

**Heimat im Blick**

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt

**Fit für die Saison**

Gelungener Start
mit dem Wohnmobil



KW 15, Samstag, 13. April 2024

Das lokale Mitteilungsblatt

Ausgabe F 2

**Hallo,
liebe Leser**

Irgendwie glaube ich, dass da eine ganz mutige Generation heranwächst. Nachdem ich lange über die Generation Super Mario schimpfen musste (man erkennt sie als Verkehrsteilnehmer: Was sich bewegt ist ein Gegner, volles Risiko im Bewusstsein, dass es ja noch ein paar Leben gibt), habe ich größten Respekt vor den Heranwachsenden, die mit frisierten Elektrorollern bei Wind und Wetter, teilweise sogar Schnee und Eis, im Dunkeln unbeleuchtet über die Bürgersteige und Radwege huschen, als gäbe es kein Morgen. Wer sich so mutig auf die kleinen Rollen begibt, mit dem ist später mal was anzufangen. Wenn er zwei Hürden im Leben genommen hat: Seine Touren zu überstehen, ohne sich bei Stürzen bleibende Schäden einzuhandeln, und nicht vorzeitig wegen Bewegungsmangel durch eine Gefäß- oder Kreislauferkrankung außer Gefecht gesetzt zu werden.

Euer Boto**Ehrenkrone für den
Musikverein Döngesmühle**

Ralf Ranft für sein ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet

Flieden. Anlässlich der Generalversammlung des Musikvereins Döngesmühle erhielt Ralf Ranft für sein ehrenamtliches Engagement die silberne Ehrenkrone der Gemeinde Flieden.

Im Rahmen der Generalversammlung des Musikvereins Döngesmühle nahm der amtierende Bürgermeister, Christian Henkel, eine würdevolle Ehrung vor. Für sein langjähriges, ehrenamtliches Engagement wurde Ralf Ranft mit der silbernen Ehrenkrone der Gemeinde Flieden ausgezeichnet. Seit 1998 gehört Ralf Ranft als Schriftführer zum geschäftsführenden Vorstand des Vereins. In diesem Amt protokolliert er genauestens die gesamte Vereinstätigkeit. Zusätzlich sorgt er sich um die Erstellung der Presseberichte und die Veröffentlichung der Vereinsinformationen im Fliedener Wochenblatt.

Ralf Ranft engagiert sich darüber hinaus als Verwalter des Vereinsheims und fördert als



Ralf Ranft wurde von Bürgermeister Christian Henkel, als Vertreter der Gemeinde Flieden, ausgezeichnet (von links).

„Vereinswirt“ immer wieder die Vereinsgemeinschaft. Dem Klarinettenisten liegt die Jugendarbeit sehr am Herzen. Seit mehr als 20 Jahren bildet er Nachwuchsmusiker und Nachwuchsmusikerinnen an der Klarinette aus. Seit der Gründung des Jugendorchesters „Die jungen Döngesmühler“ unterstützt Ralf Ranft die Jugendlichen in der Probenarbeit und bei Auftritten. Der Musikverein Döngesmühle ist ein wesentlicher Teil sei-

nes Lebens. Für die Einsatzfreude und die vielen Stunden, die Ralf Ranft in den Musikverein Döngesmühle investiert, bedankt sich der Vorstand im Namen des gesamten Vereins. Christian Henkel lobte Ralf Ranft für das langjährig ausgeführte Ehrenamt. Als Vertreter der Gemeinde Flieden überreichte der Bürgermeister die silberne Ehrenkrone sowie die zugehörige Urkunde und ein kleines Präsent.

**Gemeindefahrt ins
Kleinwalsertal**

Bad Soden-Salmünster. Vom 17. bis 22. Oktober unternimmt die katholische Pfarrgemeinde St. Peter und Paul Bad Soden-Salmünster eine Reise ins Kleinwalsertal. Als Unterkunft dient ein Hotel in Mittelberg. Von dort aus werden verschiedene Ausflüge angeboten, z.B. Besichtigung der Wieskirche und Besuch des Musicals Ludwig 2 in Füssen. Bei entsprechender Witterungslage sind auch Wanderungen oder bei Interesse Fahrradtouren vorgesehen oder man entscheidet sich für eine Ausflugsfahrt im Reisebus. Organisiert wird die Reise durch ein Reisebüro. Auskunft erteilt sehr gerne Pfarrer Michael Sippel. Anmeldung über das Pfarrbüro (Tel.: 06056-4141). Im Internet kann über die Homepage der Pfarrei unter www.katholische-kirche-salmuenster.de ein Anmeldeformular heruntergeladen werden.

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

**„Hommage“ - Fulda hört hin
Frühlingserwachen**

Fuldaer Musikerinnen laden zu einzigartigem
Klaviermusik- und Liedrepertoire ein

Fulda. Die neue Konzertreihe „Hommage“ - Fulda hört hin - ist eine Reise, bei der außergewöhnliche Persönlichkeiten vorgestellt und deren Geschichten erzählt werden. Die Mittagsstunden-Konzerte in der Kapelle des Vonderau Museums Fulda widmen sich verschiedenen musikalischen und kulturellen Themen, die aus der Region in die Welt oder aus der Welt in die Region strahlen. Das eröffnende

Konzert dieser Reihe „Frühlingserwachen“ am 5. Mai um 12 Uhr stellt die in Fulda geborenen Komponisten Wilhelm Hill (1838-1902) und Heinrich Henkel (1822-1899) vor. Die Sopranistin Tina Bier sowie die Pianistin und Pianale-Gründerin Uta Weyand führen durch ein einzigartiges Programm und öffnen eine musikalische Schatztruhe: Denn zahlreiche Klavierwerke von Hill sind bis heute unveröff-

entlicht und die Lieder für Sopran und Klavier von beiden Komponisten finden endlich wieder den Weg in den Konzertsaal. Das Konzert findet im Rahmen von hr 2 Musikland Hessen: „Ein Tag für die Musik“ statt. Aufgrund seines Seltenheitswertes, wird das Konzert vom hr aufgezeichnet. Tickets sind erhältlich unter Reservix.de und an den Vorverkaufsstellen der Fuldaer Zeitung.

Workshop: Erzählen lernen

Am 26. und 27. April in Steinau

Steinau. Wer kennt sie nicht die Märchen gesammelt durch die Brüder Grimm, niedergeschrieben und bewahrt in ihrem Buch der Kinder- und Hausmärchen. Einst frei erzählt, werden heute die Märchen weltweit überwiegend literarisch in Texten festgehalten. Um dem Erzählen wieder einen Stellenwert zu geben, hat die UNESCO das „freie Erzählen“ auf die List der immateriellen Kulturgüter gesetzt. Daher ist das „Erzählen lernen“ Inhalt eines Workshops, welchen die Brüder Grimm Stadt Steinau an der Straße mit der bekannten und ausgebildeten Märchenerzählerin

Margot Dernes in einem zweiteiligen Seminar veranstaltet. Wie aus manifestierten Buchtexten wieder lebendige, erzählbare Geschichten werden, ist ein Ziel dieser Fortbildung. Ein besonderes Augenmerk liegt in einer einfühlsamen und persönlichen Textbearbeitung, ebenso in das Einhorn und Einfühlen der Geschichten. Grundkenntnisse über die Struktur der Märchen, ihre Bildsprache und Symbolik werden gleichermaßen vermittelt. Der Workshop findet im Brüder Grimm Haus der Stadt Steinau an der Straße statt

und beginnt am Freitag 26. April, von 14 bis 18 Uhr. Er setzt sich am Samstag, 27. April von 10 bis 16 Uhr fort. Der Kurs beinhaltet auch Besucher des Brüder Grimm Museums. Für den 10 stündigen Kurs im April beträgt die Gebühr 125 Euro. Anmeldung und Bezahlung im Museum Brüder Grimm Haus, Brüder Grimm Straße 80, 36396 Steinau a.d.Straße, Tel. 06663 7605 oder direkt Email an margot-dernes@gmx.de. Der zweite Teil des Workshops findet als Aufbaukurs am 20. September und 21. September statt.

Kfz-Prüfstelle Schlüchtern

Am Elmacker 4a

AMTLICHE DIENSTLEISTUNGEN

- + HU inkl. „AU“
- + Änderungsabnahmen
- + Sicherheitsprüfungen
- + Oldtimerbegutachtungen

FON 06661 911 1425

mail@ib-bratz.de



Öffnungszeiten

Mo - Fr: 8 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr
Sa: 9 - 12 Uhr

**Vernissage
„Beziehungsgeflecht“**

Kalbach. Am 15. April öffnen sich um 19 Uhr die Türen der Bücherei Mittelkalbach für Kunstinteressierte. An diesem Abend startet die Skulpturenausstellung des regionalen Künstlers „figurenbez“. Der Kalbacher, der schon Figuren für Markus Söder, Oliver Pocher oder Jérôme Boateng gefertigt hat, modelliert seit 2008. In den Anfängen seiner kreativen Arbeit hat er meist Prominente nachgebildet - einige dieser Stücke werden an diesem Abend auch zu sehen sein. Speziell für die aktuelle Ausstellung zum Thema „Beziehungsgeflecht“ hat er acht Plastiken abgefertigt, zumeist Paare, aber auch Einzelfiguren. Einige dieser Darstellungen sollen zum Schmunzeln, andere zum Nachdenken anregen. Bei der Vernissage wird der Künstler näher auf seine Werke eingehen und auch etwas über den Entstehungsprozess der Figuren erzählen. Die Ausstellung kann bis 15. August zu den Öffnungszeiten der Bücherei Mittelkalbach besucht werden.

Wandern auf dem Kaliweg

Rhönklub Zweigverein Neuho

Neuhof. Der Rhönklub ZV Neuhoft lädt für Sonntag, 14. April zur Wanderung auf dem Rhönklub-Jubiläumsthemenwanderweg „Der Kaliweg“ ein.

Start der Wanderung ist um 10 Uhr am Parkplatz des Neuhofer Bahnhofes an der Infotafel Nr. 1. Die Wanderroute führt über den Zollweg zur Schachtstraße und über die Salzbergstraße und Rote Stricke durch das Kirschbachtal zu den Ausläufern des Kahlberges. Über die Alte Heeresstraße und vorbei an der Tiefengrubener Grotte geht's ins Fliedetal und über Fliede und Krümmersbach in den Niederkalbacher Forst. Nach Erreichen der Rhönklub Ruhebank am Ende der Neuhofer Weinstraße und einem kurzen Besuch in der

Mariengrotte geht es, vorbei am Seniorenpflegeheim Mutter Teresa, über den Amselweg ins Kalbachtal und weiter auf die Flur „Auf der Specke“. Hier informiert die fünfte und letzte Infotafel über die bewegte Geschichte des Neuhofer Kaliwerkes. Weiter, vorbei an Wertstoffhof und über die Tunneldecke geht es zum Ausgangspunkt der Wanderung. Die Wanderung ist 17,4 km lang und wird geführt von Hildegard Krumbach. Rucksackverpflegung wird empfohlen, ein Schlusshock ist geplant. Treffen ist um 9.45 Uhr am Gemeindezentrum in Neuhoft, Hanauer Straße 4. Weitere Informationen auf der Homepage www.rhoenklub-neuhof.de. Gäste sind herzlich willkommen mitzuwandern.

