

Schlüchterner Bote



Nur für Eigenbedarf

Keine heimischen
Wildpilze im Handel



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



KW 42, Samstag, 19. Oktober 2024

Amtliche Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises

Ausgabe F 1

Hallo, liebe Leser

Für viele ist die Ernährung ein emotionales Thema. So auch auf Opas Geburtstag, als mir eine Bekannte erklärt, dass es für Veganer doch nichts gäbe, was man dann überhaupt noch essen könne. Während ich meinen veganen Bacon mit meiner anderen Sitznachbarin teile, die mit ihren 80 Jahren gerne mal probieren möchte, zähle ich der Skeptikerin auf, was man tatsächlich noch alles essen kann. Als ich bei Linsen, Erbsen und Bohnen ankomme, verzieht die Gesprächspartnerin das Gesicht: „Sowas esse ich nicht!“ Arme Frau, denke ich mir, die so viele leckere Gerichte verpasst. Wenigstens isst sie mir so auch nicht mein Essen weg, denkt

Euer Boto

Halloween-Grusel-Wanderung

Bad Soden-Salmünster. Der Ski- und Wanderclub Huttengrund lädt ein zur Halloween-Grusel-Wanderung am Samstag, 26. Oktober ein. Gestartet wird um 18 Uhr Parkplatz Huttengrundhalle, Wanderstrecke 4-6 km je nach Wetterlage. Verkleidung ist ausdrücklich erwünscht! Zum Abschluss gemütliches Beisammensein in der Huttengrundhalle. Die Teilnahme ist kostenlos und auf eigene Gefahr. Eltern haften für ihre Kinder.

WURSTMACHER- & SCHLACHTFESTWOCHE

vom 21.10. – 26.10.2024

VON MONTAG BIS MITTWOCH
HAUSMACHER BRÄTWURST
100 g 1,09 €

VON DONNERSTAG BIS SAMSTAG
KASSELER KOTELETT
mit Knochen, oder
STIELKOTELETT 100 g 1,09 €
HAUSGEMACHTE
KASPRESSNÖDEL 100 g 1,95 €

WOCHENANGEBOT
KÜCHENFERTIGES ELSÄSSER
PFÄNNCHEN Schale 7,50 €

FRISCHER SCHWEINEBAUCH
am Stück 100 g 1,09 €
FLEISCHKÄSE
fein, zum Selberbacken 100 g 0,98 €

LUDWIGS SCHINKENMETT
100 g 0,98 €
HAUSMACHER BLUTWURST
100 g 1,39 €

HAUSMACHER LEBERWURST
100 g 1,39 €
MITTWOCH AB 15.00 UHR
FRISCHE WELLWÜRSTCHEN
100 g 1,49 €

SCHWARTENMAGEN
100 g 1,59 €
CORNED BEEF
100 g 2,49 €

GRIEBENSCHMALZ &
APFELGRIEBENSCHMALZ
Glas 3,40 €

JEDEN MITTWOCH AB 9.00 UHR
WELLFLEISCH

FREITAG
GEGRILLTE HÄHNCHEN
1/2 Hähnchen 6,90 €



DIE MARKE. DAS FLEISCH.
Fuldaer Straße 2 • Schlüchtern
www.Der-Ludwig.de

Schwimmbad Ulmbach wird aus dem Dornröschenschlaf geholt

Landrat Thorsten Stolz informiert sich über groß angelegte Spendenaktion des Fördervereins im Steinauer Stadtteil und lobt Engagement

Steinau. Das Freibad in Ulmbach liegt friedlich im Dornröschenschlaf. Noch. Denn bald soll diese Ruhe von Bau- und Sanierungsarbeiten im Freibad wiederaufgenommen werden können. „Erst musste das Freibad wegen der Coronapandemie schließen, später hat der russische Angriffskrieg auf die Ukraine die Preise für Edelstahl in die Höhe getrieben“, erklärte Liane Heid, Vorsitzende des Fördervereins Schwimmbadfreunde Ulmbach im Gespräch mit Landrat Thorsten Stolz. Dieser begutachtete die Freizeitanlage und sprach vor Ort mit Liane Heid, Sebastian Stein (Schwimmbadfreunde), Ortsvorsteher Alexander Happ und Bürgermeister Christian Zimmermann über die langgehegten Sanierungspläne, die nun wieder Fahrt aufnehmen. Denn die Stadtverordneten haben den Weg geebnet, damit die Anlage nun mit einem Edelstahlbecken ausgekleidet werden kann. Auch das Gebäude für Umkleiden und Sanitäranlagen soll umfassend saniert werden – mit Unterstützung des Fördervereins.

Seit 20 Jahren setzen sich die Ulmbacher hartnäckig und immer wieder mit neuen Ideen für den Erhalt des Bades ein – erst als Schwimmbadfreunde, seit 2023 auch als Förderverein Freibad Ulmbach e.V. Die neueste Spendenaktion läuft seit Juni und hat bereits 40.000 Euro an Spenden aufs Schwimmbad-Konto gespült. Dabei werden virtuelle Parzellen des Beckens für Werbezwecke „verpachtet“ – gut die Hälfte der möglichen Fläche ist bereits



Im wasserlosen Becken im Ulmbacher Schwimmbad (von links) Liane Heid (Vorsitzende Förderverein), Ortsvorsteher Alexander Happ, Bürgermeister Christian Zimmermann, Landrat Thorsten Stolz und Sebastian Stein (Förderverein).

vergeben, freuen sich Liane Heid und Sebastian Stein. „Das Interesse an unserer Aktion ist groß. Dabei bekommen wir sogar Spenden von Menschen, die gar nicht in Ulmbach wohnen, die das Bad aber in ihrer Kindheit auf Verwandtenbesuch kennengelernt haben und sich gern daran zurückerinnern“, erläutert Sebastian Stein. Das Schwimmbad ist dabei nicht nur ein Ort, an dem Kinder schwimmen lernen, sondern auch ein Ort, an dem sie Gemeinschaft erleben und an dem sie in heißen Sommern viele Erinnerungen ansammeln. So kommt es, dass das bürgerschaftliche Engagement zum Erhalt des Bades breit aufgestellt ist und die Helfer und Helferinnen bei Arbeitseinsätzen immer auch gut mit Speisen und Getränken versorgt werden.

