der Naturschutzfonds Wetterau e.V. unter <https://naturschutzfonds.wetterau.de/bildergalerie/aktuelles/termine>.

Die Streuobstberatung

Die Beratung ist Teil des Projekts „Vorbereitung, Begleitung und Evaluation von Maßnahmen des Naturschutzes und der Landschaftspflege durch den Naturschutzfonds Wetterau e.V.“ und wird durch das Land Hessen im Rahmen der Richtlinie zur Förderung von Landschaftspflegeverbänden gefördert. Bewilligungsstelle ist das Regierungspräsidium Darmstadt. Die Förderung trägt insbesondere zur Umsetzung der Ziele der Hessischen Biodiversitätsstrategie bei.

Beilagen in Teilausgaben



Selbsthilfe-Meile 2024

Wetteraukreis. Am 6. Juli (Samstag) findet die Selbsthilfe-MEILE 2024 statt. Von 10 bis 15 Uhr werden sich Interessierte entlang der Bad Nauheimer Kiespromenade rund um das Thema Selbsthilfe im Wetteraukreis informieren können. Wer einen Stand betreuen möchte, kann sich ab sofort anmelden. Die diesjährige Selbsthilfe-MEILE steht unter dem Motto „Gemeinsam mit anderen – Selbsthilfe macht STARK!“. Veranstalter und organisiert wird sie von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Beratungsstellen, ehrenamtliche Institutionen und soziale Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis haben an diesem Samstag die Möglichkeit, ihre Angebote vorzustellen und mit Interessierten ins Gespräch zu kommen. Die Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises bietet vielfältige Angebote. An den zahlreichen Infoständen erhalten Besucher kompetent Auskunft. Hier finden Interessierte viele Expertinnen und Experten, die zu den von ihnen vertretenen Themen rund um körperliche und psychische Erkrankungen sowie belastende Lebenssituationen informieren. Wer einen Stand betreiben möchte, kann sich hierfür online unter <https://wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile/anmeldeformular-zur-teilnahme> anmelden. Fragen beantwortet die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon (06031) 83-2345, E-Mail selbsthilfe@wetteraukreis.de.



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, Telefon (0 60 31) 6 85 38 65



Persönliche Förderung vor Ort und Live-Webunterricht!



Mittelalter-Fantasy

Mit Isengard von Münzenberg



Bürgermeisterin Dr. Isabell Tammer (links) begrüßt Barbara Molitor im Kulturhaus Alte Synagoge zur Lesung der „Blauen Stunde“

Münzenberg. Die Bürgermeister Dr. Isabell Tammer begrüßte die Autorin Barbara Molitor im Kulturhaus Alte Synagoge zur aktuellen Veranstaltung der Lesungsreihe „Blaue Stunde“. Ein zahlreiches Publikum ließ sich von Molitors Darstellung in eine faszinierende, fremde und manchmal grausame Welt des 13. Jahrhunderts entführen. In Gedanken durchstreifte man gemeinsam „Fortunas Tor“ und traf auf die strenge Isengard von Falkenstein, begleitet von der Heldin Anna. Neben den literarischen Einblicken in das mittelalterliche All-

tagsleben konnten die Gäste der „Blauen Stunde“ auch ein Stück nachempfunderer Vergangenheit kosten: Barbara Molitor hatte historisch inspiriertes Früchtebrot mitgebracht, das den modernen Gaumen eine völlig neue Geschmackserfahrung bot. Der Saison-Abschluss der Lesungsreihe „Blaue Stunde“ wird am Sonntag, dem 17. März, um 16 Uhr im Kulturhaus Alte Synagoge stattfinden. Die in Rockenberg lebende Luise Link wird Besucher auf einen Streifzug durch drei ihrer wunderbaren und phantasievollen Geschichten mitnehmen.

Volles Haus

Bei Gambacher Blutspendetermin

Münzenberg. „Volles Haus“ meldeten die Teamleiter Harry Siebecker und Markus Feigler beim letzten Blutspendetermin des DRK Münzenberg, vergangenen Montag im Gambacher Bürgerhaus.

Mit fast 100 Spenderinnen und Spendern war der Termin ausgebucht und nach dem etwas schwachen Termin kurz vor Weihnachten, konnten die Rotkreuzler der Burgenstadt das Spendenniveau der vergangenen Monate wieder erreichen.

Das Team der Bürgerhaus-Gaststätte „DazuMal“ sorgte wieder für einen gelungenen kulinarischen Abschluss des Termins, sodass die Spenderinnen und Spender zufrieden und mit dem guten Gewissen „etwas Gutes bewirkt zu haben“ nach Hause gehen konnten. Ein besonderer Dank galt an diesem Abend Herrn Heiko Seip aus Gambach, dem Simona Triebel im Namen des DRK-Teams zur 50. Blutspende gratulierte und



Simona Triebel gratuliert im Namen des DRK Teams Heiko Seip aus Gambach zur 50. Blutspende.

ein Weinpräsent überreichen konnte. Das DRK Münzenberg dankt allen Bürgerinnen und Bürgern für ihre Unterstützung und freut sich auf den nächsten Termin am 22. April 2024 im Gambacher Bürgerhaus.

Initiative in Karben

KSG und „Bei Anna“ laden Menschen in finanzieller Armut zum „Grüne Soße“-Essen ein

Karben. Es ist eine beliebte hessische Tradition an Gründonnerstag gemeinsam mit der Familie oder Freunden Grüne Soße zu essen. Doch auch in Karben gibt es Menschen, die aus den verschiedensten Gründen nicht genügend Geld haben, um eine solche Tradition zu leben. In einer materiellen Gesellschaft bedeutet Armut zudem oft Ausgrenzung. Dagegen richtet sich nun eine Initiative der KSG 1920 Groß-Karben und der Gaststätte „Bei Anna“, die alle Menschen in Karben, die in relativer oder absoluter finanzieller Armut leben, am 28. März zu einem gemeinsamen und kostenlosen „Grüne Soße“-Essen einladen. „Es ist leider nicht selbstverständlich, an Feiertagen und so besonderen Tagen wie dem Gründonnerstag ein besonderes Essen auf dem Tisch zu ha-

ben“, betont Organisator Michael Schmidt von der KSG 1920 Groß-Karben. Laut Statistik sind knapp 15 Prozent der Menschen in Deutschland von Armut betroffen. Ein Leben in Armut bedeutet, dass nichts eine Selbstverständlichkeit ist und dass jegliche Ausgaben genau abgewogen werden müssen, um das minimal Notwendige abdecken zu können. Nicht nur die Aussicht auf ein Festtagsmahl rückt dabei in weite Ferne, neben dem Mangel an Materiellem ist es vor allem auch das Fehlen von Geselligkeit, das Menschen in finanzieller Armut gesundheitlich schadet.

„Wir im Verein leben das Soziale Miteinander, jeder Mensch ist bei uns willkommen, aber auch uns ins klar, dass das Vereinsleben mit Kosten verbunden ist. Dieses Geld hat leider nicht jeder“, erläut-

tert Michael Schmidt. „Deswegen wollen wir an Gründonnerstag zu einem Festessen einladen, das sich an alle Menschen in Karben richtet, die in ihrem Alltag normalerweise viel dringendere Prioritäten setzen müssen.“ Als Partnerin und Ort für die Veranstaltung konnten die KSG Anna Campana und ihr Restaurant „Bei Anna“ gewinnen. Im dortigen großen Saal, in der Christinenstraße 17, werden nun am 28. März um 17.30 Uhr Grüne Soße mit Kartoffeln sowie wahlweise mit oder ohne Schnitzel serviert. Dazu gibt es alkoholfreie Getränke. Essen und Getränke sind für alle Teilnehmenden kostenlos. Um die benötigten Zutaten abschätzen zu können, ist eine Anmeldung erforderlich. Dazu genügt eine kurze formlose E-Mail an mschmiddy10@t-online.de mit Angabe der Personen-

anzahl. Zudem ist die Anmeldung persönlich am Rathaus-Empfang möglich. Die Anmeldungen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Anmeldeabschluss ist der 15. März. „Es ist eine sehr schöne Geste der KSG gemeinsam mit der Gaststätte „Bei Anna“ in der Osterzeit alle Menschen einzuladen, vor deren Lebenswirklichkeit wir als Gesellschaft allzu oft die Augen verschließen. Deswegen ist es selbstverständlich, dass sich auch die Stadt Karben daran beteiligt und die Veranstalter unterstützt“, lobt Bürgermeister Guido Rahn. Wer die Veranstalter mit einer Lebensmittelspende – beispielsweise einem Sack Kartoffeln oder frischen Kräutern – unterstützen möchte, kann sich per Mail an annacampagna@web.de bei Restaurant-Chefin Anna Campana melden.

Finanzverwaltung im Wandel

Abschied zweier langjähriger Amtsträger prägt Neuausrichtung der Haupt- und Finanzverwaltung

Münzenberg. Das Jahr 2023 brachte tiefgreifende Veränderungen in der Haupt- und Finanzverwaltung der Stadt mit sich. Nach jahrzehntelanger von Engagement und exzellenter Fachkompetenz geprägter Arbeit gingen mit Maria Prinz und Manfred Müller zwei langjährige Aktiv-Posten von Bord.

Maria Prinz hat die Finanzverwaltung verlassen und ist in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Ihre Premiere als Verwaltungsangestellte der Stadt Münzenberg fand am 01.08.1998 statt, nachdem sie über zwei Jahrzehnte beim Landkreis Emsland in Niedersachsen beschäftigt war. Zunächst wurde Maria Prinz bei der Stadt Münzenberg als Schwangerschaftsvertretung mit einem befristeten Arbeitsvertrag eingesetzt. Daraus entwickelte sich dann eine vertrauensvolle Zusammenarbeit, die fast ein Vierteljahrhundert dauern sollte. Am 1.10.2001 feierte Maria Prinz ihr 25jähriges und im Oktober 2016 sogar ihr 40jähriges Dienstjubiläum im öffentlichen Dienst. Nur knapp vor der „Silberhochzeit“ mit der Verwaltung entschied sie sich für den vorgezogenen Start in den Ruhestand. In diesen Jahren schreckte Maria Prinz vor neuen Aufgaben nicht zurück und arbeitete sich u.a. in die Doppik ein. Mit ihrem ruhigen Wesen und ihrer Fähigkeit, zuzuhören war Maria Prinz ein wichtiger Teil der Stadtverwaltung und leistete einen wesentlichen Beitrag zum harmonischen Klima in der Hauptstraße 22. In Person von Kirsten Weil konnte Bürgermeisterin Dr. Isabell Tammer inzwischen eine Nachfolgerin in der Finanzverwaltung begrüßen.



Nach jahrzehntelangem engagiertem Einsatz in der Verwaltung begann mit dem Ruhestand für Maria Prinz (rechts) und Manfred Müller (links) ein neuer Lebensabschnitt. Wobei Manfred Müller als Teilzeiter nach wie vor regelmäßig in der Finanzverwaltung aktiv ist.

