

Wetterauer Wochen-Bote



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



Es wird sommerlich

Was uns dabei hilft,
genug zu trinken



KW 21, Samstag, 25. Mai 2024

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2

Hallo, liebe Leser

Bald ist meine Pollenzeit vorbei und ich werde endlich wieder frei Atmen können. Ohne dicke Augenlider und verstopfte Nase. Kaum bis gar nichts riechen zu können, kann bei Omas Apfelkuchen eine Qual sein. Der duftet immer so herrlich, wenn er noch warm ist. Aber das sind nur verblasste Erinnerungen des vergangenen Sommers, als die Nase noch frei war. „Sei froh“, kommentiert da die bessere Hälfte und erwähnt die Situation im Parkhaus-Aufzug: Ein verschwitzter Fußballer, zwei Kinder mit von Schokolade verklebten Fingern, eine Mutter, die verzweifelt versucht mit Lavendel-Reinigungstüchern Herrin der Lage zu werden und ein Kfz-Mechaniker mit ölverschmierter Kleidung, der eben noch an seiner Zigarette gezogen hatte. Was klingt wie der Anfang eines guten Witzes, war für meine bessere Hälfte ein olfaktorisches Feuerwerk für die Nasenflügel. Dass ich von all den Gerüchen in dem schmalen Aufzug, eng an eng mit den anderen, nichts mitbekommen habe, erscheint mir dann doch als eine glückliche Fügung. Es liegt immer im Auge – oder besser: Nase – des Betrachters, denkt

Euer Boto

Beienheimer Flohmarkt

Reichelsheim. Am 2. Juni findet von 11 bis 13 Uhr ein vorsortierter Kinderflohmarkt im Bürgertreff Beienheim statt. Einlass für Schwangere ist bereits um 10 Uhr. Es gibt ein großes Angebot an Sommerklamotten, Spielsachen, Bücher, Umstandsmode und vieles mehr rund ums Kind. Es wird eine Vielfalt an Kuchen und Torten geben, gerne auch zum mitnehmen. Weitere Infos unter flohmarkt-beienheim@t-online.de oder Facebook unter Beienheimer Flohmärkte.

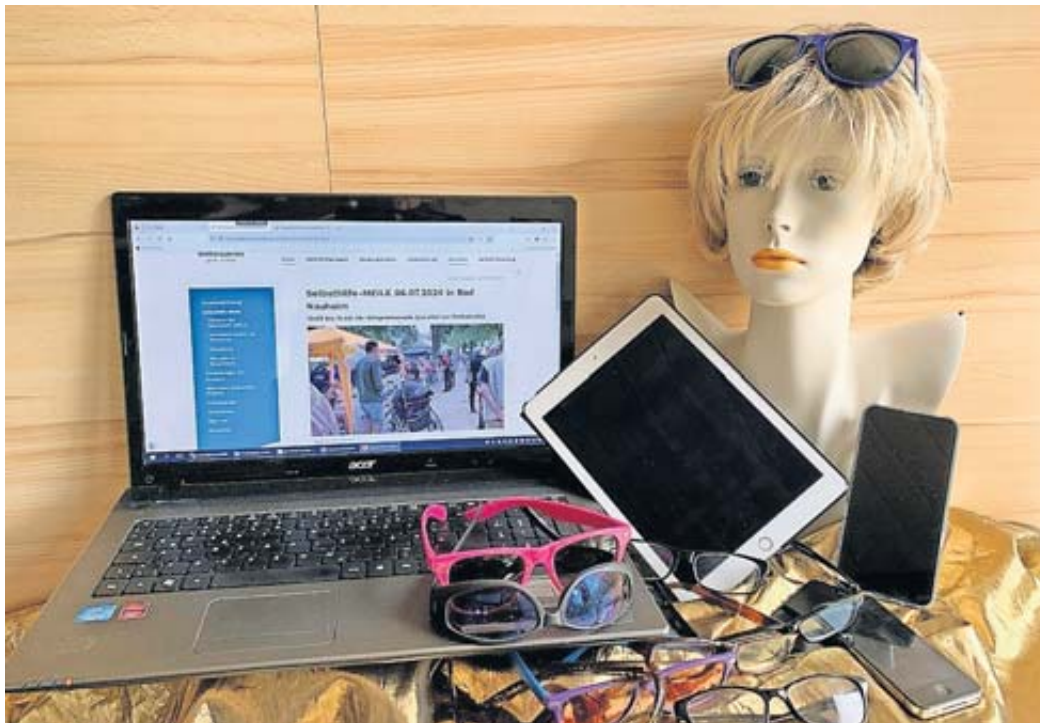
Ihr Draht zu uns:

**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

Selbsthilfe-MEILE 2024

Brillen, Laptops, Handys und Frauenperücken abgeben



Wer alte Brillen, Laptops, Handys oder Frauenperücken zuhause hat, kann diese auf der Selbsthilfe-MEILE abgeben.

ter Arten wie Gorillas und Schimpansen der Organisation „Pro Wildlife“. Gut erhaltene Frauenperücken können am Stand der Frauenselbsthilfe Krebs abgegeben werden. Die schlechte wirtschaftliche Lage in einigen Ländern hat sehr negative Folgen für Krebspatientinnen. So erhalten diese Frauen bei Haarverlust durch eine Chemotherapie keinen Krankenkassenzuschuss für eine Perücke. Die gesammelten Spenden werden dem Verein Brustkrebs Deutschland

e. V. zugesandt, wo sie aufbereitet und anschließend an vertrauenswürdige Institutionen in über 25 Ländern weltweit weitergeleitet werden. Dort werden die Spenden an betroffene Patientinnen verteilt. Auf die Besucherinnen und Besucher der Selbsthilfe-MEILE 2024 warten zudem weitere Besonderheiten wie kostenlose Hörtests, ein Demenzparcours, Clown-Walk-Acts, Blutzuckermessungen, Organspendeausweise, Notfallmappen, SOS-Dosen, Gewinnspiele, Tischtennis-

Übungen als Rehabilitation für Schlaganfallpatienten und vieles mehr. Die Selbsthilfe-MEILE findet am 6. Juli (Samstag) von 10 bis 15 Uhr entlang der Parkstraße/Kiespromenade in Bad Nauheim statt. Veranstalterin ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter Telefon (06031) 83-2345, per E-Mail unter selbsthilfe@wetteraukreis.de oder online unter <https://wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile>.

Genehmigung für Bau

Friedberg bekommt eine neue Kita



Horst Brückner (Amt für Stadtentwicklung/Gebäudemanagement), Erste Stadträtin Marion Götz, Kreisbeigeordneter Matthias Walther, Bürgermeister Kjetil Dahlhaus, Hans-Jörg Madre, Leiter Kita Tintenkleks, und Nicola Schlerf, Abteilungsleiterin Kindertagesstättenverwaltung, freuen sich über den Startschuss für das neue Bauvorhaben.

kleines Gebäude geben. Die Baumaßnahmen werden unter Bauherrschaft der Firma „foundation 5+“ Architekten BDA aus Kassel

durchgeführt, die einen von der Stadt Friedberg vor zwei Jahren ausgeschriebenen Wettbewerb gewonnen hatten. Das Architekturbüro

setzt sich für ressourcen- und klimaschonendes Bauen ein. Das Gebäude ist als Holzbau konzipiert. Die Dächer bekommen eine extensive Dachbegrünung und eine Photovoltaik-Anlage. Im Inneren der Kita kommen vorzugsweise natürliche Materialien zum Einsatz, die widerstandsfähig in der Benutzung sind und eine warme Atmosphäre erzeugen. „Mit der neuen Kita werden wir weitere Kapazitäten für die Kinderbetreuung bekommen, die dringend benötigt werden“, freute sich Bürgermeister Kjetil Dahlhaus. „Der Wetteraukreis verzeichnet jedes Jahr einen nicht zu unterschätzenden Bevölkerungszuwachs. Die Infrastruktur vor Ort muss mitwachsen“, ergänzte Kreisbeigeordneter Matthias Walther. Die Neubaumaßnahme auf einem bereits zuvor genutzten Gelände werde die bestehende Infrastruktur sinnvoll einbinden können. Damit könne ressourcenschonend gebaut werden, so Walther.



Interessenten für das Sportabzeichen

Karben. Ab sofort ist wieder jeden Mittwoch, ab 17 Uhr Training und Abnahme für die Sportabzeichen. Am Sonntag, den 09. Juni ist eine Radfahrprüfung. Es kann die 20 km Strecke und die 200m Kurzstrecke gefahren werden. Treffpunkt ist um 8.15 Uhr an der Niddabrücke (neben der Scateranlage im Industriegebiet Karben) und Start für die 20 km ist um 8.30 Uhr. Im Anschluss kann die Kurzstrecke (200m) mit fliegendem Start gefahren werden. Bitte beachten, dass am Mittwoch den 26.06. und am 03.07. kein Training ist. Wer noch Fragen hat: Telefon 06039/44073

DRK Kleiderladen wieder geöffnet

Karben. Der DRK Kreisverband Friedberg informiert, dass der Rot-Kreuz-Kleiderladen in Karben in der Homburger Str. 58, wieder geöffnet ist; er war aus organisatorischen Gründen für einige Tage geschlossen. Die Öffnungszeiten sind auf der Homepage des Kreisverbandes ersichtlich bzw. unter der Telefonnummer 06039-4859170 zu erfragen. Der DRK Kreisverband veräußert in dem Second-Hand-Laden Kleidung aus Kleiderspenden zu günstigen Preisen an alle Bürgerinnen und Bürger. Ein Nachweis einer Bedürftigkeit ist bei einem Einkauf nicht erforderlich. Die Erlöse aus dem Verkauf der Kleiderspenden dienen der Finanzierung der Kosten der Unterhaltung des Ladens. Evtl. erzielte Überschüsse kommen anderen Aufgabenfelder des Roten Kreuzes zugute. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Ladens wirken dort ehrenamtlich.