Der unfreiwillige Dornröschenschlaf ist der Anlage nicht gut bekommen: Boden-decker überwuchern Treppen und Liegewiese, Moos und

Schmutz hat sich an den hellblauen Kacheln festgesetzt. Doch ein Ende ist in Sicht: Im kommenden Jahr wird das neue Becken eingebaut und vor Ort zu einer nahtlosen Form verschweißt. Zur Vorbereitung haben die Arbeitstrupps den oberen Rand der Kacheln abgeschlagen und mit viel Muskelkraft die Edelstahlrinne rund ums Becken freigestemmt und auch die Gehwegplatten drumherum entfernt. „Es ist alles soweit vorbereitet, dass die Fachfirma kommen und den Einbau vornehmen kann“, erklärte Bürgermeister Christian Zimmermann dem Landrat. Das neue Becken kostet in der Anschaffung rund 830.000 Euro. „Bei der Sanierung auf eine Edelstahl-Lösung zu setzen, ist auf lange Sicht eine gute Wahl, damit wird das Becken auf Jahrzehnte wartungsfrei bleiben“, stellte der Landrat beim Gang über das Gelände fest.

Das Wasser kann ohne Probleme mit der bestehenden

Technik geheizt und gefiltert werden. „Das war für uns ein wichtiges Argument, um uns für diese Art der Sanierung zu entscheiden“, sagte der Bürgermeister. Immerhin wurden Filtertechnik und Solarheizung erst vor wenigen Jahren für 500.000 Euro erneuert. Seitdem kostet die Erwärmung des Beckenwassers nur noch einen Bruchteil dessen, was früher für Gas auszugeben werden musste. Im alten gekachelten Becken waren jedes Jahr Instandhaltungsarbeiten erforderlich, um beschädigte Teile auszutauschen. Dabei kamen laut Liane Heid regelmäßig Kosten in Höhe von rund 12.000 Euro zusammen. Da der Estrich unter den Kacheln sich gelöst hat, musste eine grundlegende Sanierung in Angriff genommen werden.

„Dem großen bürgerschaftlichen Engagement in Ulmbach ist es zu verdanken, dass das Freibad eine Zukunft hat. Die Menschen im Ort hängen an ihrem Freibad, und das aus gutem Grund. Denn Kinder brauchen eine wohnortnahe Möglichkeit, um schwimmen zu lernen. Deshalb sind solche Angebote enorm wichtig“, sagte der Landrat.

An neuen Ideen, wie das Bad für junge und ältere Gäste attraktiv gemacht werden kann, fehlt es den Fördervereinsmitgliedern nicht. Neben Kino- und Cocktailabenden wird das Bad auch von der benachbarten Schule genutzt. Besonders erfreulich sei, dass Jugendliche bereit seien, sich zum Rettungsschwimmer ausbilden zu lassen, um dann den laufenden Badebetrieb unterstützen zu können, so Liane Heid. Die Arbeiten sollen bis zur Eröffnung der kommenden Badesaison beendet sein – für die Ulmbacher bedeutet das noch einmal einen besonderen Kraftakt, da sie auch bei der Sanierung der Umkleiden und Sanitäranlagen mitanpacken werden, sobald das Dach erneuert und mit einer Solaranlage ausgestattet wurde. Künftig soll das Bad barrierefrei besucht werden können. Wer sich näher über die Spendenaktion informieren möchte, findet Informationen auf der eigens eingerichteten Spendenplattform: <https://fv-freibad-ulmbach.parzellensoftware.de>

Ein ganzer Tag Marionettentheater

100 Jahre „Die Holzköpfe“

Bad Soden-Salmünster. Das traditionsreiche Steinauer Marionettentheater „Die Holzköpfe“ blickt in diesem Oktober auf ein ganz besonderes Jubiläum zurück: Seit nunmehr 100 Jahren verzaubert das Theater mit seinen hölzernen Figuren Menschen aller Altersgruppen. Den Höhepunkt der Jubiläumsfeierlichkeiten bildet der Mittwoch, 23. Oktober. Von 12 Uhr bis etwa 20 Uhr kann man im Spessart FORUM Kultur der Spessart-Therme in Bad Soden-Salmünster den ganzen Tag über Marionettentheater er-

leben: Die Puppenspieler präsentieren an diesem Tag insgesamt 8 ihrer Stücke ohne Pause hintereinander weg: Der Tag beginnt um 12.30 Uhr mit der Vorstellung „Der gestiefelte Kater“, im Anschluss folgt um 13.22 Uhr „Das Käferchen Klärchen“. Um 14.20 Uhr beginnt dann das bekannte Märchen „Das Aschenputtel“ und um 15.57 Uhr „Hänsel und Gretel“. Um 16.45 Uhr wird das tschechische Märchen „Die Salzprinzessin“ und als letztes Märchenspiel um 17.41 Uhr „Rumpelstilzchen“ gespielt. Um 18.35 Uhr beginnt

dann „Dr. Faust“ als Abschluss des Tages. Der Eintritt erfolgt nach dem „Pay-what-you-want“-Prinzip, sodass jeder Zuschauer selbst entscheiden kann, wie viel ihm die Veranstaltung wert ist. Neben den Aufführungen wird auch für das leibliche Wohl gesorgt: Es gibt Kaffee und Kuchen, und eine kleine Ausstellung bietet spannende Einblicke in die hundertjährige Geschichte des Theaters. Hierfür ist keine vorherige Anmeldung erforderlich: Einfach vorbeikommen und die Vorstellungen genießen.