Offiziell ist auch Manfred Müller aus der Finanzverwaltung ausgeschieden und in den Ruhestand eingetreten. Den Staffelstab hat er gleich an ein Duo weitergegeben. Aufgrund der umfangreichen fachlichen Veränderungen und gestiegenen Komplexität macht eine Stelle wie Manfred Müller sie innehatte aktuell keinen Sinn mehr. Daher wurde entschieden, die Aufgabengebiete zukunftsorientiert aufzuteilen. Neuer Hauptamtsleiter ist Janek Eckert. Um die Finanzen der Stadt kümmert sich Nadja Birkenfeld. Zum Glück für alle Beteiligten orientiert sich Manfred Müller an Trude Herrs berühmtem Lied „Niemand geht man so ganz“. Als Teilzeiter sieht man ihn deshalb nach wie vor regelmäßig in der Verwaltung, um dem Team Finanzverwaltung/Hauptamt weiterhin mit Rat & Tat zur Seite zu stehen

und diverse Projekte zu begleiten. Als Manfred Müller am 01.10.84 seinen Dienst in der Stadt Münzenberg antrat, hatte er 6 Jahre in der Finanzverwaltung bei Finanzämtern in Gießen, Frankfurt und Bad Homburg hinter sich. In Münzenberg fand er seine berufliche Erfüllung. Seine Heimatstadt ließ Manfred Müller beruflich nicht mehr los und so gestaltete er die finanziellen Geschicke Münzenbergs fast 4 Jahrzehnte mit. Immer mit Herzblut, weit über das zu erwartende Engagement hinaus und mit fachlichen Höchstleistungen. Dass Münzenberg zu den Hessischen Kommunen mit der niedrigsten Pro-Kopf-Verschuldung gehört, ist nicht zuletzt Manfred Müllers Verdienst. Drei Bürgermeistern und einer Bürgermeisterin hat er beratend zur Seite gestan-

den. Fachlich auf neuestem Stand. Sachlich. Nie bequem, aber nie kritisch um der Kritik willen. Ausnahmslos immer zum Wohl der Münzenbergerinnen und Münzenberger. Mit dem Schlusswort seiner Bewerbung vom Mai 1984 schließt sich Manfred Müllers Kreis in der Münzenberger Verwaltung: „Die Tätigkeit für die Stadt Münzenberg und ihre Bürger würde mich mit Befriedigung und gewiß auch mit ein wenig Stolz erfüllen, weil ich mich meiner engeren Heimat sehr stark verbunden fühle.“ Davon war Bürgermeisterin Dr. Isabell Tammer nachhaltig beeindruckt. „Einen Punkt muss ich allerdings klarstellen: Manfred Müller kann nicht mit „ein wenig Stolz“ sondern mit sehr großem Stolz auf seine Zeit in der Verwaltung zurückblicken. Wir alle sind ihm sehr dankbar für seine Lebensleistung“.

Kräutererlebnis im Frühling

Mit Meike Kru ger

Karben. Schon früh im Jahr wachsen die ersten essbaren Wildkräuter. Wir können damit unsere Mahlzeiten aufwerten und die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben. Anschaulicher Vortrag mit kleinem Praxisteil, in dem jeder Teilnehmer etwas selbst herstellt und mit nach Hause nehmen kann. Der Kurs hat die Nr.: 6010 und findet am Fr., 8. März von 18:30

bis 20:00 Uhr statt. Die Kosten pro Termin liegen bei 15,00 € inkl. Material und Skript. Hinweis: Bezahlung per Lastschrift. Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das Büro des Mütter- und FamilienZentrums entgegen unter Tel. (0 60 34) 50 98 97 4, Fax: (0 60 34) 50 98 97 0 oder per E-Mail: info@mueze-karben.de.

Petrus spielte mit Rathaussturm des 1. NCV



Die Garde „Piccolinas“ tanzte während des Rathaussturms.

Wöllstadt. Nicht nur Petrus spielte mit dem Wetter mit, auch der Schlagabtausch der NCV-Narren mit dem Sitzungspräsidenten Sigggi Freienstein an der Spitze zeigte seine Wirkung beim Rathaus-Chef Adrian Roskoni. Trotz tatkräftiger Unterstützung des ersten Beigeordneten Markus Schütz hatten die Narren die besseren Argumente, um für die nächsten Tage den Rathauschlüssel und somit die Herrschaft über Nieder Wöllstadt zu übernehmen. Weit mehr als hundert Besucher waren Zeuge von

dem Spektakel und nachdem die NCV-ler den Rathauschlüssel inne hatten wurde auf dem Vorplatz gefeiert. Das Angebot mit Gegrilltem und Kaffee und Kuchen war sehr umfangreich und niemand musste nach dem „anstrengendem Schlagabtausch“ verhungern. Es war ein toller Nachmittag und die Narren freuen sich auf die kommenden närrischen Feiertage mit Umzug und Kindermaskenball, sowie dem traditionellen Heringsessen.

Führungen im Kompostwerk

Aus Bioabfall wird Strom und Kompost

Wetteraukreis. Wie werden Speise- und Pflanzenreste zu Strom und Kompost? Dürfen sogenannte kompostierbare Kunststofftüten in die braune Tonne? Diese Fragen und viele mehr beantwortet Birgit Simon bei Führungen im Humus- und Erdenwerk in Niddatal, die am 7. März starten. Die Wetterauer Bürgerinnen und Bürger sammeln in der braunen Tonne fleißig ihre kompostierbaren Abfälle. Im Humus- und Erdenwerk wird daraus Strom und Kompost produziert. Während der Rundgänge durch das Kompostwerk erläutert Birgit Simon den Ablauf. Sie ist beim Abfallwirtschaftsbetrieb des Wetteraukreises (AWB) für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Sie erklärt zum Beispiel, welchen Ärger die achtlos in die Biotonne geworfenen Plastiktüten der Abfallwirtschaft bereiten. Die Tüten müssen mühsam und kostspielig aussortiert werden. Auch die aus kompostierbarem Kunststoff, weil ihre Zersetzung für das Kompostwerk viel zu lange dauert. Papiertüten und Zeitungen be-

reiten dagegen keine Probleme. Küchenabfälle können auch einfach lose in die Biotonne gegeben werden. Vom Flüssigdüngerbehälter, über Gasspeicher bis zur Kompostvermarktung wird Simon die einzelnen Stationen mit den Teilnehmern besichtigen. Die Führungen sind gefragt. „Viele Wetterauer sind neugierig, wie das Kompostwerk funktioniert. Wegen der großen Nachfrage bieten wir in diesem Jahr bis Oktober monatlich die Besichtigungstouren an. Die erste Führung startet am 7. März“, sagt Birgit Simon. Treffpunkt für die Führung am Donnerstag 7. März ist um 17:00 Uhr der Eingang des Humus- und Erdenwerks bei Niddatal-Ilbenstadt, Kompostierung 1, an der Landesstraße von Ilbenstadt in Richtung Altenstadt. Die Führung ist kostenlos und dauert etwa 1,5 Stunden. Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens zehn und höchstens zwanzig Personen. Mindestalter ist 12 Jahre. Anmeldung unter Telefon 06031/90 66 38 oder per E-Mail an b.simon@awb-wetterau.de.

Kostenfreier Workshop für kleine und mittlere Unternehmen

Wetteraukreis. In einer Zeit, in der die Online-Präsenz eine große Rolle für Unternehmen und Organisationen spielt, ist die Fähigkeit, sich effektiv im digitalen Raum zu positionieren, eine Schlüsselkomponente für den Erfolg. Daher lädt das Kompetenzzentrum für Digitalisierung im ländlichen Raum (KDLR) gemeinsam mit dem Wetteraukreis am 14. März zur kostenfreien Basisveranstaltung „Online erfolgreich – Digitale Präsenz“ ein. Angesprochen sind kleine und mittlere Unternehmen in der Region. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihr Online-Potenzial voll ausschöpfen möchten – sowohl Neueinsteiger als auch diejenigen, die bereits digital aktiv sind. Die Basisveranstaltung beleuchtet Schlüsselfragen für einen erfolgreichen Online-Auftritt: Was macht eine gute Website aus? Wie verbessere ich die Sichtbarkeit

meiner Website in Suchmaschinen (SEO)? Welche Kraft hat eine klare Social Media-Strategie? Welches Potential birgt die Nutzung von Facebook, Instagram, TikTok & Co. für Mitarbeitende und Kundengewinnung? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten umfassende Informationen, Tipps, Tricks und praktische Umsetzungsmöglichkeiten, um ihre digitale Präsenz zu optimieren. Programm:

- Begrüßung durch die Veranstalter – Antonia Klein (Wetteraukreis) und Tabea Pohlmann (KDLR)
- Online-Erfolg: Strategien zur Optimierung Ihrer Webseite und effektivem SEO – Argin Vartanian (Marketing Natives)
- So funktioniert Marketing und Vertrieb in den sozialen Medien – Kevin Hoffmann (Y-Site)
- Best-Practice: Präsentation eines erfolgrei-

chen Praxisbeispiels aus der Region

- Fragerunde: Zeit für Fragen und Diskussion
- Netzwerken: Informeller Austausch und Networking bei Snacks und Getränken

Die Veranstaltung findet am 14. März (Donnerstag) von 17 bis 20 Uhr in Räumlichkeiten des Wetteraukreises, Homburger Straße 17 in Friedberg (Raum 108/109), statt. Es wird um Anmeldung unter <https://eveeno.com/digitalepraesenz-wetteraukreis> gebeten. Fragen beantwortet Tabea Pohlmann, Community Managerin des KDLR, Telefon (06151) 3533-403, E-Mail pohlmann@hodt-hessen.de. Kooperationspartnerinnen und -partner der Veranstaltung sind die IHK Gießen-Friedberg, die Kreishandwerkerschaft Wetteraukreis, der Bundesverband mittelständische Wirtschaft e.V. und die Wirtschaftsförderung Wetterau GmbH.

„I have a dream“
Englisch für „Senioren“; 50+
Neue Kurse – vor Ort und online
☎ 060 31 – 685 38 67
ELKA: www.friesl.eu

MediaBerater



Ober Mörlen,
Butzbach,
Münzenberg,
Rockenberg

Jörg
Martschin

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

Mittelhessen-Bote

... auch als
kostenloses
epaper



www.bote.de

AKTIONSTAGE **porta**

FREITAG + SAMSTAG BIS 20 UHR



Protz Ente

25%
AUF ALLES

ohne Wenn und Aber*1

Exklusiv für dich

NUR BIS SAMSTAG, 02.03.

Die Protzente präsentiert:

Prozente



OSTEREIER

PALETTE BUNTE OSTEREIER
30 Stück, Bodenhaltung,
hart gekocht, max. 2 Paletten
pro Kunde, MHD 23.03.2024
69901

je **5.99**
Abholpreis



SOLANGE DER VORRAT REICHT

0%*2 FINANZIERUNG
ohne Anzahlung
BIS ZU 150 WOCHE
zinsfrei

RABATT BIS 02.03.24 GÜLTIG

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

*1 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen und Rabatten. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe porta.de. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 02.03.2024. *2 0,0% effektiver Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 150€, monatliche Mindestrate 10€. Verbrauchern steht ab einem Nettodarlehensbetrag von 200€ ein Widerrufsrecht zu. Finanzierung über die Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, D-41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Gültig nur für Neukäufe bis 02.03.2024.

kalt ange- richtete Gemüse- suppe		Stadt bei Reckling- hausen	geschäfts- liche Ver- tretungs- vollmacht	Schmalz- gebäck	Stadt im Emsland	Meer- enge der Ostsee	Stadt in Nord- frank- reich	dt. Vor- silbe der Ver- einigung	halt!	geschla- genes Eiweiß	alt- griech. Markt- platz	span. Mehr- zahl- artikel	Spion
Impf- stoff- röhrchen						Wüste im Iran			älteste lat. Bi- belüber- setzung				
fein, dünn, sanft				Staat der USA						witzige Film- szene (engl.)			
vom Hundert						schnell, sogleich	Süd- tiroler Alpen- gipfel		Sache, Angele- genheit (franz.)				
fl.				Drehteil an Ma- schinen	ugs.: Miss- erfolg				alt- peruan. Volk	Haar- tracht	starke Feuch- tigkeit		
Verfliz- maschi- ne, -vorgang		also, folglich (lat.)	Steuer- gerät, Ein- steller						Titel spa- nischer Prinzen				
syrisch- libanes. Grenz- gebirge					ein Platz im Kfz		Radio- emp- fangs- teil			frühere ital. Wäh- rungs- einheit		Ausflug zu Pferd	
			Stadt an der ital. Riviera (2 Wörter)		flink, beweg- lich			männl. Wild- schwein					
kalter Adria- wind	sowohl als auch		russ. Raum- schiff				keram. Überzugs- masse	Süd- frucht		Kosename der österr. Kaiserin Elisabeth			
altruss. Adliger					Vorna- me der Schy- gulla		Hülsen- frucht- konserve						
röm. Göttin der Freiheit		Graf in „Polen- blut“ (Spitzn.)	Saug- wurm	Aus- wuchs an Tier- köpfen			Trieb- fahrzeug der Bahn (Kurzw.)	Figur von M. Twain (Huckle- berry ...)		Erd- schicht, Ober- keuper			
						Stadt in der Schweiz							
früherer Titel in Venedig u. Genua				Vorname von Gogol † 1852									
chem. Grund- stoff						dt. Stadt am Rhein							
Einzel- vortrag				früheres mexik. Indianer- volk									

