

Fuldaer Land-Bote



Genug Ballaststoffe essen

Mit diesen
3 Tipps klappt's



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



KW 41, Samstag, 12. Oktober 2024

Das lokale Mitteilungsblatt

Ausgabe F 2

Hallo, liebe Leser

Von der Website eines chinesischen Händlers, der seine Ware auch in Deutschland anbietet: „Fragen und Antworten von Käufern (7): Frage: Hohly der gonna sterben? Antwort: Moskali ist wie, dass, und hochli ist wie, dass.“ Wenn ich das lese, weiß ich doch gleich, dass ich als Kunde mit allen auftauchenden Problemen ein offenes Ohr finde. Jetzt unterstelle ich, dass Webseiten und ihre Inhalte mit Unterstützung von Computern erstellt werden. Wenn das als Ergebnis herauskommt und nicht auffällt, schlage ich einen großen Bogen in die Gegenrichtung. Und jetzt kommt die Preisfrage: Von der Website welchen Produktes stammt das Zitat? Ahja, Bewegungsmelder, haben Sie bestimmt gleich gewusst, vermutet

Euer Boto

Floh-, Trödel- und Sammlermärkte

Fulda. Der nächste Floh-, Trödel- und Sammlermarkt des DAFKS KONTAKT Fulda findet am Samstag, 12. Oktober und Sonntag, 13. Oktober auf dem Fuldaer Messegelände, Wolf-Hirth-Straße statt. Die beliebten Märkte des DAFKS werden Samstag in der Zeit von 9 bis 16 Uhr und Sonntag in der Zeit von 8 bis 16 Uhr durchgeführt. Weitere Aussteller die Trödel oder Antiquitäten anbieten möchten, sind willkommen. Wie Winfried Jäger, Präsident des DAFKS, mitteilte, bietet der Verein im Rahmen seiner sozialen Kinder- und Jugendarbeit für Kinder bis 11 Jahren wieder kostenfreie Flächen an. Es dürfen hier kindertypische Spielsachen von Kindern verkauft werden - statt einem Tisch oder einem Stand wird eine Decke verwendet - eine Reservierung ist auch hierfür unbedingt erforderlich. Anmeldungen sind über die Homepage des Vereins www.Flohmarkt-Osthessen.de möglich. Weitere Informationen gibt es unter der Rufnummer 0162-8250389 oder 0661-928980. Natürlich ist der Eintritt für die Besucher frei.

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

„Den Mantel teilen!“: Winterhilfe für die Ukraine

Bistum Fulda, Caritas und Malteser starten Hilfsaktion

Fulda. Zu einer Winter-Hilfsaktion für Not leidende Menschen in der Ukraine ruft die Ukraine Hilfs-AG im Bistum Fulda auf. Die Helferinnen und Helfer von Caritas, Maltesern und Bistum sammeln in einer großen Kleideraktion wärmende Winterbekleidungen, aber auch Decken und Schlafsäcke, um diese mit einem Hilfsgütertransport in die Ukraine zu bringen.

Die Aktion beginnt jetzt am Samstag und geht bis zum Fest des Heiligen Martin am 11. November: Das Motto ist passend zum Martinstag gewählt: „Den Mantel teilen!“ Helfen kann jeder: Mit einer Kleiderspende, indem man auf die Aktion aufmerksam macht, eine eigene Sammelaktion anbietet oder bei einer der bestehenden Aktionen „mit anpackt“.

Sammlung bei Caritas und im Bischöflichen Generalvikariat

Für die Sammlung im Rahmen der Ukraine-Winterhilfe öffnet



Im Fuldaer Dom lädt diese Ikone aus der Ukraine nach wie vor dazu ein, innezuhalten und für die Opfer des Krieges zu beten.
Foto (Archiv): Bistum Fulda / Marzena Seidel

der Kleidermarkt des Regional-Caritasverbandes Fulda (Abtstor 1) am Samstag, 12. Oktober seine Pforten. Gebraucht und entgegengenommen wird „alles, was wärmt“: Winterkleidung, Decken und Schlafsäcke sowie Wärmflaschen. Besonders dringend benötigt werden auch warme Bekleidungen für Kinder. Im Anschluss können Winterbekleidungen noch bis zum 30. Oktober werktags von 9 bis 12

Helfen mit eigener Kleidersammlung

Gerne kann die Aktion „Den Mantel teilen!“ auch mit einer eigenen Kleidersammlung in der Kirchengemeinde, Organisation oder Einrichtung un-

terstützt werden. Allerdings sollten Kleider, Decken und Schlafsäcke rechtzeitig nach Fulda kommen. Dort werden sie vor dem Transport sortiert, erfasst und schließlich verladen.

Der Transport geht dann in die Ukraine nach Ivano-Frankiwsk zur dortigen Caritas, die vor Ort die gesammelte Kleidung entgegennimmt und dafür Sorge trägt, dass die Hilfsbedürftigen ankommen.

Spendenkonto

Auch Geldspenden helfen weiter: Zweckgebundene Spenden sind weiterhin möglich unter dem Stichwort „Ukraine-Krieg Nothilfe“ auf das Spendenkonto des Caritasverbandes für die Diözese Fulda bei der Sparkasse Fulda, IBAN DE64 5305 0180 0000 0002 20. Auch Online-Spenden sind möglich: Auf www.caritas-fulda.de besteht dazu ein Direktlink. Das Spendenziel lautet ebenfalls „Ukraine-Krieg Nothilfe“.

Autokennzeichen gestohlen

Kalbach. In der Straße „Langer Acker“ im Ortsteil Heubach stahlen Unbekannte zwischen Freitag, 27. September und Freitag, 4. Oktober, das hintere amtliche Kennzeichen FD-XN 235 von einem Audi. Das Auto stand dort am Stra-

ßenrand. Hinweise bitte an das Polizeipräsidium Osthessen unter Telefon 0661/105-0, jede andere Polizeidienststelle oder über die Onlinewache unter www.polizei.hessen.de

Hilfe bei Fragen und Problemen

Ab sofort Onlineberatung im Beratungsbüro für (Allein-)Erziehende

Landkreis Fulda. Im Beratungsbüro für (Allein-)Erziehende stehen Inga Koch und Barbara Linder alleinerziehenden Frauen und Männern zur Seite, beraten und unterstützen sie in ihrem Alltag, bei der Jobsuche und der Kinderbetreuung. Ab sofort führen die beiden die Beratungen auch online durch. Vereinbarungen sind per Mail oder telefonisch möglich.

Um Alleinerziehende noch mehr zu unterstützen, hat der Landkreis Fulda 2013 das Beratungsbüro für (Allein-)Erziehende ins Leben gerufen. Inga Koch und Barbara Linder aus dem Beratungsbüro für (Allein-)Erziehende helfen den Kundinnen und Kunden bei der Suche nach Arbeitsplätzen und Ausbildungen, bei der Erstellung von Bewerbungen, der Strukturierung ihres Alltags und bei Fragen rund um die Kinderbetreuung.

Eine weitere wichtige Arbeit des Beratungsbüros ist die Beratung im Trennungsfall. „Es kommen viele Frauen zu uns, die sich von ihrem Partner trennen wollen, getrennt sind,



Ab sofort ist die Beratung im Büro für (Allein-)Erziehende bei Inga Koch (Foto) und Barbara Linder auch online möglich.

Foto: Lisa Laibach

vielleicht sogar ein Kind erwarten, psychische oder finanzielle Probleme haben oder mit der Erziehung ihres Kindes überfordert sind“, erklärt Linder. Das Beratungsbüro fungiert dabei als erste Anlaufstelle. „Wir beraten die Frauen und können sie schnell und problemlos weitervermitteln“, sagt Koch und weist dabei auf

die enge Zusammenarbeit zwischen dem Beratungsbüro und ihrem Netzwerk hin, zu dem unter anderem die AWO, SkF, donum vitae, Grümel und pro familia gehören. Außerdem geben Koch und Linder den Frauen Hilfestellungen: „Wir erstellen einen Wegweiser, sozusagen einen Plan, welche Schritte zu welchem Zeitpunkt ergriffen werden

Kontakt

Beratungsbüro für (Allein-)Erziehende
Robert-Kircher-Str. 24
36037 Fulda
Inga Koch,
Telefon: 0661 6006-8553
Barbara Linder,
Telefon: 0661 6006-8557
info@alleinerziehende-fulda.de

Beilagen in Teilausgaben

Höffner	EDEKA Röhn-Center
expert klein	NORMA
Autohaus Gerschauer	Netto Marken-Discount
Autohaus am Hafen	ACTION
nah & gut	BayWa
Marktapotheke Friedberg	Hit
dm	Stadt Büdingen
KODAK	MEDIMAX
INTERSPORT PROAKTIV	SENNER
nahkauf	Autohaus Bredler-Völkel
JYSK	PENNY
BAUMARKT	Pflegedienst Erlensee
Hof Wiegand	toom
ROLER	POGO
DOLSTER AKTUELL	BENZING
MIX MARKET	Kemp
Metzgerei Baumann	tegut...
WIEGAND	gute Lebensmittel
EDEKA	LIDL
	ALDI

„Über Stellberg und Steinwand“

Neuhof. Für Sonntag, 13. Oktober lädt der Rhönklub Zweigverein Neuhof zur Wanderung „Über Stellberg und Steinwand“ in die Rhön ein. Die Wanderung beginnt am Gasthaus zur Steinwand und führt an der Maulkuppe vorbei auf den Stellberg. Ein Stück auf dem Milseburgweg führt die Wanderroute dann Richtung Vordereselsbrunn und am Maulhof vorbei zum Wanderweg um die Steinwand. Nach Umrundung der bekannten Rhöner Felsformation ist ein Schlussstock im Gasthof „Zur Steinwand“ geplant. Die anspruchsvolle Wanderung, bei der die herrlichen Ausblicke den Charakter der Rhön wunderbar zeigen, ist 11 km lang und wird geführt von Hildegard Krumbach. Leichte Rucksackverpflegung und gutes Schuhwerk sind für die Wanderung erforderlich. Treffen zur Bildung von Fahrgemeinschaften ist um 9.30 Uhr am Gemeindezentrum in Neuhof, Hanauer Straße 4. Weitere Infos auf der Homepage www.rhoenklub-neuhof.de. Gäste sind herzlich willkommen mitzuwandern.

Skigymnastik

Bad Soden-Salmünster. Ab dem 22. Oktober bietet der TV Soden-Stolzenberg wieder Skigymnastik an. Die Gymnastik findet dienstagsabends von 19 bis 20 Uhr im Spessart Forum Sport, unter der Leitung von Alexandra Springer statt. Das Angebot ist für Mitglieder und Nichtmitglieder. Mitglieder können kostenlos teilnehmen. Anmeldung und Information: alexandra.springer@gmx.net oder telefonisch 06056/8286 (AB).

Kirmes an der Wanderhütte

Schlüchtern. Die Heimat- und Wanderfreunde Hutten öffnen am Kirmesmontag, 14. August die Wanderhütte in Hutten ab 11 Uhr. Es werden Klopse und Leberkäse angeboten.