Kraftstoffdiebstahl

Neuhof. Zwischen Freitagmittag, 5. April und Montagmorgen, 8. April entwendeten unbekannte Täter aus einem Lkw circa 500 Liter Diesel. Die Sattelzugmaschine war in der Gewerbestraße im Ortsteil Dorfborn am Fahrbahnrand geparkt. Hinweise bitte an das Polizeipräsidium Osthessen unter Telefon 0661/105-0, jede andere Polizeidienststelle oder über die Onlinewache unter www.polizei.hessen.de

Heute mit Beilagen in Teilausgaben

„I have a dream!“
Englisch für „Senioren“; 50+
Neue Kurse – vor Ort und online
☎ 060 52 – 9 26 99 99
ELKA: www.friesl.eu

Der Menschenfeind

Fulda. Wieviel Ehrlichkeit vertragen der Mensch und die Gesellschaft? Dieser Frage geht das Theater Hof am Donnerstag, 18. April, um 20 Uhr im Schlosstheater Fulda nach. Zu sehen ist die klassische Komödie „Der Menschenfeind“ von Molière. Eine süffisante Satire, die die Heuchelei und gespielte Nettigkeit beim französischen Königshof und in den feinen Pariser Salons offenlegte. Molière selbst spielte bei der Uraufführung die Hauptrolle und man darf sich durchaus fragen, wieviel Molière in Alceste steckt. Alceste liebt Célimène. Aber Alceste liebt auch die Ehrlichkeit. Er kann einfach nicht aus Höflichkeit anderen schmeicheln, wenn sie es seiner Meinung nach nicht wert sind. Und so eckt er ständig an, gerät in absurde Gerichtsverfahren, wo Entschuldigungen gefordert werden und stößt seine Freunde vor den Kopf. Die Liebe kann man nicht besiegen, Alcestes Drang nach Ehrlichkeit verstellt jedoch den Blick auf die, die er liebt und die, die ihn lieben. Die Tickets sind im Ticketshop in der Schlossstraße 5, Fulda, im Online-Ticketshop (www.schlosstheater-fulda.de), unter 0661 102-1483 oder per Mail an theater@fulda.de zu erwerben. Es gelten die üblichen Ticketpreise (16 bis 24 Euro, Schüler, Auszubildende und Studierende 9 Euro). Der Shop steht Ihnen von Montag bis Mittwoch von 10 bis 16 Uhr, Donnerstag von 10 bis 18 Uhr und Freitag von 10 bis 13 Uhr zur Verfügung.

Kartiersaison im Landkreis Fulda gestartet

Erfassung bedrohter und geschützter Arten wie Wachtelkönig, Rebhuhn und Co.

Landkreis Fulda. Mit dem Start in den Frühling und der Brutzeit beginnt im Landkreis Fulda die Kartiersaison. Um bedrohten und geschützten Arten mit gezielten Maßnahmen helfen zu können, ist es notwendig, ihre (Brut-)Standorte beziehungsweise ihren Bestand regelmäßig zu erfassen und zu dokumentieren. Wer in den kommenden Wochen und Monaten in den Vogelschutzgebieten der Rhön und der Umgebung Personen entdeckt, die im Auftrag des Landkreises mit Feldstecher, GPS-Gerät und Gepäck ausgestattet das Gebiet erkunden, muss also nicht beunruhigt sein. Darauf weisen die Fachdienste Natur und Landschaft und Biosphärenreservat des Landkreises Fulda hin. Die Kartiererinnen und Kartierer wurden geschult und eingewiesen – auch zum korrekten Verhalten in den sensiblen Schutzgebieten. Je nach Gebiet erfassen sie Standorte von Greifvögeln wie dem Rhöner Charaktervogel, dem Rotmilan, von Bodenbrütern wie Wachtelkönig und Rebhuhn, aber auch von Insekten, und machen Vegetationsaufnahmen für unterschiedliche Projekte. Hierzu zählt zum Beispiel das Rebhuhn-Projekt, das im Jahr 2021 im Landkreis Fulda gestartet ist. In enger Zusammenarbeit mit Landwirtinnen und Landwirten werden die Lebensräume des Rebhuhns – und damit auch zahlreicher weiterer Arten, deren Lebensraum auf landwirtschaftlich genutzten Flächen liegt – aufgewertet. Das geschieht insbesondere durch Schutzflächen



Das Rebhuhn (*Perdix perdix*) steht seit 2021 im Mittelpunkt eines durch das Land Hessen geförderten Feldflur-Projekts.
Foto: Anna-Lena Bieneck

für die Aufzucht der Jungen im Sommer, aber auch durch die Anlage von Brachen und die fachgerechte Pflege von Hecken. Auch dem Wachtelkönig gilt im Landkreis Fulda besondere Aufmerksamkeit. Er ist sozusagen ein Extrembeispiel, das zeigt, wie aufwendig es sein kann, einer einzelnen Art zu helfen. Denn: Den Wachtelkönig zu Gesicht zu bekommen, ist eine absolute Seltenheit.

Der Bodenbrüter ist kein großer Flugkünstler und damit sehr anfällig für Fressfeinde. Er verhält sich deshalb sehr „heimlich“, eine bestmögliche Tarnung im hohen Gras ist für ihn überlebenswichtig. Zu seinem heimlichen Verhalten zählt auch, dass er hauptsächlich nachts ruft. Deshalb finden die Kartierarbeiten im Juni und Juli nachts statt. Spezialisiert ist der Wachtelkönig auf offene Grünlandty-

pen. Die Rhön mit ihrem mageren Berggrünland und Borstgrasrasen bietet hier eigentlich beste Voraussetzungen. Allerdings waren im Jahr 2017 in ganz Hessen nur noch drei „Rufer“ gezählt worden. Auf Grundlage eines Artenhilfskonzeptes wird dem Bodenbrüter daher im Landkreis Fulda geholfen. Auch hier sind die Landwirtinnen und Landwirte die wichtigsten Partner. Der Fachdienst Natur und

Landschaft stimmt mit Flächenbewirtschaftern Verschiebungen der Mahd- oder Beweidungstermine ab, wenn ihre Flächen im Brutbereich liegen. Zu den Maßnahmen gehören auch das Stehenlassen von Schonflächen und die Teilnutzung von Schlägen. Für Ertragsverluste erhalten die Landwirtinnen und Landwirte Ausgleichszahlungen aus Naturschutzmitteln. Dass die gezielten Maßnahmen in der Rhön erfolgreich sind, zeigen die Bruterfolgskontrollen der vergangenen Jahre. Die Zahl der Rufer ist seit 2017 gestiegen, und zu den bereits bekannten Wachtelkönig-Reviere sind neue hinzugekommen. Im Jahr 2023 konnten 20 Reviere in der hessischen Rhön lokalisiert werden. Hessenweit waren es insgesamt 27 Reviere – neben der Rhön noch sechs im Lahn-Dill-Kreis und ein weiteres in der Wetterau. Der hessische Teil des Biosphärenreservats Rhön ist somit landesweit das bedeutendste Brutgebiet.

Weitere Infos

Rebhuhn-Schutz im Landkreis Fulda
<https://www.landkreis-fulda.de/buergerservice/natur-und-umwelt/naturschutz/rebhuhn>
Rotmilan in der Rhön
www.biosphaerenreservat-rhoen.de/rotmilan
FFH- und Vogelschutzgebiete (Natura 2000) im Landkreis Fulda
<https://www.landkreis-fulda.de/buergerservice/natur-und-umwelt/natura-2000>

Exklusive

Neue Zeitung + Mittelhessen-Bote

Leserreise

NEU!

NOCH WENIGE PLÄTZE FREI – SCHNELLE BUCHUNG EMPFOHLEN!

POLENS KÖNIGSSTÄDTE

KRAKAU – TSCHENSTOCHAU UND BRESLAU IN EINER REISE

REISE CODE

BU9312

✓

GUTE GRÜNDE FÜR DIESE REISE:

Die schönsten Städte Südpolens in einer Reise und alle Führungen, Besichtigungen und Eintritte bereits inklusive

Übernachten in einem Parkhotel mit altherwürdigem Flair

Sehr gute örtliche Reiseleitung

29.05. – 03.06.2024

06.10. – 11.10.2024

6 Tage

Unser Top-Preis für Sie

ab € 799,- p. P.

ihre Leistungen:

Fahrt im modernen Fernreisebus

4x Übernachtung im HOTEL PALACE IZBICKO in Oppeln

1x Übernachtung im 4-Sterne HOTEL MERCURE WROCLAW CENTRUM

Komfortable Zimmer mit Dusche oder Badewanne/WC, Sat-TV, Telefon

5x Frühstücksbuffet

5x Abendessen als Buffet oder 3-Gänge-Menü

Ausflugsprogramm:

Besichtigung Kloster Tschenstochau

Stadtführung Krakau

Besichtigung Dom und Marienkirche in Krakau

Besichtigung Burg Ogradzieniec und Burg Pieskowa Skala

Rundfahrt Krakau-Tschenstochauer Jura

Stadtführung Breslau

Besichtigung Dom in Breslau

Inkludierte Eintritte: alle im Programm genannten Eintritte und Führungen

Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung durch Jacek Ptak

Einzelzimmerzuschlag: € 150,- p. P.

Hinweis: Eine Ortstaxe in Höhe von € 0,70 p. P./Tag (Stand 04/2024) ist zahlbar vor Ort.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Telefon: 06655 9609-0

reisewelt Teiser & Hüter GmbH

Fuldaer Str. 2 | 36119 Neuhof

www.reisewelt-neuhof.de

„Kirche gemeinsam gestalten“

Verwaltungsratswahlen im Bistum Fulda am 27. und 28. April

Fulda. Eine wichtige Weichenstellung steht für gut 150 Kirchengemeinden des Bistums Fulda am 27. und 28. April an, wenn die Wahlen für den jeweiligen Verwaltungsrat durchgeführt werden. Zielsetzung: Die Gremien neu aufstellen und fit machen für die unterschiedlichen und vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit.