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS
 N H S S S S S S S E S S S
 O P O S S U M A H N E R A N A
 T E E T R I E R E N T U B E N T
 A N R E I S E D I A Z S A L Z
 W E G N A C T H E A E C H E
 U S S O B L E L Z I E H U N G
 D E R B Y S H I R E D P I Z M
 I T A L E R E B E K I N E S E
 G D C B I S A M R I L I
 L E D E R H A U T L N E W T O N
 N I M E S E D E K O
 T R O G C R O U T O N
 U D A V I D L O H N
 A M P E L S E A T T L E

Cookin' with the Jazz Sisters

Bad Vilbel. Mit einer Jazz- und Blues-Reihe starten die Naturfreunde Bad Vilbel am Samstag, den 24. Februar in die Konzertsaison. Die vier Jazz Sisters aus Frankfurt kennen keine Genre Grenzen und nehmen ihr Publikum im aktuellen Programm mit auf eine kulinarische Reise. Wie der Titel erahnen lässt, gibt es jede Menge Songs rund ums Kochen und gute Essen. Das Rezept dazu ist ganz einfach: Man nehme ein Schlagzeug, Kontrabass, eine Gitarre und Gesang,

vermische das Ganze mit je einem Esslöffel Jazz-Standards, Pop-Songs und Eigenkompositionen und gebe eine gute Prise selbstgeschriebene Texte und eine Hand voll frische Arrangements dazu. Und für ganz Neugierige gibt noch eine kleine Sneak-Preview auf das neue Programm "To the movies - Filmmusik mit den Jazz Sisters". Die Veranstaltung findet im Haus der Begegnung, Marktplatz 2 in Bad Vilbel statt. Einlass um 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Für Ordnung sorgen

Aufräumtipps für Eltern



Aufräumen gehört zum Spielen dazu, findet Marie Kondo.
Foto: Christin Klose/dpa-mag

Marie Kondo hat das Aufräumen zum Trend gemacht - und vermittelt, dass diese Aufgabe glücklich machen kann. Auch ihren drei Kindern gibt die Aufräumberaterin von Anfang an mit, dass spielen und danach für Ordnung zu sorgen zusammengehört. Das sind Marie Kondos Tipps für Eltern mit kleinen Kindern:
 1. **Erklären:** «Erklären Sie Ihren Kindern während des Aufräumens, was Sie tun, damit sie von Ihnen lernen können», empfiehlt Marie Kondo.
 2. **Spielen und Aufräumen gehört zusammen:** «Zeigen Sie den Kindern, dass Aufräumen und Spielen zusammengehören», so Kondos Tipp. «Sobald sie laufen können, ermutigen Sie sie, ihre Sachen nach dem Spielen wegzuräumen.»

3. **Fester Platz fürs aufräumte Spielzeug:** «Bringen Sie ihnen bei, dass alles ein Zuhause hat», rät Kondo. «Legen Sie einen festen Platz fest, an dem jedes Spielzeug aufbewahrt wird, und sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder wissen, wohin ihr Spielzeug gehört.»
 4. **Nur etwas kaufen, wenn es dafür Platz gibt:** Feste Aufbewahrungsorte helfen dabei, den Überblick zu bewahren, wie viel Stauraum man eigentlich im Zimmer oder im ganzen Haus zur Verfügung hat. Das gilt für Spielzeug und Gebrauchsgüter wie Feuchttücher und Windeln gleichermaßen. «Wenn Sie erkennen, dass dieser Platz begrenzt ist, verhindern Sie, dass Ihre Wohnung von weiteren Sachen überflutet wird», so Marie Kondo.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann



Nervt Ihr Rücken auch?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z. B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nucleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil UMP B-Komplex
 (PZN 16198895)



www.restaxil.de

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht - mit

dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan - Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von

Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan - Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Tipps für unsere Leser

Jetzt Baldriparan - Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen und bis zu 10 % sparen!

bis zu 10% sparen



pureSGP.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden
 BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzeln. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
 • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Angebote gültig vom 26.02. – 02.03.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!



Würzburger Hofbräu Pilsner

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1l = 1,20 €

Aktion!

+ 4er Pack GRATIS!



-20%
11,99

Entspricht einem Kastenpreis von **9,99 €**

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

-33%
11,99

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 €

Beck's Bier
diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

-30%
13,99

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

-25%
14,99 **13,99****
1l = 1,40 €

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

ANGEBOT
10,99

Veldensteiner
Frühjahrs Märzen,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €

ANGEBOT
13,99 **12,99****
1l = 1,30 €

Nur für kurze Zeit!

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

-25%
14,99

Paulaner Original Münchner Hell
Pack = 6 x 0,5 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 1,66 €

ANGEBOT
4,99

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

-25%
5,99

Rosbacher Mineralwasser*
diverse Sorten,
2 Kasten á 12 x 0,75 l,
zzgl. 6,60 € Pfand,
1l = 0,67 €

Aktion!
DOPPEL-KASTEN!
~~13,58~~
11,98

RhönSprudel
HollerBlüte, Schorle, Vita,
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,94 €

9,79
8,49

Bionade
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1l = 2,52 €

11,49
9,99

Leikeim Cola-Mix
koffeinhaltig,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,00 €

ANGEBOT
9,99

effect
Energy Drink,
koffeinhaltig,
1l -Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,99 €

-20%
1,99

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

-20%
3,99

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

Aktion!
+ 1 Pack Doritos GRATIS!

-23%
9,99 **9,49****
1l = 0,79 €

Rheinhessen Silvaner
QbA trocken,
0,75 l -Flasche,
1l = 3,99 €

Nur für kurze Zeit!
3,49
2,99

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

4,49
3,99

Ouzo 12, Gold*
0,7 l -Flasche,
1l = 12,84 €

9,99
8,99

Sierra Tequila*
Blanco, Reposado,
0,7 l -Flasche,
1l = 14,27 €

-31%
9,99

Baileys Original
0,7 l -Flasche,
1l = 14,99 €

12,99
10,49

Ballantine's
Finest Blended
Scotch Whisky,
0,7 l -Flasche,
1l = 15,70 €

-27%
10,99

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

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

NEU

2 x eine 3 l -Flasche
Asbach Uralt
limitierte Street
Art Edition

1 x 2 Konzertkarten
Peter Fox
Domplatz Fulda

Google Play
App Store

www.logo-getraenke.de

Mionetto Prosecco
0,75 l -Flasche,
1l = 7,99 €

-33%
5,99

9 Mile
Vodka,
0,7 l -Flasche,
1l = 17,13 €

ANGEBOT
11,99

*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.

Etwas geschafft haben

Putz-Motivation kommt oft von innen - aber nicht nur

Das gute Gefühl danach spielt für unsere Putz-Motivation eine wichtige Rolle. Das zeigt eine Innofact-Umfrage im Auftrag des Industrieverbands Körperpflege- und Waschmittel (IKW).

So gaben 78 Prozent der Befragten an, dass sie nach dem Putzen das Gefühl hätten, etwas geschafft zu haben. 70 Prozent der Befragten genießen demnach die Sauberkeit in der Wohnung oder im Haus.

Freude am Wischen und Schrubben an sich haben allerdings deutlich weniger Menschen: Nur 29 Prozent der Befragten gaben an, Spaß an Hausarbeit zu haben.

Also nur putzen für das eigene Belohnungsgefühl? Und nicht, um Erwartungen von außen gerecht zu werden? Das stimmt nicht ganz. Denn auch der Gedanke an Gäste treibt zum Putzen an. So gaben 78 Prozent der Befragten an, dass es zu Hause



Das gute Gefühl, wenn die Wohnung glänzt - das treibt viele Menschen zum Putzen an.

Foto: Christin Klose/dpa Themendienst/dpa-mag

sauber sein muss, wenn Gäste kommen. 60 Prozent sagen sogar: Sie möchten jederzeit Besuch empfangen können. Und bei 24 Prozent ist es mit der Eigenmotivation ohnehin schwierig: Sie gaben an, jemanden zu

brauchen, der sie motiviert. Befragt wurden für die Innofact-Umfrage 1537 Menschen. Die Ergebnisse sollen repräsentativ für die deutsche Bevölkerung im Alter von 25 bis 70 Jahre sein.

Keine Klumpen

Daunenbettwäsche mit Tennisbällen waschen

Viele Kissen und Bettdecken enthalten Daunen. Kein Wunder: Sie halten warm und sind kuschlig. Aber auch Bettwäsche muss regelmäßig gewaschen werden. Das geht zu Hause in der eigenen Waschmaschine. Beim Waschen sollte man allerdings einige Tipps beachten.

Unbedingt sollte das Fassungsvermögen von Waschmaschine und Trockner groß genug sein: Mindestens sechs bis acht Kilogramm sollte es für Daunenbettwäsche haben, rät der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Und weil sich Daunen während des Waschens mit Wasser vollsaugen und damit an Gewicht gewinnen, sollte die Decke im trockenen Zustand maximal 1,5 Kilogramm wiegen. Grob gesagt sollte die Waschladung nur etwa die Hälfte der Waschmaschine ausfüllen.

Passt die Bettwäsche in die Waschmaschine, kann sie mit



Tennisbälle erhöhen die Reinigungswirkung.

Foto: Catherine Waibel/dpa-mag

Feinwaschmittel, Wollwaschmittel oder einem speziellen Daunenwaschmittel bei 30 bis 40 Grad im Schonwaschgang gewaschen werden. Und die Profis haben noch einen Tipp auf Lager: Zwei bis vier weiße, saubere Trockner- oder Tennisbälle mit in die Waschmaschine geben. Sie haben

eine zusätzliche mechanische Reinigungswirkung und verhindern, dass die Daunen verklumpen.

Getrocknet werden die Daunendecken und -kissen übrigens am besten im Trockner. Die Experten empfehlen mindestens zwei Trocknungsvorgänge bei bis zu 100 Grad.

Unzählige Möglichkeiten

Koala Sampler: Das Handy als Musikinstrument

Die beste Kamera ist die, die man immer dabei hat. Also das Smartphone. Diese Binse lässt sich problemlos auch auf

Musikinstrumente ausweiten. Denn mit einer passenden App lassen sich auf dem Telefon ganze Songs komponieren, jederzeit und überall. Eine spannende Anwendung in diesem Bereich ist der Koala Sampler, den es praktischerweise sowohl für iOS als auch für Android gibt. Hier lautet das Motto: Nicht ewig Anleitungen lesen, sondern gleich loslegen.

Als Basis lassen sich etwa gleich Geräusche, Tonfetzen oder Stimmen aus der Umgebung aufnehmen. Zu diesen sogenannten Samples gesellen sich dann Beats, vielleicht auch schon eine Melodie. Und dann bietet der Sampler auch noch zahllose Effekte. Der Koala Sampler ist aber



Gut für Anfänger: Übers Sampeln finden auch alle einen Zugang, die bisher wenig oder gar nichts mit Musikmachen am Hut hatten.

Foto: Bernd Diekjobst/dpa-mag

längst nicht nur für Einsteiger interessant. Auch erfahrenen Telefonmusikanten bietet die App unzählige Möglichkeiten, auch für aufwendigere Produktionen.

Wer Fragen zum Koala Sampler hat oder sich über die App und damit produzierte Tracks austauschen möchte, findet eine große Community auf diversen Plattformen.

Blick auf Jahresringe

So lassen sich Massivholzmöbel erkennen

Sie haben einen Tisch geerbt oder wollen einen kaufen - und fragen sich nun: Ist das Exemplar wirklich aus Massivholz oder vielleicht doch ein kunststoffbeschichtetes Möbelstück mit täuschend echter Optik? Ein Blick ans Kopfende kann hier sinnvoll sein.

Denn bei Massivholzmöbeln lässt sich an zwei von vier Kanten Stirnholz finden, so die Initiative Massivholz. Das sind die Seiten eines Holzstückes, die jeweils die natürlichen Wachstumsringe des Baumes als kreisförmige Jahresringe zeigen.

Sie entstehen, wenn ein Baumstamm im Winkel von 90 Grad zu seiner Wuchsrichtung gesägt wird - und finden sich bei Massivholztischen meist an der Stirnseite des Möbelstücks. Die Fasern des Holzes verlaufen durchgehend über die gesamte Oberfläche des Tisches. Erkennbar ist das auch bei Schrankseiten oder Regalböden.