Wanderung zum Thema Baum des Jahres

Schlüchtern. Eine Wanderung zum Thema Baum des Jahres 2024 - die Mehlbeere - mit Siegfried Walz, veranstaltet der Verein für Sport und Gesundheit Schlüchtern (VSG) am Samstag, 26. Oktober. Treffpunkt ist um 9 Uhr der Parkplatz Getränke-Lambert, Elmweg 8, in Schlüchtern. Mit privaten PKWs fahren die Teilnehmer in Fahrgemeinschaften zum Parkplatz am Saukopfstübchen in Elm. Dort wird Herr Walz den Ablauf der Wanderung erklären, die in zwei Abschnitten aufgeteilt ist. Beim ersten Abschnitt wandern die Teilnehmer am Ebertsberg, beim zweiten am Gerlingsberg. Die Strecke weist ein paar Steigungen auf und ist somit nicht ganz eben. Die Länge der Abschnitte beträgt 2 mal ca. 2-3 km. Einkehr zum gemeinsamen Mittagessen ist im „Saukopfstübchen“ in Elm. Rückkehr in Schlüchtern ist um ca. 14 Uhr geplant. Anmeldung bitte bis spätestens Donnerstag, 24. Oktober bei Klaus Arnold unter Telefon 06661-6820 oder kontakt@verein-sport-Gesundheit.de

Veranstaltungen

Blick hinter die Kulissen

Open House am 26. Oktober in der Spessart-Klinik

Kürzlich bot die Spessart-Klinik Bad Orb zum wiederholten Mal die Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen des Bereiches der Kinder- und Jugendrehabilitation zu werfen. Interessenten hatten die Möglichkeit, in alle Bereiche zu schnuppern, mit denen allein reisende Jugendliche im Alter von 12-24 Jahren während ihres Reha-Aufenthaltes in der Spessart-Klinik in Berührung kommen. Die stationäre Rehabilitation für allein reisende Jugendliche und junge Erwachsene betrifft vorwiegend Ernährungs- und Stoffwechselprobleme wie Übergewicht (Adipositas) sowie psychosomatische Erkrankungen. Dass der Bedarf an derartigen Maßnahmen gegeben ist, steht außer Frage. Ziel ist es, dass Jugendliche bereits vor Beginn ihres stationären Aufenthaltes alle offenen Fragen klären und somit auch eventuelle Hemmungen ablegen können. „Allein das Verständnis darüber, dass es andere, gleichaltrige Betroffene gibt, ist für viele Jugendliche bereits eine große Motivation und ein



Argument“, weiß der therapeutische Leiter der Spessart-Klinik Frank Missenharter. Für die Dauer des Aufenthaltes gibt es im Übrigen auch eine schulische Betreuung über die ansässige Comeniusschule, die in Kooperation mit den Heimatschulen sicherstellt, dass die Jugendlichen zeitgleich ihren schulischen Verpflichtungen nachkommen. Die Veranstaltungsreihe findet bis zum Jahresende an jedem letzten Samstag des Monats statt, nächster Termin ist somit Samstag, 26. Oktober; gemeinsamer Beginn ist 10 Uhr. Treffpunkt ist im Foyer des Haupteinganges der Spessart-Klinik. Selbstverständlich können die Jugendlichen zu diesem Tag der offenen Tür sehr gern in Begleitung von Freunden und Familien erscheinen. Wir freuen uns auf Sie!

Kirche

Gottesdienste

Freie evangelische Gemeinde Schlüchtern
Sonntag, 13.10.:
10.00 Uhr E100 Gottesdienst mit Pastor Heiko Schmidt
Thema: Die Bergpredigt II

Ev. Kirchengemeinde Mottgers-Weichersbach-Schwarenfels
Sonntag, 13.10.:
Gottesdienste
9.30 Uhr Mottgers
10.45 Uhr Weichersbach

Pastoralverbund Steinau-Schlüchtern-Sinntal
Hier: Schlüchtern - Herolz - Sannerz - Weiperz - Sterbfritz - Mottgers - Züntersbach
Samstag, 12.10.:
Mottgers 17.00 Uhr heilige Messe
Sannerz
18.00 Uhr heilige Messe Schlüchtern
18.00 Uhr heilige Messe
Sonntag, 13.10.:
Herolz 9.00 Uhr heilige Messe
Schlüchtern 10.00 Uhr heilige Messe
Weiperz 10.30 Uhr heilige Messe (Kirchweih) Sannerz
10.30 Uhr Taufe des Kindes Kaia Malcherek
Dienstag, 15.10.:
Sannerz 9.00 Uhr heilige Messe
Mittwoch, 16.10.:
Herolz 9.00 Uhr heilige Messe
Donnerstag, 17.10.:
Weiperz 18.00 Uhr heilige Messe
Freitag, 18.10.:
Herolz 9.00 Uhr heilige Messe
Sannerz heilige Messe entfällt

Ev. Kirchengemeinde Am Landrücken Kinzigtal
Sonntag, 13.10.:
Gottesdienste
Wallroth 9.30 Uhr
Breitenbach 11.00 Uhr

Ev. Christuskirche in Sinntal und Marjoß
Sonntag, 13.10.:
9.30 Uhr Gottesdienst in Oberzell mit Pfr. Schmitz
10.00 Uhr Jubelkonfirmation in Altengronau mit Pfr. Altvater
10.45 Uhr Erntedankgottesdienst in Sterbfritz mit Pfr. Schmitz. Anschließend herzliche Einladung zum Suppenbuffet, Kaffee und Kuchen im Gemeindehaus.
10.45 Uhr Gottesdienst in Marjoß mit Pfrin. Gleim
14.00 Uhr Jubelkonfirmation in Neuengronau mit Pfr. Altvater

Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul Bad Soden-Salmünster
Samstag, 12.10.:
15.30 Uhr Bad Soden heilige Messe in poln. Sprache
18.00 Uhr Bad Soden Sonntagvorabendmesse
Sonntag, 13.10.:
9.00 Uhr Marborn heilige Messe
10.30 Uhr Salmünster heilige Messe
11.45 Uhr Salmünster Taufe der Kinder Elina Baudiß und Romeo Leibmann
18.00 Uhr Romsthal heilige Messe
Montag, 14.10.:
8.30 Uhr Salmünster Laudes (Bildungshaus)
Dienstag, 15.10.:
18.30 Uhr Romsthal heilige Messe
Mittwoch, 16.10.:
9.00 Uhr Bad Soden heilige Messe (Max.-Kolbe-Haus)
Donnerstag, 17.10.:
18.30 Uhr Salmünster heilige Messe

Wanderung des VHC Steinau

Steinau. Am Sonntag, 13. Oktober treffen sich die Wanderer des VHC Steinau zu einer Wanderung in zwei Gruppen. Treffpunkt ist um 8 Uhr für beide Gruppen am Schlossparkplatz in Steinau. Gemeinsam fahren die Teilnehmer mit Privatautos zum Startpunkt „Schwarzes Moor“. Hier beginnen die beiden Wanderungen: Frankenheim-Eisenacher Haus-Ellenbogen-Thüringer Rhönhaus-Birx und zurück zum Schwarzen Moor. Gruppe 1 mit 20 km, Wanderführer Jürgen Drebert, Tel. 06663/1781. Gruppe 2 mit 10 km, Wanderführung Bernhard Schäfer, Tel. 06663/5346. Es ist Rucksackverpflegung vorgesehen. Eventuell Einkehr. Die Wanderungen erfolgen auf eigene Gefahr. Gäste sind willkommen.

Neue Kurse ENGLISCH für „Senioren“

Anfänger + Fortgeschrittene

- einmal pro Woche
- tagsüber in kleinen Gruppen
- Mindestalter: **50 Jahre**
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Sprechen statt Grammatik
- vor Ort oder per Video/Telefon
- gemeinsam mit viel Spaß

Im Oktober/November starten die neuen Kurse!

Es informiert Michael Friesl.

ELKA
Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter

in Bad Orb
Telefon 0 60 52 - 9 26 99 99
www.friesl.eu

Mittelhessen-Bote

Abschied nehmen

RIES

AUTOZENTRUM

Weitere Informationen finden Sie in unserer Beilage in Teilausgaben dieser Zeitung

Der neue Hyundai TUCSON

Jetzt bei den Hyundai SUV-Wochen zu Top-Konditionen.

SUV-SUPER-SAMSTAG
am 19.10.2024 bei uns.

Abbildung zeigt ggf. aufpreispflichtige Zusatzausstattung.

OPEN HOUSE

26.10.2024

Beginn Rundgang: 10 Uhr
Ende 13 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang

Bist Du bereit, mit uns den ersten Schritt zu gehen?

Spessart-Klinik Bad Orb

Was ist unser Auftrag?

Stationäre Rehabilitation ohne Eltern für alleinreisende Jugendliche und junge Erwachsene (12 – 25 J.) bei Ernährungs- und Stoffwechselproblemen wie Übergewicht (Adipositas) sowie psychosomatischen Erkrankungen.

Was erwartet Dich an diesem Tag?

Wir bieten Dir Einblicke in unsere Abläufe und möchten Dir die Möglichkeit geben, uns und unsere Abteilungen bereits vor Reha-Beginn persönlich kennenzulernen.

Ernährungsberatung und Kochwerkstatt

Sport und Bewegungstherapie

Psychotherapie

Pädagogik und Unterbringung

Komm vorbei, lerne uns kennen und starte mit uns und Gleichgesinnten in ein aktiveres Leben. Wir freuen uns auf DICH!

Spessart-Klinik Bad Orb GmbH, Würzburger Straße 7 – 13, 63619 Bad Orb
www.spessartklinik.de

Bauen & Wohnen

Manche mögen's kalt

Frostkeimer aussäen

Was weckt Sie am frühen Morgen auf - eine kalte Dusche? So geht es auch manchen Pflanzen, die besonders früh im nächsten Frühjahr austreiben wollen. Ihre Samen müssen den frostigen Kältereiz des Winters erleben, um etwas später aufzuwachen und zu treiben. Man spricht bei diesen Pflanzen von Frostkeimern. Dazu gehören viele beliebte Gartenpflanzen: Akelei, Bergenie, Buschwindröschen, Eisenhut, Enzian, Frauenmantel, Glockenblume, Herbstzeitlose,

Iris sowie Lilie, Pfingstrose, Phlox, Schlüsselblume und Tränendes Herz. Svenja Schwedtke rät, ihre Samen noch im warmen Teil des Herbstes zu säen. „Kaltkeimer brauchen es während der ersten zwei bis vier Wochen nach der Aussaat warm bei 18 bis 22 Grad und feucht“, erläutert die Staudengärtnerin aus Bornhöved (Schleswig-Holstein). Danach sollte für vier bis sechs Wochen eine kalte Periode kommen mit Temperaturen zwischen minus vier und plus vier Grad. Danach sollte es am besten langsam wärmer werden, „gerne eine ganze Weile noch zwischen fünf und zwölf Grad plus“, so Schwedtke.

Thema

Garten im Herbst

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

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
Musteranstellung
Betontankstelle

WWW.MHI-NBS.DE

Der neue Hyundai TUCSON ist die perfekte Kombination aus Technologie, progressivem Design und Komfort.

Freuen Sie sich auf einen neugestalteten Innenraum mit zwei 12,3-Zoll-Curved-Displays, neustes Infotainment sowie Over-the-Air-Updates. Jetzt das Top-Modell für Top-Konditionen sichern.