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



Radtour zum Forellengut nach Oberstedten/Taunus

ADFC Bad Nauheim / Friedberg e.V.

Bad Nauheim / Friedberg. Am Sonntag, den 26. Mai findet die nächste Radwanderung statt. Treffpunkt ist um 9.30 Uhr in Bad Nauheim am Ludwigsbrunnen. Die Tour führt zum Forellengut nach Oberstedten/Taunus. Die Tourenlänge beträgt rund 70 Kilometer. Wir radeln über Rosbach, Rodheim, Bad Homburg-Kirdorf entlang des Rotlaufweges nach Dornholzhausen und gelangen dann, vorbei am historischen Hirschgarten, zum Forellengut. Hier werden wir zur Mittagsrast einkehren und gut gestärkt wieder über Burgholzhausen und Ober-Erlenbach in die Wetterau zurückfahren. Die kostenfreie Teilnahme an den Touren steht grundsätzlich jedem/jeder offen, egal ob

Mitglied im ADFC oder nicht. Weitere Informationen zu den Touren und auch das gesamte Programm ist aktuell auf der Homepage www.adfc-badnauheim-friedberg.de veröffentlicht. An alle aktiven Rad-Interessierten, die eine Mitgliedschaft erwägen und auch aktiv mitarbeiten wollen, richtet sich die Frühlingsaktion des ADFC. Hier wird eine Mitgliedschaft mit vollem Leistungsumfang (Pannenhilfe, Mitgliederzeitschrift, etc.) im ersten Jahr zu einem reduzierten Mitgliedsbeitrag von EUR 19,00 angeboten. Bei Fragen zur Mitgliedschaft bzw. zu laufenden Mitgliederaktionen stehen die ADFC-Verantwortlichen gerne über info@adfc-badnauheim-friedberg.de zur Verfügung.

Inklusion naturnah erleben

Exkursion durch das Bingenheimer Ried



Monika Rhein vom BUND führte die Gruppe.

Florstadt. Vor Kurzem trafen sich die Inklusionsgruppe junge Erwachsene und Angehörige zu einer geführten Exkursion durch das Bingenheimer Ried. Monika Rhein vom BUND führte mit der Inklusionsbeauftragten der Stadt Florstadt die interessierte Gruppe durch das Auenland. Frau Rhein sprach über die Rettung des Vogels mit Federrolle (Kiebitz) der durch einen kilometerlangen Schutzzaun gerettet werden konnte. Seitdem konnte der Kiebitz, diese seltene Vogelart, wieder deutlich mehr Nachwuchs großziehen. Das Bingenheimer Ried ist ein besonderes Brut- und Rastgebiet für Vögel in Hessen. Der Auenlandweg führte uns an zwei Beobachtungsstände vorbei. Hier kann man mit und ohne Fernglas viele Vogelarten

sehen, z.B. eine Entenfamilie beim Baden, einige Störche, die ihre Jungen auf dem Horst füttern und sogar eine Nutria beobachten. Sehr anschaulich sind die Vogelarten und ihre Besonderheiten auf Besichtigungstafeln dargestellt, hier sind nicht nur die Vögel und dessen Unterschiede aufgezeigt sondern auch ihre unterschiedlichsten Nistkästen zu sehen und nicht zu vergessen kann man in die wunderschöne Landschaft der Wetterau schauen. Dieses geförderte Projekt des Landes Hessen, europäischer Landwirtschaftsfond für die Entwicklung des ländlichen Raums: hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete. Ein gelungenes Projekt und jedem zu empfehlen einen Spaziergang durch das Ried zu unternehmen.

Jahreshauptversammlung der Feuerwehr

89 Einsätze im Jahr 2023 für Feuerwehren der Gemeinde Wölfersheim



Zahlreiche Mitglieder der Feuerwehr der Gemeinde Wölfersheim treffen sich bei der Jahreshauptversammlung.

Wölfersheim. Vor einigen Tagen fand die gemeinsame Jahreshauptversammlung der Feuerwehr der Gemeinde Wölfersheim in der Berstädter Mehrzweckhalle statt. Neben den umfangreichen Berichten standen auch Ehrungen auf der Tagesordnung. Gemeindebrandinspektor Daniel Mathes konnte zahlreiche Kameraden der Wölfersheimer Feuerwehr zur Jahreshauptversammlung begrüßen. Nach der Totenehrung folgten die Jahresberichte des Gemeindebrandinspektors, des Gemeindejugendwarts, des Sprechers der Ehren- & Altersabteilung und der Frauensprecherin. Mathes ging in seinem ausführlichen Bericht auf die Entwicklungen seit der letzten Jahreshauptversammlung ein.

Hohe Einsatzzahlen

Besonders die Einsatzzahlen und die Entwicklung der Einsatzkräfte fand dabei Beachtung. Beeindruckend war die Zahl der ehrenamtlich geleisteten Arbeit. Insgesamt 89 Mal sind die Einsatzkräfte im Jahr 2023 ausgerückt. Besonders der trockene Sommer im Jahr 2023 hat zu vielen Einsätzen aufgrund von Flächen- oder Wiesenbränden geführt. Überörtlich waren auch Einsatzkräfte bei der Bekämpfung des Waldbrandes in Butzbach im Einsatz. Die

Bandbreite ist jedoch noch viel größere und reicht von Verkehrsunfällen auf Landes-, Bundesstraßen und der Autobahn, über einen größeren Unwettereinsatz in Melbach im August, bis hin zu einer Tierrettung am Wölfersheimer See. Insgesamt knapp als 11.000 Stunden waren die Mitglieder der Einsatzabteilung im Jahr 2023 im Rahmen von Einsätzen, Übungen, Lehrgängen usw. aktiv. Nach der Aussprache zu den Berichten sowie zum Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung folgte die Ansprache von Bürgermeister Eike See. Er ging unter anderem auf die verschiedensten Projekte ein, die von der Verwaltung weiter vorangetrieben werden konnten. Das größte Projekt ist sicherlich der Bau des neuen Feuerwehrgerätehauses für Melbach und Södel, der immer weiter voran schreitet. Aktuell arbeitet man an der Weiterentwicklung des Bedarfs- und Entwicklungsplans für die Feuerwehr, von dem nun eine erste Fassung in der Verwaltung vorliegt. See dankte allen, die sich bei den verschiedensten Projekten mit einbringen. Zum Abschluss dankte See allen Einsatzkräften für die geleistete Arbeit in den vergangenen Jahren. „Der Einsatz der Ehrenamtlichen ist beeindruckend. In den rund 11.000 Stunden sind viele Zeiten für

Sitzungen usw. gar nicht enthalten. Das Engagement für die Sicherheit aller Mitbürgerinnen und Mitbürger verdient unser aller Respekt und Anerkennung“, so See. Welche Bedeutung die Feuerwehr hat wurde auch angesichts der Gäste deutlich. Neben dem Gemeindevertretervorsitzenden Gerhard Weber und der Ersten Beigeordneten Carmen Körschner waren Vertreter aller Fraktionen anwesend. Andreas Bommersheim trat gemeinsam mit Ramona Hofmann, Michael Rückl, und Burkhard Käs an das Rednerpult und sprach ein gemeinsames Grußwort.

Verschiedene Ehrungen für Ihren Einsatz

Als einer der letzten Tagesordnungspunkte standen Ehrungen auf der Tagesordnung. Mit dem silbernen Brandschutzhrenzzeichen für 25 Jahre Dienst in der Einsatzabteilung wurden Thomas Bannert, Christian Kammer, Daniel Mathes und Marcel Waldeck geehrt. Das goldene Brandschutzhrenzzeichen für 40 Jahre wurde an Frank Harmert, Oliver Hejl, Andreas Kötter, Ulrich Mühl, Jörg Rieß und Heinz Jürgen Schock vergeben. Klaus Biedenapp und Klaus Jürgen Reeb erhielten die Goldene Ehrennadel. Die Anerkennungsprämie für 10

Jahre aktive Dienstzeit erhielten Mats Dieffenbach, Jörn Hassels, Bastian Huber, Antonia Koch und Philipp Völker. Anerkennungsprämie für 20 Jahre Dienstzeit ging an Hans-Jörg Gramatte, Daniel Müller und Jörg Zinsheimer. Jan Bär und Dirk Hofmann erhielten die Anerkennungsprämie für 30 Jahre aktive Dienstzeit. Die Anerkennungsprämie für 40 Jahre aktive Dienstzeit in der freiwilligen Feuerwehr erhielten Frank Harmert, Roland Klaus, Ingrid Künstler, Ulrich Mühl, Jörg Rieß und Thomas Tauber. Seitens der Gemeinde für 15 Jahre aktive Dienstzeit in der Einsatzabteilung wurden Dennis Müller und Heiko Rieß geehrt. Für die Teilnahme an der Hessischen Feuerwehrleistungsübung erhielten Thorsten Metz, Henrik Nimz, Jannick Roth, Johannes Waldeck und Felix Warnke das Leistungsabzeichen der Stufe Eisen, Janik Kölsch das Leistungsabzeichen der Stufe Bronze und Daniel Mathes das Leistungsabzeichen der Stufe Gold 10. Weitere Informationen zur Arbeit der Feuerwehr der Gemeinde Wölfersheim stehen auf der Webseite der Gemeinde zur Verfügung. Wer Interesse hat sich in der Feuerwehr ehrenamtlich zu engagieren oder sie zu unterstützen findet dort ebenfalls weitere Informationen.