Das Motto der Verwaltungsratswahl lautet: „Kirche gemeinsam gestalten“ und beschreibt den Grundgedanken: Kirche in den Kirchengemeinden des Bistums im Miteinander, im Zuhören, im gemeinsamen Abwägen und auch im Entscheiden neu aufstellen.

Schlüsselposition in der Kirchengemeinde

Eine Schlüsselposition nimmt dabei der Verwaltungsrat der Gemeinde ein, in dem die gewählten ehrenamtlich tätigen Frauen und Männer wichtige Weichenstellungen vornehmen können. Der Verwaltungsrat einer katholischen Kirchengemeinde verwaltet die Finanzen und gehört damit zu den entscheidenden Gremien jeder Gemeinde. Er beschließt zudem den Haushalt und stellt die Jahresrechnung fest. Darüber hinaus prüft das gewählte Gremium die Vermögensverzeichnisse einer Kirchengemeinde und bestellt den Rendanten. Besonders gefordert

Foto: Bistum Fulda / Burkhard Beintken

sind sie, wenn es zum Beispiel um Personalentscheidungen in den Kindergärten oder um bauliche Vorhaben geht. Gefragt ist dabei ein hohes Maß an Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Denn schließlich wirken die Gewählten maßgeblich an der Entwicklung ihrer Pfarrgemeinden mit.

„Tag der Verwaltungsräte“ am 20. April

Am „Tag der Verwaltungsräte“ werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausführlich über die Aufgaben, Rech-

te und Pflichten des Verwaltungsrates informiert. Los geht es am 20. April um 9 Uhr in der Katholischen Akademie (Bonifatiushaus) in Fulda-Neuenberg. Auf dem Programm steht dann ein „Come together“, mit Impulsvorträgen und Präsentationen zu verschiedenen Themengebieten sowie Gesprächskreisen, in denen Erfahrungen ausgetauscht werden können. Auch Fuldas Bischof Dr. Michael Gerber wird beim „Tag der Verwaltungsräte“ mit dabei sein. Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. www.bistum-fulda.de

Angebote gültig vom 15.04. – 20.04.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!



GETRÄNKE • FACHMARKT

St. Bonifatius Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
1l = 1,00 €

Neu im Sortiment!
Helles & Helles alkoholfrei

ANGEBOT

9.99

9.49

1l = 0,95 €



Leikeim Bier

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

ANGEBOT

11.99

10.99

1l = 1,00 €



Urfränkisches Landbier

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

ANGEBOT

13.99

12.99

1l = 1,30 €



Radeberger Pilsner

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

ANGEBOT

13.99



Hofbräuhaus Hell, Hofbräu Original

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

-25%

14.99

13.99

1l = 1,40 €



Veltins Pilsener

„Steinie“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,51 €

-29%

9.99

9.49

1l = 1,44 €



Rosbacher Mineralwasser*

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

6.79

5.99

5.49

1l = 0,61 €



Ayinger Bier

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

ANGEBOT

15.99

14.99

1l = 1,50 €



Paulaner Weißbier

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

ANGEBOT

14.99



Kuchlbauer Weisse

Bayerns echte Spezialität,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,65 €

ANGEBOT

16.49

15.99

1l = 1,60 €



Peroni Nastro Azzurro

Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,27 €

-25%

4.49

3.99

1l = 2,02 €



Gerolsteiner Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,54 €

7.99

6.49

Förstina Schorle, Vital, Limonade

diverse Sorten, teilweise
koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,00 €

ANGEBOT

5.99

klein & praktisch!



Adelholzener Limonade

Bleib in Form,
Sunny Orange, Grapefruit,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,89 €

ANGEBOT

7.99

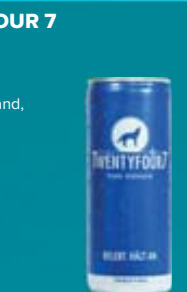


TWENTYFOUR 7 Energy

koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,64 €

ANGEBOT

0.66



Wetterauer Gold

Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,33 €

9.49

7.99

6.99

1l = 1,17 €



pepsi Kombikasten

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

-23%

9.99



effect Vodka

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

-33%

1.99



Freixenet Sekt

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

-36%

4.49

3.99

1l = 5,32 €



Puschkin

Ice Mint, Vodka,
0,7 l - Flasche,
1l = 8,56 €

ANGEBOT

5.99



Ramazzotti

diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

-29%

9.99



Lörch

Alte Williams
Christ-Birne,
Alter Mirabellenbrand,
0,7 l - Flasche,
1l = 14,27 €

44.99

9.99



Bacardi

diverse Sorten,
0,7 l - Flasche,
1l = 15,70 €

ANGEBOT

10.99



Mit der
logo Getränke App
sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



www.logo-getraenke.de

Google Play

App Store

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



1x Apple Watch
Series 9



1x WORX
Mähroboter
Landroid PLUS



NEU

Kessler Zink Weißwein

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

ANGEBOT

3.99

2.99

1l = 2,99 €



KNALLER PREIS!

Hendrick's Gin

0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 39,99 €

32.99

27.99



Aktion!
+ 1 Flasche
Schweppes
Tonic Water 1 l
GRATIS!



*Nicht in allen Filialen verfügbar. Lieblingsmarkt in der logo App wählen und Aktionsteilnahme der Filiale einsehen. Für Druckfehler keine Haftung!
** Nur in Verbindung mit einem Coupon der logo Getränke App. Alle Bedingungen dazu finden Sie in unserer logo Getränke App.

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



www.logo-getraenke.de

Andrea Lauer legt Amt in der Gemeindevertretung nieder

Kommunalpolitik in Flieden

Flieden. Es sind nur zwei Jahre gewesen, und doch endet eine kleine Ära in Flieden. Andrea Lauer, Bündnis 90/Die Grünen, legte ihr Mandat in der Fliedener Gemeindevertretung nieder. „Es war eine sehr spannende Zeit, und ich denke, dass ich viel dazu beigetragen habe, grüne Themen in Flieden anzuschieben“, erklärte sie unter dem Beifall ihrer Fraktionskollegen. „Nicht politische, sondern familiäre Gründe und meine beruflichen Situation haben mich zu diesem Schritt bewogen.“ Den Fraktionsvorsitz übernimmt Sonja Pappert. Indra Dannheim, die nach längerem Auslandsaufenthalt zurückgekehrt ist und zuvor bereits im Gemeindevorstand saß, wird ab dem 1. April den zweiten Mandatsitz übernehmen. Die Arbeit von Andrea Lauer und Sonja Pappert fand viel Lob. „Wir haben in und für Flieden viel erreicht“, so Sonja Pappert. Dazu zählt die neu gegründete Arbeitsgemeinschaft „Naturnahe Grünpflege“ in der Gemeindevertreter, Mitglieder der Verwaltung und des NABU vertreten sind. Ralf Geyer unterstützt die AG seit Ende 2022 als externer Berater beim Pflegekonzept, der Saatberatung und der Umstellung und Pflege. Auch der Feuer- und Verweilplatz am Galgenberg geht auf einen grünen Antrag zurück. Schneller ging die Umsetzung des grünen Antrags zu einem Graffiti am Bahnhof zum Jubiläum „50 Jahre Großgemeinde Flieden“. Zufrieden zeigte man sich auch mit dem Antrag zu „Schotter- und Steingärten auf unbebauten Grundstücksflächen“. In zukünftigen Bebauungsplänen gibt es eine entsprechende Vorschrift. Gemeinsam mit der SPD schoben die Grünen die Sanierung von drei Backhäusern in Flieden und Rückers an – dank des Förderprogramms „Starkes Dorf“ konnten sämtliche Schamott-Steine saniert werden. Stolz sind die Grünen auch, dass der Antrag zur Erstellung eines Klimaschutzkonzepts und zur Schaffung einer Stelle für einen Klimaschutzmanager genehmigt wurde. Die Stelle wird durch 100 Prozent Fördermittel für die Gemeinde zwei Jahre lang kostenneutral sein. Auch die Budgets für den „Baumlückenschluss“ und das Anlegen von Blühstreifen und Blühwiesen gehen auf grüne Anträge zurück. Es war Andrea Lauer anzumerken, dass ihr dieser Abschied nicht leichtfiel. „Mein Herz schlägt grün, und grüne Themen werden mich gerade in meinem Beruf weiterhin beschäftigen“, sagte sie zum Ausklang eines bewegten Abends. „Mit Sonja und Indra ist Flieden auch zukünftig optimal grün aufgestellt“. Mit großem Beifall, dem obligatorischen Blumenstrauß und allen guten Wünschen wurde sie verabschiedet.

Veranstaltungen

53. FORELLENFEST UERZELL

10. bis 12. Mai 2024

Im beheizten Festzelt!

FREITAG, 10. Mai 2024
HOLY SMOKE
PARTY ROCK EST. 2019

SAMSTAG, 11. Mai 2024
RIO
ROCK IN THE CITY

SONNTAG, 12. Mai, ab 11.00 Uhr

- **BÖHMISCHER FRÜHSCHOPPEN** mit der **Trachtenkapelle Musikfreunde Weiperz**
- **FISCHBÖRNER BUBE**
- **HÜPFBURG** und **KINDERSCHMINKEN**

www.forellenfest-uerzell.de

Abwechslungsreiche Festtage

53. Forellenfest Uerzell für Groß und Klein

Steinau. Am Muttertagswochenende vom 10. bis 12. Mai findet wieder das traditionelle und weitbekannte Forellenfest statt. Jedes Jahr strömen an den drei Festtagen zahlreiche Besucher auf den Festplatz nach Uerzell, um in fröhlicher Runde zu feiern und die köstlichen Forellen aus heimischer Zucht zu genießen. Dort, im Tal der Waltersmühle, hat das Kultfest von 1969 seinen Ursprung. Letztes Jahr wurden über das gesamte Festwochenende 620 Forellen verkauft. Ein neues Highlight in diesem Jahr wird die einladende Weinlaube sein, die die Gäste an allen Tagen mit fruchtig-frischen Weinen vom Weineck-Wallroth verwöhnen wird. Am Freitag ab 21:00 Uhr läutet die Live-Rockband „Holy Smoke“ den Festabend im beheizten Festzelt ein. Vorab sind am Freitag und Samstag selbstverständlich bereits der Imbiss und die Theke geöffnet. Nach dem rockigen Freitagabend geht es am Samstag um 21:00 Uhr mit der Live-Partyband „RIO“ weiter, die schon seit vielen Jahren das volle Festzelt am Samstag zum Beben bringt. Nach zwei berauschenden Partyabenden geht es am Sonntag (Muttertag) etwas festlicher zu. Ab 11:00 Uhr eröffnet die „Trachtenkapelle Musikfreunde Weiperz“ mit einem „Böhmischen Frühschoppen“ das Festgeschehen. Bei geselliger Musik werden natürlich wieder neben kühlen Getränken, Würstchen und Steaks die beliebten Back- und Räucherforellen angeboten, denen das Fest seinen Namen zu verdanken hat. Auch die kleinen Forellenfestbesucher kommen mit einer Hüpfburg und Kinderschminken by „Sunny Faces“ auf ihre Kosten. Am Nachmittag lockt eine frische Kuchentheke mit großer Auswahl und Kaffee, begleitet von den „Fischbörner Buben“ (ab 13:00 Uhr).