Muster-Angebot für Ihr Hyundai Kilometerleasing:

Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI 118 kW (160 PS)
Frontantrieb Schaltgetriebe

Einmalige Leasingsonderzahlung	0,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlaufleistung	40.000 km
Leasingrate mtl.:	239,00 EUR¹

Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI 118 kW (160 PS)
Frontantrieb Schaltgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 6,8 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 155 g/km; CO₂-Klasse: E.

Autozentrum Ries GmbH
Berliner Str. 38
63628 Bad Soden
Salmünster
www.Autozentrum-Ries.de

5 Jahre Garantie
ohne Kilometerlimit*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

¹ Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Überführungs- und Zulassungskosten in Höhe 1150,00 EUR werden bei Lieferung des Fahrzeugs separat in Ansatz gebracht. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.10.2024.

27.500 Euro für die neuen Tennisplätze in Marbach

Erster Kreisbeigeordneter überbringt Förderbescheid

Landkreis Fulda. Im Rahmen des Saisonabschlusses beim TC Marbach hat Erster Kreisbeigeordneter Frederik Schmitt offiziell einen Förderbescheid in Höhe von 27.500 Euro für den Neubau der Tennisplätze drei und vier überreicht. Die neuen Plätze sind bereits seit diesem Jahr im Betrieb und werden seitdem fleißig bespielt. „Es ist ein schöner Anlass, aus dem ich heute hier bin. Ich darf Ihnen als Verein einen Förderbescheid in Höhe von 27.500 Euro für Ihre neuen Tennisplätze überbringen“, sagt Erster Kreisbeigeordneter Frederik Schmitt. „Sie haben aus gleich mehreren Gründen deutlich bessere Plätze, da künftig einige Arbeitsschritte entfallen: Denn die neuen Plätze müssen nicht mehr eingeschlämmt und gewalzt werden. Sie müssen zudem viel weniger bewässert werden – das spart viel Wasser und ist um einiges nachhaltiger. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass



Freude auf den beiden neuen Tennisplätzen in Marbach: Erster Kreisbeigeordneter Frederik Schmitt (Vierter von links) überreichte den Förderbescheid an Vorstandsmitglied Klaus Frank (Vierter von rechts) im Beisein von Peter Ceming (von links, ehemaliger Mitarbeiter der Gemeinde Petersberg), Claudia Brandes (Petersbergs Bürgermeisterin), Martina Hahner (Vorstandsmitglied TC Marbach), Julia Schröder (Jugendförderung Landkreis Fulda), Magdalena Heil (Gemeinde Petersberg) und Harald Piskowski (Sportkreis Fulda-Hünfeld).

die beiden Plätze künftig ganzjährig bespielt werden können. Ich danke dem Verein für das

Engagement und die Investition in den Verein und wünsche Ihnen gutes Gelingen und eine tolle Zeit auf Ihren neuen Plätzen“, so Schmitt. Dass solch eine Investition nicht von heute auf morgen gelingt, erläutert Klaus Frank aus dem Vorstandsteam des Vereins: „Bis zur Fertigstellung der beiden neuen Plätze war es ein langer Weg. Fast drei Jahre haben Planung und Umsetzung gedauert. Ich danke deshalb allen Vereinsmitgliedern, die uns bei dem Vorhaben unterstützt und tatkräftig mit angepackt haben.“ Die Kosten der beiden neuen Plätze belaufen sich auf insgesamt 140.000 Euro. Neben der Förderung des Landkreises hat der TC Marbach zudem Fördergelder vom Land, dem Landessportbund und der Gemeinde Petersberg erhalten.

Floh-, Trödel- und Sammlermarkt

Fulda. Der letzte Floh-, Trödel- und Sammlermarkt des DAFKS KONTAKT Fulda für das Jahr 2024 in Eichenzell findet am Sonntag, 20. Oktober auf dem Gelände des EKZ Rhönhof Eichenzell statt. Der beliebte Markt wird am Sonntag von 8 bis 16 Uhr durchgeführt. Das verkehrsgünstig gelegene Gelände lädt die Besucher zum Trödeln und Feilschen ein. Die Märkte des DAFKS sind Treffpunkte für Menschen unterschiedlicher Kulturen und jeden Alters. Sie sind die zentrale Anlaufstelle für Kaufinteressenten, Sammler und Schnäppchenjäger aus Nah und Fern. Weitere Aussteller die Trödel oder Antiquitäten anbieten möchten, sind willkommen. Wie Winfried Jäger - Präsident des DAFKS - mitteilte, bietet der Verein im Rahmen seiner sozialen Kinder- und Jugendarbeit für Kinder bis 11 Jahren wieder kostenfreie Flächen an. Es dürfen hier kindertypische Spielsachen von Kindern verkauft werden - statt einem Tisch oder einem Stand wird eine Decke verwendet - eine Reservierung ist auch hierfür unbedingt erforderlich. Anmeldungen sind über die Homepage des Vereins www.Flohmarkt-Osthessen.de möglich. Weitere Informationen gibt es unter der Rufnummer 0162-8250389 oder 0661-928980. Natürlich ist der Eintritt für die Besucher kostenfrei.

„Die Eule mit der Beule“

Das Bilderbuchtheater am 20. Oktober in Fulda

Fulda. „Aua, sagt die Eule, ich glaub ich hab ne Beule“. Der Fuchs, die Maus, die Schlange und der Bär wollen die kleine Eule trösten. Ob sie ihr wohl helfen können ? Noch dazu herrscht bei der kleinen Eule und ihren Freunden gerade dicke Luft. Wer hat Schuld an dem Streit ? Niemand natürlich. Es kann eben nicht immer alles ohne Konflikte ablaufen. Zum Glück fällt es den Freunden aber auch leicht, sich wieder zu vertragen. In einer eigenen Inszenierung mit lustigen Reimen, tollen Kulissen und Figuren – original nach den Bilderbüchern von Susanne Weber – bringt das Bilderbuchtheater eine der beliebtesten Kinder-Trost-

geschichten auf die Bühne. Die Eule mit der Beule ist ein herzerwärmendes Figurentheater das eine einfache, aber tiefgründende Geschichte über Trost und Fürsorge erzählt, begleitet von einfachen Reimen, die zum Mitsprechen einladen. Die Geschichte ist bearbeitet für Kinder ab 2 Jahre und hat eine Spieldauer von ca. 50 Minuten. Das Bilderbuchtheater gastiert in Fulda im Parkhotel Kolpinghaus, Goethestraße 14, am Sonntag, 20. Oktober, 16 Uhr. Karten nur an der Tageskasse (ab 30 Min. vor Beginn) Eintritt: 10 Euro pro Person. Mehr Informationen: 0178 54 51 976

Jazz-Matine

Schlüchtern. Die nächste Jazz-Matinee im Waldrestaurant Acisbrunnen, Acisbrunnen 1, Schlüchtern, mit dem Trio64 findet am Sonntag, 20. Oktober, 12.30 bis 14.30 Uhr statt. Trio64 besteht seit 2 Jahren aus den drei Kinzigtaler Musikern: Magnus Schmerfeld - Piano, Matthias Müller – Schlagzeug, Dieter Krause – Bass. Die drei erfahrenen Musiker haben sich zum Ziel gesetzt die zeitlosen Jazz- Standards bevorzugt aus den 1960er Jahren dem heutigen Publikum näherzubringen. Ob Swing, Bossa oder Blues jedes Stück erhält seinen eigenen Charakter durch die individuelle Spielweise der drei Interpreten. Neben bekannteren Stücken hat die Gruppe auch weniger bekannte Schätzchen der Jazz-Historie ausgegraben und ins Programm aufgenommen. <https://dieter-tereza.wixsite.com/lemonhouse/trio-64>

Schlaganfälle vermeiden mit der Smartwatch

Jeder fünfte Schlaganfall ist auf Vorhofflimmern (VHF) zurückzuführen, die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung. Deshalb nimmt die „Initiative Herzstolpern“ den Welt-Schlaganfalltag am 29.10. zum Anlass, über Möglichkeiten zur Früherkennung dieses häufig übersehenen Risikos zu informieren. Smartwatches sind mit einer Vielzahl von Sensoren ausgestattete Mini-Computer am Handgelenk, die Gesundheitsdaten wie Schrittzahl und Pulskurven aufzeichnen. Einige können sogar ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellen und VHF erkennen. Das kann einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung und Schlaganfallprävention leisten, da diese Herzrhythmusstörung aufgrund ihrer unklaren Symptome wie Herzrasen und -stolpern, Müdigkeit, Schwindel und Schlafstörungen oft lange unerkant bleibt. Die von der Uhr aufgezeichneten EKG-Kurven

können Ärzt:innen eine wertvolle Hilfe bei der Diagnostik sein. Studien zeigen, dass EKG-Smartwatches in der Empfindlichkeit und Signalqualität bei der Erkennung von VHF einem herkömmlichen Langzeit-EKG nicht nachstehen. Gerade für Menschen mit einem erhöhten Risiko für VHF wie Ältere und von Bluthochdruck oder Übergewicht Betroffene kann das Tragen einer Smartwatch daher sehr sinnvoll sein. Weitere Informationen unter www.herzstolpern.de.



Pulsmessen mit Smartwatch Foto: ©Nastasic/istockphoto.com

Einsamkeit, Leben und Tod

Besonderer Kinoabend „Plan 75“ mit anschließendem Gespräch am 12. Oktober

Fulda. Am Samstag, 12. Oktober, lädt der Hospiz-Förderverein Fulda zu einem besonderen Filmabend im KINO 35 in der Ohmstraße 18 in Fulda ein. Gezeigt wird der mehrfach ausgezeichnete, japanische Film „Plan 75“, der ein kontroverses Thema aufgreift: Der mehrfach ausgezeichnete, japanische Film „Plan 75“ beschreibt ein Land, dass Überalterung durch Sterbehilfe begegnen will; in einer Gesellschaft, die das Leben in Kosten und Nutzen einteilt, und in der Einsam-

keit zunimmt. Dem gegenüber steht das Plädoyer für das Leben, vom Anfang bis zum Ende, dem sich die Hospizbewegung und Palliativmedizin verpflichtet fühlen. Im Anschluss an den Film, der um 19 Uhr startet (Einlass ab 18.30 Uhr / Eintritt 5 Euro, ermäßigt 3 Euro), findet ein Podiumsgespräch mit Gelegenheit zum Gespräch mit hochkarätigen Experten aus den Bereichen Medizin, Politik und Hospizarbeit statt. Es diskutieren unter anderem: Dagmar Pfeffermann, Leite-

rin Hospiz St. Elisabeth, Fulda Wilfried Wanjek, Leiter Hospizzentrum der Malteser, Fulda Dr. Felix Huber-Petersen, Facharzt für Allgemein- und Notfallmedizin, PalliativNetz Osthessen Michael Brand MdB, Initiator eines fraktionsübergreifenden Gesetzes zum Verbot der geschäftsmäßigen Suizidbeihilfe sowie dem massiven Ausbau der Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland.