Eine mobile Wache

Polizei und Ordnungsamt bieten Sprechstunden für die Friedberger Bürgerschaft an

Friedberg. Das Ordnungsamt der Stadt Friedberg (Hessen) und die Polizei bieten künftig gemeinsame Sprechstunden an. Die „Mobile Wache“ gibt es ab Mai 2024 in der Kernstadt und allen Stadtteilen. Erste Stadträtin und Ordnungsdezernentin Marion Götz freut sich, dieses neue Angebot als ein weiteres Ergebnis des KOMPASS-Prozesses in enger Zusammenarbeit zwischen Stadt und Polizei starten zu können. Ziel der Sicherheitsinitiative KOMPASS ist es, durch präventive Maßnahmen das Sicherheitsgefühl der Friedberger Bürgerinnen und Bürger zu stärken und die Sicherheit in der Stadt immer weiter zu verbessern.

„Die Mobile Wache soll dazu beitragen, durch greifbare Präsenz von Landes- und Ordnungspolizei vor Ort unmittelbar ins Gespräch zu kommen und Berührungspunkte abzubauen. Auch Friedberger Bürgerinnen und Bürger, deren Mobilität eingeschränkt ist, erhalten so wohnortnah die Gelegenheit, ihre Anliegen Polizei und Ordnungsamt vorzutragen. Der Friedberger ‚Schutzmann vor Ort‘, Polizeioberkommissar André Waldheim, und ein städtischer Ordnungspolizeibeamter stehen in der Mobile Wache für alle Fragen rund um das Thema ‚Sicherheit‘ zur Verfügung“, informiert Götz über das neue Angebot. Während der Öffnungszei-

ten der „Mobilen Wache“ kann ein breites Themenspektrum von den Besucherinnen und Besuchern angesprochen werden. Beispielsweise das richtige Sichern von Kindern in Kraftfahrzeugen, das aktuelle Führerscheinrecht, der Schutz vor dem so genannten „Enkeltrick“ und der bestmögliche Schutz der eigenen vier Wände vor Einbrüchen. Aber auch Anliegen zu Verkehrsfragen und viele andere Themen können besprochen werden. In der Startphase wird die Mobile Wache zunächst einmal monatlich für zwei Stunden in jedem Friedberger Stadtteil präsent sein. Die Erfahrungen der Startphase werden anschließend ausgewertet und der zeitli-

che Umfang des Angebots dann dem Bedarf angepasst. Die Termine der „Mobilen Wache“: Samstag, 25. Mai 2024, 10 bis 12 Uhr Kernstadt, Kreativhaus, Kaiserstraße Donnerstag, 13. Juni 2024, 16 bis 18 Uhr Bürgerhaus Dorheim (kleiner Saal) Donnerstag, 4. Juli 2024, 16 bis 18 Uhr Bürgerhaus Bruchengraben (Kolleg) Donnerstag, 29. August 2024, 16 bis 18 Uhr Bürgerhaus Ossenheim (Pavillon) Donnerstag, 26. September 2024, 16 bis 18 Uhr Bürgerhaus Bauernheim (Mehrzweckraum)

Kostenlose Parkplätze

Das Gartenfest
HANAU

www.gartenfestivals.de

30. Mai - 02. Juni 2024
Fronleichnam
STAATSPARK HANAU-WILHELMSBAD

Tickets im Vorverkauf und an der Tageskasse

Do. 9 - 19 Uhr | Fr. & Sa. 10 - 19 Uhr | So. 10 - 18 Uhr

Evergreen GmbH — Tel. 0561-400 96 160
Veranstaltungsort: Parkpromenade 1, 63454 Hanau

Staatliche Schlösser und Gärten Hessen

Neue Gästeführung

Mit Großherzog Ernst Ludwig unterwegs



Einzigartige Einblicke in die Zeit des frühen 20. Jahrhunderts in Bad Nauheim.

Bad Nauheim. Einzigartige Einblicke in die Zeit des frühen 20. Jahrhunderts in Bad Nauheim, als Großherzog Ernst Ludwig eine Schlüsselrolle in der Entwicklung der Kurstadt spielte, bietet die neue Gästeführung „Mit Großherzog Ernst Ludwig unterwegs“. Die Führung, die durch das Engagement von Dr. Ulrich Becke ins Leben gerufen und in Zusammenarbeit mit der Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH (BNST) konzipiert wurde, findet erstmalig am Samstag, den 18. Mai um 14 Uhr statt. Herr Dr. Becke, ausgebildeter Gästeführer der BNST, schlüpft im Zuge der neuen Gästeführung in die Rolle Ernst Ludwigs, wodurch per-

sönliche Anekdoten sowie historische Fakten des letzten hessischen Großherzogs von Hessen und bei Rhein lebendig werden. Dies ermöglicht es den Gästen, in die historische Atmosphäre der Stadt einzutauchen und einen Einblick in das Leben des Großherzogs und seine herausragende Bedeutung für Bad Nauheim als Kurstadt zu gewinnen. Die öffentliche Führung wird in der Sommersaison bis Ende September an vier Terminen angeboten. Alle Termine sind online unter <https://www.bad-nauheim.de/erlebnisfuehrungen> einsehbar. Eine Anmeldung ist online sowie in der Tourist Information vor Ort möglich.

Vier Attraktionen

Aktionstag lockt an die Nidda

Florstadt. Am Donnerstag, den 30. Mai, beteiligen sich die Wetterauer Radwanderfreunde Florstadt, der Förderkreis der Karl-Weigand-Schule, die Agenda AG Verkehr und BUNTERLEBEN am Aktionstag an der Niddaroute. Ein zentraler Anlaufpunkt ist der Festplatz an der Nidda in Nieder-Florstadt, wo gleich vier besondere Attraktionen auf die Besucher warten. An der Pausenstation der Wetterauer Radwanderfreunde erwarten Sie erfrischende Getränke und die beliebte 'Florstädter Handkäsbratwurst', ein Favorit unter Radlern. Für kleinere Fahrradreparaturen stehen eine Luftpumpe und Werkzeug kostenlos an unserer nur 100 Meter entfernten, vereinseigenen Reparaturstation zur Verfügung. Zusätzlich gibt es am Festplatz eine kostenfreie E-Bikeladestation und einen Toiletten-

wagen. Ebenfalls am Festplatz können Sie köstlichen Kaffee und leckeren Kuchen genießen und dabei die Karl-Weigand-Schule unterstützen. Jeder Genuss trägt zur Förderung der Schule bei. BUNTERLEBEN lädt Sie ein, an unserer kreativen Station kleine Bommeln aus Wolle zu basteln – perfekt für Ihr Fahrrad, den Schlüsselanhänger oder den Rucksack. Dieses kostenlose Angebot setzt ein Zeichen für eine offene und bunte Wetterau. Zudem erhalten Sie an unserem Aktionsstand Informationen zur Europawahl. Die Agenda 21 Gruppe Verkehr bietet eine ca. 26 km lange Fahrradtour durch das Tal der Nidda an. Start ist um 10:30 Uhr an der Pausenstation in Nieder-Florstadt. Die Tour dauert etwa 2,5 Stunden und fokussiert sich auf die Erkundung und Bewertung der Rad-Infrastruktur sowie auf das Naturerlebnis. Ein besonderes Highlight des Tages ist der Langstreckenlauf von der Quelle zur Mündung der Nidda. Der Ultraläufer Sven Höller vom Lauftreff Florstadt plant, die rund 94 Kilometer lange Strecke am Aktionstag zu bewältigen. Gegen 10:30 Uhr wird er am Festplatz in Florstadt erwartet. Hier können Besucher ihn unterstützen und anfeuern. Dieser Lauf ist Teil seiner Vorbereitung auf den 100-Meilen-Mauerweglauf in Berlin im August. Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem Aktionstag an der Niddaroute begrüßen zu dürfen und gemeinsam einen Tag voller Entdeckungen und Erlebnisse zu genießen.