Immobilienwelt KRESS
06661 / 15 20 310

SCHLÜCHTERN

Drei Reihenhäuser
Kapitalanlage in Kressenbach, derzeit alles vermietet, mit Terrasse, Garagen, Stellplatz, Ölzentralheizung, 263m² Wohnfläche, 881m² Grundfläche, kein EA. Käuferprovision 3,57% inkl. MwSt.
428.000€ Kaufpreis

BAD SODEN-SALMÜNSTER

3,5 Zimmerwohnung
gepflegte Wohnung in ruhiger, zentraler Lage, mit 3 Zimmer, Balkon, 89m² Wohnfläche, Gaszentralheizung, 300€ Nebenkosten.
660€ Kaltmiete

BAD SODEN-SALMÜNSTER

Büro, Lager- und Produktionsfläche
mit 8 Zimmer, Werkstatt und Produktionsstätte, 52m² Nutzfläche, 144m² Bürofläche, 56m² Gewerbefläche, 300€ Nebenkosten.
1.040€ Kaltmiete
V=Verbrauchsausweis, B=Bedarfsausweis, Bj=Bauejahr, EEC=Energieeffizienzklassen, EA=Energieausweis

Immobilien in guten Händen.
www.immobilienvelt-kress.de

Kress & Erbe
IMMOBILIEN OHG
06661 | 70 99 333

STEINAU AN DER STRASSE

auch Einzelkauf möglich!

3 GRUNDSTÜCKE, ~2.516m²
HANGLAGE, SONNIG, TEILERSCHLO.
VERKAUF: 83.028,-€
Käuferprovision 5,95% inkl. MwSt.
bebaut nach §34 BauGB

LAUTERTAL

EINFAMILIENHAUS
4 ZI. | ~133m² Wfl. | ~778m² GrdSt.
BALKONE | GARAGE | GARTEN
VERKAUF: 380.000,-€
Käuferprovision 3,57% inkl. MwSt.
EEK E - 154 kWh/(m² a), Gas, BDA

MIT UNS KANN VERKAUFEN
SO EINFACH SEIN!
JETZT KONTAKT AUFNEHMEN.
Kress & Erbe Immobilien OHG
Am Elmacker 10
36381 Schlüchtern
EEK=Energieeffizienzklasse | EBK=Einbauküche
BDA=Bedarfsausweis | VBA=Verbrauchsausweis

Informativ & vielseitig

Hartwich und Kress

Autohaus Hartwich & Kress

Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung

Gartenstraße 42 · 36381 Schlüchtern
Telefon 06661/979-0
schluechtern@hartwich-kress.de



Traueranzeigen



Nach einem erfüllten Leben nehmen wir Abschied von unserem Vater, Schwiegervater und Großvater

Fritz Rink

* 11.4.1928 † 2.10.2024

In Liebe und Dankbarkeit

Michael und Uschi Rink

Dr. Andreas Rink und Maren Heinrich-Rink sowie alle Angehörigen

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Samstag, den 26. Oktober 2024, um 11.00 Uhr auf dem Friedhof in Salmünster statt.

NABU-Gruppe sucht Helfer

Naturschützer kümmern sich um eine der letzten Heideflächen im Spessart

Bad Soden-Salmünster. Mit den Jossatal, zwischen bewaldeten Bergen und Hügeln, liegt der Merneser Stackenberg, der bei gutem Wetter eine fantastische Aussicht bis in die Rhön bietet. Eine weitere Besonderheit: Auf der 465 Meter hohen Bergkuppe befindet sich eine der letzten noch vorhandenen Wacholderheideflächen im hessischen Spessart - von schmalen Sandwegen durchzogen und in der Blütezeit in Rosa- und Lilatönen erstrahlend. Damit dies so bleibt, kümmert sich die NABU-Ortsgruppe Mernes/Jossatal seit den 1980er-Jahren um die Kulturlandschaft. Die Naturschützer entfernen regelmäßig größere Gehölze, entbuschen die Flächen und besei-

tigen Baumsämlinge und Wurzeln. So soll besonderen Tier- und Pflanzenarten, wie der Blauflügeligen Ödlandschrecke oder der Ästigen Mondraute, weiterhin eine Heimat geboten werden. Nun ist es wieder soweit und die NABU-Ortsgruppe sucht für die alljährliche Pflegemaßnahme Helfer und Naturfreunde, die gern mit anpacken möchten. Interessierte treffen sich am Samstag, 19. Oktober, um 13 Uhr. Geparkt werden kann ausnahmsweise direkt auf dem Stacken unterhalb der Sendetürme. Bitte Arbeitshandschuhe, festes Schuhwerk und gute Laune mitbringen. Im Anschluss an die Aktion stehen Kuchen, Kaffee und weitere Getränke zur Verfügung.

Offene Märchenstadtführung für Kinder mit Mutter Geiß

Steinau. Am Mittwoch, 23. Oktober findet die nächste Märchen-Mitmachführung für Kinder in der Brüder-Grimm-Stadt Steinau statt. Mit Mutter Geiß aus dem Märchen „Der Wolf und die sieben jungen Geißlein“ gehen die Kinder auf Futtersuche durch die Altstadt, suchen Wackersteine und bis der Wolf am Ende im Stadtborn ertrinkt, erfahren sie viel über Steinau, seine Gebäude und seine Geschichte. Die kurzweilige Führung mit Gästeführerin Martina Jobst beginnt um 14 Uhr am Märchenbrunnen auf dem Marktplatz „Am Kumpen“ und kostet für Kinder 4 Euro, für Erwachsene 7 Euro. Sie dauert 60 Minuten. Informationen und Tickets gibt es im Verkehrsbüro Steinau, Brüder-Grimm-Straße 70, Tel. 06663 973 88.