Wandern auf dem Bonifatiusstieg

Die Wanderfreunde Hintersteinau laden ein

Steinau. Die Wanderfreunde Hintersteinau treffen sich am Sonntag, 13. Oktober, zu einer Rundwanderung auf dem Bonifatiusstieg in Fulda. Start der Wanderung ist um 13.30 Uhr am Parkplatz unterhalb des Frauenbergs,

Gerloser Weg / Marienstraße. Es geht vorbei an elf Stationen, an denen Infotafeln und Aufmerksamkeitssteine mit einem Bischofsstab ausgestattet sind. Weiter durch das Barockviertel in Verbindung mit Alt-Fulda und über

Horas zum Kalvarienberg. Nach etwa zwei Stunden wird wieder der Frauenberg erreicht, hier besteht die Möglichkeit einer Einkehr. Die leichte Tour ist fünf Kilometer lang und wird geführt von Ingrid Auth.

„Heaven can wait“

Sinntal. Am Freitag, 18. Oktober um 19.30 Uhr startet im Altengronauer Kirchenkino die neue Filmsaison mit der Kino-Dokumentation „Heaven can wait“ - wir leben jetzt. Ein Filmteam hat den Hamburger Chor, in dem alle Mitglieder mindestens 70 Jahre alt sind, drei Jahre lang begleitet. „Wenn ich singe, dann fühle ich mich frei“ – diese Emotion durchdringt den Film. Sechs Chormitglieder werden auf ihrer mutigen Reise begleitet, wenn sie sich im hohen Alter vor ein Publikum stellen

und ein Stück ihrer Seele preisgeben. Dabei singt der Chor nicht das übliche Repertoire, sondern moderne Hits von Juli, Jan Delay, Fettes Brot oder Mark Forster, die eine innere Haltung erfordern, um auf der Bühne zu überzeugen. Gemeinsam schafft es das Ensemble, echte Emotionen zum Ausdruck zu bringen und sein Publikum zu begeistern. Der Film wird empfohlen ab 12 Jahre, der Eintritt ist frei, um eine Spende für die weitere Dachsanierung bittet der Förderverein der Kirche.

„König, Bauer, Bettelmann“

Märchenabend im Theatrium Steinau

Steinau. Märchen – ein Spiegel der Gesellschaft. Da stellt sich doch die aktuelle Frage: Wie viel märchenhafte und königliche Staatsführung steckt in den alten Geschichten? Herrscher gab es zu allen Zeiten. Ihr Verhalten und ihr Umgang mit der Gesellschaft des „Kleinen Mannes“ zeigen eindeutig Parallelen zur heutigen Zeit. Gewitztes Aufbegehren, durchdachtes Handeln auf beiden Seiten zeugen bis heute von Aktualität und Brisanz

in den Märchen der Völker. Unter dieser märchenhaften Thematik findet am 1. November um 20 Uhr ein Abend im Theatrium Steinau. Margot Dernesch wird britisches, amüsantes und nachdenkliches aus dem Schatz der Volksmärchen erzählen. Dazu bringt der Musiker Marcel Wagner mit seiner Gitarre und seinem musikalischen Talent die Geschichten in die richtige Tonlage. Dem Publikum des Theatriums ist Wag-

ner bereits seit vielen Jahren bekannt, u.a. aus den Stücken „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg“ und „Don Camillo und Peppone“. Im Dezember wird er im Theatrium mit einem Bühnenprogramm zum Thema „Frank Sinatra“ zu erleben sein. Reservierungen zum Märchenabend am 1. November nimmt das Theatrium Steinau ab sofort entgegen, Telefon 06663/3899715 oder Email: info@theatrium-steinau.de.

... auch als kostenloses epaper

www.bote.de

IMPRESSUM

Mittelhessen-Bote

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

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

Anzeigenannahme:
Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 37/50. Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchtern Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Biedinger Bote, Oberhessen-Bote. In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht: Gelnhausen – Mitteilungsblatt; Langenselbold – Langenselbolder Bote; Wächtersbach – Wächtersbacher Stadtanzeiger; Gründau – Gründauer Anzeiger; Freigericht – Freigerichter Bote; Hasselroth – Hasselrother Anzeiger; Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger; Biebergönd – Wochenblatt Biebergönd. 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/Zeitungstrohr anzubringen.

2024

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

Angebote gültig vom 14.10. – 19.10.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!



GETRÄNKE • FACHMARKT

Bayreuther Urstoff

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

-25%

14.99

13.99**

1l = 1,40€



Flensburger Pilsener

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

-24%
12.99



Helles Pülleken

Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1l = 1,89 €

16.99
14.99 13.99**



Weltenburger Kloster Bier

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

ANGEBOT
14.99



König Ludwig Bier

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

ANGEBOT
14.99 13.99**



Würzburger Hofbräu Pilsner

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

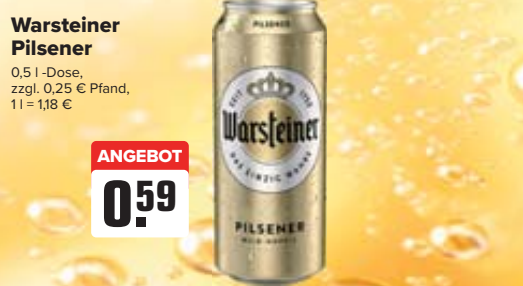
ANGEBOT
10.99 9.99**



Warsteiner Pilsener

0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,18 €

ANGEBOT
0.59



Buttenheimer Hopfenzupfer*

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

ANGEBOT
15.99



Andechs Weissbier

hell, alkoholfrei,
Andechs

Export Dunkel, Spezial Hell,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,80 €

ANGEBOT
17.99 16.99**



Förstina Sprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,5 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,75 €

klein & praktisch!

5.49
4.49



RhönSprudel Mineralwasser

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

ANGEBOT
6.49



Possmann Äpfelwein, Apfelsaft*

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,42 €

ANGEBOT
8.49 7.99**



Bad Brambacher Garten-Limonade

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

16.99
8.99



Coca-Cola Kombikasten

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

ANGEBOT
11.99



Almdudler Original

Kräuterlimonade,
1l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,11 €

ANGEBOT
1.11



Bad Brückenaauer Apfelschorle

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

9.99
8.99



Captain Morgan

White Rum Mojito,
Original Spiced Gold & Cola,
teilweise koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,36 €

-43%
1.59



Kessler Zink Landwein

diverse Sorten,
1l - Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 1,99 €

-33%
1.99



St. Barthelmeh

diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 5,32 €

Dauer-Niedrigpreis!
3.99



Expression du Sud

Blanc, Rosé,
0,75 l - Flasche,
1l = 7,32 €

-21%
5.49



Bad Brückenaauer Mineralwasser

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

ANGEBOT
5.99 5.49**



Finsbury

Distilled London Dry Gin,
0,7 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 11,41 €

-27%
7.99



Cavit

Pinot Grigio,
Pinot Grigio Rosato,
0,75 l - Flasche,
1l = 6,65 €

Neu im Sortiment!



Mit der
logo Getränke App
sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



www.logo-getraenke.de



1 x AirPods Max



1 x iPhone 16



Lörch

Alte Williams Christ-Birne,
Alter Mirabellenbrand,
0,7 l - Flasche,
1l = 14,99 €

14.99
10.49 9.99**



Asbach Uralt

0,7 l - Flasche,
1l = 15,70 €

ANGEBOT
10.99



-29%
4.99 4.49**



*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.
Alle Artikel und Zugaben solange der Vorrat reicht.

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



www.logo-getraenke.de

Unterstützung für die Wasseramseln im Sinnntal

NABU installiert neue Nistmöglichkeiten an Gronaubach und Sinn

Sinnntal. NABU-Aktive haben kürzlich neue Wasseramselnistkästen am Gronaubach und an der Sinn angebracht. Wasseramseln benötigen künstliche Nisthilfen, da die natürlichen Nistmöglichkeiten entlang unserer Bäche und Flüsse durch menschliche Einflüsse stark reduziert wurden. Der NABU-Steinau-Schlüchtern-Sinnntal fördert die Wasseramselvorkommen im Bergwinkel daher seit Jahren durch das Anbringen spezieller Nisthilfen und jährliche Nistkastenreinigungen. Bereits bei einer Nistkastenreinigung und Kontrolle der Bestandssituation im Juli konnten die NABU-Aktiven feststellen, dass in 9 von 10 Wasseramselnisthilfen am Gronaubach und an der Sinn im Jahr 2024 eine Brut stattgefunden hatte. Wegen dieser guten Belegung kam das Team um Franz-Josef Jobst auf die Idee potenzielle neue Standorte für weitere Brutmöglichkeiten festzuhalten und zusätzliche Wasseramselnistkästen zu installieren. 7 neue Wasseramselnistkästen für Gronaubach und Sinn. Einige Wochen später verwirklichte das NABU-Team Alicia Schott, Kevin Mergler und Franz-Josef Jobst nun die möglichen neuen Nistgelegenheiten. An insgesamt sieben weiteren Plätzen entlang von Sinn und Gronaubach wurde an Mauern, in Tunneln und



Die Wasseramsel.

Foto: Wolfgang Kieseewetter

unter Brücken fleißig gebohrt und geschraubt. Von Neuengronau über Altengronau und Mottgers bis nach Oberzell können sich Wasseramselpärchen nun in der nächsten Brutsaison in den neuen Nisthilfen wohlfühlen. Die Zahl der Wasseramselnistkästen wurde von 10 auf 17 erhöht und damit fast verdoppelt. Die Wasseramsel - ein Singvogel der tauchen kann Für Spaziergänger entlang von Gronaubach und Sinn lohnt es sich im und am Gewässer nach den scheuen Wasseramseln Ausschau zu halten. Mit etwas Glück und Geduld lassen sich die Vögel auf einem Stein im Wasser oder beim Tauchen nach im Wasser lebenden Kleintieren beobachten. Wasseramseln

sind die einzigen einheimischen Singvögel, die schwimmen und unter Wasser tauchen können. Nach den diesjährigen guten Brutergebnissen entlang von Gronaubach und Sinn sind die NABU-Aktiven im Bergwinkel sehr gespannt auf die Gesamterhebung der Brutergebnisse im Main-Kinzig-Kreis. Der NABU-Arbeitskreis Wasseramsel dokumentiert die Bestandsentwicklung im gesamten Main-Kinzig-Kreis seit vielen Jahr. Weitere Informationen zum Wasseramselschutz und zu den sonstigen Naturschutzprojekten des NABU-Steinau-Schlüchtern-Sinnntal finden Interessierte auf der neu gestalteten Website: www.nabu-steinau.de

Kirmeswochenende in Weiperz

Bis 14. Oktober wird kräftig gefeiert

Sinnntal. Der Musikverein Weiperz und das Gasthaus Döppler laden wie jedes Jahr zur Weiperzer Kirmes ein. Vom 11. bis 14. Oktober wird kräftig gefeiert - Der „Önnern Bloo“ ist bestens vorbereitet und gemeinsam wurde wieder ein buntes Programm für Jung und Alt auf die Beine gestellt. Der Freitagabend startet mit der „Kneipenkirmes“ im Gasthaus Döppler. Zu Beginn bringt der Bloo gemeinsam mit dem Musikverein den

Kirmesstrauß mit zünftiger Marschmusik zum Vorsitzenden des „Önnern“ Musikvereins, Ewald Gerst. Anschließend wird im Gasthaus die „Kneipenkirmes“ gefeiert. Am Samstagabend bietet das Gasthaus wieder gut-bürgerliche Gerichte an, so dass alle dann gut gestärkt bei der Partynacht mit DJ Flex im Zelt feiern können. Der Sonntag steht ganz im Zeichen des „Kirmesspruchs“, der um 14 Uhr vor dem Gasthaus vom Bloo vorgetragen wird. Im Anschluss spielen

die „BiertranSportler“ im Zelt auf. Kulinarisch wird auch hier wieder einiges geboten. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen im Zelt sowie eine Hüpfburg für die kleinen Gäste. Am Kirmesmontag spielen die Musikerinnen und Musiker des Musikverein Weiperz im gesamten Dorf auf. Auch an diesem Tag gibt es wie immer Mittagstisch mit Tafelspitz und Meerrettich sowie Rippchen mit Kraut. Abends findet dann der gemütliche Kirmesausklang statt.