Dehaam

IM MAIN-KINZIG-KREIS

Regionaler Verbrauchermarkt mit zahlreichen Anbietern und Livemusik



28. APRIL 2024

10 – 18 Uhr

in Bad Soden-Salmünster

Kurpark und Spessart Forum

+ Mobilitätsausstellung

LIVE AUF DEM DEHAAM-MARKT



12.30 – 13.30 Uhr

Saite an Saite: Kurzweilig und abwechslungsreich

Zwei akustische Gitarren und zwei Stimmen: Das ist das Gitarrenduo „Saite an Saite“ aus der Kurstadt Bad Orb. Die beiden studierten Musiker Armin Engel und Gerd Warnken begegneten sich im Jahr 1991 zum ersten Mal und beschlossen von nun an musikalisch gemeinsame Wege zu gehen, nachdem sie viel gemeinsames Liedgut in ihrem Repertoire gefunden hatten. Folk- und Countrysongs, vorwiegend aus den 70er-Jahren, angereichert mit einigen Blues- und Rocktiteln und natürlich Balladen und Werke deutscher Liedermacher bilden das Grundgerüst der Programme. Verfeinert mit einigen moderneren Titeln ergibt sich so ein kurzweiliges Konzert, das für jeden Zuhörer etwas zu bieten hat. Mit seinem besonderen Klang und seinen zwei Stimmen kommt das Gitarrenduo nun auch zum Dehaam-Markt in Bad Soden-Salmünster und nimmt sein Publikum dort mit auf eine musikalische Reise. Freuen Sie sich jetzt schon auf ein außergewöhnliches Konzert.

Iconic Iron: Musikalisches Repertoire für jede Altersklasse

Wenn junge Menschen aufeinandertreffen und sich gemeinsam einem Projekt widmen, kann nur etwas Gutes daraus entstehen: Einst aus einer reinen Schulband entstanden, macht die Band „Iconic Iron“ nun auch unabhängig von der Schule zusammen Musik. Das sehr vielfältige Repertoire der Band, bestehend aus Schülern und Ehemaligen, umfasst deutsche Songs, englische Oldies bis hin zu modernen Hits. Zahlreiche verschiedene Musikrichtungen treffen hierbei aufeinander und machen den Charme von „Iconic Iron“ aus. Von Hitgiganten und Musikgrößen wie U2, Tina Turner, Elvis Presley, den Goo Goo Dolls bis hin zu Adele, Rihanna und AnnenMayKantereit: Für alle Altersklassen und jeden Geschmack ist bei einem Auftritt etwas dabei. Die Band zeichnet sich durch eine große Besetzung aus. Drei Sängerinnen, die alle eine unterschiedliche Klangfarbe und einen eigenen Stil mitbringen, sorgen für ausreichend Abwechslung und ein buntes Konzertprogramm. Freuen Sie sich gemeinsam mit „Iconic Iron“ auf eine musikalische Vielfalt am Dehaam-Markt in Bad Soden-Salmünster.



14.30 – 15.30 Uhr



16.30 – 17.30 Uhr

Volltreffer: Bereit für eine musikalische Party

Wer Lust auf ein Konzert der besonderen Klasse hat, sollte sich schon jetzt das Datum des kommenden Dehaam-Marktes in Bad Soden-Salmünster im Kalender markieren. Mit der Gute-Laune-Band „Volltreffer“, die Erinnerungen aus der Musikgeschichte der 80er-Jahre und anderer Zeitalter wiederaufleben lässt, erleben die Zuhörer, was es heißt, eine musikalische Party zu feiern. Mit zeitlosen Klassikern und bekannten Hits, unter anderem von Musikgrößen wie Herbert Grönemeyer, den Rodgau Monotones, Nena oder auch Journey, Whitesnake sowie Huey Lewis und vielen mehr, trifft „Volltreffer“ immer den Geschmack seines breit gefächerten Publikums. Rockig, peppig und voller Elan sind die Auftritte der Musiker, die gemeinsam für ihre Leidenschaft auf die Bühne gehen. Dabei entstehen so viele unterschiedliche Emotionen, welche die Mitglieder der im Main-Kinzig-Kreis bekannten Band mit ihren Zuhörern teilen möchten, so dass der Alltag ein Stück weit vergessen wird.

Kirche

Gottesdienste

Freie Christengemeinde Bergwinkel, Steinau
Gottesdienste sonntags um 10.00 Uhr, Kinderbetreuung

Ev. Kirchengemeinde Bad Soden-Salmünster
Sonntag, 14.4.:
Bad Soden 10.00 Uhr Gottesdienst mit Taufen (Pfrin. Reidt)
Erlöserkirche, Weilersweg 6, Bad Soden

Ev. Kirchengemeinde Mottgers-Weichersbach-Schwarzenfels
Sonntag, 14.4.:
10.00 Uhr Schwarzenfels
Konfirmationsgottesdienst von Dana Sperzel und Felix Bien

Ev. Christugemeinde in Sinnatal und Marjoß
Samstag, 13.4.:
18.00 Uhr Abendmahlgottesdienst zur Konfirmation in Sterbfritz mit Pfr. Schmitz
Sonntag, 14.4.:
9.30 Uhr Gottesdienst in Züntersbach mit Lektor Baude
10.00 Uhr Konfirmation in Sterbfritz mit Pfr. Schmitz
10.00 Uhr Konfirmation in Marjoß mit Pfr. Altvater
18.00 Uhr Dankandacht in Sterbfritz mit Pfr. Schmitz

Kath. Kirchengemeinde Hl. Dreifaltigkeit Steinau-Ulbach
Samstag, 13.4.:
18.00 Uhr Ulmbach Sonntagsvorabendmesse
Sonntag, 14.4.:
8.30 Uhr Uerzell: heilige Messe
10.00 Uhr Steinau: Hochamt
Dienstag, 16.4.:
18.00 Uhr Uerzell: heilige Messe
Mittwoch, 17.4.:
18.00 Uhr Steinau: heilige Messe
Freitag, 19.4.:
18.00 Uhr Ulmbach: heilige Messe

Kath. Pfarrei Mariae Himmelfahrt Sannerz der Filialen St. Michael, Sterbfritz und St. Wigbert, Weiperz Pfarrei St. Jakobus Herolz
Samstag, 13.4.:
Sannerz 18.00 Uhr heilige Messe
Sonntag, 14.4.:
Herolz 10.00 Uhr Erstkommunion
Weiperz 10.30 Uhr heilige Messe
Dienstag, 16.4.:
Sannerz 9.00 Uhr heilige Messe
Herolz 18.00 Uhr Maiandacht
Mittwoch, 17.4.:
Herolz 9.00 Uhr heilige Messe
Sterbfritz 16.00 Uhr Gottesdienst im Lebensbaum
Donnerstag, 18.4.:
Weiperz 18.00 Uhr heilige Messe
Freitag, 19.4.:
Herolz 9.00 Uhr heilige Messe
Sannerz 18.00 Uhr heilige Messe (in der Hauskapelle des Don Bosco Hauses)

Treffen des VdK Steinau

Steinau. Das nächste VdK-Monatstreffen findet am Dienstag, 16. April um 17.15 Uhr im „Elephant“ in Bellings statt. Im Rahmen des Treffens soll schon einmal über die Jahreshauptversammlung gesprochen werden, die am Samstag, 20. April, ebenfalls im „Elephant“ um 15 Uhr stattfindet. Es gibt Kaffee und Kuchen. Gäste und Interessierte sind zum Monatstreffen auch wieder recht herzlich eingeladen.

„WeinMusik“ mit Paul und Herr Pinelli

Bad Soden-Salmünster. Welthits, Swing und Schlager der 50er und 60er präsentieren „Paul und Herr Pinelli“ alias Andreas Fuchs (Gesang, Plastophon, Ukulele, Mundharmonika) und Dennis Korn (Gesang, Klavier, Gitarre) am Mittwoch, 17. April, ab 19 Uhr im Spessart FORUM Bad Soden-Salmünster. Es geht auf große musikalische Fahrt um die Welt: Auf den Spuren von Frank Sinatra besuchen Sie die Traumstrände von Rio und den New Yorker Broadway. Mit Paolo Conte heißt es auf Italienisch: „Via con me“. Sie träumen von „Sugar Sugar Baby“, erkunden die Geheimnisse von Paris, der Stadt der Liebe, aber auch das geheime Leben von Elvis Presley in der hessischen Wetterau. Eintritt frei. www.tourismus-badsoden-salmuenster.de

Polizeieinsatz in der Fuldaer Innenstadt

Fulda. Am Mittwochmittag, 10. April gegen 13 Uhr, kam es in der Fuldaer Innenstadt zu einem Polizeieinsatz, der im Zusammenhang mit einem Hinweis auf einen möglichen Bedrohungssachverhalt in einem Hotelkomplex in der Goethestraße steht. Dieser hat sich im weiteren Verlauf nicht bestätigt. Da zunächst eine Personengefährdung nicht ausgeschlossen werden konnte, leitete die Polizei umgehend umfangreiche Einsatzmaßnahmen ein und war mit mehreren Kräften in entsprechender Schutzausrüstung vor Ort. Nach derzeit vorliegenden Informationen befand sich eine Person in einem psychischen Ausnahmezustand und kam zur medizinischen Versorgung in ein umliegendes Krankenhaus. Verletzt wurde niemand.