Wer Massivholzmöbel von kunststoffbeschichteten Möbelstücken unterscheiden möchte, muss oft genauer hingucken - etwa auf die Stirnholzseite. An ihr zeigen sich die Wachstumsringe des Baumes als kreisförmige Jahresringe.

Foto: Guido Kirchner/dpa/dpa-mag

Manche Holzarten wie die Eiche haben zudem besonders auffällige Stirnholzseiten, an denen sich kleine Poren abzeichnen. Sie erinnern an Nadelstiche und sind mit dem bloßen Auge gut zu erkennen.

Ist das Möbelstück nicht aus Massivholz, weisen die Stirn-

seiten hingegen oft einen Faserverlauf in Längsrichtung auf, so die Initiative. In seltenen Fällen lässt sich bei kunststoffbeschichteten oder furnierten Möbeln ein aufgeklebtes Stirnholz-Imitat an den Kanten finden. Diese Klebung könne man aber meist gut erkennen.

Gesunder Start?

Fünf Frühstücks-Klassiker im Check

So stressig der Morgen auch ist: Das Frühstück sollte nicht ausfallen. «Der Körper soll ja über den Tag gleich verteilt versorgt werden», sagt Manuela Müller, medizinische Ernährungsberaterin in Gießen.

Gerade für Kinder und Jugendliche ist die Mahlzeit am Morgen wichtig. «Ansonsten haben sie sicherlich nicht die Konzentration für die Anforderungen und Aufgaben in der Schule», sagt Milan Hollingshaus, Ökotrophologe und Ernährungsberater in Osnabrück.

Doch welches Frühstück hält lange satt und deckt gleichzeitig den Nährstoffbedarf gut? Fünf Frühstücke im Check:

1. Weizentost mit Marmelade oder Schokocreme

Toast mit süßem Aufstrich - ein einfaches Frühstück, das fast allen schmeckt. «Der Weißmehltoast und die Marmelade bieten viele schnell aufnehmbare Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gehen», sagt Hollingshaus.

Das gibt zwar zunächst einen Energiekick. Doch dadurch wird auch viel Insulin ausgeschüttet, ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Die Folge: «Nach einer Stunde fällt der Blutzucker so tief, dass man Heißhunger entwickelt», sagt Manuela Müller. Außerdem stecken zum Beispiel in Schokocreme keine wichtigen Nährstoffe. Das heißt aber nicht, dass Toast tabu ist. «Als süßer Abschluss ist das okay, wenn man vorher etwas Vollwertiges isst», sagt Manuela Müller.

2. Haferflocken mit Milch oder Joghurt

Vollwertig wird eine Mahlzeit unter anderem dadurch, dass sie Joghurt oder Milch enthält. «Wir sollten zu jeder Mahlzeit ein Protein wählen», sagt Manuela Müller. Sie rät, die Mahlzeit mit



Ein gesundes Frühstück liefert den ersten Energiekick, um gut in den Tag zu starten.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

dem Eiweiß zu starten. Also zum Beispiel zwei Löffel Joghurt vorab zu essen und erst dann das Müsli zu mischen. Das deckele den Insulinanstieg direkt zu Beginn.

Wer Obst und Haferflocken isst, nimmt vor allem komplexe Kohlenhydrate zu sich. Sie sorgen für eine geringere Ausschüttung von Insulin als einfache Kohlenhydrate, etwa aus dem weißen Toast. Heißt: Wir bleiben länger satt. Das Obst bringt zudem Vitamine sowie Mineralstoffe - aber natürlich auch Zucker. Hollingshaus empfiehlt daher als Menge eine Handvoll.

3. Vollkornbrot mit Käse und Gurke

Was ebenfalls lange satt hält: Vollkornbrot. Denn ein Brot aus Dinkel- oder Roggenvollkorngetreide etwa sorgt für weniger Insulinausschüttung als der helle Weizentost. Und: «Neben Ballaststoffen und Eiweißen enthält es viele Vitamine und Mineralstoffe, die durch das volle Korn noch alle enthalten sind», sagt Milan Hollingshaus.

Auf diese Grundlage kann man nun mit Aufschnitt, Käse oder Aufstrichen aufbauen. Beim Käse sei es wichtig, den Fettgehalt zu betrachten, um zu viele gesättigte Fettsäuren zu vermeiden. Am Gemüse sollte nicht gespart werden. Gurke etwa liefert Mineralstoffe und wasserlösliche Ballaststoffe.

4. Smoothie

Wenn Smoothie, dann selbst gemacht. Denn klassische Supermarkt-Smoothies mit mehreren Fruchtarten empfehlen die Ernährungsexperten nicht. «Hier kommt so viel Fruchtzucker auf engstem Raum zusammen, dass unsere Leber überfordert ist», sagt Hollingshaus.

Wer sich selbst einen Smoothie zubereitet, sollte also auch Gemüse in den Mixer werfen. Auch hier sollte eine gute Portion Eiweiß im Spiel sein. «Das funktioniert in Form von Quark, Joghurt oder Skyr», so Milan Hollingshaus.

5. Rührei und Speck

Das typische amerikanische Frühstück klingt auf den ersten Blick verlockend - auch mit Blick auf die Nährwerte: viele Eiweiße und ein geringer Blutzuckeranstieg im Blut.

Doch dem gebratenen Frühstück fehlt es an Kohlenhydraten und Gemüse. Aber Rührei geht auch gesünder - indem man es mit einer guten Portion Gemüse und etwas Vollkornbrot kombiniert.

Gut zu wissen: Es wird empfohlen, nur zwei bis drei Eier pro Woche zu essen. «Neben verarbeiteten Produkten wie Kuchen, Gebäck oder Eiernudeln wäre die Portion bei diesem Frühstück bereits aufgebraucht», sagt Milan Hollingshaus.

Was ist besser?

Nackt oder mit Pyjama ins Bett gehen

Im Pyjama, im Nachthemd oder ohne alles: Schlafen ist etwas Individuelles und somit ist es auch die Wahl der Kleidung. Doch schläft es sich nackt besser und tiefer, wie es immer wieder heißt?

„Pauschal zu sagen, unbedeutet ist gleich besserer Tiefschlaf – das kann man tatsächlich nicht“, sagt der Diplom-Psychologe Markus B. Specht. Er leitet das Zentrum für interdisziplinäre Schlafmedizin der DKD Helios Klinik Wiesbaden. Im Interview verrät er, warum es einen Unterschied machen kann, ob man mit oder ohne Kleidung schläft – und wie es mit der Hygiene im Bett aussieht.

Frage: Die Meinungen zum Nackt-Schlafen sind gespalten. Wozu rät die Schlafmedizin?

Markus Specht: Tatsächlich ist es so, dass das sehr individuell ist. Das hat letztlich damit zu tun, wie man sich selbst wohlfühlt. Aber ich würde es nicht empfehlen wollen, unbedeutet zu schlafen. Im Schlaf durchlaufen wir unterschiedliche Schlafstadien, immer in einem Wechsel zwischen Tiefschlaf und Träumen. Im Traumschlaf ist unsere Temperaturregulation nicht wirklich gut.

Und wenn ich da viel schwitze, dann kann das dazu führen, dass nicht nur meine Kleidung, die ich dann aber nicht an habe, sondern meine ganze Bettdecke nass wird und man sich vielleicht aufdeckt. Bei winterlichen Außentemperaturen ist dann die nächste Erkältung sehr nahe. Da wir in knapp 20 Prozent der Nacht träumen, ist es gerade dann wichtig, dass wir uns zumindest durch Körperbekleidung vor Auskühlung schützen. Man sollte generell ein gut temperiertes Schlafzimmer haben, es sollte nicht über 21 und nicht unter 17 Grad sein. Übrigens: Im Sommer unbedeutet zu schlafen, kann gut funktionieren, es kann aber auch negativ sein. Gerade dann, wenn man mit offenem Fenster schläft und dann ein schöner Windzug einen ab bzw. auskühlt. Auch das kann zu unangenehmen Nebeneffekten wie Erkältung und Ähnlichem führen.

Frage: Beim Schlafen ohne Kleidung denkt man direkt auch an den Hygieneaspekt. Wie hygienisch ist es wirklich,



Richtig gut geschlafen? Ein gemütliches Schlaf-Outfit kann seinen Anteil daran gehabt haben. Foto: Christin Klose/dpa-mag

nackt zu schlafen?

Specht: Das kann man machen, wenn man mindestens einmal in der Woche seine Bettwäsche wäscht. Auch wenn man Schlafkleidung trägt, sollte man alle zwei Wochen die Bettwäsche wechseln, da man ja durchschnittlich acht Stunden im Bett verbringt. In dieser Zeit wird man Körpersäfte absondern, wie zum Beispiel beim Schwitzen. Wenn man selbst mal ein verschwitztes T-Shirt an zwei Tagen hintereinander anzieht, dann riecht das nicht mehr so gut. Und es können sich auch zunehmend Krankheitserreger breit machen. Man kann sich also vorstellen, dass es mit der Bettwäsche ähnlich ist.

Frage: Kann man überhaupt sagen, was einen guten Pyjama ausmacht?

Specht: Es gibt Patienten, die schlafen gerne in enger Kleidung. Und manche brauchen es ganz weit und locker. So ein klassisches Nachtwand mit Schlafmütze, die man früher benutzt hat, gibt es nicht mehr bzw. auskühlt. Auch das kann zu unangenehmen Nebeneffekten wie Erkältung und Ähnlichem führen.

Aber da muss jeder für sich sehen, worin er sich am wohlsten fühlt. Wenn ich mich mit unbequemen Klamotten ins Bett lege und unwohl fühle, ist die Schlafstörung vorprogrammiert.

Zur Person: Markus B. Specht ist psychologischer Psychotherapeut in der Verhaltenstherapie, sowie Somnologe und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Attraktives Ferienprogramm

Fachstelle Jugendarbeit mit neuem Ziel: Hamburg für Mädchen und ein Projekt zur Europawahl

Wetteraukreis. Die Vorstellung des neuen Ferienprogramms 2024 für den Wetteraukreis fand kürzlich unter der Leitung von Erster Kreisbeigeordneter Stephanie Becker-Bösch und dem Fachbereich Jugendarbeit statt.

„Wenn aktuell Urlaubsaktivitäten geplant werden, lohnt sich ein Blick in das neue Ferienprogramm der Fachstelle Jugendarbeit des Wetteraukreises. Auf etwa 70 Seiten werden die vielfältigen Angebote des Wetteraukreises, der Städte und Gemeinden sowie die Freizeitmöglichkeiten verschiedener Träger für die Oster-, Sommer- und Herbstferien präsentiert“, erklärt Erste Kreisbeigeordnete Stephanie Becker-Bösch.

Das Programm bietet über das gesamte Jahr hinweg eine breite Palette an Aktivitäten. Während der Osterferien stehen unter anderem ein dreitägiges Geocaching-Angebot für Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren sowie ein eintägiges Resilienz-Training zur Auswahl.

Eine Neuheit im Programm ist eine mehrtägige Hamburg-Fahrt für Mädchen Anfang April, die es ermöglicht, die Großstadt zu erkunden.

Für die Sommerferien sind vier Freizeiten geplant, die sich über acht bis zehn Tage erstrecken und Ziele wie Büdingen, den Bodensee, Borkum oder Österreich ansteuern, jeweils entsprechend der Altersgruppen der Teilnehmer.

Am Ende der Sommerferien wird wieder das kostenlose Wetterauer Zukunftscamp für Jugendliche ab 15 Jahren angeboten. Dort haben die Jugendlichen die Möglichkeit, sich über vier Tage intensiv mit ihrer beruflichen Zukunft und passenden Ausbildungen auseinanderzusetzen, unterstützt durch das Jugendbildungswerk.

In den Herbstferien steht unter anderem eine Filmwoche für medienbegeisterte Jugendliche ab zehn Jahren auf dem Programm. Ebenso wird eine Erlebnistour für Jungen ab zwölf Jahren in die Sächsische Schweiz angeboten, die den Fokus auf die Natur und Kultur der Region legt.