Eine Huldigung an Toto

Schlüchtern. Toto – schon der klangvolle Name dieser Rockformation ist Musik in den Ohren unzähliger Fans. Über 40 Jahre begeisterte sie mit legendären Hits ihr Publikum, bevor sie am 20. Oktober 2019 in Philadelphia ihr letztes Konzert spielten. Glücklicherweise lebt der Geist dieser Band aber weiter und zwar mit der Gruppe „Kingdom of Desire“ aus dem Rhein-Neckar-Kreis, die jetzt ein Gastspiel in Schlüchtern gibt. Das Spiel dieser Tribute-Band ist eine große musikalische Verbeugung vor dem begnadeten Werk von Toto. Die Songauswahl bringt neben Klassikern wie „Hold the line“, „Africa“, „99“, „Georgy Porgy“ oder „Rosanna“ viele

andere, auch weniger bekannte Sahnestückchen auf die Bühne, die von der großen Bandbreite des musikalischen Wirkens von Toto zeugen. Das Programm findet ungeteilten Zuspruch bei Liebhabern der Evergreens von Toto, aber auch bei absolut eingefleischten Fans, die komplexere Titel wie „Jake to the bone“ oder „St.George and the Dragon“ zu ihren Lieblingsongs zählen. „Kingdom of Desire“ tritt am Samstag, 12. Oktober, um 20 Uhr in der Stadthalle Schlüchtern auf. Vorverkauf in allen Reservix-Ticketshops, in Schlüchtern bei den Kinzigal Nachrichten und der Tourist Information oder online: www.eulenspiegel-entertainment.de.

Vorverkauf für „Lederhosenabend“

Bad Soden-Salmünster. Der Musikverein Salmünster veranstaltet am Samstag, 2. November nach längerer Pause wieder seinen beliebten „Lederhosenabend“ im Spessart-FORUM in Bad Soden. Hier sind alle Gäste in Tracht (natürlich auch ohne) willkommen. Das Stammorchester wird ab 19.30 Uhr für ca. 3 Stunden beste Unterhaltung bieten. Es werden die aktuellen Hits der Blasmusikszene, sowie Medleys bekannter Gruppen zum Besten ge-

bracht. Gesanglich unterstützt wird das Orchester vom Kinzigal-Quartett (Susanne Weyel, Andrea Möller, Hartmut Peterhansl und Dieter Hagemann). Mit leckerem Bayrisch Hell vom Fass, Spießbratenbrötchen und Brezel ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Eintrittskarten in Form von Platzkarten gibt es zum Preis von 8 Euro bei Getränke Dorn in Salmünster und online auf www.musikverein-salmuenster.de



Bundesministerium für Gesundheit

Die ePA für alle:

Vorteil Nr. 5

Wer Ihre ePA lesen darf, können Sie selbst bestimmen – mit oder ohne App.



Mehr Infos zur elektronischen Patientenakte bei Ihrer Krankenkasse oder hier: ePA-Vorteile.de





Spalt® schaltet den Schmerz ab - schnell

- Einzigartig mit 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol
- Duale Wirkung lokal an der Schmerzstelle und zentral im Gehirn
- Schmerzlindernd und entzündungshemmend



Das Original

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

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

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

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

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



rungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

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

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apo-

theke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präpa-

rat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

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

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan – Stark für die Nacht

(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

Ruhe- störung, Lärm	Laie	Kurzwort für ein Urreptil	Gesicht	Hunde- rasse	im Mittel- punkt gelegen	Kurort am Meer	Nuss- inneres	Männer- Fürsten- name	veraltet: Mikro- meter	Insel- staat der USA	zweiglied- riger ma- themat. Ausdruck
▶	▼	▼	▼	veraltet: Amelise	▶	▼	Kimono- gürtel	▶	Spitzen- schlager (engl.)	▶	▼
Stadt an der Weser	▶	▼	▼	▼	▼	Fluss zum Rhein	▶	mittel- asiat. Fürsten- titel	▶	▼	junges Rind
latei- nisch: vor	▶	▼	▼	Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren	▶	▼	Tempo eines Pferde- rennens	▼	bibli- scher Ort in Galiläa	chines. Kochtopf	▶
▶	▼	▼	▼	Regie- rungs- sitz in Moskau	▼	Kurzform von Christina	Rund- blick; Rund- gemälde	▶	▼	▼	▼
ringför- mige Ko- rallen- insel	▼	Gegen- punkt zum Zenit	Doppel- rumpf- boot	▶	▼	▼	▼	▼	inneres Ver- langen, Streben	bahnen, erleichen	▼
Augen- teil	▶	▼	▼	▼	▼	deutscher Philosoph (Immanu- el) † 1804	Kykla- den- insel	▼	jemand, der Ei- gentum stiehlt	▼	▼
▶	▼	▼	▼	Mutter u. Gattin des Odipus	nach jmds. Tod er- folgend (lat.)	niemand	Wind- schatten- seite	▼	▼	Botin der nord. Göttin Frigg	kurz für: in das
Haupt- stadt d. Steier- mark	sich teilen, ver- zweigen (sich ...)	▼	Antilo- penart	▶	▼	▼	▼	Abläss- prediger † 1519	Mühe oder Pein bereiten	indischer Gott des Feuers	▼
Ein- tänzer	▶	▼	▼	▼	relaxen griech. Buch- stabe	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	Zugriff mit den Zähnen	veraltet: Bestän- digkeit	▶	▼	▼	engl. weibl. Vorname	Wasser- vogel	▶	▼
Fluss in Ost- england	▼	deutscher Comedian Stadt an d. Thaya	▶	▼	▼	nicht- metall. Grund- stoff	ugs. Ausdruck der Ver- legenheit	▶	▼	▼	AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ ■ ■ ■ ■ E ■ ■ D ■ ■ K ■ O ■ ■ ■ ■ ■ S P E L U N K E ■ D E N K P A U S E ■ F R A M ■ L U X O R ■ T ■ K R U X ■ L E S E W U T ■ N ■ K A M E L ■ I E ■ B A N A L ■ P A R K U L A N ■ L ■ T ■ ■ U ■ G ■ A P A R T ■ R ■ B E R E T ■ M A N C H E ■ A ■ E ■ M I L I E ■ E P E L E ■ O ■ O P E R A ■ A ■ Z A R ■ P ■ K R U P P ■ B ■ S C H E L M ■ M I L A N ■ P ■ K E L C H ■ P L I V A N ■ P I O T A ■ H E F T E N ■ U ■ E I E R N E S R A B R E T T ■ B E A M T ■ I N ■ E ■ W O R I N ■ P E T Z ■ R I A L ■ S T U E T Z E
griech. Küsten- land- schaft	▶	▼	▼	Winde; Vorrich- tung auf Schiffen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	
Straßen- trans- port- fahrzeug	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Stadt in Geldern (NL)	▶	▼	▼	
Riech- organ	▶	▼	▼	Vorname der Schau- spielerin Monroe †	▶	▼	▼	▼	▼	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	1300

Wir können so viel schaffen, wenn wir zusammenstehen.

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07
BIC: BFSWDE33XXX

Ihre Spende hilft!

www.drk.de



Deutsches
Rotes
Kreuz



Geschäftsleben

Gesundheitsfestival ein voller Erfolg - Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig wächst weiter!



Guido Späth, Geschäftsführer Home Instead mit Wladimir Römmich, Geschäftsführer Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig (von links).

Nach dem großen Erfolg des Gesundheitsfestivals im Kurpark in Bad Soden-Salmünster freuen wir uns bekannt zu geben, dass unser Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig weiterwächst. Wir haben einen neuen Partner gewonnen: Home Instead - Zuhause umorgt. Geschäftsführer Guido Späth und sein engagiertes Team bereichern ab sofort unser Netzwerk. Das Netzwerk für Gesundheit Main-Kinzig GmbH versteht sich als Zusammenschluss aus verschiedenen gesundheitlichen Einrichtungen des Main-Kinzig-Kreises. Dazu zählen Fach- und Rehakliniken, Pflegedienste, gesundheitsorientierte Fitnessstudios, Physio-

therapiepraxen, (Fach-)Ärzte und weitere gesundheitsfördernde Institutionen. Durch den Zusammenschluss der einzelnen Institutionen entsteht ein starker Verbund aus Gesundheitsakteuren, die hochqualifiziertes medizinisches und gesundheitliches Fachpersonal bereitstellen. Es ist unser gemeinsames Ziel, Menschen auch außerhalb unseres hauptberuflichen Engagements bei gesundheitlichen Themen zu unterstützen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Home Instead und sind überzeugt, dass wir gemeinsam einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsversorgung im Main-Kinzig-Kreis leisten können.

Genug Ballaststoffe essen

Mit diesen 3 Tipps klappt's

Haferflocken, Beeren und Birne: Sieht so Ihr Frühstück aus, nehmen Sie recht viele Ballaststoffe zu sich, also Nahrungsbestandteile, die der Dünndarm nicht verdauen kann.

Nutzloser Ballast für unseren Körper sind Ballaststoffe aber ganz und gar nicht, denn sie haben positive Effekte auf unsere Gesundheit. Sie regen die Verdauung an und sind willkommenes Futter für die nützlichen Bakterien in unserem Dickdarm. Deshalb sollten wir genug davon in unsere Ernährung einbauen. Doch wie viel - und wie klappt's?

Tipp 1: Peilen Sie mindestens 30 Gramm am Tag an

Der Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lautet: mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich. Sie können sich darunter erst einmal nichts vorstellen? Die Fachgesellschaft liefert Beispiele, in welchen Portionen wie viel davon enthalten ist. Zum Beispiel stecken:

6,4 Gramm in 125 Gramm gekochten Vollkornnudeln

5,8 Gramm in 125 Gramm gegarten Linsen aus der Konservendose

5,7 Gramm in 150 Gramm gedämpften roten Paprika

Tipp 2: Setzen Sie auf Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn

Wer sich gut mit Ballaststoffen versorgen will, kommt um Gemüse nicht herum. Besonders viele Ballaststoffe stecken in Artischocken und Schwarzwurzeln, auch Paprika, Karotten und Brokkoli sind der DGE zufolge gute Lieferanten. Außerdem: Hülsenfrüchte wie dicke Bohnen oder Kichererbsen.