MediaBerater



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

Jörg Martschin

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

MediaBeraterin



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

Barbara Stenger

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

Sinnvolle Anschaffung

Sonnensegel sorgen für Schatten auf 22 Wetterauer Schulhöfen

Wetteraukreis. Die Sommer werden heißer und Schatten ist ein wertvolles Gut. Mithilfe eines Förderprogramms des Landes Hessen konnte der Wetteraukreis als Schulträger Ende letzten Jahres 22 seiner Schulen mit insgesamt 29 Sonnensegel ausstatten. Für den kommenden Sommer stehen sie nun bereit. Landrat Jan Weckler hat sich vor Ort ein Bild gemacht. Der Sommer wird von den meisten Menschen herbeigesehnt. Wenn er dann aber da ist, tun sich Probleme auf: Zu viel Sonnenschein kann schnell zu Überhitzung und Sonnenbrand führen. Das einfachste Mittel dagegen ist ein Schattenplatz. „An vielen Schulen des Wetteraukreises ist Schatten durch bauliche Vorrichtungen oder eine Bepflanzung mit Bäumen bereits ausreichend gewährleistet“, erläutert Landrat Jan Weckler. „Für 22 weitere Schulen können nun Sonnensegel Abhilfe schaffen.“

Die Kosten für die Sonnensegel beliefen sich auf insgesamt rund 440.000 Euro, teilweise finanziert durch ein Förderprogramm des Landes Hessen zur Umsetzung der Kommunalen Klimarichtlinie. Aufgrund der Vorgaben der Förderrichtlinie wurden solche Schulhöfe ausgewählt, die über besonders wenig Schatten verfügen. Für die Anbringung der Sonnensegel mussten zunächst die Fundamente für einen sicheren Stand sowie



Landrat Jan Weckler überzeugte sich an der Grundschule Stammheim gemeinsam mit Melanie Crone (Abwesenheitsvertretung der Schulleitung) und Schulleiter Thorsten Fischer von der Effektivität des neuen Sonnensegels.

Pfosten montiert werden. Die Pfosten der Sonnensegel wurden in unterschiedlicher Höhe ausgeführt, um eine geeignete Neigung der Segel zu erreichen. Außerdem lassen sich die Segel so einstellen, dass sie auch mit der Wanderung der Sonne Schatten spenden können. Die Sonnensegel messen etwa sechs mal sechs Meter und können je nach Witterungsverhältnissen ein und ausgekurbelt werden. Für die Wintermonate können die Segel zudem abgenom-

men und eingelagert werden. Die Segel sind aus einem speziell für Kitas und Schulen empfohlenen Material, das besonders stabil und schwer entflammbar ist sowie Licht und UV-Strahlung optimal abhält. An der Grundschule Oberwiddersheim und der Grundschule Stammheim konnte sich Landrat Weckler nun einen Eindruck davon verschaffen, wie die Sonnensegel für Schatten auf den Schulhöfen sorgen. „Wir freuen uns, dass wir

mit Unterstützung des Förderprogramms des Landes Hessen hier einen zusätzlichen Beitrag für ein positives Lern- und Spielumfeld für die Schülerinnen und Schüler an unseren Schulen leisten konnten“, sagt Landrat Weckler. „Zusätzlicher Schatten auf dem Schulhof ist für das gesamte Schulgelände zuträglich, verringert er doch auch das Aufheizen der Umgebung und der Gebäude. Für den Sommer sind die Schulen jetzt gut gewappnet.“

17. Kneipp Gesundheitstag

Individuelle Gesundheit gemeinsam stärken

Bad Nauheim. Am Samstag, den 25. Mai bietet der Kneippverein Bad Nauheim – Friedberg – Bad Salzhausen e. V. in der Trinkuranlage ein buntes Programm rund um Sebastian Kneipp und die fünf Säulen seiner Lehre. Bei verschiedenen Vorträgen und Aktivitäten werden die fünf Elemente Heilpflanzen, Bewegung, Lebensordnung, Ernährung und Wasser anschaulich vermittelt. „Der Kneipp Gesundheitstag bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Kneipp'schen Prinzipien kennenzulernen und aktiv in den Alltag zu integrieren.“, freut sich Bürgermeister Klaus Kreß, der die Veranstaltung gemeinsam mit dem Vorsitzenden des Kneipp-Vereins Herrn Dr. Lutz Ehnert um 10:00 Uhr offiziell eröffnet. Am Vormittag erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm, das unter anderem Einblicke in die Integration des Themas Kneipp in die digitale Welt gibt und die gesunde Küche nach Kneipp thematisiert. Das Jahresmotto „KneippvereinT“ steht besonders im Fokus: Der neugegründete erste Kneipp-Verein Tschechiens wird unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Baranek zur Verschwiebung mit dem hiesigen Kneipp-Verein erwartet. Nach einer gesunden und ausgewogenen Stärkung am Mittag läutet der Kneipp-Verein Büdingen mit einer Theateraufführung den „aktiven

Nachmittag“ ein. Die Führung „Auf den Spuren von Kneipp“ bietet die Möglichkeit, Bad Nauheimer Orte kennenzulernen, die mit dem Leben und Wirken von Sebastian Kneipp verbunden sind. Außerdem kann am Nachmittag die Kneipp'sche Lehre an den verschiedenen Stationen im Gesundheitsgarten auf erlebnisreiche Art und Weise erkundet werden. Gegen 16 Uhr endet das Programm im Ge-

sundheitsgarten. Die Teilnahme am Kneipp Gesundheitstag ist kostenfrei. Mehr Informationen zum Programm sowie den Programmflyer gibt es unter www.bad-nauheim.de und in der Tourist Information Bad Nauheim, In den Kolonnaden 1, Tel. (06 032) 92 992-0.



Ultraläufer Sven Höller.



ROFU Spielwaren und mehr!

NEU

Angebote online blättern!



Gültig 25.05. - 02.06.2024



Finde deine Filiale in der Nähe
>> www.rofu.de/filialen/

Zahl des Monats Mai

4444 archäologische Fundstellen im Wetteraukreis

Wetteraukreis. Mit zurzeit genau 4444 bekannten archäologischen Fundstellen steht der Wetteraukreis im hessenweiten Vergleich an der Spitze der 21 Landkreise und fünf kreisfreien Städte. Im Durchschnitt weisen diese 1405 Fundstellen auf. „An dieser Zahl zeigt sich eindrucksvoll die Bedeutung unserer Region als eine der herausragendsten archäologischen Fundlandschaften Hessens“, betont Landrat Jan Weckler. Aber nicht nur durch die reine Anzahl, sondern auch durch die Bedeutung und Qualität seiner archäologi-

schen Fundstellen kommt dem Wetteraukreis eine wichtige Rolle in der Geschichtsschreibung Hessens in vielen Epochen zu. Neben zahlreichen römischen Kastellorten und Limesabschnitten, die zum UNESCO-Welterbe „Grenzen des Römischen Reiches“ zählen, befindet sich mit dem Sitz des Keltenfürsten vom Glauberg ein weiteres Highlight von europäischem Rang im Landkreis. Zurzeit befindet sich der Glauberg zusammen mit der Heuneburg und dem Mont Lassois im französischen Burgund unter dem Titel „Frühkelti-

sche Fürstensitze“ auf der deutschen Vorschlagsliste für die Aufnahme in das UNESCO-Welterbe.

Zahlreiche Fundorte aus vielfältigen Epochen

Einen weiteren international bekannten Fundort stellt die ebenfalls keltische Saline in Bad Nauheim dar. Auch zeitlich decken die Bodendenkmäler des Wetteraukreises einen großen Zeitraum ab. Beginnend mit den über 500.000 Jahren der altsteinzeitlichen Fundstellen bei Münzenberg über ei-

ne gut erforschte Siedlungslandschaft der ersten Ackerbauern und Viehzüchter der Jungsteinzeit, zahlreiche Fundstellen der Bronzezeit, der Eisenzeit und der Römerzeit mit ihren Militäranlagen und den zivilen ländlichen Gütern sind alle Zeitstufen vertreten. Auch in der Spätantike und dem Frühmittelalter lässt sich die Reihe der für die Forschung bedeutenden Orte mit Bad Nauheim, Echzell, Rockenberg, Karben oder Reichelsheim beliebig fortsetzen. Die jüngsten Fundstellen stammen aus der Neuzeit, etwa erhaltene Teile der Wetterau-Main-Tauber-Stellung im Raum Büdingen aus dem zweiten Weltkrieg. Neben den unterschiedlichen Zeitstellungen lassen sich archäologische Fundstellen in unterschiedlichste Kategorien unterteilen. Sie reichen vom Einzelfund, zum Beispiel einer Münze, bis zu ausgedehnten Siedlungsarealen oder großen Gräberfeldern. Es liegt in der Natur der Sache, dass die meisten archäologischen Fundstellen obertäglich nicht mehr erkennbar sind. Ausnahmen bilden im Wald erhaltene Abschnitte des Limes, Grabhügelfelder oder auch Reste von Wallanlagen wie etwa Hausberg und Brülerberg bei Butzbach, Johannisberg Bad Nauheim oder Glauberg. Ebenso kön-

nen aber auch wichtige alte Handelswege als Hohlweg oder Relikte wie Pingan aus dem Bergbau noch zu erkennen sein.

Der Wetteraukreis als beliebte Siedlungsregion

Aus der überdurchschnittlich hohen Dichte archäologischer Fundstellen auf der einen Seite und der Zughörigkeit zur stetig wachsenden Metropolregion Frankfurt-Rhein-Main auf der anderen Seite ergeben sich anspruchsvolle Aufgaben an die Bodendenkmalpflege des Wetteraukreises, so Landrat Jan Weckler: „Zusammengefasst belegt die beeindruckende Zahl und Vielfalt der Fundstellen vor allem, dass unser Kreis seit jeher ein bevorzugter Siedlungsraum war und ist.“ Grund hierfür ist die besondere Kombination der verkehrstechnisch zentralen Lage innerhalb Europas mit alten Nord-Süd- und Ost-West-Verbindungen, den überaus fruchtbaren Lössböden, den zahlreichen Wasserläufen und dem größtenteils gemäßigten Klima. „Wie beliebt der Wetteraukreis bis heute ist, zeigt sich nicht zuletzt am prognostizierten Bevölkerungswachstum bis 2050: Der Wetteraukreis wird laut den Experten des statistischen Landesamtes hessenweit am stärksten wachsen“, so der Landrat.