Energiesparfenster

Förderfähige Fenster für die Gebäudesanierung. Eigene Fertigung und Montage.

Bis zu **20%**
Zuschuss möglich



Raiffeisenstraße 7 · 63579 Freigericht-Somborn
Tel. (0 60 55) 9 13 70 · www.harth-schneider.de

Stahl, Recycling und Bergbau erleben

Studienfahrt der Technikerklassen der Kinzig-Schule

Schlüchtern. 22 Studierende der Kinzig-Schule, die aktuell die Weiterbildung zum staatlich geprüften Techniker absolvieren, begaben sich auf eine spannende Studienfahrt nach Bochum. Ziel der Reise war es, theoretische Unterrichtsinhalte mit praxisnahen Eindrücken zu verknüpfen: Werkstoffkunde hautnah.

Am ersten Tag besuchten die Studierenden den Landschaftspark Duisburg-Nord, ein ehemaliges Hochofengelände. Dort bot die 70 Meter hohe Plattform des Hochofens 5 einen eindrucksvollen Ausblick über das Gelände, in dem der Wandel von Stahlindustrie zu einem Industriedenkmal deutlich wurde. Am nächsten Tag erkundeten sie den Duisburger Hafen, den größten Binnenhafen der Welt, und besuchten das Werk der thyssenkrupp Steel Europe AG. Dort erhielten die Teilnehmer eine Werksführung unter dem Motto „Stahl im Wandel“. Der Traditionskonzern befindet sich auf einem innovativen Pfad in Richtung klimaneutraler Stahlproduktion, der bis 2030 auf die Nutzung von grünem Wasserstoff umstellen will. Der dritte Tag führte die Studierenden zu den Experten für die Verschleißbeständig-



Unter Tage im Deutschen Bergbaumuseum.

keit von Werkzeugen und Maschinenkomponenten, den Stahlwerken Bochum GmbH. Dort konnten sie die gesamte Prozesskette der Stahlproduktion, von der Konstruktion über die Wärmebehandlung live erleben. Besonders beeindruckend war der Fokus des Unternehmens auf die Wiederverwertung von Stahlschrott. Denn die Stahlgewinnung aus recyceltem Material benötigt weniger als die Hälfte der Energie im Vergleich zur Erzeugung aus Roherz.

Den Abschluss bildete ein Besuch im Deutschen Bergbaumuseum Bochum. Hier konnten die Studierenden die Verarbeitung und Nutzung von

Steinkohle und anderen Bodenschätzen über und unter Tage erleben.

Die Studienfahrt war für die Studierenden eine spannende Gelegenheit, das Gelernte in der Praxis zu erleben und zugleich einen Blick auf die Zukunft der Industrie zu werfen. „Wenn auch du Interesse daran hast, die Industrie von morgen mitzugestalten, dann bewirb dich jetzt und beginne deine Karriere als Techniker an der Kinzig-Schule! Die nächste Klasse startet im Februar 2025.“

Weitere Informationen und Bewerbungsmöglichkeiten auf unserer Website. www.kinzig-schule.de

Ortsdurchfahrt am 24. Oktober wieder frei

Spessartstraße in Salmünster

Bad Soden-Salmünster. Die Sanierungsarbeiten an der Spessartstraße (L3178) in der Ortsdurchfahrt Salmünster nähern sich dem Abschluss. Ursprünglich war geplant, den sanierten Straßenabschnitt in der Kalenderwoche 42 (Mitte Oktober) zu eröffnen. Aufgrund zusätzlicher Arbeiten verzögert sich die Freigabe jedoch geringfügig.

Der Magistrat der Stadt Bad Soden-Salmünster informiert, dass der Straßenabschnitt nun

am 24. Oktober um 8 Uhr offiziell abgenommen und freigegeben wird. Die Stadt bedankt sich bei allen Anwohnern und Verkehrsteilnehmern für ihre Geduld und ihr Verständnis während der Bauphase.

Nach der Sanierung der Stützwände durch HessenMobil und der nun in einer Gemeinschaftsmaßnahme durchgeführten Sanierung der Straße, der Wasserleitungen und der Gehwege konnte ein weiterer Abschnitt modernisiert und

verkehrssicher hergestellt werden.

In einem weiteren Bauabschnitt stellte der städtische Bauhof die Gestaltung des Obertorkreisels ebenfalls fertig. Hier zielt ab sofort der Gründer Salmünsters, der Mönch Salicho, das Innere des Kreisverkehrs auf einem angedeuteten Straßenabschnitt der historischen Handelsstraße Via Regia. Eine ansprechende Bepflanzung der Restflächen folgt ebenfalls.

Mitgliederversammlung der Wanderfreunde Hintersteinau

Steinau. Die Wanderfreunde Hintersteinau laden alle Mitglieder zur Versammlung am Samstag, 26. Oktober um 19 Uhr, in das Dorfgemeinschaftshaus ein. Auf der Tagesordnung steht u. a. der Rückblick auf die Unternehmungen im Jahr 2024. Vorschläge für Wanderungen

und Radtouren im kommenden Jahr werden besprochen, der Dienst- und Helferplan für 2025 wird erstellt. Beim Vorsitzenden Edgar Müller können bis zum 19. Oktober Anträge und Anregungen schriftlich oder unter Telefon (06666) 688 eingereicht werden.