Versicherungen helfen Radlern

Bei einem Verlust des Fahrrades durch Einbruchdiebstahl kann eine Hausratversicherung für den Verlust aufkommen, informiert der Bund der Versicherten (BdV). Diese würde auch für Beschädigungen am Rad durch Feuer, Sturm, Hagel oder Leitungswasser aufkommen. Voraussetzung ist, dass sich die Schäden in versicherten Räumen ereignen. Wahrscheinlicher ist der Diebstahl des Fahrrades unterwegs. Ein entsprechender Zusatzbaustein für Fahrraddiebstahl lässt sich in die Hausratversicherung integrieren. Wer ein höherwertiges Fahrrad oder E-Bike hat, kann über den Abschluss einer speziellen Fahrradversicherung nachdenken. Eine solche Police kann auch bei Beschädigung oder Diebstahl von Einzelteilen sowie Verwechslung, Vandalismus, Explosionen oder Unfällen eintreten, so der GDV. Zum Abschluss einer Privathaftpflicht-Police rät der BdV allen Menschen. Denn sie kann Schäden und Folgekosten regulieren, die man anderen zufügt - etwa im Zusammenhang mit dem Radeln.

dpa-mag



Zuwachs hat das Ärzteteam des DRK Ortsvereins Schlüchtern bekommen. Dr. Zuzana Zimmermann (mit Blumen) gehört der DRK-Bereitschaft als weitere Bereitschaftsärztin an und unterstützt die ehrenamtlichen Helfer bei Einsätzen, Diensten und Dienstabenden. Vorsitzende Luise Meister (dritte von rechts) überreichte zusammen mit der Bereitschaftsleitung Antje Ullrich, Matthias Scholl, Steffen Vetter und Anne Christiner (von links) die Ernennungsurkunde zur Bereitschaftsärztin. Weitere Bereitschaftsärzte des DRK Ortsvereins Schlüchtern sind Dr. Natascha Gärtner und Dr. Patricius Pilz.



Warm Up-Woche des TV Salmünster Ende März führte die Abteilung Leichtathletik des TV Salmünster für den Jahrgang U12 und U14 eine Warm Up-Woche als Vorbereitung auf das eine Woche später stattfindende Trainingslager auf der Ronneburg durch. Auf dem Programm standen vorrangig Konditions- und Techniktraining als Grundlage für die vertiefenden Einheiten, die dann im Trainingslager folgen werden. Insgesamt 24 Kinder und Jugendliche nahmen an diesem Training teil. Geleitet wurden die Einheiten von den Trainern Marcus Ehmer, Björn Ehmer, Dana Schubert, Florian Buchhold, Sofie Friker und Lars Binder. Ebenso mit von der Partie war Maskottchen „Frieda“.

DIE KÜCHEN-SPEZIALISTEN

10-FACH ÜBERZEUGEND

Seit vier Generationen hat das Familienunternehmen Schmidmeier ein Ziel: Begeisterte Kunden, die uns gerne weiterempfehlen. Unsere vielen Stammkunden wissen: In der Küchen-Welt Schmidmeier überzeugen nicht nur das riesige Angebot, die gute Beratung und die günstigen Preise, da stimmt auch der umfassende Service. Schenken auch Sie uns Ihr Vertrauen.

KAUFEN SIE KEINE KÜCHE, BEVOR SIE BEI UNS WAREN!

- Führende Küchenmarken**
Burger, nolte, nobilia, casada, DEUTER, SIEMENS, AEG, Miele, BLANCO, FRANK, Lechner, Naber, berbel, BORA
- Beste Beratung und Planung**
Perfekte und schnelle Planung ist für uns selbstverständlich. Mit modernster Computerplanung können wir Ihre Wunschvorstellung in allen Perspektiven darstellen. Mit exaktem Installationsplan plus genauer Vorlage für die Fliesenverlegung. Das gibt Ihnen Sicherheit beim Auswählen und Entscheiden.
- Bestpreis-Garantie**
Wir erstatten Ihnen die Differenz, wenn Sie innerhalb von 8 Tagen nach dem Kauf nachweisen, dass Sie die bei uns gekaufte Küche bei einem anderen Fachgeschäft in 50 KM Umkreis, bei gleicher Leistung, günstiger bekommen.
- Passt-Genau-Garantie**
Wir nehmen das exakte Aufmaß bei Ihnen zu Hause und montieren zu Ihrer vollsten Zufriedenheit. Wenn wir gehen, ist Ihre neue Küche einsatzfähig und besenrein.
- Günstige Finanzierung**
Fragen Sie nach unseren aktuellen Niedrigzins-Angeboten.
- Küchen-Komplett-Service**
Wir sorgen für perfekte Montage. Auf Wunsch mit fachgerechter Elektro- und Wasserinstallation. Service aus einer Hand. Das macht uns stark!

- Zuverlässiger Kundendienst**
Auch lange nach Ihrem Kauf sind wir jederzeit für Sie da. Jahrelange Erfahrung unseres Kundendienstes sorgt für die besten und kostengünstigsten Lösungen.
- 1-Jahres-Inspektion**
Auf Wunsch nach 12 Monaten Rundum-Check durch unseren Service-Mann. Manchmal ist es nur eine Kleinigkeit – und schon funktioniert alles wieder bestens.
- Eigene Schreiner**
Für Änderungen und Anpassungen stehen Ihnen unsere Schreiner zur Verfügung.
- Höchste Kundenzufriedenheit**
TÜV-Zertifikat für Kundenzufriedenheit.



63825 Schöllkrippen

Hauptstraße 3, direkt neben Möbel-Zentrum Spessart Tel: 06024-307-400

Möbel-Zentrum Spessart, Pick-up, Küchen-Welt Schmidmeier GmbH

63739 Aschaffenburg

Im B8 Center, direkt an der Bundesstr. 8 Hanauer Straße 76 Tel: 06021-582269-0

www.kuechenwelt-schmidmeier.de

63628 Bad Soden Salmünster

Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof Tel: 06056-9167-0

Öffnungszeiten: Mo- Fr 10 - 19 Uhr, Samstag 10 - 18 Uhr

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 Kohlenhydra-

te, 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 dem Eiweiß zu starten. Also zum Beispiel zwei Löffel Joghurt vorab zu essen und erst dann



Ein gesundes Frühstück liefert den ersten Energiekick, um gut in den Tag zu starten. Foto: Christin Klose/dpa-mag

das Müsli zu mischen. Das deckele den Insulianstieg 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.



Camping/Caravan

Fit für die Saison

Gelungener Start mit dem Wohnmobil

Die wenigsten Wohnmobile hatten im Winter Saison. Wer nun wieder auf Reisen gehen will, sollte das Fahrzeug nicht nur von außen zum Glänzen bringen, sondern auch einem Frühjahrscheck unterziehen – schon um der eigenen Sicherheit willen. Darauf weist der TÜV Süd hin. „Manches kann man auch als Laie überprüfen“, sagt TÜV Süd-Sprecher Vincenzo Lucà. „Ist man aber technisch we-

niger versiert, lässt man das Wohnmobil am besten in einer Fachwerkstatt checken.“

Intakte Reifen und geprüfte Gasanlage

So stehen beim Frühjahrscheck zum Beispiel die Reifen auf dem Prüfstand. Haben sie noch genug Profil? Vorgescriben sind mindestens 1,6 Millimeter, besser sind vier. Gibt es eventuell Risse und ist

der Luftdruck korrekt? „Steht ein Wohnmobil zu lange, können sich die Reifen plätten“, sagt Lucà.

Weitere Punkte sind die Batterie, Licht- und Bremsanlage, Hupe und Betriebsflüssigkeiten. Ganz wichtig ist auch die Gasanlage, die für Herd, Heizung und heißes Wasser zuständig ist. Sie muss ohnehin spätestens alle zwei Jahre von einem Fachmann kontrolliert werden, dafür gibt es eine Bescheinigung. Man kann diese Prüfung auch zusammen mit der Hauptuntersuchung durchführen lassen.

Für frisches Wasser sorgen

Damit auch der Wohnraum frühjahrsfit ist, wird der Frischwassertank einmal durchgespült und bekommt dann ausreichend Wasser für einen Testlauf. Vor dem Anschalten der Wasser-



Um das Wohnmobil fit für die Saison zu machen, sollte auch der Frischwassertank gespült und ein Testlauf gestartet werden. Foto: Tobias Hase/dpa-mag

pumpe die im Winter geöffneten Wasserhähne in Bad und Spüle schließen. Jetzt Pumpe anschalten und

jeden Wasserhahn so lange aufdrehen, bis ein stetiger Wasserstrahl herauskommt. Auch die Toilettenspülung

nicht vergessen. Außerdem wird die Gasflasche wieder angeschlossen und die Heizung in Betrieb genommen.

Hausmesse

20.+21. April 2024 10-17 Uhr

- 10% Rabatt auf Mietverträge
- 20% Rabatt auf lagernde Campingstühle
- Knallharte Preisreduzierung bei allen Lagerfahrzeugen
- und vieles mehr

freundlich, familiär, fair!

Müller

Caravan · Camping · Freizeitartikel

Junkernwiese 2, 63697 Hirzenhain

malibu carthago Dethleffs

Das Reisemobil. Ein Freund der Familie

WOHNMOBILSERVICE

Schnell, kompetent und zuverlässig. Ihr Wohnmobil ist bei uns in guten, fachmännischen Händen.

Scholz

Fahrzeugservice

Alzenau, Brentanostr. 10
Telefon 06023 / 9733-0
www.scholz-alzenau.de

Rundum-Service für Wohnmobile

IVECO-Service-Partner / Camper Assistance

- Reisemobil- und Caravan-Service ■ Gasprüfung ■ Klimageservice
- Gewichtsauflastungen ■ TÜV-Abnahmen und Eintragungen
- Gesetzliche Fahrzeugprüfungen und Sicherheitschecks
- Reparatur- u. Wartungsarbeiten für alle Fahrzeug- u. Herstellermarken

Wir erfüllen Caravanträume

- Aus- und Umbau
- Reparaturen
- Folierung innen/außen
- Polstern
- Teileservice
- Gasprüfung
- Spezialumbauten
- Klima/Mover/Solar etc.
- Technikpakete

TOM'S CARAVAN GARAGE

by Diakonidis Brothers

0176-87315821 Blochbachstraße 39, 63486 Bruchköbel
tomscaravangarage@outlook.de | www.tomscaravangarage.de

Kirche

Gottesdienste

**Kath. Kirchengemeinde
St. Peter und Paul
Bad Soden-Salmünster**

Samstag, 13.4.:
15.30 Uhr Bad Soden heilige Messe in poln. Sprache
18.00 Uhr Bad Soden Sonntagvorabendmesse
Sonntag, 14.4.:
9.00 Uhr Alsborg heilige Messe
9.00 Uhr Marborn heilige Messe in einem Anliegen
10.30 Uhr Romthal Weißer Sonntag - Feierliche Erstkommunionfeier
18.00 Uhr Salmünster heilige Messe für die Pfarrgemeinde

**Freie evangelische
Gemeinde Schlüchtern**

Sonntags
10.00 Uhr Gottesdienst, pa-
rallel Kindergottesdienst

St. Peter Mernes

Sonntag, 14.4.:
9.00 Uhr heilige Messe
Montag, 15.4.:
19.00 Uhr Friedensgebet
Mittwoch, 17.4.:
19.00 Uhr heilige Messe

**Ev. Kirchengemeinde
Am Landrücken
Kinzigtal**

Sonntag, 14.4.:
Gottesdienste
Reinhardts 9.30 Uhr
Hintersteinau 11.00 Uhr

Treffen Kulturweg Steinau – Endspurt

Am Mittwoch, 17. April



Arbeiten am Waldweg „Schwarze Roll“ um 1938.