Auch außerhalb der Ferienzeit gibt es attraktive und preisgünstige Ausflüge für Familien sowie ein Abenteuerwochenende mit Camping und Kanufahren. Bei Veranstaltungen wie dem Live Ac-

tion Role Play (LARP) oder dem „JuEFA-Tag“ stehen Kreativität und Zusammenarbeit im Vordergrund. Im Juni bietet das Jugendbildungswerk zudem das kostenlose Projekt „EU und Du“ an, das Jugendliche ab 16 Jahren auf die Europawahl vorbereitet – inklusive Planspiel und der Möglichkeit zur Schulbefreiung.

„Ich freue mich über das neue und vielseitige Programm, in dem für jeden etwas dabei sein kann. Auch in diesem Jahr sind einige Angebote bereits stark nachgefragt, daher wird eine zeitnahe Anmeldung dringend empfohlen. Obwohl die Nachfrage hoch ist, sind noch einige Angebote verfügbar, die freie Plätze haben. Zusätzlich werden für jede Veranstaltung Wartelisten geführt, was die Möglichkeit zum Nachrücken bietet. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine wundervolle Ferienzeit voller unvergesslicher und unterhaltsamer Erlebnisse. Die Broschüre liegt in den Dienststellen der Kreisverwaltung, bei Städten und Gemeinden sowie bei freien Trägern aus“, so Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch.



DEUTSCHLANDS KÜCHENPROFI

FREITAG

23.

Februar

SONDERÖFFNUNG 10-20 UHR

SAMSTAG

24.

Februar

SONDERÖFFNUNG 10-20 UHR

MONTAG

26.

Februar

DIENSTAG

27.

Februar

KÜCHENTAGE

1/2

PREIS

FÜR FREI GEPLANTE KÜCHEN^{A)}

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

0% FINANZIERUNG

6

OHNE ANZAHLUNG. OHNE GEBÜHREN.

bis zu

Jahre

KEINE ZINSEN^{F)}

KEINER LIEFERT UND MONTIERT MEHR KÜCHEN IN DEUTSCHLAND ALS HÖFFNER!

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

ALNO
nobilica
notte KÜCHEN
BLANCO
EFF
BORA
Quooker
SIEMENS
Miele

Gesucht und gefunden:

ANZEIGE

Netto Marken-Discount bietet 2024 über 2.400 Ausbildungsplätze

In über 20 Berufsfeldern können Interessierte bei Netto Marken-Discount ihre Zukunft aktiv gestalten und von der individuellen Betreuung, Förderung und den Entwicklungsmöglichkeiten bei einem der größten Ausbildungsbetriebe profitieren. Sehr gute Leistungen honoriert Netto nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss zudem mit einer garantierten Übernahme.

Mit 84.000 Mitarbeitenden und über 5.600 Auszubildenden gehört Netto Marken-Discount zu den führenden Ausbildungsbetrieben im deutschen Lebensmitteleinzelhandel. Zahlreiche Ausbildungsberufe in den Bereichen, wie zum Beispiel Logistik, E-Commerce, IT, Verwaltung und Vertrieb ermöglichen einen interessanten Karriereweg. Wer die berufliche Laufbahn bei Netto

mit akademischen Inhalten verknüpfen möchte, findet in den zwei Abiturientenprogrammen oder den neun dualen Bachelor-Studiengängen eine Zukunftsperspektive mit Aufstiegsmöglichkeiten.

Führungspositionen bei Netto werden bevorzugt mit Mitarbeitenden aus den eigenen Reihen besetzt. Weitere Informationen unter: www.netto-online.de/karriere/Ausbildung.chtm



A) Höffner gewährt Ihnen gegen Vorlage Ihrer Kundenkarte auf frei geplante Küchen, die mit „Aktionspreis“ gekennzeichnet sind, einen auf 50% erhöhten Kundenkartenrabatt auf den am Artikel ausgezeichneten „Preis ohne Kundenkarte“. In Einzelfällen sind für teilnehmende Artikel während oder nach Aktionsende zusätzliche Preisreduzierungen möglich. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Gültig bis 27.02.2024. Nach Ende der Aktion wieder geringerer Kundenkartenrabatt. **F)** Ohne Anzahlung - ohne Gebühren. Ihre 0% Finanzierung von Möbeln und Einrichtungsgegenständen für Laufzeiten bis 12 Monate, ab 180€ - sowie von Küchen für Laufzeiten bis 72 Monate, ab 1080€ im Möbelhaus, nach Abzug aller Rabatte, für Neukäufe möglich. Kaufpreis entspricht Nettodarlehensbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,00% bis zu 12 Monate beim Möbelkauf sowie bis zu 72 Monate beim Küchenkauf. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber TARGOBANK AG in Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Keine Gebühren. | Voraussetzungen: - Sie stehen in einem ungekündigten und unbefristeten Arbeitsverhältnis und arbeiten bei einem in Deutschland ansässigen Arbeitgeber - oder Sie beziehen Rente in Deutschland - oder Sie gehen in Deutschland einer selbstständigen Tätigkeit nach - und Sie haben keinen negativen Schufa-Eintrag - und Sie haben ein regelmäßiges Haushaltsnettoeinkommen von mind. 600€ netto. Höchstfinanzierungssumme 50.000€. Mindestalter 18 Jahre. Gilt nicht im Online Shop.

Imker werden

Wenn ein Bienenstock im Garten einzieht

Es gibt viele Gründe, sich als Imker zu versuchen. Manche wollen sich mit der Bienenhaltung für die Umwelt einsetzen, andere haben vielleicht Lust auf eigenen Honig. Und dann gibt es noch diejenigen Imker, die einfach Bienen mögen - wie Rieke Staeck aus Weilrod in Hessen.

«Mich macht es glücklich, wenn die Königin ein gesundes Volk aufzieht», sagt die 27-Jährige. «Der Anblick der frischen Zellen ist schön, es duftet gut und ich nehme die Natur ganz anders wahr.»



Sobald die Bienen im Frühjahr ausschwärmen, müssen die Imker ihre Völker durchsehen, ob sie den Winter überstanden haben und Brut in den Waben vorhanden ist.

Foto: Wolfgang Kumm/dpa/dpa-mag

Imker werden jünger

Staeck ist unter den Imkern al-

les andere als Durchschnitt. Zwar werden Imker immer jünger und weiblicher, wie

Torsten Ellmann zum Weltbienentag sagte. Ellmann ist Präsident des Deutschen Imker-

bundes im nordrhein-westfälischen Wachtberg. Doch die Imkerei gilt immer noch eher als Altherren-Hobby.

Von den laut Imkerbund knapp 150.000 Imkern in Deutschland sind rund 78 Prozent männlich, das Durchschnittsalter beträgt rund 55 Jahre. Das ist im Vergleich zu früher fast jung - laut Ellmann lag das Durchschnittsalter schon mal bei etwa 65 Jahren. Ebenfalls erfreulich für den Verband: Nach einem jahrzehntelang andauernden Tief steigt die Zahl der Imkereien in Deutschland seit 2017 stetig an. Damit gebe es in Deutschland ungefähr so viele Imkereien wie vor 60 Jahren, so Ellmann. Allerdings betreute da-

mals jede Imkerei im Schnitt elf Bienenvölker, heute sind es knapp sieben.

Rieke Staeck gehören sechs Völker. Bienen mochte sie schon immer, vor sechs Jahren nahm sie dann aus Neugier an einem Kurs für Imker-Neulinge teil. Eigentlich interessierte sie nur die Theorie, schließlich lebte sie, damals noch Studentin, in einer Mietwohnung in Karlsruhe - und hatte keinen Platz für Bienen. An ein Bienenvolk kam sie rasch nach dem Kurs durch Zufall.

Krankheiten sind ein großes Thema

Staeck konnte ihre Honigbie-

nen bei einem anderen Imker unterbringen - und sich weiter in das Thema einarbeiten. Ihr Fazit: «Es ist sehr komplex.» Schließlich geht es um Tiere und Lebensmittel, etliche gesetzliche Bestimmungen wie die Honigverordnung sind zu beachten. Und auch Seuchenschutz ist ein großes Thema. Zudem können Bienen einige üble Krankheiten bekommen. Zu den größten Feinden gehört die Varroamilbe. Sie schädigt Winterbienen, die im Herbst schlüpfen und den Stock warmhalten. Mehrfach im Jahr behandelt Staeck ihre Bienen gegen die Parasiten. Und auch die Amerikanische Faulbrut, eine Bienenseuche, ist gefürchtet.

Der Imkerbund nennt weitere Themen, mit denen sich deutsche Bienenhalter beschäftigen müssen: Schädlinge wie die Asiatische Hornisse, die sich ausbreiten, etwa. Außerdem müssen immer wieder Bienenvölker bei der Ausweisung von Naturschutzgebieten weichen. Auch der Klimawandel macht den Insekten zu schaffen - und damit den Imkern.

Ist der Winter zu warm, beenden viele Bienen ihre Winterruhe verfrüht. Sie begeben sich auf Nahrungssuche, finden jedoch kaum Pollen oder Blüten. Ist es dagegen zu nass und kühl, können die Bienen ebenfalls nicht ausfliegen. In beiden Fällen muss der Imker zufüttern, um die Völker vor dem Verhungern zu schützen.

Immer wieder resignieren Imker-Anfänger angesichts der zahlreichen Schwierigkeiten. Staeck, deren Bienenvölker mittlerweile im Garten ihrer Mutter in Weilrod leben, ist dabei geblieben. In den Sommermonaten beschäftigt sie sich jede Woche etwa vier bis fünf Stunden mit ihren Bienen, entnimmt die Brut, um den Stock vor den Varroa-Milben zu schützen, die gleichzeitig mit ausgebrütet würden. Im Winter ist weniger zu tun. Dann kontrolliert Staeck nur hin und wieder, ob ihre Bienen genug Futter haben - und die Bienenvölker unbeschadet sind.

Imker-Paten helfen beim Start

Die gute Nachricht für alle, die nun Lust aufs Imkern bekommen haben: Bienenvölker können im Prinzip überall aufgestellt werden - vorausgesetzt, der Grundstückbesitzer ist einverstanden. Zudem müssen Bienenhalter ihre Stöcke beim Veterinäramt vor Ort anmelden, in manchen Bundesländern auch bei der Tierseuchenkasse.

Doch vorab gilt: Wer Imker werden möchte, sollte sich laut Empfehlung des Imkerbundes zunächst an einen Imkerverein oder beispielsweise an ein Bieneninstitut wenden - und sich dort zu einem Imkerkurs anmelden.

Will man sich danach Bienen anschaffen, kann man in einigen Vereinen die Unterstützung von «Paten» bekommen, also von erfahrenen Imkern, die Neulinge unter ihre Fittiche nehmen.

Die Grundausstattung inklusive Imkerkurs und der ersten Bienenvölker, Schutzkleidung und Honigschleuder kostet zwischen 1000 und 1500 Euro. Jedes Bienenvolk produziert jährlich im Schnitt 20 bis 30 Kilogramm Honig.



Hochwertige Sommergärten und Terrassendächer

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

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

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

Außer hochwertigen Winter- und Sommergärten zählen Überdachungen aller Art wie beispielsweise Terrassenüberdachungen, Vordächer, Kellerabgangsüberdachungen, Vorbauten und Carports, Zäune, Geländer, Türen und Fenster zum Leistungsspektrum des Fachbetriebes. Als Hersteller mit eigener Produktion ist es somit eine Selbstverständlichkeit, den Kunden einen kompletten „Rundum-Service“ anzubieten. Um der wachsenden Nachfrage hierbei gerecht zu werden, hat sich die Firma Maul Wintergärten mittlerweile auf den individuellen Sonderbau spezialisiert. Sie können Ihre Vorstellungen nach Wunsch und Maß angeben. Das Team garantiert Ihnen einen hohen Qualitätsanspruch und bietet vielseitige hauseigene Profile an, welche sie von anderen Mitbewerbern seit Jahren abhebt.

MIT EXPERTISE, ENGAGEMENT UND HERZBLUT

Rund 15 Mitarbeiter kümmern sich mit Expertise, Engagement und Herzblut um Ihre Projekte und sorgen dafür, dass Kundenanliegen zeitnah und zu deren Wünschen umgesetzt



werden. Als zertifizierter Schweißfachbetrieb sind sämtliche Konstruktionen hierbei wartungsfrei, Qualität steht bei Maul Wintergärten an oberster Stelle.