Der kleine König und sein Pferd Grete

Ein Stück im Theatrum Steinau über Freundschaft und verblüffende Lösungen

Steinau. Wenn jemand ein kleiner König ist und dann auch noch mit einem Pferd namens Grete befreundet ist, dann kann eigentlich nicht mehr viel schief gehen. Und wenn doch, dann hilft die eigene unbändige Fantasie. Auf der Bühne des Theatrum Steinau ist der kleine König längst ein Dauergast und begeistert große und kleine Zuschauer. Das witzige und liebevolle Figurentheaterstück für Menschen ab 4 Jahren

wird dort wieder am Sonntag, 27. Oktober, um 15 Uhr aufgeführt.

Es geht um Probleme des kleinen Königs, die sicher viele Kinder so oder so ähnlich auch schon einmal gehabt haben. Mit verrückten Ideen und verblüffenden Lösungen meistert er diese jedoch. Bekannt wurde der kleine König unter anderem durch seine Fernsehauftritte beim Sandmännchen. Die Bühnenszenierung des

Theatrum Steinau mit Detlef Heinichen ist ein großer Spaß für kleine Kinder, Eltern und Großeltern, die Freude an witzigen und überraschenden Geschichten haben.

Der Eintritt für das Kinderstück kostet 9 Euro (ermäßigt 7 Euro). Beginn ist 15 Uhr im Theatrum Steinau (Am Kumpen 2). Mehr Informationen und Ticketreservierung unter www.theatrum-steinau.de oder unter 06663-3899715.

Beilagen in Teilausgaben



Kirmes in Gundhelm

Schlüchtern. Zur Kirmes in Gundhelm am Sonntag, 20. Oktober im DGH werden ab 15 Uhr die Giganten der Urgaudi, die bekannten „Original Rhönadler“ mit dem Gundhelmer Bloo für Stimmung, Tanz und Party-Laune sorgen. Auf lebhaften Besuch freut sich der Gundhelmer Bloo.

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

Wenige freie Plätze 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

Es informiert **Michael Friesl**.

ELKA

Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter

in **Bad Orb**
Telefon 060 52 - 9 26 99 99
www.friesl.eu

MediaBerater



Lukas Amberg

Telefon: 0176-11 833 320
E-Mail: key-account@gnz.de

MediaBerater



Mario Burkard

Telefon: 0176-11 833 329
E-Mail: m.burkard@gnz.de

Möller bei Bundeskongress

1300 Teilnehmer in Heidelberg / Voneinander lernen hat oberste Priorität

Schlüchtern-Heidelberg. Rund 1300 Menschen kamen kürzlich beim 17. Bundeskongress für Nationale Stadtentwicklungspolitik in Heidelberg zusammen, darunter auch Schlüchterns Bürgermeister Matthias Möller (parteilos), der mit einem eigenen Beitrag daran teilnahm.

Auf Einladung des Bundesbauministeriums diskutierten Vertreter aus Politik, Verwaltung, Forschung und Zivilgesellschaft zwei Tage lang aktuelle Themen im neu eröffneten Heidelberg Congress Center. Das Treffen stand unter dem Leitgedanken „Kooperationen in der Stadtentwicklung – Bündnisse für das Gemeinwohl“. Dabei diskutierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Chancen und Herausforderungen der kooperativen Stadtentwicklung in Kleinstädten. Besonders im Fokus stand die Frage: Wie können Kleinstädte voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen?

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Kleinstadtakademie, die seit dem 1. Juli 2024 ihren Sitz im ostdeutschen Wittenberge hat. Ziel der Akademie ist es, als bundesweites Netzwerk den Austausch zwischen Kleinstädten zu fördern und erfolgreiche Modelle der Stadtentwicklung sichtbar zu machen. „Wir möchten, dass



Schlüchterns Bürgermeister Matthias Möller (parteilos) war bei dem Bundeskongress für Nationale Stadtentwicklungspolitik in Heidelberg als Referent im Einsatz. Foto: Stadt Schlüchtern

Kleinstädte voneinander lernen und von den Erfahrungen anderer profitieren“, betonte Siw Foge, Leiterin der Kleinstadtakademie Wittenberge. Bürgermeister Möller und seine drei Amtskollegen aus Bad Berleburg, Eltville am Rhein und eben Wittenberge stellten bei dem Kongress erfolgreiche Praxisbeispiele aus ihren Städten vor. Sie berichteten über kooperative Ansätze und zeigten auf, wie bürgerschaftliches und unternehmerisches Engagement zu einer positiven Stadtentwicklung beitragen können.

So berichtete Bad Berleburg über die erfolgreiche Integration von Jugendbeteiligung in städtische Prozesse, während Wittenberge die kulturelle Belebung der Innenstadt in den Mittelpunkt stellte. Eltville

und Schlüchtern zeigten auf, wie unternehmerisches Engagement als treibende Kraft kooperativer Stadtentwicklung wirken kann.

Alle Beteiligten waren sich einig, dass Kleinstädten in Zukunft mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Gerade in den jetzigen schwierigen Zeiten benötigten die Kleinstädte Unterstützung und ein Netzwerk, in dem sie Ideen austauschen können. Mit ihren pragmatischen Lösungsansätzen sind sie Großstädten manchmal sogar etwas voraus. Die Kleinstadtakademie setzt sich aktiv dafür ein, den Wissensaustausch und die Zusammenarbeit zwischen den Kleinstädten in Deutschland zu fördern. Heidelberg war nur der Auftakt zu einer intensiveren Vernet-

zung, und die Beteiligten sind fest entschlossen, diesen Prozess weiter voranzutreiben. Matthias Möller hat bei diesem Treffen erneut seinen klaren Willen zur Zusammenarbeit betont. Dies sei ein entscheidender Schritt, um gemeinsam an Lösungen für die heutigen und künftigen Herausforderungen im Rahmen der Transformation von Kleinstädten zu arbeiten. „In Schlüchtern haben wir bereits mit zahlreichen Projekten bewiesen, dass wir auch in schwierigen Situationen handlungsfähig sind“, betonte das Stadtoberhaupt.