Kulturdenkmäler unter unseren Füßen: Reste einer römischen „Villa Rustica“ 2.-3. Jahrhundert. n. Chr. in Ober-Wöllstadt (Grabung 2014).

Reparatur-Café

Karben. Das nächste Reparatur-Café findet am Donnerstag, 6. Juni von 16:00 bis 18:30 Uhr im MüZeTreff „Alte Schule“, Berliner Str. 12 in Burg-Gräfenrode statt. Reparaturen und Beratung sind kostenfrei. Spenden sind willkommen. Erforderliche Ersatzteile müssen selbst mitgebracht bzw. nach Absprache besorgt werden. Fahrradreparaturen können nicht durchgeführt werden. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Ausnahmen: Flickarbeiten an Kleidung und Reparaturen an Kaffeefollautomaten sind vorher anzumelden. Je nach Andrang kann pro Person nur ein Gegenstand repariert bzw. begutachtet werden.

Mittelhessen-Bote

Partner
der Vereine

redaktion@bote.de



Medizin

ANZEIGE

Cellulite, Falten, schlaffe Haut?



Dieses Arzneimittel hilft von innen!

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

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

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

Für Ihre Apotheke:
Revoten Tabletten
(PZN 18405588)



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

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.

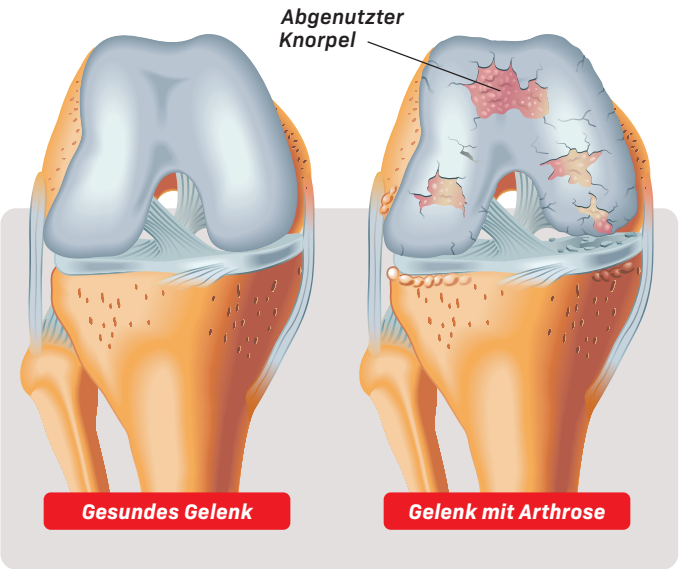
Arthrose – die wichtigsten Fakten

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 Hauptursachen. 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 • ²Laastre 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

Angebote gültig vom 27.05. – 01.06.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!

logo

GETRÄNKE • FACHMARKT

hello
SUMMER



Beck's Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5/ 24x 0,33 l,
zzgl. 3,10/ 3,42 € Pfand,
1l = 1,10/ 1,39 €

ANGEBOT

10.99

Licher Bier

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

ANGEBOT

10.99

Krombacher Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,58 € Pfand,
1l = 1,40 €

ANGEBOT

13.99

Aktion!
+ 1 Sixpack
Radler
GRATIS!

12.99

Hofbräu Sommerzwickl

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

-21%

14.99

Neu im
Sortiment!
Nur für kurze Zeit.

Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier

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

18.99

15.99

14.99

Schlappeseppel Specialität

Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,97 €

14.99

12.99

11.99

Förstina Sprudel Mineralwasser
diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,42 €

-29%

4.99

4.49

1l = 0,37 €

Veltins Pilsener Frischebox*

Pack = 18 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,68 €

-29%

10.00

Bitburger Premium Pils

Pack = 24 x 0,5 l,
zzgl. 6,00 € Pfand,
1l = 1,25 €

ANGEBOT

15.00

Entspricht einem
Dosenpreis von 0,63 €

Bitburger Premium Pils Fassdose

5 l - Dose,
1l = 1,80 €

16.49

8.99

Therisien Quelle Mineralwasser

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

ANGEBOT

5.99

4.99

1l = 0,55 €

Bad Brambacher Garten-Limonade

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

16.99

8.99

Red Bull Original*

koffeinhaltig,
Pack = 8 x 0,25 l,
zzgl. 2,00 € Pfand,
1l = 3,75 €

-45%

7.49

Powerade Sports

Wild Cherry,
Mountain Blast,
0,5 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98 €

ANGEBOT

0.99

Almdudler Original

Kräuterlimonade,
1l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,19 €

-25%

1.19

Neu im
Sortiment!

pepsi Kombikasten

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

-23%

9.99

8.99

1l = 0,75 €

Pfanner Soft
diverse Sorten,
1l - Tetrapak,
1l = 1,29 €

Neu im
Sortiment!

-35%

1.29

1.19

1l = 1,19 €

TWENTYFOUR 7 Energy

koffeinhaltig,
1l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,39 €

-22%

1.39

City Dose*

diverse Sorten,
0,2 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 3,75 €

-24%

0.75

Neu im
Sortiment!

Coopers Cider*

diverse Sorten,
0,5/0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98/3,00 €

-23%

0.99

Neu im
Sortiment!

Fuhrmann Burg*

diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 6,65 €

ANGEBOT

4.99

Jetzt zugreifen!
Nur solange der
Vorrat reicht.

Mionetto Prosecco

0,75 l - Flasche,
1l = 7,99 €

-33%

5.99

Jägermeister

0,7 l - Flasche,
1l = 16,41 €

-21%

11.49

Mit der
logo Getränke App
sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!

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

1x Samsung
Galaxy S24

1x 2 Konzerttickets
für AC/AD
in Hannover

www.logo-getraenke.de

Aperol Aperitivo
0,7 l - Flasche,
1l = 13,56 €

KNALLER
PREIS!

ANGEBOT

9.49

Havana Club

Añejo 3 Años,
0,7 l - Flasche,
1l = 16,41 €

ANGEBOT

11.49

*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.

Es wird sommerlich

Was uns dabei hilft, genug zu trinken

Huch, seit Stunden keinen Schluck getrunken! Gehören Sie auch der Fraktion an, die das Trinken im Alltag immer wieder vergisst? Mindestens 1,5 Liter sollten wir am Tag trinken, am besten Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. So lautet die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Bei sommerlichen Temperaturen muss es aber noch mehr sein, schließlich verliert der Körper durch das Schwitzen viel Wasser. Hier kommen Tricks, die Sie daran erinnern, für regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu sorgen:

Flasche, Tasse oder Glas immer griffbereit

Aus den Augen, aus dem Sinn - das ist oft auch beim Trinken das Problem. Manchmal hilft es daher schon, Wasserflasche oder Teekanne - etwa beim Arbeiten - gut sichtbar auf den Tisch zu stellen, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Auch unterwegs trinkt man wahrscheinlich mehr, wenn das Wasser nur einen Handgriff entfernt ist. In anderen Worten: Flasche in der Tasche. Was ebenfalls einen Versuch wert ist: das Trinken fest an andere Alltagsgewohnheiten knüpfen. So können wir uns vornehmen: vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser - oder auch morgens direkt nach dem Aufstehen.



Trinken nicht vergessen! Mit einfachen Tricks wird der regelmäßige Griff zum Wasserglas selbstverständlich.

Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

Ein selbst gestecktes Ziel kann den Ehrgeiz wecken, etwa eine bestimmte Anzahl an Wassergläsern, die wir über den Tag leeren wollen.

Das Handy als Helfer

Wer es nicht schafft, sich selbst regelmäßig ans Trinken zu erinnern, überlässt diesen Job einfach dem Smartphone. Das BZfE gibt den Tipp, regelmäßige Trink-Erinnerungen einzurichten oder gleich Trink-Apps zu nutzen, die regelmäßig auf sich - oder besser gesagt auf Wasserglas oder Teekanne - aufmerksam machen.

Es kann aber auch sein, dass Sie zu wenig trinken, weil Ihnen große Mengen Wasser einfach zu langweilig sind. Daran lässt sich etwas ändern, indem Sie Zitronenstücke, Gurkenscheiben, Beeren, Ingwer oder Minze in die Karaffe werfen, rät das BZfE. Den Ernährungsexperten zufolge kann es sich auch lohnen, verschiedene Mineralwassersorten durchzutesten: Je nach Kohlensäure- und Mineralstoffgehalt kann Wasser ganz unterschiedlich schmecken - gut möglich, dass man einen Favoriten findet, mit dem das Trinken leichter fällt.