Und auch Produkte aus Voll-



Viel Gemüse, viel Obst, viel Vollkorn: Wer so seine Ernährung gestaltet, nimmt viele Ballaststoffe zu sich.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

korngetreide punkten in Sachen Ballaststoffe: Vollkornnudeln etwa enthalten mehr als doppelt so viel Ballaststoffe wie die Variante aus hellem Mehl. Übrigens: Auch Pilze wie Pfifferlinge oder Steinpilze sind gute Ballaststoffquellen - ebenso wie die bereits erwähnten Birnen und Beeren.

Tipp 3: Viel trinken bewahrt vor Verstopfungen

Wer mehr Ballaststoffe in die Ernährung einbauen will, tut das am besten Schritt für Schritt, anstatt gleich jede Mahlzeit des Tages umzustellen. Sonst drohen Blähungen, Durchfall oder Krämpfe - der Darm muss sich an die vermehrte Zufuhr von Ballaststoffen womöglich erst einmal gewöhnen.

Und wer zum Beispiel bei Brot, Nudeln oder Frühstücksflocken auf die Vollkorn-Variante umsteigt, sollte darauf achten, etwas mehr zu trinken. Denn Ballaststoffe binden Wasser. Trinkt man dann zu wenig, drohen Verstopfungen, so die DGE.

Würzig-pikant und abwechslungsreich: Sauermilchkäsespezialität Harzer Käse

Herbstzeit ist Genießzeit – so golden wie der Herbst, präsentiert sich auch der Harzbube Handkäse mit Kümmel mit seinen goldgelben Talern. Würzig-pikant überzeugt der traditionelle Harzer Käse mit seinem kräftigen Geschmack. Nicht ohne Grund blickt er auf eine lange Tradition zurück und gilt als eine der ältesten Käsearten Deutschlands. Sauermilchkäse ist von Natur aus fettarm, eiweißreich¹, laktose² und glutenfrei, cholesterinarm³ und sowohl für Diabetiker⁴ als auch für verschiedene Ernährungskonzepte wie kohlenhydrat- oder fettarme Kost geeignet. Das macht Harzbube Handkäse mit Kümmel zur idealen Wahl für alle, die auf ihre Ernährung achten, aber nicht auf Genuss verzichten wollen.

So vielfältig wie seine Vorteile sind auch die Zubereitungsmöglichkeiten. Er schmeckt nicht nur klassisch auf Brot, sondern eignet sich als fettarme Alternative wunderbar zum Überbacken



Mehr Rezepte und Inspirationen finden Sie unter www.harzbube.de/rezepte

¹ Enthält 30 % Eiweiß, ² Restlaktosegehalt <0,1 g / 100 g, ³ (nur 9 g/100 g Harzbube Handkäse), ⁴ 100 g Käse nur 0,008 Proteineinheiten

Mangel an Verdauungsenzymen erhöht Risiko für Unterzuckerung bei Diabetes

Ein zu geringer Blutzucker unter einer blutzuckersenkenden Therapie kann lebensgefährlich werden. Auslöser kann unter anderem ein Verdauungsenzymmangel der Bauchspeicheldrüse (wie z.B. bei exokriner Pankreasinsuffizienz, EPI) sein. Bei dieser häufigen Coerkrankung des Diabetes kann die Nahrung vom Körper nicht vollständig verdaut werden. Es wird weniger Zucker freigesetzt und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer und nicht so hoch, so, als hätte man zu wenig gegessen. Zusätzlich trägt der schnelle Verlust unverdauter Kohlenhydrate durch die EPI-typischen Durchfälle zum geringeren Blutzuckeranstieg bei. Das Problem: Die anhand

der Kohlenhydrate im Essen errechnete Menge an Diabetes-Medikamenten, wie Insulin, ist zu hoch und lässt den Blutzucker unter den Zielwert abfallen.

Die Einnahme von Verdauungsenzymen aus Reispilzen (Rizoenzyme) zu den Mahlzeiten kann die Verdauung und Aufnahme von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß bei EPI normalisieren und die Durchfälle nach dem Essen reduzieren. Die wiederhergestellte Verdauung stabilisiert auch den Blutzucker und eine Unterzuckerung kann vermieden werden. Die vegetarischen Rizoenzyme im Arzneimittel NORTASE® wirken im Magen und Dünndarm. Infos auf www.nortase.de.

NORTASE®: Anwendungsgebiete: Ersatz von Verdauungsenzymen bei Maldigestion (Verdauungsschwäche) infolge einer gestörten Funktion der Bauchspeicheldrüse. Enthält Lactase. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 03/21.

StellenMarkt

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

Suche helfende Hand, junger Kerl. Rund um Haus Service, Gartenarbeit jeglicher Art. Sowie Dachrinnen Reinigung sowie Landschaftsbau & Malerarbeiten und Reinigungsarbeiten jeglicher Oberflächen. Gerne melden ☎ 0172/5962260

Stellenangebote

Qualifizierter erfahrener Hochregaltaplerfahrer (m/w/d) ab 01.12.24 in Linsengericht gesucht. Waren veräumen, scannen und kommissionieren innerhalb des Lagers. Be- und Entladearbeiten mit Stapler. Verpackungsarbeiten, Warenannahme und Ausgabe, Daten in PC pflegen. Verantwor, Flexibilität und Motivation. Bis zu 30 Urlaubstage, Urlaubs- & Weihnachtsgeld, 7St/Tag, 17€/St. Werbung an xzconsulting@web.de

Griechisch-sprachige Mitarbeiter für Datenerfassungs- & leichte Sachbearbeitungstätigkeiten ab sofort gesucht, Arbeitsort Langenselbold (Laufnähe Bahnhof) Mo – Fr in der Zeit 7 - 17 Uhr. Wenn Sie gerne und versiert am PC arbeiten, melden Sie sich bitte telefonisch ☎ 06184-9205 80 oder per Mail ml@i-dms.de bei InnoData GmbH – der Bankendienstleister.

Beschichtungsfachmann oder Maler mit Erfahrung in Bodenbeschichtungen und Bauhelfer mit Führerschein bei bester Bezahlung ab sofort gesucht. Rödling Beschichtungssysteme, Lohmühlenweg 20, Gelnhausen. ☎ 0170/8245185 oder 06051/471982

Haushaltshilfe (Daueranstellung) für Unternehmerhaushalt in Büdingen (Stadt) gesucht, 3x wöchentlich à 4 Std. vormittags, bei guter Bezahlung. ☎ 06042/6338

Lifestyle & Gesundheit

So verwöhnt man Körper und Geist

Achtsames Essen, auch Mindful Eating genannt, ist eine Art des Essens, bei der man ganz bei sich selbst ist – ohne Ablenkungen und mit einer ausgeglichenen Geisteshaltung. Ziel dieser Praxis ist es, sich auf die Erfahrung des Essens zu konzentrieren, alle Sinne zu aktivieren und die eigene Beziehung zum Essen zu erforschen. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann sich positiv auf die Entwicklung und Leistungsfähigkeit, die Lebensqualität und die psychophysische Verfassung auswirken. Die richtige Ernährung versorgt den Organismus mit allen Nährstoffen, die er braucht und kann zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten beitragen.

Prosciutto di San Daniele ist ein gutes und natürliches Produkt, das nur aus ausgewählten italienischen Schweinekeulen und Meersalz hergestellt wird. Frei von Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln ist er ein

Lebensmittel mit hohem Nährwert, ist reich an Proteinen, von hoher biologischer Qualität und gut verdaulich. Diese Wirkung ist auf bestimmte Enzyme zurückzuführen, die schon während des Reifeprozesses eine Art Verdauung bewirken. Prosciutto di San Daniele verfügt über essentielle Fettsäuren der Omega-3- und Omega-6-Familie, auch Mikronährstoffe wie B-Vitamine (insbesondere B1, B2 und B6) und wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Phosphor, Kalium, Zink, Eisen, Magnesium und Kupfer sind enthalten.



Foto: Consorzio del Prosciutto di San Daniele

Geschmack und Qualität vereint

Der Apfelanbau in Südtirol hat eine lange Tradition. Die Leidenschaft zu den Äpfeln und zur Arbeit in der Natur ist noch heute zu spüren. Viele der rund 6.000 meist kleinen Höfe sind nach wie vor familiengeführt. Jeder Betrieb bewirtschaftet im Schnitt Apfelwiesen in einer Größe von rund drei Hektar. Das ganze Jahr über werden dort die Apfelbäume gepflegt damit im Herbst die saftigen Früchte geerntet werden können.

Jede Sorte hat ihren Lieblingsplatz – manche mögen die Wärme im Tal, andere die raue Kälte bis auf 1.100 m. Zu den Beliebtesten gehören die Südtiroler Apfel g.g.A. Sorten Golden Delicious und Gala, aber auch Vertragssorten wie Kanzi oder Pink Lady.

Spezielles Lavendelöl beruhigt

Entspannt durchs Leben? Fehlende 24 Prozent aller Deutschen leiden häufig oder sogar regelmäßig unter innerer Unruhe, permanenten Sorgen und kreisenden Gedanken. Diese Beschwerden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Pflanzliche Präparate wie Lasea setzen auf die Kraft des Lavendels. Die Pflanze wird in der Heilkunde seit Langem hochgeschätzt. Bei dem Produkt kommt das spezielle Arzneilavendelöl Silexan zum Einsatz. Dank der wertvollen Inhaltsstoffe lindert es auf ganz natürliche Weise innere Unruhe, Angstgefühle und daraus entstehende Schlafstörungen. Das nach den Vorgaben des Deutschen Arzneimittelgesetzes (AMG) zugelassene Präparat ist ein voll zugelassenes pflanzliches Arzneimittel und ist nur in Apotheken

erhältlich. Das standardisierte Lavendelöl garantiert eine gleichbleibend hohe Qualität und konstante Menge an den wichtigen wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen.

In zahlreichen klinischen Studien wurden die Wirksamkeit und gute

Verträglichkeit von Lasea bewiesen. Es macht nicht abhängig und sediert nicht. Daher macht es auch tagsüber nicht müde, beeinflusst weder die Fahrtüchtigkeit noch die Konzentration und führt nicht zum Hangover.



Foto: ZenShuiAlix Minde/Gettyimages.com

Mittelhessen-Bote

Personal finden!

Telefon 06051 833-241



Auto & Verkehr

Mini

Mini, Baujahr 6/2010, silber-schwarz, 8-fach bereift, Alu, Panorama, Klima, neue Inspektion, gepflegt, 122 PS, 180T km, VB 3.800,-€, ☎ 0160/92152652

Pkw Ankauf

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



Pkw Ankauf

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

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

Reisemobile

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

Mittelhessen-Bote

Finden + Verkaufen

Telefon 06051 833-241

Garagen

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

Gew. Vermietungen

Bad Orb: Büro-/Praxisräume (130 m²) in Kurparknähe zu vermieten. Chiffre 94486

Grundstücke

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



Immobilien

Hirzenhain - Von privat zu verkaufen: Grundstück, ca. 800 m², mit Verkaufshalle, Fläche ca. 230 m², Preis VB. ☎ 0171-2620311 o. 06045-4112

Mietgesuche

Alleinst., ruhige, saubere dt. Frau, 62 J., ges. EK, NR, ohne HT, sucht 1-2 ZW bis 50 m² und 400,- € kalt in GN-Stadt, Roth, Lieblos bei netten Leuten zur Miete. ☎ 01575/1919655

Beamtin im Ruhestand, sucht helle 2-3 Zimmerwohnung mit Balkon in Gelnhausen, südexponiert, barrierefrei ab sofort. ☎ 0163/6357142

Familie mit 6 Kindern sucht dringend eine Wohnung! Zahlung der Miete erfolgt über das Jobcenter. ☎ 01578-1518416

Vermietungen

Whg. vor 3 J. renov., im Energiesparhaus Bj. '95, in Top-Lage v. Pr. in Lg. Lützelhausen, ab 01.01.2025 zu verm., 2 ZKB u. exkl. Dachstudio, gr. Diele, geh. Ausst., 78 m² + Balk. 14 m², FBH, Sonnenkollektoren, SAT-Anschl., PKW-Pl., Keller, Gartenben., Fahrradabstellraum, vorh. EBK kann bei Bedarf übern. werden. 675,-€ + UL 240,-€ + 2MM KT ☎ 06051/17395 o. 0151/53747610

Hallo Nachbar, auch schon im Mieterbund?