JETZT SCHON VORMERKEN: SOMMERGÄRTEN IM TREND

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

INDIVIDUELL AUF BEDÜRFNISSE EINGEHEN: MIT EINEM BERATUNGSTERMIN VOR ORT

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

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

MAUL
WINTERGÄRTEN



kostenfreie Telefonnummer:
0800/336 2 336

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

POCO

WIR FEIERN
35
JAHRE
POCO



ZUM JUBILÄUM
20%
auf **Möbel**¹
VOM 24.02.2024 BIS 26.02.2024

**Immer sofort informiert und
keine Angebote mehr verpassen!**



**POCO Prospekt jetzt
auch auf WhatsApp!**

Code scannen und den Prospekt
direkt auf's Handy bekommen.
Immer aktuell und kostenlos.

Hier
scannen



**APP geht's – POCO APP
laden und Vorteile sichern!**

Weitere Informationen direkt in der App und auf
www.poco.de/app.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



POCO Einrichtungsmärkte GmbH, Industriestraße 39, 59192 Bergkamen

1: Gültig vom 24.02. bis 26.02.2024 in allen Märkten und auf www.poco.de. Gilt nicht für im Prospekt beworbene Ware, Hot Deal Artikel und „nur Online“ Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Gilt nicht für bereits reduzierte Ware.

Vorträge und Ausstellung

Naturfototeam Limes in der Klosterberghalle

Limeshain. Am Samstag, 2. März, veranstaltet das Naturfototeam Limes den 19. Naturfototreff in der Klosterberghalle in Langenselbold. Im Rahmen des Naturfototreffs werden sechs z. T. vertonte Fotovorträge von jeweils ca. 45 Minuten Dauer gezeigt. Der Eintritt zu den Vorträgen beträgt 20 Euro für den ganzen Tag oder 5

Euro für einzelne Vorträge. Darüber hinaus zeigt das Fototeam eine Fotoausstellung mit eigenen Fotos. Der Eintritt hierzu ist frei. Ergänzend gibt es einen Fotomarkt mit Fotofirmen und Workshop- und Reiseveranstaltern. Dort können vor Ort Fotoequipment gekauft und Workshops sowie Fotoreisen gebucht werden.

Bürgermeisterin erklärt Kommunalpolitik

Glauburg. In der Gemeinde Glauburg hat Bürgermeisterin Henrike Strauch es sich zur Aufgabe gemacht, den Bürgerinnen und Bürgern die Grundlagen der kommunalen Politik näher zu bringen und die Bürgerinnen und Bürger mehr daran zu beteiligen. Die Gemeinde bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern eine Reihe von Workshops an, in denen verschiedenen Themen der Kommunalpolitik behan-

delt und leicht verständlich erklärt werden. Die Gemeinde möchte alle Bürgerinnen und Bürger animieren an den Workshops teilzunehmen und Bekannten sowie Verwandten davon zu erzählen. Die nächsten Termine und Themen lauten wie folgt: 22. April um 19:00 Uhr – Satzungen – DGH Stockheim und am 16. Juli um 19:00 Uhr – Wie kann ich mich als Bürger/Bürgerin einbringen? – MZH Glauburg.

Baumschnittlehrgang mit Ronny Herold

In Usenborn am 9. März

Ortenberg. Die Natur- und Vogelschutzgruppe Usenborn lädt alle zu einem Baumschnittlehrgang mit Ronny Herold aus Bergheim ein. Treffpunkt ist an der ehemaligen Milchsammelstelle, Kreuzung Brunnenstraße/Am Stockberg am Samstag, 9. März, um 9 Uhr. Nach einer kurzen Einführung durch Herrn Herold geht es

dann ins Streuobstgebiet „Im Buchwald“, wo dann die Praxis vermittelt wird und Jede/Jeder das Erlernete direkt anwenden kann. Kostenbeitrag für Nichtmitglieder beträgt 5 Euro, für Mitglieder oder Baumpaten ist der Lehrgang kostenfrei. Für Essen und Getränke wird gesorgt. Versicherungsschutz ist von jedem selbst zu tragen.

FundGrube

Bekanntschafen

Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben, aber Du kannst dem Tag mehr Leben geben

R A I N E R, 81 Jahre jung / 1.80 groß, verwitwet, Dipl.-Chemiker mit gr. aber sehr einsamen Haus und schönem Garten hier in der Umgebung und habe viel Zeit für Sie. Bis zu diesem Moment hätte ich nie gedacht, dass ich jemals eine pv Anzeige aufgeben würde. Denn als kontaktfreudiger Mensch sind mir noch alle Menschen, die in meinem Leben Bedeutung erlangt haben – als Freundinnen, Freunde, Lebensgefährtinnen –, stets auf irgendeine andere Weise begegnet. Ihnen vermutlich auch. Die Form der Kontaktanzeige erscheint mir dagegen sehr befremdlich, stellt sie meine gewöhnliche Vorstellung von Begegnungen, aus denen sich Freundschaften oder Liebschaften entwickeln, doch buchstäblich auf den Kopf: Die erste Begegnung passiert nicht mehr erwartungslos, beiläufig. Es geht ihr ein schon konkretisierter Wunsch voraus. Auch ich möchte mein Leben (wieder) mit jemandem teilen, Schönes gemeinsam erleben und vollumfänglich lieben. Ich reise gern (wer nicht?), ich liebe das Meer und die Berge; ich habe Humor und genau das Maß an Selbstironie, das ich brauche, um meine Strenge mir gegenüber und meine Ansprüche an mich zu erden; mag Kunst, höre gern Musik und lese viel. Geben Sie uns die Chance (Alter zw. 74 und 83) zu einer gemeinsamen Zukunft mit Respekt + gegenseitiger Wertschätzung. Bitte rufen Sie an 0172 - 3707138.

EIN FRÜHLINGSTÄNZCHEN UND ZUSAMMEN ZUR KIRSCHBLÜTE FLIEGEN

DOKTOR WERNER, 72 J / 1.87, ganz allein stehend, keine Kinder und immer noch als Buchautor und Journalist tätig, habe aber genug Zeit, Sie zu verwöhnen, mit Ihnen zusammen zu reisen, unsere Zeit fröhlich zu gestalten + glücklich zu sein, zur Mandelblüte zu fliegen. Bin ein niveauvoller, gefühlvoller Gentleman u. Lausub, fit, gesund, gut aussehend, fühle mich wie 50, habe Auto + schönes Zuhause, in dem ich Sie herzlich willkommen heißen möchte. Ich liebe die Sonne, das Meer, die Berge zum Wandern, tanze gerne, bin feinfühlig, zärtlich, lache viel – auch über mich. Darf ich Sie zu einem festl. Essen einladen od. bei Kerzenschein und einem Glas Wein in meinem schönen Hause, um in Ehren zärtlich in Ihren Augen die Sternchen zu sehen, Liebe u. Verständnis zu erleben? Ich möchte Sie über pv kennenlernen, Gemeinsamkeiten aus unserem Leben suchen und alle Ihre Fragen beantworten. Das Glück liegt jetzt in Ihrer Hand! Bitte rufen Sie schnell an, Tel. 01522 - 6954734, auch Samstag und Sonntag, oder E-Mail an: DoktorWerner1@inserat-wz.de

Er, verwitwet, 81 J., schlank aus Maintal, sucht nette Frau, ab 75 J., die mit ihm das Leben teilen würde. Chiffre 81902

EIN ROMANTISCHER NETFLIX-ABEND MIT LECKERER EISCREME ODER PIZZA

LISA, 54 J und 1.61 cm groß, geschieden, meine lieben Kinder sind bereits außer Haus. Ich habe eine schlanke Figur, blaue Augen und lange blonde Haare, meinen Lebensunterhalt verdiene ich als Bankkauffrau. In meiner Freizeit spiele ich Tennis und klettere auf meinem Klavier, kannst ja die Ohren zuhalten, wenn es schlimm werden sollte. Ich bin unkompliziert, kompromissbereit, spontan, natürlich, temperamentvoll – doch ebenso sensibel und außergewöhnlich zärtlich. Mein Traum wäre ein Trip mit dem Wohnmobil durch die USA od. Afrika, aber dazu brauche ich DICH, schon weil ich einen Orientierungssinn wie eine Bockwurst habe ... links u. rechts – oh, ich käme event. gar nicht ans Ziel! Lass uns für immer glücklich sein, lach mit mir, küss mich und ... Diese pv-Annonce ist unsere Chance aufs Glück. Auf meine erste Anzeige letzte Woche hat sich niemand gemeldet, wieso ...? Bitte rufe an: Handy: 01520 - 7866545 od. E-Mail an: lisa2211@inserat-wz.de. Trau Dich, denn ich suche keinen Mr. Perfect, sondern Dich!

NICHT HÖHER SCHNELLER WEITER – SONDERN LANGSAMER BEWUSSTER MENSCHLICHER

Ich bin **Förderschullehrer THOMAS**, 63 J / 1.81 ganz allein stehend und sehr unternehmungslustig. Ich fahre Motorrad, mache Gleitschirmfliegen, spiele Gitarre und fahre den einen oder anderen Hang mit meinen Skiern runter. Wollen wir das ein oder andere zusammen machen – oder lieber unser Zuhause umgestalten, dass es kuschelig schön für uns ist? – Über das Ambiente bestimmst du. Bin dynam., kreativ, spontan u. absolut tageslichttauglich, liebevoll, lache gerne. Ich lade Sie in allen Ehren ein zu Rotwein und mehr ... ich kann Spaghetti kochen oder Schokoladenpudding mit Klümpchen! Möchte mit Ihnen auch romantische Sachen unternehmen, Abenteuerreisen, Segeln von Insel zu Insel, aus Dosen essen, herrliche Sonnenuntergänge erleben. Noch ist es kalt, u. da heißt es: kuscheln am Kamin, aufwärmen und unsere Zukunft rosarot ausmalen, in der Hoffnung, für immer ... Ich meine es ernst und bin der Mann, der bleibt, treu + zuverlässig ist. Bitte rufen Sie an, handy-pv: 0172 - 3712035 Mail an: Thomas0407@wz-mail.de

Ilse, 73 J., noch nicht so lange verwitwet, aber ich halte die Einsamkeit einfach nicht mehr aus. Habe eine etwas vollbusige Figur, mag alles Schöne, wie Kochen, Garten u. die Natur. Suche üb. pv e. aufrichtigen Mann, evtl. mit ähnl. Schicksal, dem eine liebe, ehrl. u. warmherzige Frau fehlt. ☎ 0176-45891454

Hübsche Thail., sucht liebevoll. Partner, m. Charakter, Deutscher bevorzugt. ☎ 0152-25637578

SEKT ODER SELTERS, ICH BIN DIE FRAU, DIE ZU DIR STEHT, MIT DIR LACHEN + TRÄUMEN MÖCHTE!

Bin 64 J / 1.67 groß und heiße NADJA, bin schon ewig geschieden, komme hier aus der Umgebung und arbeite als Pharmazeutisch-Technische Angestellte, jetzt bin ich Rentnerin. Bin eine bildschöne, sehr attraktive „Powerfrau“ mit dem „gewissen Etwas“, doch ebenso gern ruhig und zärtlich zu Hause, denn wo die Liebe ist, ist mein Herz glücklich. Bin feminin, mit lachenden gr. Augen, unwiderstehlichem Charme u. Pep. Eine Frau mit viel Rücksicht + Verständnis, sehr romantisch, gefühlbetont, zärtl., und treu. Suche IHN, einen ehrl. Mann, nicht nur für Reisen, sei mein Reiseleiter auch fürs Herz! Wenn wir uns treffen u. uns selbst vergessen und die Seele das Glück genießen lassen, dann wird unsere wundervolle Zukunft beginnen. Ich bin die Frau, die Sie verzaubern will und auch in schweren Zeiten an Ihrer Seite ist, deswegen rufen Sie bitte gleich an, pv-handy: 0170 - 6113731 oder E-Mail an: NadjaFroh@wz-mail.de

DIE GLÜCKSFEE KLINGELT NICHT AN DEINER TÜR, ABER ICH – UNSER 1. TREFFEN WIRD SOOOO SCHÖN!