Ein zentrales Element bei allen Themen der Stadtentwicklung sei die aktive und gut organisierte Bürgerbeteiligung wie zum Beispiel das Informationsformat „Frag doch mal die Stadt“. Die Stadt Schlüchtern habe in vielen Bereichen Antworten auf komplexe städtebauliche Fragestellungen gefunden, insbesondere im Hinblick auf die Transformation der Innenstädte wie beispielsweise beim Projekt Kaufhaus Langer/Neue Mitte und die kürzlich erfolgte Fertigstellung des Kultur- und Begegnungszentrums (KuBe) mit der in Hessen einzigartigen Erlebniswelt. Möller: „Aber wir haben noch einen langen und kräftezehrenden Weg vor uns, um beispielsweise das Thema Leerstand in der Innenstadt in den Griff zu bekommen.“

Don Camillo und Peppone im Theatrium

Am Samstag, 26. Oktober in Steinau

Steinau. Die Geschichten von Don Camillo und Peppone sind weltberühmt. Wenn dann noch das Theatrium Steinau ein Theaterstück mit viel Musik, Schauspiel und Figurenspiel daraus macht, ist ein witziger und vor allem wilder italienischer Abend garantiert. Am Samstag, 26. Oktober wird das Stück um 20 Uhr im Theatrium Steinau gespielt. Der sture Bürger-

meister Peppone und der gerissene Dorfpfarrer Don Camillo sind so etwas, was man auch „ziemlich beste Feinde“ nennt. Dabei wollen sie für die Einwohner des kleinen italienischen Ortes Brescello am Ufer des Po nur das Beste, auch wenn die beiden unterschiedliche Vorstellungen davon haben. Auf witzigste Art und Weise versuchen die

Sturköpfe sich immer wieder gegenseitig zu übertrumpfen – manchmal auch mit fliegenden Fäusten. Die vielen, extra angefertigten Puppen und die mitnehmende italienische Musik bieten den Darstellern Detlef Heinichen, Marcel Wagner und Sören Leyer die Chance, ihr gesam-

tes Können auf der Bühne zu entfalten. Der Eintritt kostet 29 Euro (ermäßig 24 Euro). Beginn ist 20 Uhr, es besteht die Möglichkeit sich vorher oder in den Pausen gemütlich im Foyer auf ein Getränk zu treffen. Informationen und Ticketreservierung unter www.theatrium-steinau.de.

Second-Hand-Stübchen sucht Kinderkleidung

Bad Soden-Salmünster. Für das Second-Hand-Stübchen sucht der Sozialdienst katholischer Frauen Bad Soden-Salmünster gut erhaltene Kinderbekleidung ab Größe 110. Es werden aktuell besonders Jacken und sonstige Winterbekleidung benötigt. Die Spenden können während der Öffnungszeiten des Second-Hand-Stübchens oder nach telefonischer Vereinbarung (06056 54 02) abgegeben werden. Das Second-Hand-Stübchen im Familienzentrum FIBz (Bad Sodener Straße 52 – über dem Einkaufsmarkt) ist dienstags von 14.30 bis 16 Uhr geöffnet.

Freiwilliges Soziale Schuljahr – Online-Austauschtreffen

Main-Kinzig-Kreis. Das Freiwillige Soziale Schuljahr – kurz FSSJH bietet Jugendlichen die Möglichkeit, neben der Schule, in einem Verein aktiv zu werden. Am 21. Oktober, von 18.30 bis 20 Uhr, bietet der Turngau Kinzig, gemeinsam mit Ehrenamtsagentur des Main-Kinzig-Kreises und des Hessischen Turnverbandes/Turnjugend ein Online-Austauschtreffen an. In diesem kurzen Austauschtreffen werden alle wichtigen Informationen rund um das Freiwillige Soziale Schuljahr Hessen in Turnvereinen des Turngau Kinzig geben. Neben Infos für interessierte Schülerinnen und Schüler hat der Turngau auch alles Wissenswerte für Vereine, die eine Einsatzstelle werden möchten vorbereitet. Information und Anmeldung auf der Homepage des Turngau Kinzig unter www.tg-kinzig.de oder www.facebook.com/turngaukinzig oder www.instagram.com/turngaukinzig.v.1896/

Deutschkurs

Bad Soden-Salmünster. Der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) Bad Soden-Salmünster bietet einen kostenlosen Deutschkurs an. Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Es sind wieder Plätze frei. Der Kurs findet montags ab 10 Uhr im FIBz, Bad Sodener Straße 52 statt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Informationen und Anmeldung unter: 06056-5402.

MINIKREUZFAHRT SCHWEDEN | BU4564

- ✓ An-/Abreise im modernen Fernreisebus ab/bis Kiel
- ✓ 2x Ü/F an Bord der STENA GERMANICA/STENA SCANDINAVICA
- ✓ **Besuch eines Weihnachtsmarkts sowie Stadtführung in Göteborg und Stadttummel in Hamburg inklusive**
- ✓ reisewelt-Reiseleitung durch Bernd Vogler von Anfang an