Mieterbund Fulda und Umgebung e.V.

Rechtsberatung auch in Schlüchtern durch Anwälte

Anmeldung unter: (0661) 72105 oder info@mieterbund-fulda.de

Jetzt Mitglied werden und sofort profitieren!

www.mieterbund-fulda.de



Linseng.-Altenhasslau. Schöne ELW m. Terra., ca 65 m². Wfl., offene Bauw., kl. Schlafz., EBK, Fußbodenh., neu renov., an ältere, ruhige Mieter (NR) ab sofort zu verm. 650,- € KM + 200,-€ Uml. + Kaution. ☎ 0170/4052073

VR Immobilien
Durch die Bank gute Immobilien

SIE MÖCHTEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?

Geben Sie diese Verantwortung in professionelle Hände – wir finden die passenden Käufer!

0661 296 979 60
www.v-r-immobilien.de

Mittelhessen-Bote

Finden + Verkaufen

Telefon 06051 833-241

FundGrube

Bekanntschaften

SICH GEGENSEITIG TUTTUN, DARUM GEHT ES!
ARZT C A R S T E N , 75 J., verwitwet, 178 cm groß und war Kardiologe, nun möchte ich mich um unsere Herzen kümmern, den mein Herz klopft einsam und sucht Dich zum gemeinsamen Herzschlag. Ich bin romantisch, natürlich, treu u. lebe in besten finanz. Verhältnissen. Ich liebe Sonne, Kälte, Regen, Sternenhimmel, den Duft der Pflanzen, dein Lächeln, Torte, buntes Laub, Wolken am Himmel, Auto fahren mit Musik, bin zärtlich, leidenschaftlich und wünsche mir eine „sanfte“ bis „temperamentvolle“ Frau. Kochen ist nicht so meins, mag eher, Kunst, Kultur, Philosophie, Literatur und ich höre gerne Jazz Musik. Als äußerst leidenschaftlicher, zärtlicher Typ, der darauf brennt, Dich zu treffen, findest Du in mir darüber hinaus jemanden, der neben aller Spontanität und Lebenslust sowie der Leichtigkeit des Seins auch die notwendige Ernsthaftigkeit mitbringt, um Dir ein treuer, liebevoller und verantwortungsbewusster Partner zu sein. Geben Sie uns diese Chance zum Glück. Bitte rufen Sie an, pv handy ☎ 0172 - 3712035, od. Mail an Doktor Carsten@wz-mail.de – telefonisch auch gerne am Wochenende erreichbar.

EINE GROSSE LIEBE SOLL ES WERDEN ... TRAU DICH, MELDE DICH!
ANDREAS, 67 J und 184 cm groß, verwitwet und als Dipl. Betriebswirt tätig. Bin sehr jugendl., fit, dynam., schlank, treu, rücksichtsvoll u. lache gerne. Ich mag das Meer, nicht aber das stundenlange Liegen am Strand, eher Individualurlaub. Könnte mir auch eine Schifffahrt vorstellen, Hand in Hand schöne Städte besichtigen, egal wo wir beide hinwollen. Ich würde von mir selbst sagen, dass ich Humor besitze, ein fröhlicher, aber eher vorsichtiger Mensch bin. Den eigenen Charakter, die Dynamik und das Aussehen zu beschreiben geht oft sehr daneben. Also lasse ich es. Nur so viel: Tageslichttauglich bin ich. Ein ehrlicher und respektvoller Umgang miteinander ist für mich unerlässlich. Ich liebe Sonnenblumen, den bunten Herbst, den Gedanken: nicht mehr allein zu sein und Weihnachten evtl. in die Sonne fliegen oder gemütlich zu Hause unsere Liebe genießen. Liebe, Verständnis, Zärtlichkeit, ein Neuanfang ist unser Glück. Rufen Sie über pv an: handy 0151 - 68535162, eine E-Mail geht auch unter Andreas69@inserat-wz.de.

KOMM MIT ... DAS LETZTE SONNENWITWENDE AUF SYLT GENIEßEN UND SICH KENNENLERNEN!
PROKURIST I. R. L A R S S 82 J., verwitwet. Mir geht's gut, immer optimistisch, lebensbejahend, lache gerne und bringe dich zum Lachen, bin charakterstark mit Beschützerinstinkt. Zu unserem 1. Rendezvous lade ich Sie zum besten Sternekokoch ein u. verwöhne Sie. Ich wünsche mir über pv die eine „liebe, spontane FRAU“. Bin ein dynam., fröhlicher Typ, ein „MANN“ in best. finanz. Verhältn., kultiv., charakterv., lustig, charmant u. zärtl., mit Lebensstil u. Lebensart. Ich liebe Zärtlichkeiten, Treue u. Überraschungen, auch spontane Kurzurlaube. Und wenn ich koche, kannst Du davon ausgehen, dass es auch gleich in den Nachrichten kommt, Brandgefahr im Rhein-Main-Gebiet. Bitte haben auch Sie Mut, wie ich diesen modernen Weg des Kennenlernens zu gehen, und rufen Sie bitte gleich an, 0155 – 66721792, denn SIE wissen, ich meine es+ ernst u. ehr!, od. E-Mail an: Lars@zeitung-wz.de.

Silvia, 61 J., hübsch, fraulich, auf Anhieb sympath. Bin mobil mit eig. Auto, eine zärtl. Frau, die mit viel Liebe kocht, backt u. verwöhnt, auch einem Umzug zu Dir stünde nichts im Wege. Der kühle Herbst ist da u. das Jahr neigt sich dem Ende zu. Du könntest doch üb. pv anrufen, vllt. können wir bald zus. am Sofa kuscheln. ☎ 0152-24910120

ICH SUCHE NICHT DEN SCHÖNSTEN MANN, SONDERN DEN, DER UNSERE LIEBE AM SCHÖNSTEN MACHT!
S A B I N E , 56 Jahre. Ich bin eine 165 cm große, zierliche, zärtliche, spontane, natürliche, sensible Frau mit Pep u. einem Händchen für Dekorationen, sportl., charaktervoll, wittloffen und mit vielen witzigen Ideen. Ich kann mit Recht sagen, eigentlich lebe ich ein reiches, ausgefülltes Leben, liebe meinen Beruf als Heilpraktikerin, aber keine Angst, ich komme nicht mit irgendwelchen Kräutern zu Dir. Aber ich will zugeben, mit einem aufrichtigen, ehrlichen Partner an der Seite, mit dem ich meine Eindrücke, Erlebnisse und Gefühle teilen kann, der mit mir empfindet, fühlt sich vieles schöner an. Ich wünsche mir über pv einen spontanen Partner, der gerne schon im „Unruhestand“ angelangt sein kann. Aber bitte nur anrufen, wenn Sie es auch ernst meinen, handy 0151 – 56196728, auch Sa. u. So., od. E-Mail an: Sabine46@inserat-wz.de.

Ich bin 67 Jahre alt, 1,65 groß und höre auf den Namen S O N J A , ganz allein stehend und ich bin nett anzuschauen, um nicht zu sagen attraktiv, sportlich und elegant. Ich bin gebildet und vielseitig interessiert, früher als Kriminalbeamtin tätig gewesen. Ich mag die Natur, ich verreise gern und mache Fitness Sport, dekoriere gerne und würde mich als kreativ bezeichnen. Wie wäre es mit einem Spaziergang, Pilze oder Kastanien suchen oder mit dem Fahrrad durch den Herbstwald? Wenn wir uns treffen, habe ich Schmetterlinge im Bauch, Gänsehaut am ganzen Körper u. die Zukunft ist in aufregende, ehrliche Liebe getaucht. Träume habe ich ... 8 Tage noch mal Sonne tanken oder hier den bunten Herbstblättern zusehen – wie wär's?! Und wenn du Schnupfen bekommst, pflege ich dich gesund. Wie wäre es erst mal mit einem 1. Rendezvous? Falls ich über pv jetzt Ihr Interesse an mir geweckt haben sollte, dann haben Sie Mut und rufen Sie an: ☎ 01522 – 6954734 oder Mail an: SonjaWinter@wz-mail.de.

WUNSCHST DU DIR AUCH ...?!
SPÄTE, TIEFE LIEBE + EINFACH FÜREINANDER DA SEIN!
E D I T H , 77 J, Rentnerin, mit Hobby Helfen ... Ich habe bisher gezögert, eine Annonce aufzugeben, weil ich sehr unsicher bin, was genau mich erwartet. Ich wohne hier in der Umgebung, mag Handarbeit/Bastein, Kunst, Theater und Literatur. Ich bin eine schöne, junge, mittelschlanke vitale Frau (155 cm klein), die für Sie da sein möchte. Wenn bunte Blätter fallen, gib mir deine Hand, glaub an unser Glück u. unsere reife Liebe. Ich bin eine ehrliche, fröhliche Frau, gepflegte jugendliche Erscheinung, mit Charme, Natürlichkeit, wunderschönen Augen, sinnlich, romantisch, frei u. unabhängig für „IHN“. Ich liebe die Sonne und den Regen, die Ruhe zuhause beim Kochen und Backen Deiner Leibespeise. Ich habe ein gemütliches Heim, bin aber auch umzugsbereit. Welcher fröhliche Herr (Alter egal) der es ernst meint, ruft über pv bitte gleich an, Tel.: 0151 – 59897641

Dorothea, 73 J., zierliche, blonde Witwe, war viele Jahre in einem Pflegeberuf tätig. Seit dem Tod meines Mannes vor einigen Jahren, fühle ich mich sehr allein. Welcher ehrliche Mann fühlt sich ebenso und möchte auch noch einmal glücklich werden? Für ein Kennenlernen bitte gleich üb. pv anrufen, herzliche Grüße. ☎ 0176-57889239

Welche Hübsche Ü50-Maus geht mit mir in die Welt hinaus? Bleiben da, wo's uns gefällt, Sekt zum Frühstück wird bestellt. Vielseitiger und jung gebliebener Mann möchte das Leben zu zweit genießen. Freu mich auf Deine Post unter Chiffre 94444. Liebe Grüße.