Achten Sie auf Anzeichen Sekundäre Immundefekte (SID) bei Krebs

Das Immunsystem ist wie ein Schutzschild, das den Körper gegen Infektionen schützt. Krebs-erkrankungen, welche die Blutbildung betreffen, und Krebsbehandlungen wie Chemo oder Strahlentherapie können die Abwehrmechanismen jedoch schwächen und zu sekundären Immundefekten (SID) führen. Das bedeutet, dass Betroffene anfälliger für Infektionskrankheiten sind, die wiederum den Verlauf der ursprünglichen Krebserkrankung und die Effektivität der Therapien negativ beeinflussen können. Birgit ist von follikulärem Lymphom betroffen und entwickelte nach einer Operation und Chemotherapie SID: „Dauernd fühlte ich mich schwach. Hinzu kamen viele Infekte, die innerhalb kürzester Zeit zu hohem Fieber führten. Ich konnte diesen Zustand nicht verstehen – und auch nicht akzeptieren.“ Nach der SID-Diagnose

und Therapie konnte Birgit ihr Leben wieder aktiv gestalten: „Bei der Untersuchung im Krankenhaus wurde deutlich, dass mein Immunsystem im Keller war. Wir starteten sofort mit der Immun-



globulin-Gabe, und es kam, wie mein Arzt vorausgesagt hatte: Nach einem halben Jahr ging es mir endlich viel besser!“ Menschen mit SID können auch eigenständig etwas tun, um Infekte zu vermeiden – dazu gehören regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten, und den Kontakt mit Pilzsporen vorbeugen. Wichtig ist, dass Krebspatienten die Warnzeichen von SID wie Fieber, starke unerklärliche Müdigkeit, Schüttelfrost oder eine plötzliche Verschlechterung des Allgemeinzustands kennen und aktiv das Gespräch mit dem Arzt suchen. So kann SID früh diagnostiziert werden – denn: dauernde Infekte müssen kein Schicksal sein. Die ganze Geschichte von Birgit sowie weitere Informationen und Materialien zum Thema finden Sie hier: www.infekte-bei-krebs.de

ANZEIGE

Oft zu viel Koffein Energydrinks für Kinder und Jugendliche

Schon in einer Dose Energydrink steckt oft mehr Koffein, als Kinder und Jugendliche pro Tag zu sich nehmen sollten. Zu diesem Fazit kommt die Verbraucherzentrale Niedersachsen, nachdem sie eine Stichprobe von zwölf Energydrinks unter die Lupe genommen hat. Nimmt man zu viel Koffein zu sich, können Herzrasen und Schweißausbrüche Folgen sein. Damit es nicht so weit kommt, gilt für Kinder und Jugendliche: am Tag maximal drei Milligramm Koffein pro Kilogramm Körpergewicht. Ein Beispiel: Das zwölfjährige Kind, das 50 Kilogramm wiegt,

kommt auf einen Tageshöchstwert von 150 Milligramm Koffein. Allerdings stecken in einer 500-Milliliter-Dose bereits zwischen 151 und 160 Milligramm Koffein, wie die Verbraucherzentrale schreibt. Dazu kommt: So große Dosen sind die Regel. «Und einmal öffnen bedeutet dann meist auch austrinken - schließlich sind Getränkedosen nicht wiederver-schließbar», so Constanze Rubach, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Übrigens: Um den Koffeingehalt einer gesamten Energyd-



In Energydrinks steckt nicht nur ordentlich Koffein, sondern auch viel Zucker. Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa/dpa-mag

rink-Dose herauszufinden, muss man rechnen. Die Hersteller geben in aller Regel nur den Koffeingehalt pro 100 Milliliter an.

Gesundheit

ANZEIGE

Soforthilfe bei Gesichtsrötungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase – gerade im Frühling, wenn die Haut extremen Wetterwechseln ausgesetzt ist. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Derma-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.



Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikroverkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff α -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. **Schutz-Effekt:** Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination

blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Tipp für unsere Leser: Jetzt Deruba auf pureSGP.de online bestellen und tolle Rabatte sichern.



Jetzt testen und Deruba auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 19% sparen!



bis zu 19% sparen nur auf pureSGP.de

(Abbildungen Betroffenen nachempfunden)

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Mal wieder eine schlechte Nacht gehabt?

So bekämpfen Sie das Problem wirksam und ohne Gewöhnungseffekt

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens ge-

rädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.¹ Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei, Apotheke).

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien be-

legt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Stark für die Nacht** (PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ²Dom, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. 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, 62166 Gräfenberg

Lifestyle

Behaglich mit wenig Energie

Die Vor- und Nachteile der Flächenheizung



Mit wenig Energie viel Behaglichkeit erzeugen – das können Fußboden-, Wand- und Deckenheizungen. Ihre Strahlungswärme empfinden viele Menschen dazu als angenehm. Weiteres Plus: Diese sogenannten Flächenheizungen sind unsichtbar verlegt. So ist der Gestaltungsspielraum in den Zimmern größer als er bei Anlagen mit Heizkörpern ist.

Flächenheizungen geben die Wärme – anders als Heizkörper – über eine große Fläche ab. Dadurch werden die Räume gleichmäßig erwärmt und die Heizungen können oft mit geringeren Temperaturen betrieben werden.

„Die übliche Raumlufttemperatur von 22 Grad Celsius bei einem konventionell beheizten Gebäude kann durch eine Flächenheizung bei gleicher Behaglichkeit um zwei Grad Celsius reduziert werden“, sagt Axel Grimm, Geschäftsführer des Bundesverbandes Flächenheizungen und Flächenkühlungen. „Das spart etwa zwölf Prozent Energie.“

Dream-Team Wärmepumpe und Flächenheizung

Wie viel Energie sich mit einer Flächenheizung aber tatsächlich einsparen lässt, hängt wesentlich vom Aufwand ab, mit dem die Energie erzeugt wird. „Der Heizung ist es egal, woher die Wärme kommt, sie funktioniert mit jedem Energieträger“, sagt Matthias Wagnitz vom Zentralverband Heizung Sanitär Klima. „Die entscheidende Frage ist: Wie effizient kann ich die Wärme erzeugen?“

Hier liegt die Wärmepumpe als kombiniertes Niedrigtemperaturesystem in der Regel vorn. Denn sie gewinnt kostenlose Wärme umweltfreundlich aus dem Erdreich oder der Umgebung. „Wärmepumpe und Flächenheizung sind ein absolutes Traumpaar für eine wirtschaftliche Heizung“, sagt Axel Grimm. Denn Flächenheizungen brauchen viel geringere Vorlauftemperaturen als Heizkörper, da der gesamte Boden als Heizfläche genutzt wird. So kommen sie mit maximal 35 Grad aus, während konventionelle Systeme mit Heizkörpern 55 bis 70 Grad be-

nötigen. Aber in Bestandsgebäuden lassen sich Flächenheizun-

gen nachrüsten, wenn Platz für einen Fußboden-, Wand- oder Deckenaufbau ist. Al-

lerdings können Flächenheizungen in Gebäuden, die weniger gut gedämmt sind, ihr Potenzial nicht voll entfalten. Dort werden meist höhere Vorlauftemperaturen benötigt, sodass die Heizung mehr Energie verbraucht. „Aber auch dort sind sie immer noch effizienter als Heizkörper“, sagt Axel Grimm.

Es gibt einen Nachteil: Flächenheizungen wird oft eine gewisse Trägheit nachgesagt. Es braucht eine längere Zeit, bis sie nach dem Einschalten die gewünschte

Temperatur erreichen. Bei wärmeren Außentemperaturen und starker Sonneneinstrahlung passen sie sich nur langsam an.

Mit einer Wärmepumpe können Flächenheizungen den Wohnraum auch kühlen. Zwar senken sie die Temperaturen nicht so stark wie ein Klimagerät. „Aber um zwei bis drei Grad kann man den Fußboden damit schon herunterkühlen“, sagt Matthias Wagnitz.

Foto:
Alexander Ludwig/dpa-mag



MAUL WINTERGÄRTEN BIETET DAS BESONDERE ETWAS:

ENTDECKEN SIE UNSERE HOCHWERTIGEN SOMMERGÄRTEN, TERRASSENDÄCHER UND ANBAUBALKONE

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-Welkers 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“.



KOMPLETTER RUNDUM-SERVICE: VIELSEITIGE ÜBERDACHUNGSMÖGLICHKEITEN NACH MASS

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 Ihr Projekt in die Wirklichkeit umzusetzen.