06.12. – 08.12.2024 | 3 Tage | € 449,-

+++ BEACHTEN SIE AUCH UNSERE NÄCHSTEN ABFAHRTEN +++

✪	31.10. – 07.11.24	Kroatien – 5-Sterne Aminess Khalani Beach an der Makarska Riviera	€ 1.089,-
✪	01.11. – 11.11.24	Islands Faszination erleben	€ 2.980,-
✪	19.11. – 22.11.24	Schnupperreise Mittelrheintal – MS Elegant Lady Noch wenige Kabinen frei!	€ 439,-
✪	23.11. – 05.12.24	Tansania – Kilimanjaro 360° Mit dem Rad um den Kilimanjaro	€ 3.490,-
✪	29.11. – 02.12.24	Advent am Bodensee	€ 719,-
✪	09.12. – 11.12.24	Advent im Harz - Zauber der 1000 Lichter	€ 379,-
✪	11.12. – 13.12.24	Weihnachtszauber in Dresden	€ 499,-
✪	22.12. – 26.12.24	Südtirol Bergweihnacht	€ 729,-
✪	23.12. – 27.12.24	Weihnachten in der Musikstadt Leipzig	€ 729,-
✪	27.12. – 02.01.25	Kroatien – Silvester an der Makarska Riviera	€ 949,-
✪	29.12. – 03.01.25	Budapest und die Puszta – Silvesterreise	€ 989,-
✪	29.12. – 04.01.25	Dubai – Deluxe-Silvesterreise	€ 2.690,-
✪	30.12. – 01.01.25	Silvester mit den Bremer Stadtmusikanten	€ 719,-
✪	30.12. – 01.01.25	Silvesterfahrt ins Blaue – 3 Tage Busreise	€ 499,-
✪	30.12. – 02.01.25	Silvesterfahrt ins Blaue – 4 Tage Busreise	€ 599,-

Mit diesem Code direkt zur Reise und € 10,- online sparen!

WEIHNACHTSSTIMMUNG IM BAYERISCHEN WALD | BU2792

- ✓ 3x Ü/F im guten Mittelklassehotel **HOHENAUER HOF**
- ✓ 3x Abendessen als 4-Gänge-Menü
- ✓ Kostenfreie Nutzung von Hallenbad und Sauna
- ✓ **Ausflugsprogramm mit Kutschen-/Schlittenfahrt**, Besuch des Weihnachtsmarkts auf Schloss Thurn und Taxis, **Fackelwanderung mit Glühweinempfang**, Stadtführung Passau, u.v.m.
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an

09.12. – 12.12.2024 | 4 Tage | € 499,-

SILVESTERREISE BUDAPEST UND DIE PUSZTA | FL3481

- ✓ **Flug mit Lufthansa** von Frankfurt nach Budapest und zurück
- ✓ 5x Ü/HP in sehr guten Mittelklassehotels
- ✓ **Festliche Silvestergala mit Livemusik, Tanz und Feuerwerk**
- ✓ **Abwechslungsreiches Ausflugsprogramm** mit Stadtführung Budapest, Besichtigung Kecskemét, **Pferdekutschfahrt und Bauernhofbesuch, Besichtigung von Szentendre**, u.v.m.
- ✓ Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung

29.12.2024 – 03.01.2025 | 6 Tage | € 989,-

DIE SCHÖNSTEN JUWELN SÜDOSTASIENS | KF5005

NORWEGIAN SUN SINGAPUR – KUALA LUMPUR – PENANG – LANGKAWI – PHUKET – JAKARTA – SEMARANG – SURABAYA – DENPASAR

- ✓ Beste Flüge mit Singapore Airlines von Frankfurt nach Singapur und zurück von Bali
- ✓ **Erleben Sie die Höhepunkte Südostasiens** mit Kuala Lumpur, Langkawi, Phuket, Jakarta, Bali und vielem mehr im Zuge einer traumhaften Kreuzfahrt
- ✓ **Umfangreiches Vor- und Nachprogramm mit sehr guten Hotels bereits inklusive – alle Programme in deutscher Sprache**
- ✓ Beste reisewelt-Reiseleitung durch Claude Centre von Anfang an

25.03. – 11.04.2025 | 18 Tage | € 3959,-

KROATIEN – AMINESS KHALANI BEACH***** | FL3481

- ✓ Flug von Frankfurt nach Split und zurück
- ✓ **7x Ü/HP im 5-Sterne AMINESS KHALANI BEACH HOTEL in hervorragender Lage direkt am Strand**
- ✓ Spektakuläre Dachterrasse mit Roofbar
- ✓ **Abwechslungsreiches Ausflugsprogramm:** – Stadtführung Makarska inklusive Heimatmuseum und Murano-Glasmosaik in der Franziskanerkirche – Panoramabootsfahrt zur Insel Brač
- ✓ Fachkundige, örtliche reisewelt-Reiseleitung

17.04. – 24.04.2025 | 8 Tage | € 1.139,-

ÜBER DREI MEERE BEKANNTE & UNBEKANNTE... ..PERLEN ENTDECKEN | KF5030

COSTA FAVOLOSA GENUA – BARCELONA – MÁLAGA – CÁDIZ – LEIXOES – LA CORUÑA – LE HAVRE – HAMBURG

- ✓ **SENSATIONELLER PREIS bei entspannter Anreise im modernen Fernreisebus**
- ✓ Bei angenehmen Temperaturen gleich vier Länder in einer Reise erleben
- ✓ Sehr großzügige Liegezeiten
- ✓ **12 Tage Kreuzfahrt auf der Costa Favolosa inklusive Vollpension**
- ✓ Ganzjahres Schiff mit überdachtem Pool

04.05. – 15.05.2025 | 12 Tage | € 999,-

SÜDSCHWEDEN – EIN SOMMER IN DEN SCHÄREN | BU5619

- ✓ Fahrt im modernen Fernreisebus
- ✓ 2x Fährüberfahrten mit Stena Line nach Göteborg und zurück
- ✓ 3x Übernachtung im **4-Sterne Hotel ELITE PARK AVENUE**
- ✓ 5x Frühstücksbuffet
- ✓ 1x Fika-Pause mit Kaffee und Zimtschnecke
- ✓ **Ausflugsprogramm bereits inklusive u. a. Führung Göteborg und seine Schären, abendliche Bootsfahrt ab Göteborg mit Garnelen- und Lachs-Buffer**, Führung Schären von Bohuslän ab/bis Göteborg
- ✓ reisewelt-Reiseleitung von Anfang an