Repro: Gerhard Freund

Steinau. Am Mittwoch, 17. April, 19 Uhr trifft sich die Gruppe, um den Inhalt der Info-Tafeln zu verabschieden und die nötigen Vorbereitungen für die Eröffnung zu treffen. Hierzu sind alle Interessierten in die Bauernschänke, Ringstraße 28, Steinau, eingeladen. Die Strecke des Kulturwegs verläuft in Form einer Acht mit dem Mittelpunkt am Krugbau. Von dort aus, gibt es die Möglichkeit die Südschleife über den Eisenberg oder die Nordschleife über Bellings zu laufen. Die Eröffnung der Südschleife erfolgt am 9. Juni, die der Nordschleife am 22. September.

Beim Treffen werden die anstehenden Aktivitäten zur Vorbereitung der Strecke und für die Eröffnungsveranstaltungen besprochen. Die Tafelentwürfe sind fertig, es gibt die Möglichkeit, letzte Korrekturen/Wünsche einfließen zu lassen. Die Strecke verläuft ein kleines Stück auf der „Schwarzen Roll“ (Waldweg). Wer noch etwas zur „Schwarzen Roll“, Bau in den 1930ern, des weiteren Ausbaus, etc. beitragen kann oder gar Fotos hat, möchte sich bitte melden. Kontaktadresse: Rainer Geschwindner. Tel. 06663/240, E-mail rgeschwindner@t-online.de.

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).

Ein gutes Gefühl

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 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 Inno-
fact-Umfrage 1537 Menschen.
Die Ergebnisse sollen reprä-
sentativ für die deutsche Be-
völkerung im Alter von 25 bis
70 Jahre sein. dpa



» **Fasten. Essen. Gutes tun.** Am 5. Fastensonntag luden die katholischen Frauen (kfd) Mernes traditionell zum Fastenessen ein. Wer an ein dünnes Süppchen dachte, wurde eines Besseren belehrt: Es wurden reichhaltige Gemüsesuppen, deftige Erbsensuppen und Nudeln mit Bolognese angeboten. Zum süßen Abschluss konnte man sich hausgebackenen Kuchen und frischen Kaffee schmecken lassen. Die Auenhalle war zeitweise bis auf den letzten Platz besetzt. Ein untrügliches Zeichen, dass das Angebot die Geschmacksnerven der Gäste traf. Alle Speisen inklusive Kaffee und Kuchen wurden gestiftet, so dass ein Erlös von 750 Euro zu gleichen Teilen an die Stiftung von Pater Otto Brand und an die Organisation der katholischen Frauen in der Partnerdiözese Idah/Nigeria gespendet werden konnte.

Höffner
Wo Wohnen wenig kostet!

DEUTSCHLANDS
POLSTERPROFI

POLSTERTAGE

FREITAG	SAMSTAG	MONTAG	LETZTER TAG DIENSTAG
12. April	13. April	15. April	16. April
SONDERÖFFNUNG: 10–20 UHR	SONDERÖFFNUNG: 10–20 UHR		

KEINER LIEFERT UND MONTIERT
MEHR POLSTERMÖBEL
IN DEUTSCHLAND ALS HÖFFNER!

1/2 PREIS
AUF POLSTERMÖBEL

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

ZUSÄTZLICH

0% FINANZIERUNG

OHNE ANZAHLUNG.
OHNE GEBÜHREN.

5 Jahre
KEINE ZINSEN^{F)}

bis zu

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

A) Höffner gewährt Ihnen gegen Vorlage Ihrer Kundenkarte auf Sessel, Sofas, Polstergarnituren und Wohnlandschaften, die mit „Aktionspreis“ gekennzeichnet sind, einen auf 50% erhöhten Kundenkartenrabatt auf den am Artikel ausgezeichneten „Preis ohne Kundenkarte“. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Insgesamt nehmen mindestens 500 Modelle und alle Konfigurationsvarianten dieser Modelle an der Aktion teil. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. In Einzelfällen sind auf ausgewählte Artikel während oder nach Aktionsende höhere Rabatte und weitere Preisnachlässe möglich. Gültig bis 16.04.2024. Nach Ende der Aktion wieder geringerer Kundenkartenrabatt.

F) Ohne Anzahlung - ohne Gebühren. Ihre 0% Finanzierung für Laufzeiten bis 60 Monate, ab 900€ im Möbelhaus, nach Abzug aller Rabatte, für Neukäufe möglich. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzinssatz (jährlich) 0,00% bis zu 60 Monate. Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag. 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. Gültig bis 16.04.2024.

altes Blas-instrument	italienischer Adelstitel	Hornzehe vieler Tiere	▼	Vorname d. Malers Spitzweg † 1885	Schweiz.: Reifeprüfung	mit Überschrift versehen	▼	Kiefernholz-splinter	►	Aussehen, Äußeres (engl.)	russ. Münze	▼	Mitgliedszahlung	▼	Hochschule (Kurzwort)	gebackene, dünne Kartoffelscheibe	▼	
►								Figur aus Schillers „Wallenstein“	►				persönl. Fürwort (3. und 4. Fall)	►				
Sauer-Zufluss	►			kurze Darstellung		Vorname des Komikers Lingen †	►				Qual, Schmerz	►				Stadtteil der Hauptst. Ungarns	▼	
►				▼		Altersruhegeld	▼	Musikzeichen	►				Hinweis	►				
Dreck, Schmutz		Schlif, Röhricht	possenhaft	►			▼						östr. Formel-1-Pilot (Niki) †	►	japan. Zahlenrätsel		nur, ausschließlich, speziell	
►			▼					beurkundender Jurist		Rückstand bei der Zucker-gewinnung	►						▼	
verlaufen	kaltesspeisenbuffet			Wasserwirbeltier, Rundmaul		weidm.: fressen		ugs.: Navigationsgerät	►			süd-amerik. Goldhase	►					
Aufsehen erregende Neuigkeit	▼			▼						Stiefvater Rolands (Sage)		förmli. Wunsch nach Verzeihung	▼		Saale-Zufluss	Lotterieschein	▼	
►								Lederhersteller		langstielige Schnittblume	►							
natürliches Gewässer zum Schwimmen		Abk.: Bundesrepublik Deutschl.		lateinisch: Gold		Gebiet in Nahost (ugs.)	►				offener Hausvorbau	►						
formgebende Kleider-naht	►		▼	▼						Pueblobewohner in Arizona	germanische Bronzetrompete		Zwang, Notwendigkeit	►				
Donau-Zufluss in Österreich	►					Teil eines Theaterstückes	▼	ugs.: Hubschrauber (Kurz.w.)	►				AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ H ■ P ■ S ■ ■ ■ G ■ H ■ ■ ■ ■ ■ I ■ M ■ K ■ E ■ R ■ E ■ I ■ A ■ T ■ E ■ A ■ U ■ D ■ I ■ O ■ ■ L ■ O ■ R ■ E ■ M ■ O ■ N ■ G ■ O ■ L ■ E ■ I ■ R ■ A ■ M ■ ■ F ■ L ■ E ■ N ■ N ■ E ■ N ■ A ■ E ■ T ■ R ■ U ■ H ■ E ■ ■ W ■ E ■ L ■ F ■ E ■ R ■ S ■ P ■ A ■ N ■ H ■ C ■ G ■ ■ R ■ E ■ I ■ E ■ G ■ I ■ M ■ P ■ E ■ L ■ M ■ A ■ R ■ K ■ A ■ ■ U ■ M ■ L ■ A ■ U ■ T ■ I ■ K ■ A ■ B ■ A ■ O ■ ■ P ■ F ■ A ■ D ■ A ■ B ■ O ■ L ■ A ■ K ■ U ■ P ■ F ■ E ■ ■ U ■ G ■ R ■ U ■ E ■ N ■ L ■ A ■ P ■ A ■ P ■ I ■ ■ B ■ L ■ O ■ E ■ D ■ L ■ R ■ I ■ S ■ K ■ I ■ E ■ R ■ E ■ ■ E ■ H ■ L ■ A ■ V ■ A ■ N ■ T ■ ■ L ■ O ■ R ■ D ■ ■ M ■ I ■ C ■ K ■ E ■ R ■ I ■ G ■ F ■ L ■ I ■ P ■ ■ N ■ O ■ E ■ M ■ B ■ E ■ I ■ F ■ A ■ L ■ ■ A ■ L ■ K ■ M ■ A ■ A ■ R ■ K ■ O ■ L ■ A ■ ■ H ■ A ■ S ■ T ■ U ■ N ■ W ■ E ■ S ■ E ■ N ■					
Tonart auf dem Grundton B	►				uneingeschränkt		▼											
Stadt in der Eifel		Gemüsepflanze	►					poe-tisch: Hafen	►									
►					Teilnehmer an e. Nachwuchsprogramm	►												

Blick auf Jahresringe

So lassen sich Massivholzmöbel erkennen



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

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.

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 Stirnseiten 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.

Samenbomben selbst herstellen

Samenbomben wurden ursprünglich von Guerilla-Gärtnern entwickelt, um kahle Flächen im öffentlichen Raum zu begrünen, Verkehrsinseln etwa. Doch die kleinen Kugeln, die aus Samen, Erde und Tonerde bestehen, lassen sich auch nutzen, um den eigenen Garten zum Blühen zu bringen. Herstellen kann man sie selbst. Die DIY Academy in Köln empfiehlt Saatgut von Kamille, Lavendel oder Klatschmohn. Sie können aber auch fertige Mischungen mit Wildblumensamen für die Samen-kugeln nutzen.

dpa-mag

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 Waschladaung nur etwa die Hälfte der Waschmaschine ausfüllen. Passt die Bettwäsche in die Waschmaschine, kann sie mit Feinwaschmittel, Wollwaschmittel oder einem speziellen Daunenwaschmittel bei 30 bis 40 Grad im Schonwasch-

gang 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.



Tennisbälle erhöhen die Reinigungswirkung.