MAUL
WINTERGÄRTEN



kostenfreie Telefonnummer:
0800/3362336

MAUL Wintergärten GmbH & Co. KG
Am Märzrasen 10
36124 Eichenzell
Telefon: (06659) 96120
Website: www.maul-wintergarten.de
Mail: info@maul-wintergarten.de

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 01 71-573 44 04

Suche Garten in Butzbach u. Umgebung + 20 km zum Kaufen. (nur von privat) Gerne auch ein Problemgarten. Mobil (Whatsapp): ☎ 0151/46429736

Immob.-Gesuche

Tierärztin sucht Bauerhof!
FvI Makler Tel. 060 21 - 442 44 00

Immobilien

63639 Flörsbachtal-Kempfenbrunn von privat Gepfl. Mehrfamilienhaus in Dort-Randlage (Bj. 1976), 4 Wohneinheiten, gr. Garage und Stellplätze. 3 WHG vermietet (ges. 260 m²). 1 WHG frei, 65 m². JNM 17.640,-€. Wohn/Nutzfl. 417 m². Grdst. 887 m². VB 395.000,-€ von Privat. Chiffre 86644

Vermietungen

BSS-Ortsteil. 2-Zi-Souterrainwohnung, 69 qm mit Terrasse ab Juli/August zu vermieten. 390,-€ + Uml. + Kt. (gerne an Handwerker). ☎ 0171/5447788 (zw. 17:00 und 17:30 Uhr)

Vermietungen

Linsengericht-Eidengessäß, 3 ZKB, 70 m², Balk. mit Fernblick, MFH, Hochparterre, Kellerraum, Stellpl., ab 01.08. zu vermieten, KM 690,- € + NK, ☎ 0163/9095787

Vermietung einer DG-Wohnung, 67m², zum 01.08.2024, Büdingen-Stadt, 595,- € kalt + NK 200,- € + 2 MM Kt., 3 Zi.: Wohnzi., Schlafen, Kind, Bad, Balkon. ☎ 0171/3541759

Mittelhessen-Bote

Finden + Verkaufen
Telefon 06051 833-241



Sparpotential nutzen
Zukunftsinvestition: Ökologisch bauen



Viele Altbauten sind Schmuckstücke – umso mehr, wenn sie eine gute Energiebilanz haben.

Quelle: Gröne Architektur GmbH / David Keuer / BHW Bausparkasse

Erneuerbare Energien, natürliche Dämmstoffe, neue smarte Verfahren: Für Eigentümer von sanierungsbedürftigen Altbauten stehen gute Lösungen bereit, wenn sie ihre Vorhaben umsetzen. Und auch die staatliche Förderung ist besser als ihr Ruf. Was bringt der Einbau einer Wärmepumpe? Ist eine neue

Dämmung erforderlich? Welche Lösungen sind nachhaltig und finanziell tragbar? „Eigentümer und Eigentümerinnen sollten ihr Vorhaben mit Bausachverständigen oder Energieberatern planen und Prioritäten festlegen“, rät Holm Breitkopf von der BHW Bausparkasse.

FundGrube

Bekanntschaften

Gabi, 60 J., hübsche, jugendl. Witwe, mit schöner Oberweite u. unendlich viel Liebe im Herzen, fahre gerne Auto, koche mit Leidenschaft u. erlodge mit viel Freude die Haus- u. Gartenarbeit. Doch abends allein kommt die bittere Einsamkeit. Ich erwarte Deinen lieben Anruf üb. pv, wenn Du auch so alleine bist. ☎ 01520-8293309

Vera, 65 J., bin eine jung gebl., gut-auss. u. ehrl. Frau, die sehr viel Liebe zu geben hat. Habe die Einsamkeit satt u. suche e. netten Mann zum Liebhaben. Bin naturverb., mag Haus-/Gartenarbeit, Autofahren u. Musik. Melde Dich üb. pv, dann können wir bald unseren ersten Sommer zusammen genießen. ☎ 0176-34498648

Margot, 73 J., mit Herz u. Verstand, hier aus der Gegend, jünger aussehen., doch etwas am Verzeifeln so allein. Es wäre schön, wenn ich wieder für zwei kochen könnte, abends zus. mit Ihnen fernsehen, der Einsamkeit Adieu sagen. Würde Sie gerne kurzfristig treffen. Erfüllen Sie mir bitte diesen Wunsch mit Ihrem Anruf üb. pv ☎ 06105-967426

Symp. Witwer Kurt (77) aber mein Alter merkt man mir nicht an, denn ich bin sehr fit u. aktiv, gepflegt, gut situiert, kein Stubenhocker. Mir fehlt nur e. Partnerin, mit der ich alles teilen u. genießen kann. PV, Anruf u. Vermittlung kostenlos ☎ 0800-2886445

Suche Frau zwecks Freizeitgestaltung. Bin 79 J., 170 cm groß, schlank. Wohne im Haus mit 240 m² und Garten in Gelnhausen. Chiffre 86943

Dienstleistungen

Handwerkliche Dienstleistungen für Haus und Garten. ☎ 0176-52530194

Dienstleistungen

Baugeschäft Meisterbetrieb seit 1972 (schon in der dritten Maurermeistergeneration) führt Maurerarbeiten aller Art (Kellertrockenlegung, Bruchsteinmauerwerk, Sichtmauerwerk, Pflasterarbeiten, Außenfassadengestaltung, Dämmung etc.) sehr preiswert u. termingerecht aus. ☎ 06051-72944, Fax: ☎ -75494, Mobil: ☎ 0171/5834175. E-Mail: m.rimac@t-online.de



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

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

Handwerker Gert übernimmt für Sie Trockenbauarbeiten, Fliesen/Laminat verlegen, tapezieren/streichen, Fassadendämmung/Außenputz, Gerüst stellen, Demontgearbeiten, Renovierungen aller Art. ☎ 0171/5140161

R. Hoti Garten- u. Landschaftsbau Pflasterarbeiten aller Art, Holzbau, Garten u. Gestaltung. ☎ 0160-99189945, 63584 Gründau, Wiesenstr. 20d.

Vinyl, Fliesen, Tapezierer/ Maler/ Trockenbau/ Sanierungsarbeiten. Umzüge: Nah & Fern, privat/ gewerblich. ☎ 0177/3142944 oder 06181/4358764

Geschäftsverbindungen

Kleines Bauunternehmen aus Altersgründen zu verkaufen. Chiffre 86733

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 Wertainschätzung. 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-schmuck, Perücken, Puppen, Leder-u. Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertainschätzung. 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

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

ANZEIGE
Jetzt an Parasitenschutz denken
Kleine Kautablette schützt Hunde & Katzen vor Zecken und Flöhen

Endlich Frühling – Jetzt können wir wieder mit unseren Vierbeinern durch die Natur streifen und die Sonne genießen. Doch Vorsicht, genau jetzt haben auch Zecken Hochsaison und lauern auf Wiesen, im Unterholz und an Weg-rändern auf unsere Haustiere, um sie zu stechen und Blut zu saugen. Das ist nicht nur eklig, die kleinen Parasiten können dabei auch gefährliche Krankheitserreger übertragen. Die gute Nachricht: Mit den rezeptfreien AdTab-Tabletten aus der Apotheke können Tierhalter:innen ihren Liebling einen Monat lang ganz einfach vor Zecken und Flöhen schützen!

AdTab sind kleine Kautabletten für Hunde und Katzen, die ganz einfach während der Fütterung oder direkt danach gegeben werden. So können sie

ihre volle Wirkung entfalten. Da die Tabletten für Hunde mit Rindfleisch- und für Katzen mit Vanille-Hefe-Aroma entwickelt wurden, werden sie von den Vierbeinern gern gefressen. Vor allem für Familien mit Kindern ist die Wirkweise ein echter Pluspunkt: Der AdTab-Zeckenschutz wirkt von innen, sodass wir Menschen nicht mit dem Wirkstoff in Kontakt kommen. Als rezeptfreies Tierarzneimittel wurde AdTab gründlich auf seine Wirksamkeit und Verträglichkeit geprüft. www.adtab.de



Kaufgesuche

Frau Angel sucht Pelze u. Nerze aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Arm-banduhren, Taschenuhren, Silber-/Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Schallplatten, Ferngläser, Schreibmaschinen, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise. 100% Zufriedenheitsgarantie, kostenlose Beratung und Begutachtung sowie Anfahrt. Von Mo. - So., von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 0176/44521165

Pflege/Betreuung

Krankenpflegerinnen: Sind Sie krank? Sind Sie alleine? Brauchen Sie Hilfe? Wir sind für Sie da, 24 Stunden oder auch im Urlaubsfall, in Geisliß gerne auch stundenweise. ☎ 0151/63148297

Reinigung

Blitz Blank! Fenster/Rahmen, Wintergartenreinigung gefällig od. Grundreinigung Ihrer Wohnung? Wir reinigen auch Ihre Wohnung alle 14 Tage, auch Teppiche/Teppichböden, Polstermöbel u. Matratzen, antiallergisch, farbfrisch wie neu mit Geruchsbeseitigung und Langzeit Imprägnierung. 52 Jahre Ralf Hüber Meisterbetrieb: ☎ 06101-3132

Rund ums Haus

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

Verkäufe

Tische mit Macke! Esstische noch und noch, supergünstig, bis 53% gespart. SB-Küchen sofort, günstige Ausst.-Küchen bis 73% reduziert. Möbellandhallen Neuberg, Im Unterfeld 2, 63543 Neuberg, Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183-8991911

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% Online-Rabatt mit dem Code db146 + Lieferung bundesweit. ☎ 03685/40914-143 www.dachbleche24-shop.de

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

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

1 Bett - 1m x 2m + 1 Nachttisch, 1 Schrank 2,50 m (Buche). VB an Selbstabholer ab 18.00 Uhr + Matratze 1/2 Jahr alt. ☎ 0160-98450073

Verschiedenes

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

Kontakte



... auch als kostenloses epaper



www.bote.de

Mittelhessen-Bote
Informativ & vielseitig
Telefon 06051 833-241



IMPRESSUM
Mittelhessen-Bote

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

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

Anzeigenannahme:
Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr.