Ich heiße **DESIREE**, bin 75 J jung und 1.60 cm klein, alleinst. Wie ein roter Faden ziehen sich die Zaubersprüche „Zukunft“ + „Liebe“ durch unser Leben. „Ich sehe mit dem Herzen“ und bin eine sensible, fröhliche Frau mit offenem Wesen, herzlichem Lachen und strahlenden Augen. Lebe in geordneten, guten Verhältnissen, bin eine gut abgesicherte Rentnerin, habe Auto, schönes Zuhause, koche und backe gerne. Sehe sehr gut aus, habe eine schlanke sportliche Traumfigur und freu mich auf Dich. Ich suche über pv Anzeige keinen Prinzen, sondern einen ganz normalen, bodenständigen Mann, der der Bedeutung von Liebe Achtsamkeit und Respekt entgegenbringt und event. ein verspätetes Valentinsgeschenkechen austauschen möchte (hihi)? Bitte rufen Sie gleich an, Handy 0151 – 59897641 od. E-Mail an: Desiree1502@inserat-wz.de. Ich freu mich schon ein wenig.

Hübsche Birgit, 63 J., mit schlankfraul. Figur. Ich liebe die Haus-/Gartenarbeit, Musik u. das Landleben. Mein sehnlichster Wunsch: Ein lieber, ehrl. Mann für immer. Gemeinsam können wir ein schönes Leben haben, ruf einfach üb. pv an. ☎ 0176-34498341

Gitta, 68 J., jung gebl., unkompliziert, schlank, mit Humor u. herzl. Wesen. Ich liebe die Natur, spazieren, das einfache Schöne im Leben u. hoffe auf den Anruf üb. pv eines lieben Mannes, der sich auch in schweren Zeiten wieder Zweisamkeit wünscht. ☎ 0152-24910120

Er, 70 J., sucht für eine schöne Zeit eine Partnerin in meinem Alter. Du solltest nicht größer als 1,65 sein und NR. Ich habe Lust auf kurze Reisen. Liebe die Natur. Chiffre 82125

65jähriger Mann sucht weibl. Begleitung für Urlaube im Frühling/Sommer 2024. Näheres unter floreif3411@t-online.de

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. ☎ 0160-96687594

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

Gartenservice übernimmt Arbeiten rund ums Haus u. Garten. Firma Jakob. ☎ 06053/6182193 oder 0157/87095866

Fenster-Reinigung gefällig? Umkreis Ranstadt, Angebot kostenfrei, Fa. FBW-Ranstadt. ☎ 0176-88786007

Flohmarkt

Duru's Flohmarkt, 25.02. Wächtersbach-Messe, 03.03. Gelnhausen Bleiche, 10.03. Altenhaßlau tegut. Jeder kann mitmachen! www.durusflohmarkt.de ☎ 0173/4888724

Haushaltsauflösungen

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

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

Kaufgesuche

Frau Danna sucht und kauft Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perücken, Puppen, Ledertaschen und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silber, Bestecke, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Wohnungs- und Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskrete Barabwicklung vor Ort von Mo. - So., 8 - 21 Uhr. ☎ 06031-7768934

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

Frau Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck u. Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös u. diskret. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie kostenlose Wertschätzung. Zahle Bar vor Ort, täglich von 07:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

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

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

Teppichreinigung

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

Umzug

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

Verkäufe

Tiefpreisangebote im Möbelland. Küchen zu Fabrikpreisen. Neuste Küchen + Modelle garantiert günstiger als vergleichbare Mitbewerber bei 100% Qualität + 100% Garantie. Einige Ausstellungsküchen + Modelle noch bis zu 67% günstiger. Alle direkt + sofort. Neu dieses Jahr bei Kauf einer komplett Küche Geschirrspüler für 1,- €. Möbelladen Neuberger, Im Unterfeld 2, 63543 Neuberger, 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

Jetzt einmalige Vor-Frühling-Sparpreisaktion! Sensationelle Preise durch kompl. Übernahme von Messesständen der Möbelmesse in Köln. Riesige Auswahl von Polster, Essstischen, Betten, Stühlen + TV-Ruhesessel. Alle zu Sonderposten-Preisen. Möbelhallen Neuberger, Im Unterfeld 2, 63543 Neuberger, Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183-8991911

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

Verschiedenes

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

Erotik

Hilde (66) BH DD 01523-8284046

... auch als kostenloses epaper



www.bote.de

IMPRESSUM

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

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

Anzeigenannahme: Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr;

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch 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, Langenselbolder Bote, Schlüchtern Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Bidingen Bote, Oberhessen-Bote. In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht: Gelnhausen – Mittelteilungsblatt; Langenselbold – Langenselbolder 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.

Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen. Verantwortlichen: Falls Sie unsere Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, eine E-Mail an zustellung@bote.de zu senden und einen Aufkleber mit dem Hinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten oder Zeitungsrohr anzubringen.

2024
Anzeigen (06051) 833-244
Redaktion (06051) 833-202
Vertrieb (06051) 833-299
Telefax (06051) 833-230

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

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

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)

Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 ZZZ 00000 4153399). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (06051)833244 · Fax (06051)833255 · E-Mail: anzeigenabteilung@gnz.de

Putzen und Pflegen

So bleiben Dichtungen beim Auto fit

Saubere und gepflegte Gummis an Türen und Hauben halten das Auto dicht und den Innenraum trocken und geräuscharm. Um sie einfach und schonend zu reinigen, eignet sich Wasser mit etwas pH-neutraler Seife am besten. Das kann auch eine milde Lederseife sein, sagt Autopflege-Experte Christian Petzoldt aus Hagen. Vorzugsweise mit einem feuchten Baumwolltuchlein geht man über die Oberfläche, um den Schmutz zu entfernen. Dann die Gummis vorsichtig und gründlich mit einem weiteren weichen Baum-

wolltuch trocknen. Erst im Anschluss trägt man ein Gummipflegemittel auf. Dieses füllt die kleinen Poren in der Gummioberfläche, sodass sich dort keine Feuchtigkeit sammeln kann.

Kann sich nämlich in diesen Vertiefungen Nässe festsetzen, ist das ein Garant fürs Festfrieren. Ältere und porösere Dichtungen sind dafür anfälliger, ebenso ungepflegte Dichtungen oder solche mit kleineren Schäden. In der Regel reicht es, die Gummis zweimal im Jahr zu pflegen. Bei älteren Autos darf es auch häufiger sein.



Nach dem Reinigen: Ein Pflegemittel aus dem Autozubehörhandel hält die Gummidichtungen am Auto fit.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Bei der Pflege rät Fachmann Petzoldt, zu speziell dafür konzipierten Produkten zu greifen: Hausmittel wie Butter oder Öle sorgen zwar vom Prinzip her auch für einen schützenden Film auf dem Gummi. Aber die könnten umkippen und ranzig werden. Tipp: Je fester das Mittel und damit hochschichtiger der Auftrag, desto besser eignet sich das für ältere und schon etwas geschädigte Dichtungen mit größeren Unebenheiten. Bei neuen und gepflegten Gummis können flüssigere Produkte zum Einsatz kommen, so Petzoldt.

Autohandel

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

Pkw Ankauf

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

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

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

Reisemobile

Wir kaufen

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

ImmobilienMarkt

In umgekehrter Reihenfolge

So überleben Möbel den Umzug

Wer in den vergangenen Jahren mal umgezogen ist, wird es gemerkt haben: Die so einfach selbst aufgebauten Möbel lassen sich manchmal auch nur genau einmal aufbauen. Bei einem Umzug, bei dem die Stücke ab- und wieder aufgebaut werden müssen, bleiben oft Schäden zurück. Das müssen Sie wissen, um die Möbel länger am Leben zu halten: «Wer seine Möbel seinerzeit streng nach Montageanleitung aufgebaut und dabei nichts falsch gemacht hat, sollte sie auch leicht demontieren können», sagt Thomas Gerke, Tischlermeister und Trainer an der DIY Academy in Köln. «Er muss ja einfach nur in der umgekehrten Reihenfolge der Anleitung vorgehen.» Aber ganz so unkompliziert ist es dann doch nicht immer, denn nicht jeder bewahrt die Anleitungen auf. «Manchmal



Bei einem Umzug bleiben oft trotz aller Vorsicht kleine Blessuren an den Einrichtungsgegenständen zurück.

Foto: Markus Scholz/dpa-mag

sind sie noch im Internet zu finden. Man kann auch beim Hersteller oder Händler nachfragen», rät Christine Scharrenbroch vom Verband der Deutschen Möbelindustrie. Gerkes Tipp: Bei künftigen Einkäufen die Montagehinweise einscannen oder abtografieren und digital aufzubewahren. Noch eine Lösung: Während

der Demontage die jeweiligen Arbeitsschritte dokumentieren. Auch hierfür eignen sich Fotos gut. Möbelexpertin Scharrenbroch rät auch, die Bestandteile der Möbelstücke wie Türen, Regalböden oder Rückwände beim Abbau zu nummerieren.

Dabei werden die Möbel in der Regel wieder in ihre Einzelteile zerlegt. «So sind sie im Idealfall so kompakt wie beim Kauf und nehmen wenig Platz beim Transport ein», sagt Christine Scharrenbroch. Damit keine Schäden entstehen, sollten empfindliche Teile wie Glas, Spiegel oder Lackoberflächen mit Decken oder Folien geschützt und auf weichen Unterlagen transportiert werden.

«Wichtig ist, Kleinteile wie Schlüssel und anderes Zubehör zu entfernen», so Scharrenbroch. Alle Teile für ein

Stück kommen in einen extra Behälter, sodass sie sich beim späteren Aufbau mehrerer Möbel gut wieder zuordnen lassen. Schubladen sollten vor dem Transport entfernt oder mit Kreppband fixiert werden. Wichtig: Vorsicht mit Klebeband bei empfindlichen Oberflächen.

Es sollte das Werkzeug bereit liegen, zu dem in den Montageanleitungen geraten wird. «Wird ein Inbusschlüssel verlangt, sollte man es nicht mit einem Schraubenzieher versuchen. Und wo ein Schraubenzieher richtig ist, kann ein Akkuschauber zu viel sein», sagt Christine Scharrenbroch. Und eine Wasserwaage sollte beim Aufbau von Möbeln immer zur Hand sein. «Wenn die Möbel wirklich gerade stehen und nichts wackelt, tut ihnen das gut. So halten sie länger», so Thomas Gerke.

ETW

Eigentumswohnung in Blankenbach zu verkaufen, von privat ohne Makler, ca. 80m². ☎ 06024/3430 o. 0151/20241951

Garagen

Garagen, Lagerräume, 4 - 45 m², in gepfl., sicherer Liegenschaft, 3 Min. vom Amtsgericht Hanau entfernt. ☎ 01520-2311680

Grundstücke

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

Mietgesuche

Wohnung gesucht. Ich, Mann, 33 j., ledig, ohne Haustiere, beginne am 1.6. ein unbefristetes Arbeitsverhältnis in GN. Suche daher für mich in GN o. Umkreis ca. 50m², kein Dachgeschoss. ☎ 0157/71591389

Vermietungen

Dachgeschoss Wohnung in Linsengericht-Geislitz zu vermieten. Dach. WHG mit ausgebautem Dachboden, Kü, Bad, Wozl, Schlafzi., 2 Balkone, Diel, Kizi., Waschraum mit Waschmaschine und Trockner, WF 110qm, Kaltmiete 920,-€, Umlage 175,-€, Kaution 3 Kaltmieten 2.760,-€ ☎ 0163/4875812 Bitte mit Schufa Auskunft, Lohnzettel, Mieter Selbstauskunft

Vermietungen

Wächtersbach-Innenstadt: OG-Whg., Schlaf-, Wohn- u. Esszi., Küche mit EBK, Tgl.-DU-Bad, ca. 90m², großer überdachter Blk., NR, keine Haustiere, an ruhige Mieter (Senioren oder älteres berufstätiges Paar ohne Kinder), Selbstauskunft, ab 04/2024. Miete 700,- € + NK + 3 MM Kt. E-Mail: haus.wbach@web.de

3-Zi.-Whg. im 1. OG in einem schönen, ruhigen 5-Familienhaus in Kefenrod, Ortsrandlage mit schönem Fernblick an freundliche Menschen zu vermieten. 108 m² Wohnfläche, Stellplatz/Garage. 750,- € Miete + 200,- € Umlagen. ☎ 06054/9097814 o. 0151/22163295