Suche Bekanntschaft für Freizeit. Bin seit 5 Jahren Witwe, 77 Jahre, 1,67, 60 kg schwer. Besonders Interesse Anzeige 28.9.24 Pensionär/Lehrer Jan-Josef 82 J. Chiffre 94226

Sympathische Sie, 42 J., 1,70, möchte nicht mehr alleine sein. Welcher Mann mit Niveau fühlt sich angesprochen und nimmt mit mir Kontakt auf? Belzer@vodafonemail.de

Martha (78) Witwe, liebevoll, natürlich, häuslich, nicht ortsgelunden, mit PKW, sucht üb. pv netten Lebenspartner. ☎ 0162-7939564

Sportlicher Pensionär sucht Partnerin. Hobbies: Reisen, Besuche von Events und mehr. ☎ 0171-6897688

Dienstleistungen

BAUMARBEITEN HEE
Baumfällung · Gartenpflege
Tel. 0173/8842112

Haus u. Gartenservice Jakob, Hecke schneiden, Rasen mähen, kleinere Reparaturen, Entrümpelung von Gartenhütten, Garage, Keller, Dachboden oder Scheune u.v.m. ☎ 06053/6182193 oder 0157/87095866

Service rund um Haus und Garten: Hausmeisterservice, Gartenpflege u. Umgestaltung, Baumfällung, Obstbaum- u. Gehölzschnitt, Mäharbeiten, Brennholzaufarbeitung, Kleingeräte 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, Demontagerbeiten, Renovierungen aller Art. ☎ 0171/5140161

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

Landschaftsgärtner: Baumfällarbeiten, Heckenschnitt, Gartengestaltung, Wege- und Terrassenbau, Gartenarbeiten aller Art. ☎ 0179/7404098 A. Yildiz

Dienstleistungen

Fußbodenverlegung: Rohparkett, Fertigparkett, Laminat, Vinyl, Teppich, PVC, Treppensanierung. 25 Jahre Erfahrung. Beratung vor Ort. ☎ 0170/4894548

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

Kaufgesuche

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

Herr Kunzmann 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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So 8-20 Uhr ☎ 06104/9879935

Antiquitäten- und Kunstankauf zu Höchstpreisen. Möbel, Gemälde, Porzellan, Krüge, Figuren, Reliquies, Taschen, Musikinstrumente, Uhren, Puppen, Blechspielzeug, Zinn, Silber, Modeschmuck, Briefmarken, Münzen, sowie komplette Nachlässe. ☎ 06051/9071099 o. 0172/4097614

Kaufgesuche

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

Herr M.Schleibniz bittet um Kontaktaufnahme! Ankauf von Briefmarken, Pelzen, Nerzen, Porzellan, Nähmaschinen, Uhren, Trachten, Perücken, Puppen, Ferngläser, Bleikristall, Krüge, Persieran, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein, Teppiche, Möbel, Gardinen, Goldschmuck alt, Bruchgold, Zahngold. Münzen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt und Werteschätzung. Zahle Höchstpreise 100% seriös und diskret Barabwicklung vor Ort Mo.-So., 8-20 Uhr. ☎ 069/86098144

Achtung Schrotthandel Schmitt, kaufe aller Art von Schrott & Metallen, sowie auch Demontagen. Alles anbieten. Zahle Höchstpreise, komme vor Ort. Zahle Bar. ☎ 0172/5962260

Achtung: Kaufe alte Musikinstrumente, z.B. Geigen, Cello, Kontrabass, Bratsche, Saxophon, Fagott, Gitarre usw., auch reparaturbedürftig. ☎ 06051/6095826 o. 0176/37656265

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

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

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

☐ Mittelhessen-Bote am Samstag	inklusive Neue Zeitung	Preis pro Erscheinung Gesamtausgabe	bis zu 5 Zeilen 27,50 €	jede weitere Zeile 4,70 €
Anzeigentext Rubrik ▶		Name, Vorname		
▼		Straße, Hausnummer		
[1] [2] [3] [4] [5]		PLZ/Wohnort		
Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.		Telefon (für evtl. Rückfragen)		
[1] [2] [3] [4] [5]		DE IBAN		
Ab hier wird jede weitere Zeile gem. oberstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)		BIC		
[1] [2] [3] [4] [5]		Bank		
[1] [2] [3] [4] [5]		Datum, Unterschrift		
Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankeinzug 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)				
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Tel. (06051)833 244 · Fax (06051)833 255 · E-Mail: anzeigenabteilung@gnz.de				

NORMA®



Kulinarische Reise

Südtiroler Speck
ca. 700-g-Stück, Ware einzeln ausgepreist, (1 kg = 13,99)

21% billiger

UVP 1 kg = 17,90
z.B. 700 g
9,79*

Russisch Brot
Cassis 90-g-Packung (1 kg = 8,78) oder Original 100-g-Packung (1 kg = 7,90)

20% billiger

UVP -99
-79*

LASZLO'S Ungarische Salami, Classic 500-g-Packung (1 kg = 11,38) je Packung

18% billiger

UVP 6,99
5,69*

500 g

Cantucci traditionelles Gebäck aus Italien mit Mandeln 400-g-Packung (1 kg = 6,23)

37% billiger

UVP 3,99
2,49*

ab Montag, 14. Oktober

Apfel vom Bodensee Deutschland, Friedrichshafen Kl. I, Sorten: Elstar, Gala oder Jonagold, große Früchte, Kal. 70/80 + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,36) je Beutel

2,2 kg!

2,99*

große Früchte!

CHIVERS Original englische Marmelade
Lemon Curd 320-g-Glas (1 kg = 7,78), Ginger Jam oder English Orange Marmelade 340-g-Glas (1 kg = 7,32) je Glas

28% billiger

UVP 3,49
2,49*

PICK Echt ungarische Kolbasz/Balaton Salami
classic oder mittelscharf 200-g-Packung (1 kg = 13,95) je Packung

33% billiger

UVP 4,19
2,79*

Krakus Würstchen XXL
20 Stück 800-g-Packung (1 kg = 7,49)

17% billiger

UVP 7,29
5,99*

800 g

Jaffa Sandwich Soft Biscuit Aprikosen-, Choco-Kirsch- oder Heidelbeergeschmack 380-g-Packung (1 kg = 6,29) je Packung

billiger

UVP 2,59
2,39*

Premium Clementinen „Götterfrucht“ Spanien Kl. I, Kal. 1/2, Sorte: Orunules, ausgewählte, vitaminreiche Clementinen, 1,5-kg-Netz (1 kg = 2,19) je Netz

1,5 kg!

3,29*

neue Ernte!

WC-Stein Kraft Aktiv Blaupüler Chlor oder Kraft Aktiv Lemon 3x50-g-Packung (1 kg = 25,27) je 3er-Pack

35% billiger

UVP 4,99
3,49*

zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,95

Ooops! Küchentücher Maxi 2-lagig, 500-Blatt-Packung

30% billiger

UVP 4,99
3,49*

Maxi - 500 Blätter!

Profi-Abfallsäcke XXL extra stark 20 Stück, 240-Liter-Rolle je Rolle

240 Liter

5,99*

Reiniger 2 in 1 versch. Ausführungen z.B.: Allzweckreinigungstücher Blüten-frische & Grüner

20% billiger

UVP 3,49
2,79*

Paprika Sweet Mix Niederlande Kl. I, rot, gelb oder rot, gelb und orange, 1-kg-Netz (1 kg = 2,49) je Netz

1 kg!

2,49*

➔ BIS ZU 75% SPAREN

Thermo-Fleece-Bettwäsche „Soft Touch“ in 2 Größen • 100 % Polyester • Mit SBS-Marken-Reißverschluss • Atmungsaktiv • Feuchtigkeits- und temperatúrausgleichend

NEUE Designs

Calais Extra warme und weiche „Soft-Touch“ Thermo-Fleece-Qualität

Basel Alkmaar Linz Danzig

24 Auch online

Kissen ca. 80x80 cm Bezug ca. 135x200 cm **14,99***

Kissen ca. 80x80 cm Bezug ca. 155x220 cm **17,99***

Trendiger Pyjama für Damen • Angenehm weiche Single-Jersey-Qualität • Mit schönem Glitzerdruck • 100 % Baumwolle • Größen S (36/38) – XL (48/50) je Pyjama

NEUE Designs

Dunkel-rot/ Anthrazit Schwarz

9,99*

Thermo-Fleece-Spannbett-tuch „Soft Touch“ in 3 Größen • 100 % Polyester, Mikrofaser • Atmungsaktiv • Höchste Formstabilität • Antistatik-Ausrüstung • Steghöhe ca. 27 cm

NEUE Designs

Silber Altrosa Creme Aqua Taupe Lindgrün Anthrazit

ca. 90-100 x 200 cm **7,99***

ca. 140-160 x 200 cm **9,99***

ca. 180-200 x 200 cm **12,99***

Sweat Denim Jogg-Jeans für Damen oder Herren • 72 % Baumwolle, 26 % Polyester, 2 % Elasthan • Damen-Größen S (36/38) – XL (48/50) • Herren-Größen M (48/50) – XXL (60/62) je Jogg-Jeans

11,99*

Damen Anthrazit Mid Blue Dark Blue

Herren Anthrazit Mid Blue Dark Blue

Leggings für Damen • 95 % Polyester, 5 % Elasthan • Mit elastischem Bund • Nahtlose Qualität • Größen S (36/38) – XXL (52/54)

je Leggings 5,99*

24 Auch online

Outdoor-Schuhe für Damen oder Herren • Strapazierfähiges Obermaterial aus Mesh, Nubuk-PU und HF-Druck • 3M-Scotchlite™ Reflektor für mehr Sichtbarkeit im Dunkeln • Innenausstattung aus weichem, atmungsaktivem Mesh • Profilierte und flexible TPR-Laufsohle

51% billiger

UVP 44,95
21,99*

3M Scotchlite™ Reflective Material

Socken 15 Paar für Damen oder Herren • 80 % gekämmte Baumwolle • Größen 39/42 – 43/46

15 Paar 12,99*

(Farb-beispiele)

KRAFT Silikon/Acryl/Reparaturspachtel

Acryl-Dichtstoff Weiß 310 ml (1 l = 6,42), **Montage-Kleber Weiß 450 g** (1 kg = 4,42), **Reparaturspachtel Weiß 500 g** (1 kg = 3,98)

TOP PREIS-LEISTUNG

33% billiger

statt 2,99* **1,99***

TOP PREIS-LEISTUNG

25% billiger

statt 3,99* je Ausführung **2,99***

Auch erhältlich: Bau- und Fugensilikon 310 ml (1 l = 16,10) 4,99€, Beton-Dehnfugen-Silikon 310ml (1 l = 16,10) 4,99€

KRAFT Kfz-Montagehelfer 3 Jahre Garantie je Ausführung

Bremskolbenrücksteller-Set 14tlg.

Inkl. Spindel • 12 Adapter für gängige Bremssysteme • Korrekturschlüssel für Fahrrad-Scheibenbremsen

15,99*

24 Auch online

TELEWELT Zugluftstopper ca. 95 cm • Individuell zuschneidbar • Stoppt Zugluft, Kälte, Gerüche, Staub und Insekten (1 m = 5,25)

Kinderleichte Anwendung – einfach! unter die Tür schieben

75% billiger

UVP 19,99
4,99*

Stoppt den Wärmeverlust in Räumen

*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 0 KW32/24.

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