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

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

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

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

Gesamtauflage: 435.235

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

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

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

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

2024

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

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



☐ Mittelhessen-Bote am Samstag	inklusive PREMIUM Neue Zeitung	Preis pro Erscheinung Gesamtausgabe	bis zu 5 Zeilen 27,50 €	jede weitere Zeile 4,70 €
Anzeigentext	Rubrik	Name, Vorname		
1		Straße, Hausnummer		
2		PLZ/Wohnort		
3		Telefon (für evtl. Rückfragen)		
4		DE IBAN		
5		BIC		
		Bank		
		Datum, Unterschrift		

Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 ZZZ 00000 415339). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

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

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

☐ sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)

NORMA®

XXL

über 60 weitere
XXL Artikel in Ihrer
Filiale erhältlich

ab Montag, 27. Mai

LEIBNIZ Pick Up! Original, Choco & Milk oder

Dark 308-g-Packung (1 kg = 8,73) je Packung

15% billiger

UVP 3,19

2,69*

10+1 gratis

MONSTER ENERGY Energydrink Green, Mango Loco oder Ultra White

10x0,5-l-Dose, zzgl. 10x -25 Pfand (1 l = 1,55) je 10er-Pack

10er-Pack 7,77*

47% billiger

zum Vergleich: UVP Einzeldose = 1,49

Vobro Pralinen ohne Alkohol – in den Sorten Delissimo Duo, Hazelnut Passion oder Salty Caramel

900-g-Packung (1 kg = 7,77) je Packung

900 g 6,99*

Großpackung

Saubermat Feuchte Allzwecktücher XXL Wild Berry oder Citrus 4x80-Stück-Packung je 4er Pack

16% billiger

zum Vergleich: 80 Tücher = 1,49

4er-Pack 4,99*

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

PIFF Kalifornische Pistazien XXL geröstet & gesalzen

300-g-Beutel (1 kg = 11,63)

300 g 3,49*

16% billiger

zum Vergleich: 250-g-Beutel = 3,49

Roy Snacks Fisch- & Hühnchenstreifen oder Calcium-Knochen

360-g-Beutel (1 kg = 13,86) je Beutel

ca. 120 Stück

360 g 4,99*

24 Auch online

EL CURADOR Sangria aromatisiertes weinhaltiges Getränk

1,5-l-Flasche (1 l = 1,99)

14% billiger

1,5 Liter UVP 3,49 2,99*

GARNIER Wahre Schätze Shampoo XXL mit Pumpspender – Sanfte Hafermilch oder Honig Schätze

1-l-Flasche (1 l = 6,99) je Flasche

29% billiger

zum Vergleich: UVP 250-ml-Flasche = 2,49

1 Liter 6,99*

mit Pumpspender

Velind Insekten Spray wirkt schnell und zuverlässig gegen Ungeziefer aller Art, ideal für Haushalt, Garten und Büro, 400-ml-Spraydose (1 l = 4,98)

31% billiger

UVP 2,89

1,99*

WEITERER ARTIKEL

Ameisen Spray 400-ml-Flasche: 2,99 (1 l = 7,48)

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

MORLIN Bockwurst XXL

9 Stück, 850-g-Packung (1 kg = 7,05)

16% billiger

850 g UVP 7,19 5,99*

Vita XXL Toffees

Lecker zart-cremig

730-g-Packung (1 kg = 4,56)

730 g 3,33*

Suppeneintopf Erbsen oder Linsen mit Schweinefleisch

1,2-kg-Dose (1 kg = 2,24) je Dose

22% billiger

1,2 Liter UVP 3,49 2,69*

Ernte fresh Landgurken Spanien Kl. I, 1,5-kg-Netz (1 kg = 1,93) je Netz

XXL • 1,5 kg!

2,89*

Abbildung ähnlich

Super nivo Premium Aprikosen XXL Spanien Kl. I, ausgewählte Sorten, große Früchte, Kal. A/AA, 1,5-kg-Schale (1 kg = 2,66) je Schale

große Früchte!

3,99*

XXL • 1,5 kg!

➔ BIS ZU 49% SPAREN

Seersucker-Baumwoll-Bettwäsche in 3 Größen • 100% Baumwolle • Bügelfrei • Pflegeleicht • **SOFT TOUCH** – extra weicher Griff • Atmungsaktiv • Mit verdeckt eingnähtem YKK-Markenreißverschluss

NEUE Farben

Tropenblätter Grün

Zacken Himbeere

Karo Aqua

Ornament Simon Grün

TOP PREIS-LEISTUNG

billiger

statt 13,99

12,99*

1 Kissen ca. 80x80 cm
1 Bezug ca. 135x200 cm

TOP PREIS-LEISTUNG

11% billiger

statt 17,99

15,99*

1 Kissen ca. 80x80 cm
1 Bezug ca. 155x220 cm

24 Auch online

YKK

2 Kissen ca. 80x80 cm
1 Bezug ca. 200x200 cm

19,99*

Premium-Jersey-Spannbettuch • Feinfädiges, gekämmtes Ringgarn, 100% Baumwolle • **Premium-Qualität**: ca. 160 g/m² • Steghöhe ca. 30 cm

24 Auch online

NEUE Farben

TOP PREIS-LEISTUNG

22% billiger

statt 8,99

6,99*

ca. 90 – 100 x 200 cm

TOP PREIS-LEISTUNG

16% billiger

statt 11,99

9,99*

ca. 140 – 160 x 200 cm

TOP PREIS-LEISTUNG

14% billiger

statt 13,99

11,99*

ca. 180 – 200 x 200 cm

HERREN

Schwarz/Grau

Schwarz

Navy

Braun

Damen

Rot

Bordeaux

Navy/Hellblau

Aqua

Tieffußbett-Pantoletten für Damen und Herren • Mit Echtleder-Decksohle

• Pflegeleichtes Obermaterial

• Leichte EVA-Laufsohle

• Damen-Größen 37 – 41

• Herren-Größen 41 – 45

je Paar **7,99***

Hochwertige Ausstattung:

✓ Gepolsterte Decksohle aus Rindsvelours-Leder

✓ Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett mit integriertem Dämpfungskissen im Fersenbereich

Aluminium-Hochrandpfanne „Vaasa“ in hochwertiger Granitoptik, mit abnehmbarem Griff • Langlebige Non-Stick-Beschichtung • Backofengeeignet bei abgenommenem Griff • Gleichmäßige und schnelle Wärmeleitung • Ideal für fettreduziertes Braten

ILAG NON STICK GRANITTEC

LGAI tested Quality

24 Auch online

Hochrandpfanne in 3 Größen

Ø ca. 20/26/28 cm

Extra hoher Rand ca. 7,5 cm

Ø ca. 20 cm 15,99*

Ø ca. 26 cm 18,99*

Ø ca. 28 cm 21,99*

Topper- oder Boxspringbett-Jersey-Spannbettuch • 100% Baumwolle • Angenehme Jersey-Qualität • Pflegeleicht und bügelfrei • Einlaufschutz durch Sanfor-Knit

Ausrüstung

Steghöhe ca. 15 cm

je Topper-Spannbettuch **9,99***

24 Auch online

Steghöhe ca. 40 cm

Pure Cashmere

Silber

Anthrazit

je Boxspringbett-Spannbettuch **14,99***

24 Auch online

ca. 180 – 200 x 200 – 220 cm

Mini-Verdunstungskühler „Arctic Air“

• Kühlt mit reinem Wasser

• 3 Geschwindigkeits- und Kühlstufen

• 7 wählbare Stimmungslichter

• Extrem leise • ca. 16,8x17x17,2 cm

NEU

Bequem über Steckdose oder USB-Anschluss zu betreiben

LIVINGSTON Nackenkühler „Cool2Go“

• Einfach um den Hals legen, einschalten und kühle Luft genießen • Power Li-Ionen Akku – bis zu 6 Stunden Abkühlung

• Längenverstellbar von 15 – 42 cm

• 3 Geschwindigkeitsstufen

• Inkl. USB-Ladekabel

Kühl-Öffnungen

Flexibles Nackenband

USB-Ladeanschluss

Ionen-Reiniger

Lufteinlass

Power-Knopf

49% billiger

UVP 49,90

je Ausführung 24,99*

24 Auch online

Cool-Chill-Technologie: verwandelt warme Luft in Sekunden in eine erfrischende Brise

Spezial-Kugelauslaufhähne

• Hochwertiger Messing-Körper • Mit Messing-Kupplungsadapter zum Anschluss gängiger Schlauchkupplungen

Abschließbarer Kugelauslaufhahn 1/2"

• Inkl. Vorhängeschloss gegen unbefugte Wasserentnahme

je Ausführung 8,99*

Kugelauslaufhahn

• Inklusive Messing-reduzierstück 3/4" auf 1/2"

Doppelanschluss-Kugelauslaufhahn 1/2"

• Ideal bei regelmäßigem Betrieb von 2 Verbrauchern

multiTEC Puderfreie Latex-Handschuhe 50er

aus Naturlatex • Größen S – XL

je Ausführung

Extra schwere, reißfeste Qualität

50 Stück

50er-Pack 3,49*

Auch erhältlich: Blau Weiß Schwarz

* 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 31/23 • KW 22/23 • KW 33/23. Farben abweichend.

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

DIE NEUE **NORMA®-APP** IST DA!



NEU

DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

➔ Filialangebote

➔ Online-Prospekte

➔ Norma24-Onlineshop

Hier gratis downloaden oder updaten