Rothenbergen, 3 ZK, Waba u. Duba, EBK, im 1.OG, Wasch- u. Trockenr. im EG, Whg. in kl. Geb., keine Tiere, NR, 63 m², KM 600,- €, NK 200,- €, Kt. 3MM, Energieausw. 91kWh/(m²a), Garage mögl., ab 04.24 frei, E-Mail: Gerkob@web.de

Biebergemünd-Neuwirtheim: 4 Zi.-Whg. mit EBK, Tgl.-Bad, Balkon, Keller an ruhige Mieter, NR, keine Haustiere zu vermieten. Kaltmiete 680,-€ + NK + 3 MM Kt. + Garage 60,-€. ☎ 06050/908379

4 Zi. Wohnung in Wächtersbach mit Kü, Bad mit Du., Balkon zu vermieten. WM 1.400,- €, Kaution 2 MM ☎ 01573 5313573

StellenMarkt

Stellengesuche

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

Welche nette Seniorin braucht Unterstützung, Betreuung im Alltag? Stundenweise vormittags. Ich freue mich auf Ihren Anruf. ☎ 0174-7132458

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

Stellenangebote

Wir suchen Aushilfen, Schüler/Studenten (m/w/d) für die Produktion. Nach Absprache ab 16:00 bis ca. 18:30 Uhr. E-Mail an bewerber@iffland.de. Mehr Infos unter www.iffland.de

Stellenangebote

Zuverlässige Putzhilfe, 1x wöchentlich, gerne auch älter, für Privathaushalt in Gelnhausen, bei überdurchschnittlicher Bezahlung gesucht. ☎ 06051/471982

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

Wir suchen eine deutschsprachige Haushaltshilfe für 1x die Woche für 4 Stunden, 140 m² Hundehaushalt, Büdingen/Düdelheim. ☎ 0151/12389051

Wir suchen einen Mitarbeiter Reinigung (m/w/d) in Teilzeit, 15 Std. tgl. 10:00-13:00 Uhr. Bewerbung per E-Mail an bewerber@iffland.de. Mehr Infos unter www.iffland.de

Mittelhessen-Bote

Stellenanzeigen bringen Erfolg!



Telefon 06051 833-241

TANZ' VOR FREUDE!



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

- Karben Klein-Karben
- Niddatal-Assenheim
- Niddatal-Kaichen
- Niddatal-Bönstadt
- Friedberg Stadt
- Bad Nauheim Stadt, Nieder-Mörlen, Schwalheim, Wisselsheim und Steinfurth
- Bad Vilbel-Dortelweil (Alt)

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

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833292 oder -293 · E-Mail: vertrieb@gnz.de



Wir stellen ein

- Annahmemeister/ Serviceberater m/w/d
- Kfz-Mechaniker/ Mechatroniker m/w/d
- Kfz-Elektriker m/w/d

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann zögern Sie nicht und senden uns Ihre aussagekräftige, schriftliche Bewerbung an Herrn Erik Wahrenbruch, bevorzugt per E-Mail an: buero@ttr-altenstadt.de

Truck & Trailer Rep. GmbH u. Co.KG
Eichbaumstraße 15 • 63674 Altenstadt

HAUSTECHNIKER ELEKTROTECHNIK

(M/W/D) | VOLLZEIT | BIEBERGEMÜND

DEIN MENÜ	DEINE ZUTATEN
Durchführung von Instandhaltungs- und Wartungsarbeiten an elektronischen Anlagen im Bereich Gebäudetechnik (u.a. HLSK, BMA, Sprinkleranlage) Erkennen und Beheben von Störungen sowie Fehlern, auch standortübergreifend Abstimmung mit Brand Partnern Einholen von Angeboten Übernehmen von kleineren Projekten	abgeschlossene Ausbildung im technischen Handwerksberuf, vorzugsweise im Bereich Elektrotechnik oder Heizung, Lüftung, Sanitär Idealerweise erste Berufserfahrung im Bereich Haustechnik/Facility Management hohes Maß an Eigeninitiative analytisches Denkvermögen technisches Knowhow einsatzbereit in der Tagschicht zwischen 6 - 18 Uhr

BEWIRB DICH JETZT! hr@strauss.de | +49 (0) 60 50 / 97 10-3003 | strauss.de/jobs

Mittelhessen-Bote

Heute gesucht - morgen gefunden

Telefon 06051 833-241



NORMA®

+++ Breaking News +++ Februar 2024 +++ Breaking News +++ Februar 2024 +++

BIO-GESAMTSIEGER!

zur aktuellen **2024**
DLG Bio Prüfung

NEU

181x

34x

9x

Zum **15. Mal** in Folge

GEPRÜFTE QUALITÄT TEST 2024

Bio-Saft Zitrone

250-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 5,96)

1,49*

VEGAN

Bio-Kokosöl nativ, kaltgepresst Verfeinert mit seinem frischen Aroma sowohl die exotische als auch die heimische Küche. Das Öl eignet sich als hochechtes Speiseöl hervorragend zum Kochen und Braten.

920-g-Bügelglas (1 kg = 7,60)

6,99*

920 g

Bio-Sirup Ahorn 250-ml-Flasche (1 l = 15,-)

3,75*

VEGAN

ab Montag, 26. Februar

Äpfel vom Bodensee Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorte: Braeburn oder Pinova, große Früchte, Kal. 70/80 + 75/85mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

2,2 kg!

2,99*

große Früchte!

Bio-Kerne XXL Kürbiskerne 300-g-Beutel (1 kg = 9,30) oder Sonnenblumenkerne 1-kg-Beutel (1 kg = 2,79) je Beutel

2,79*

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

Bio-Agaven Dicksaft dunkel oder hell 500-ml-Squeeze-Flasche (1 l = 6,98) je Squeeze-Flasche

3,49*

500 ml

VEGAN

Bio-Gewürze XXL Pfeffer schwarz ganz, Paprika edelsüß, Kümmel ganz oder Kurkuma gemahlen 145-g-Beutel (1 kg = 20,62) je Beutel

2,99*

XXL

Bio-Zucker Kokosblütenzucker 400-g-Beutel (1 kg = 7,48), Vollrohrzucker 500-g-Beutel (1 kg = 5,98) oder Rohrohrzucker 600-g-Beutel (1 kg = 4,98) je Beutel

2,99*

Softfrüchten Saft-Mandarinen Spanien Kl. I, Sorte: Ortanique, süße, sehr saftige Mandarinen, ideal zum Auspressen, 3-kg-Netz (1 kg = 1,11) je Netz

3 kg!

3,33*

XXL große Früchte!

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

3,99*

XXL

Bio-Bouillon in verschiedenen Sorten, z.B.: Gemüse 540-g-Dose, ergibt 27 Liter (1 l = -,14) je Dose

ergibt **27 Liter**

3,79*

WEITERE SORTEN Rind, Huhn oder 7-Kräuter

Bio-Muttersaft 100% Aronia oder Sanddorn 330-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 9,06) je Flasche

2,99*

VEGAN

WEITERE SORTEN Granatapfel, Aloe Vera oder Cranberry

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

1,99*

500 g

Paprika Sweet Mix Spanien Kl. I, rot und gelb, 1-kg-Netz

(1 kg = 2,99) je Netz

2,99*

XXL 1 kg!

Zum **15. Mal** in Folge **ALS BIO-GESAMTSIEGER** zur aktuellen **2024** DLG Bio Prüfung **AUSGEZEICHNET!** exklusiv bei **NORMA**

power Garden Gemüse-Pflanzurm

- Witterungsbeständiger Kunststoff
- Topf ca. 25 x 25 cm • Volumen ca. 16 Liter
- Wassertankvolumen ca. 3 Liter

Für üppiges Wachstum auf kleiner Fläche
Leichter Aufbau durch Stecksystem
Feuchtigkeitsregulation durch Gießöffnung und Wasserreservoir

4 versch. Ebenenhöhen aufbaubar
60 cm 90 cm 120 cm 150 cm

Ideale Wachstumsmöglichkeit für alle Kletterpflanzen

Ca. 150 cm

Großer 3 Liter Wassertank mit Öffnung zur Wasserbefüllung

13,99*

Auch online

power Garden Gartenabfalltasche/Pop-Up-Sack

selbststehend, mit Trage- und Entleerungsgriffen

Gartenabfalltasche, ca. 272 l Fassungsvermögen:

- Reißfestes Kunststoffgewebe • Ø ca. 67 x 76 cm

Pop-Up-Sack, ca. 100 l Fassungsvermögen:

- Reißfestes Nylongewebe • Ø ca. 47 x 60 cm
- 3 Jahre Garantie

Besonders reißfest und witterungsbeständig (beide Modelle in allen Farben erhältlich)

je Ausführung **4,99***

Auch online

100 Liter 272 Liter

power Garden Spezial-Unkrautvlies

ca. 0,8 x 10 m • Robustes Polypropylen mit einer Stärke von ca. 85 g/m² • Witterungsbeständig sowie wasser- und luftdurchlässig (1 m² = 1,25)

Durch integrierte Wabenstruktur besonders widerstandsfähig gegen Durchwurzelung

Grün/Schwarz

Schwarz

je Ausführung **9,99***

KRAFT WERKZEUGE Bodenverdichter

- Grundplatte aus massivem Stahl (ca. 200 x 200 x 20 mm)
- Gewicht ca. 8,5 kg

24 Auch online

24,99*

KRAFT WERKZEUGE Profi-Plattenhammer

- Auswechselbarer Gummiaufsatz • Hochwertiger Holzstiel
- ca. 360 mm • Kopf ca. 435 x 155 x 105 mm/2,29 kg

24 Auch online

24,99*

power Garden XXL-Abdeckplane/-Set mit Ösen

- Witterungsbeständig • Gewebestärke ca. 85 g/m² • Verstärkter Rand

Planen 2er-Set je ca. 3 x 4 m oder einzeln ca. 4 x 6 m (1 m² = -,50)

11,99*

Einzelplane ca. 6 x 8 m (1 m² = -,42)

19,99*

2-farbig Grün/Blau

Auch online

TOPEX Mikrofleece-Troyer „Space dyed“ für Damen oder Herren

- 100% Polyester (DuoTherm® Pro1)
- Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- Damen-Größen M (40/42) – XL (48/50)
- Herren-Größen M (48/50) – XXL (60/62)

je Troyer **9,99***

Herren Anthrazit-Melange

Damen Petrol-Melange

Herren Marine-Melange

Damen Bordeaux-Melange

Weiche, anschmiegsame Sweat-Qualität

DUO THERM

BUCHEL Wasserdichte Fahrradtasche 25 Liter

- Einstellbarer Schultergurt
- Auch als Umhängetasche tragbar
- Mit Reflexmaterial
- ca. 56,5 x 30 x 15 cm
- 3 Jahre Garantie

Ausgabe 14.07.2020

34% billiger

UVP 34,99

22,99*

Auch online

Inklusive Halterungssystem für Gepäckträger

Rot/Schwarz

Dress Blue

Waldgrün

Fahrrad-Zubehör

je Artikel

Reparatur-Set 16tlg.

TOP PREIS-LEISTUNG

60% billiger

statt 4,99*

1,99*

Hinterbau- ständer Für alle 26" und 28" Räder

Auch online

Ballhupe für alle Lenkerarten

TOP PREIS-LEISTUNG

20% billiger

statt 4,99*

3,99*

Auch online

Handyhalterung

- Für Smartphones bis 6,7"
- Werkzeugfreie Montage

(ohne Handy)

Fahrrad-Faltgarage

- Mit Klettverschluss
- ca. 210 x 110 cm

(ohne Fahrrad)

TOPEX Softshell-Schuhe für Damen und Herren • Mit Reflektor

- Profilierte TPR-Laufsohle und dämpfende Zwischensohle aus Phylon
- Damen-Größen 39–41
- Herren-Größen 42–45

je Paar **19,99***

Damen Grau/Rose

Herren Schwarz/Lime

Herren Schwarz/Royalblau

Robustes, wasser- und schmutzabweisendes Softshell-Material

NEUE Modelle

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus 01 KW 09/23.

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

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

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