Foto: Catherine Waibel/dpa-mag

Bauen & Wohnen



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

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

Kompakter Sonnenschutz

Kleine Markise, großes Freizeitvergnügen

Wohnraum in der Stadt ist knapp und teuer. Gefragt sind daher eher kleine Wohnungsgrundrisse. Mit ästhetisch ansprechenden und funktionalen Ausstattungen lässt sich aber auch auf kleinen Flächen ein hohes Maß an Wohnkomfort erreichen. Ähnliches gilt analog für die private Freizeit-oase: Großzügige Gärten oder Terrassen sind an Wohnungen in urbanen Zentren eine Rarität - glücklich schätzt sich, wer einen eigenen Balkon, eine Freifläche am Reihenhaus oder eine kleinere Dachterrasse sein Eigen nennt. Wie in den Wohnräumen selbst ist auch hier die Art und Qualität der Ausstattung entscheidend für die Freude an der Nutzung.



Ein stylischer und funktional perfekter Sonnenschutz wertet Balkons und kleine Terrassen von Stadtwohnungen auf.

Foto: DJD/weinor

Trend. Eine große Auswahl an Markisenstoffen sowie Gestellfarben ermöglicht es, den Sonnenschutz optimal an den eigenen Wohn- und Lebensstil anzupassen. Gerade auf kleinen Freiflächen bewähren sich die Markisen zudem als Stimmungsmacher. Tagsüber beeinflusst die Tuchfarbe die Lichtstimmung, nachts können integrierte LED-Leuchten stimmungsvolles Licht spenden. Und mit zusätzlichen Heizstrahlern laden auch kühle Abende zu einem gemütlichen Beisammensein ein.

Thema

Garten im Frühjahr

Passend zu moderner urbaner Architektur liegen kubische Sonnenschutzanlagen im



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

TH. HERBERT GMBH & CO. KG
Fuldaer Str. 14 | 97786 Motten
Tel. 09748/9119-0 | herbert-holz.de

Hilfe im Notfall

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

Altkreis Schlüchtern

13. bis 19. April 2024

Ärzte

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

Apotheken

Der Wechsel der Dienstbereitschaft auf die nächste dienstbereite Apotheke erfolgt täglich zwischen 8.30 und 9.00 Uhr.

13.04.24: ■ **Brüder-Grimm-Apotheke**, Steinau
Brüder-Grimm-Str. 119..... (0 66 63) 60 18
14.04.24: ■ **Coestersche Apotheke**, NeuhoF
Fuldaer Str. 1 (0 66 55) 50 25
15.04.24: ■ **Alte Apotheke**, Flieden
Schlüchterner Str. 2..... (0 66 55) 42 42
16.04.24: ■ **Apotheke Freiensteinau**, Freiensteinau
Steinauer Str. 37..... (0 66 66) 40 2
17.04.24: ■ **Bahnhof-Apotheke**, NeuhoF
Bahnhofstr. 7..... (0 66 55) 9 86 86 13
18.04.24: ■ **Bergwinkel-Apotheke**, Schlüchtern
Grabenstr. 1 a..... (0 66 61) 20 20
19.04.24: ■ **Marien-Apotheke**, Flieden
Hauptstr. 28..... (0 66 55) 50 59

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.“

Imker werden jünger

Staeck ist unter den Imkern alles andere als Durchschnitt. Zwar werden Imker immer jünger und weiblicher, wie Torsten Ellmann zum Weltbienentag sagte. Ellmann ist Präsident des Deutschen Imkerbundes 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 Deutsch-



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

land ungefähr so viele Imkerreien wie vor 60 Jahren, so Ellmann. Allerdings betreute damals 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 Honigbienen 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, been-

den 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 dagegeblieben. 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 wurden. Im Winter ist weniger zu tun. Dann kontrolliert Staeck nur hin und wieder, ob ihre Bienen genug Futter haben - und die Bienenstöcke unbeschadet sind.

Imker-Paten helfen beim Start

Die gute Nachricht für alle, die nun Lust aufs Imkern bekommen haben: Bienenstöcke können im Prinzip überall aufgestellt werden - vorausgesetzt, der Grundstücksbesitzer 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 Grundausrüstung 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.

Medizin

ANZEIGE



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 Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil UMP B-Komplex auf pureSGP.de online bestellen und bis zu **11%* sparen!**



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Abseits der Krebstherapie: Dieser Pflanzenwirkstoff hilft auch bei Arthrose

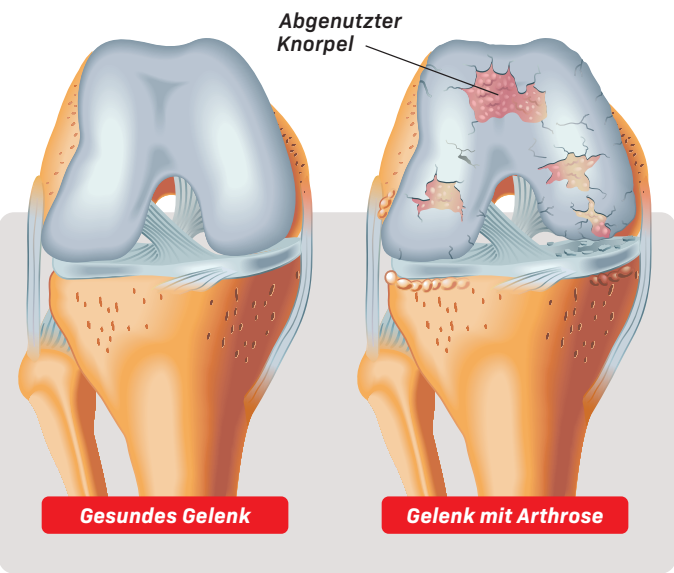
Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten
Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel

an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptsachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehl-

stellungen können Arthrose begünstigen. Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z. B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.



Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album
Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Tipp für unsere Leser

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu **13%* sparen!**



pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Das Druck- und Pressehaus Naumann ist ein renommiertes Unternehmen in der Medienbranche, das sich den Herausforderungen einer digitalen Zukunft stellt. Am Firmensitz in Gelnhausen treiben wir die Transformation in einer sich wandelnden Medienlandschaft voran, um zu einem führenden, modernen Mediendienstleister in der Region zu werden.

Für unsere gemeinsame zukünftige Entwicklung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Mediaberater (m/w/d) für den Verkauf unserer Print- und Onlineprodukte

Sie werden eingesetzt

- beim crossmedialen Verkauf unserer Verlagsprodukte
- zur Betreuung unserer Stamm- und Neukunden mit viel Freiraum für Ihre eigenen Ideen

Sie bringen mit

- Kontaktfreudigkeit, Kreativität und Kommunikationsstärke
- Selbstständigkeit im Außendienst
- Freude am Verkaufen
- Verhandlungsgeschick und Überzeugungskraft
- Führerschein der Klasse B (III) sowie einen eigenen Pkw

Die vollständige Ausschreibung finden Sie unter www.dpn-media.de/karriere-mediaberater.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an unsere Personalabteilung.



DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833 104 · E-Mail: personal@gnz.de



Das Druck- und Pressehaus Naumann ist ein renommiertes Unternehmen in der Medienbranche, das sich den Herausforderungen einer digitalen Zukunft stellt. Am Firmensitz in Gelnhausen treiben wir die Transformation in einer sich wandelnden Medienlandschaft voran, um zu einem führenden, modernen Mediendienstleister in der Region zu werden.

Für unsere gemeinsame zukünftige Entwicklung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Lohnbuchhalter (m/w/d)

Sie unterstützen uns bei

- der Vorbereitung und Durchführung der monatlichen Lohn- und Gehaltsabrechnungen für alle Mitarbeitenden
- der Sicherstellung der Einhaltung aller relevanten gesetzlichen Bestimmungen
- Fragen von Mitarbeitenden und Führungskräften bei allen lohnsteuer- und sozialversicherungsrechtlichen Belangen
- der Zusammenarbeit mit Behörden, Krankenkassen und Sozialversicherungsträgern

Sie bringen mit

- eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, idealerweise mit Weiterbildung im Bereich Lohn- und Gehaltsabrechnung, oder ein vergleichbares Studium
- Berufserfahrung in der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- fundierte Kenntnisse im Lohnsteuer-, Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht
- eine ausgeprägte Diskretion und Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit vertraulichen Daten
- Teamfähigkeit, eine selbstständige Arbeitsweise und Organisationsstärke

Die vollständige Ausschreibung finden Sie unter www.dpn-media.de/karriere-lohnbuchhalter.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an unsere Personalabteilung.



DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833 104 · E-Mail: personal@gnz.de

Uni oder FH?
Hochschulname sagt oft wenig aus



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

Handelt es sich um eine Uni oder eine Fachhochschule? Diese Frage dürften sich viele Studieninteressierte auf der Suche nach einer passenden Hochschule stellen. Doch am Namen der Einrichtungen können sie das nicht immer erkennen. Das zeigt eine Auswertung von mehr als 400 Hochschulnamen durch das Centrum für Hochschulentwicklung (CHE). So nutzt den Studienautoren zufolge nur jede vierte Universität oder den Universitäten gleichgestellte Hochschule (28 Prozent) die Typenbezeichnung „Universität“ auch in ihrem Namen - und drückt so ihren besonderen Status etwa bei Promotion und Habilitation aus. Bei den Fachhochschulen, die seit Anfang der 2000er Jahre auch die Bezeichnung Hochschulen für angewandte Wis-

senschaften, kurz HAW, wählen können, verwendet nicht einmal die Hälfte eine dieser Bezeichnungen. Nur 14 Prozent tragen den Begriff „Fachhochschule“ in ihrem Namen, 28 Prozent die Bezeichnung „Hochschule für angewandte Wissenschaften“ oder die englische Übersetzung „University of Applied Sciences“. Lediglich knapp über die Hälfte der analysierten HAW (54 Prozent) macht in ihrem Namen explizit auf ihr fachliches Profil aufmerksam, etwa durch Bezeichnungen wie „Fachhochschule für Rechtspflege“ oder „Pädagogische Hochschule“. Beim Standort lohnt sich allerdings der Blick auf den Hochschulnamen. Dieser ist immerhin bei knapp drei Viertel der vom CHE betrachteten Hochschulen (71 Prozent) Bestandteil des Namens.

Stellengesuche

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

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

Stellenangebote

Wir suchen eine weibliche deutschsprachige Reinigungskraft mit Führerschein für montags von ca. 17:30 Uhr bis ca. 22:15 Uhr und donnerstags von ca. 16:30 Uhr bis ca. 20 Uhr auf 520,-€-Basis. Bewerbungen bitte unter ☎ 06051/5202, Firma Caspar

Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d) für ca. 7-8 Stunden Assistenz pro Woche gesucht. Quereinsteiger/innen können angelernt werden. ☎ 06051/74445

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

Stellenangebote

Niedergründau Reinigungskraft/Putzhilfe: Zuverlässige Putzhilfe gesucht für 1 Familienhaus in Niedergründau, für 1x die Woche 3 Stunden. ☎ 0151-55402112

Florist/in gesucht. Vollzeit u. Teilzeit, in Langenselbold, sehr gute Bezahlung. ☎ 0151-74323232

Putzhilfe einmal wöchentlich für 4 Stunden in Gründau gesucht ☎ 0160/93021921

ANLAGENMECHANIKER (M/W/D) FÜR SANITÄR-, HEIZUNG- UND KLIMATECHNIK

UNBEFRISTET IN VOLLZEIT 📍 BAD SODEN-SALMÜNSTER

ANFORDERUNGEN

- Abgeschlossene Ausbildung als Anlagenmechaniker HLS, Zentralheizungs- und Lüftungsbauer, Gas- und Wasserinstallateur oder vergleichbare Qualifikation
- Selbstständiges Arbeiten, Teamfähigkeit und handwerkliches Geschick
- Besitz des Führerscheins Klasse B

ANGEBOT

- 33 arbeitsfreie Tage pro Jahr (30 Urlaubstage + Heiligabend + Silvester + Geburtstag)
- Täglich kostenloser Kaffee, Wasser und Obst
- Leistungsorientiertes Gehalt, Urlaubsgeld sowie verschiedene Sonderleistungen, wie z.B. Versicherungstarif im öffentlichen Dienst, Zuschüsse zur betrieblichen Altersvorsorge, Gesundheitsförderung, JobRad uvm.



MEHR INFORMATIONEN

Karriere... am liebsten hier!

Teamleitung für ausländerrechtliche Angelegenheiten

Bewerbungsfrist: 17.04.2024

Wir bieten Ihnen:

- > Vergütung nach A 12 HBesG
- > kostenloses RMV-JobTicket
- > vielfältige Gesundheitsangebote uvm.



LANDKREIS FULDA

Jetzt bewerben!



www.landkreis-fulda.de

Wir suchen Verstärkung!



Unser Unternehmen vertreibt weltweit Offroad Komponenten für Volkswagen Nutzfahrzeuge und führt Umrüstungen in hauseigener Werkstatt durch.

Sie sind teamfähig, verantwortungsbewusst und sorgfältig? Dann suchen wir Sie!

- Lagerleitung (m/w/d)
40 Std. / Vollzeit

- Lagerist (m/w/d)
40Std. / Vollzeit

- Bürohilfe (m/w/d)
Teilzeit



Wir bieten Ihnen einen modernen Arbeitsplatz im kleinen Team inklusive bedarfsorientierter Weiterbildungen, Stellung von Berufskleidung, betriebliche Altersvorsorge sowie Freizeitausgleich.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte per E-Mail an info@seikel.de.



Seikel GmbH
Industriestrasse 5-7
63579 Freigericht

06055-90792-0
info@seikel.de
www.seikel.de

© stock.adobe.com - Drobot Dean



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

- Sterbfritz
- Bad Soden Salmünster
- Mernes
- Kerbersdorf
- Romsthal



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

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833 292 oder -293 · E-Mail: vertrieb@gnz.de

Mittelhessen-Bote

Personal finden!

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA



ab Montag, 15. April

KOMETA **XXL**
Anno 1999
Echt ungarische Salami Ungarn – Classic, 1-kg-Packung (1 kg = 10,99) je Packung
UVP 13,99
10,99*
1 kg
21% billiger

Im Aktionskühlregal:
Bell
Schlesische Wurst
Polen – geräuchert und gebrüht, 8 Stück, 600-g-Packung (1 kg = 9,98)
UVP 8,99
5,99*
600 g
33% billiger

Uniter
Delikatess Creme
Ungarn – Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube
UVP 2,79
1,79*
35% billiger

RIGA GOLD
Fischspezialität in der Dose Lettland – Geräucherte Muscheln, Thunfisch in Öl 120-g-Dose (1 kg = 20,75), Sardinen oder Geräucherte Spratzen in Olivenöl 240-g-Dose (1 kg = 10,38) je Dose
UVP 2,69
2,49*
billiger

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

UNICUM Anno 1790
Kräuterlikör
Ungarn – Eine ungarische Likörspezialität Zwack – Classic 40 % vol oder Zwetschke 34,5 % vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 18,56) je Flasche
UVP 15,49
12,99*
16% billiger

Im Aktionskühlregal:
MORLIN
„Podwawelska“ Brühwurst Polen – mittelgrob, 520-g-Packung (1 kg = 8,63)
UVP 5,79
4,49*
520 g
22% billiger

Im Aktionskühlregal:
HUNGARIA MADE IN HUNGARY
Original ungarische Bauernsalami Ungarn – mild oder pikant, 100-g-Packung (1 kg = 17,90) je Packung
UVP 2,59
1,79*
30% billiger

Zarskoje **Sekt**
Rumänien – rot mild oder weiß halbtrocken 0,75-l-Flasche (1 l = 9,32) je Flasche
UVP 11,99
6,99*
41% billiger

Pom Alliance
Premium Speisekartoffeln
„Pom Alliance“, Frankreich Sorten: Gourmandine oder Jazzy, festkochende, gelbfleischige Premiumkartoffel mit glatter Schale und angenehm vollem Geschmack, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,60) je Beutel
3,99*
2,5 kg!

Recla
Prosciutto Crudo
original italienischer Rohschinken am Stück, ca. 700-g – 900-g-Packung, Ware einzeln ausgepreist
UVP 17,90
z.B. 700 g
9,79*
(1 kg = 13,99)
21% billiger

Ouzo
Mehr als 120 Jahre Tradition
Die unvergleichbare Spirituosen-Spezialität aus Griechenland. 40 % vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 12,84)
UVP 11,99
8,99*
25% billiger

Sorten Honig
Orangenblüten-, Akazien- oder Lavendel-Honig, 500-g-Glas (1 kg = 9,98) je Glas
UVP 6,99
4,99*
500 g
28% billiger

Bitter Rosso/Ginger
6x98-ml-Flasche, ohne Pfand (1 l = 2,87) je 6er-Pack
UVP 2,29
1,69*
26% billiger

B
Premium Kultur-Heidelbeeren
Spanien/Marokko Kl. I, Sorte: „Eureka / Eureka Sunrise“ 400-g-Schale (1 kg = 9,98) je Schale
400 g!
3,99*
große Früchte!

➔ BIS ZU 60% SPAREN

Premium Qualität ★★★★★

Design-Pflanzgefäße in Rattan-Optik
• UV- und witterungsbeständig
• Für den Innen- und Außenbereich

1 Blumentopf ca. 54l inkl. Einsatz ca. 37l
29,99*

2 XL Pflanzsäule ca. 49l inkl. 22,5l Einsatz
22,99*

3 Balkon-Pflanzkasten ca. 5,5l
9,99*

4 5 Blumentopf inkl. Einsatz, ca. 15,8l, 28l
9,99* **14,99***

6 2er-Set, je ca. 3l
8,99*

7 8 Pflanzkasten 2in1 mit integriertem Bewässerungssystem ca. 30l, 72l
24,99* **39,99***

9 Blumentopf 2er-Set ca 6l
8,99*

10 Pflanzsäule ca. 12l
9,99*

7 + 8 2in1: als Hochbeet oder klassischer Blumenkasten verwendbar (durch abnehmbare Füße)

Made in EU

Auch online

Alle Modelle in Anthrazit oder Dunkelbraun erhältlich

SLIMMAXX Super-BH
4er-Set besonders weich und flexibel
• Extra breite Schulterträger • Keine lästigen Verschlüsse • Doppelt verstärkt
• Breiter Brustgummi • 92 % Polyamid, 8 % Elasthan • Größen M – XXL
je 4er-Set
UVP 49,99
19,99*
60% billiger

Set 1: Lavendel, Mint, Mauve, Hellblau
Set 2: 2 x Weiß, Beige, Schwarz

Auch online

Taillesslips 4er-Pack für Damen, seamless
• Rundum keine Nähte
• Perfekte Passform durch Elasthan
• Größen M (40/42) – XL (48/50)
je 4er-Pack
10,99*
4er Pack (Farbbeispiele)

Leichtlaufschuhe für Damen
• Obermaterialmix aus leichtem Textil und stabilisierendem PU
• Amtungsaktive Textil-Innenausstattung
• Memory-Foam-Decksohle
• Schockabsorbierende Phylon-Laufsohle
• Größen 38 – 41 je Paar
UVP 39,95
19,99*
49% billiger

Extra breite Leisten für ein komfortables Laufgefühl

MAUI • **NEU** • TÜV Rheinland ZERTIFIZIERT

Rosa, Türkis/Blau

schneppach
Benzin-Rasenmäher MS173-51 SE
• Ideal für große Rasenflächen
• Robustes, pulverbeschichtetes Stahlblechchassis
• Leistungsstarker 4-Takt Motor 3,0 kW (4,1 PS) / 173 cm³
• 7-fache zentrale Schnitthöhenverstellung 25–75 mm
• Große 65 Liter Fangbox
5 Jahre Garantie

6 in 1
SELBSTFAHRER MIT RADANTRIEB
MÄHEN
FANGEN
MULCHEN
SEITENAUSWURF
REINIGUNGSFUNKTION

Starke Leistung 3,0 kW / 4,1 PS
Große 65 Liter Fangbox

TOP PREIS-LEISTUNG
20€ billiger statt 259,-
239,-*
UVP 449,-
44% billiger

XXL ca. 51 cm Schnittbreite

Auch online

Cargo-Hose für Damen
• Hochwertige Twill-Qualität
• 98 % Baumwolle, 2 % Elasthan
• Gummiband am Beinende
• Größen S (36/38) – XXL (52/54) je Hose
UVP 14,99
11,99*
20% billiger

Grey Blue, Green Salbei

Oeko-Tex STANDARD 100

ElleNor **Ronley Sneaker**
Socken 23 Paar für Damen oder Herren • 71 % gekämmte Baumwolle, 27 % Polyester, 2 % Elasthan • Bequemer Komfortbund • Größen 35/38 – 43/46
je 23 Paar
11,99*
Auch online

* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus KW 16/23.

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

NORMA® Bei uns hat's **Klick gemacht.**



Jetzt folgen & gewinnen!
1000x20€
Einkaufsgutscheine



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