07.07. – 12.07.2025 | 6 Tage | € 1.329,-

Beratung & Buchung: 06655 9609-0
www.reisewelt-neuhof.de

reisewelt Teiser & Hüter GmbH | Fuldaer Str. 2 | 36119 NeuhoF

KARTOFFELN... AUS DER WETTERAU

Kröll, ehem. Ute Hahn
Am Berg 1 · 63683 Ortenberg/Selters
Jetzt bestellen: 0151 25976006

EINKELLERUNGSKARTOFFELN

Festkochend: Annabelle, Bernina & Belana · Vorwiegend festkochend: Wega
Mehlig kochend: Jelly · 5 kg · 12,5 kg – 25 kg (auch größere Mengen erhältlich)

Lieferung frei Haus oder Direktkauf an unserem Marktstand in Gründau Lieblos und Büdingen

Gründau Lieblos: jeden Samstag 9 – 13 Uhr auf dem Parkplatz Möbel Höffner Büdingen: jeden Freitag 15 – 18 Uhr Industriestraße, Zufahrt Aldi

Wenn Musik hilft, Kindern Perspektiven zu geben

Benefizaktion „Musik hilft“ für Stiftung Kinderzukunft

Main-Kinzig-Kreis. Es gibt gute Gründe, ein Benefizkonzert zugunsten der Stiftung Kinderzukunft auszurichten, so wie es der Main-Kinzig-Kreis im Bürgerzentrum in Gründau-Liebles vor rund 300 Gästen getan hat. Auf diese Gründe hoben Schirmherr Landrat Thorsten Stolz und die weiteren Rednerinnen und Redner auf der Bühne immer wieder ab. „Wir wollen benachteiligten Kindern helfen, wir wollen bei wertvollen Projekten für sie unterstützen. Wir wollen das Engagement der Bürgerinnen und Bürger dahinter stärken. Und wir wollen Kultur und Musik als gutes, verbindendes Mittel einsetzen und den Künstlerinnen und Künstlern dazu diese Bühne geben“, erklärte Landrat Thorsten Stolz, der auf das Motto „Musik hilft“ verwies: „Musik hilft im vielfachen Sinne, und sie hilft vor allem denen, die oftmals keine Stimme haben und genau so ein Sprachrohr und eine solche Förderung wie durch die Stiftung benötigen.“

Der Main-Kinzig-Kreis mit seinem Amt für Kultur, Sport, Ehrenamt und Regionalgeschichte hatte „Musik hilft 2024“ vorbereitet. Unterstützt wurde der Kreis durch die Gemeinde Gründau, die das Haus mietfrei überließ und bei den Vorbereitungen half, und den Gesangsverein Harmonie Liebles, der die Bewirtung übernahm und selbst eine großzügige Spende hinterließ. „Musik hilft“ ist eine Kooperation mit den Kreisverbänden der hiesigen Musik- und Gesangsvereine; im Mittelpunkt stand auch diesmal wieder ein guter Zweck, für den man zur Veranstaltung selbst oder auch jetzt im Nachgang noch spenden kann, in dem Fall die



„Musik hilft im vielfachen Sinne, und sie hilft vor allem denen, die oftmals keine Stimme haben und genau so ein Sprachrohr und eine solche Förderung wie durch die Stiftung benötigen“: Landrat Thorsten Stolz in seiner Ansprache, nach der Eröffnung des Konzerts durch das Chorforum Eintracht Langenselbold.

Stiftung Kinderzukunft. Die Stiftung betreut seit 36 Jahren notleidende Kinder, stellt deren Ernährung sicher, sorgt für ihre Gesundheit und ermöglicht ihnen eine Schul- und Berufsausbildung. Ziel ist es, dass sie in Zukunft für sich selbst sorgen können und eine Chance auf ein besseres Leben haben. „Armut wird dort bekämpft, wo sie entsteht“, sagte Thorsten Stolz, „und es ist wirklich sensationell, was an den verschiedenen Standorten auf der Welt bewirkt wird. Was wir für selbstverständlich halten, ist eben für viele Menschen nicht selbstverständlich.“

Powerkids, Takt 9 und viele weitere zeigen ihr Können

Den musikalischen Anfang machten das Chorforum Eintracht Langenselbold (Leitung Leon Zellmann) sowie der Kinderchor Rothenbergen zusammen mit den Powerkids, ei-

nem offenen Schulchor der Grundschule am Dorfplatz Altemittlau (Leitung Sabrina Lotz). Ihnen folgte das Männerquintett „Takt 9“ des Gesangsvereins Harmonie Liebles (Leitung Michael Hampel). Das Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Rothenbergen (Leitung Arno Classen) läutete den zweiten Teil des Konzerts ein, gefolgt von der Chorgruppe „ChoirFire“ der GreatHouseVoices Großhauhausen (Leitung Joachim Lotz).

Während des Programms bekräftigten Klaus Ritter, Geschäftsführer des Chorverbands Main-Kinzig, Rudolf Barget, Ehrenpräsident des Hessischen Musikverbands und Landrat a.D. Karl Eyerkauf, Beiratsvorsitzender der Stiftung Kinderzukunft, die Bedeutung der Hilfe für Kinder in Not und ärmlichen Verhältnissen. „Kinder sind unsere Zukunft“, rief Klaus Ritter den Gästen zu. Karl Eyerkauf berichtete von der Arbeit in den Kinderdörfern,

den Kitas, Schulen und Ausbildungsstätten sowie den weiteren Projekten. Vor der heran nahenden Adventszeit erinnerte Eyerkauf zudem an die Päckchen-Aktion, an der sich auch die Bürgerinnen und Bürger des Main-Kinzig-Kreises wieder beteiligen können. „Dieses Glänzen in den Augen der Kinder, das prägt sich ein, das vergisst man nicht“, so der frühere Landrat des Main-Kinzig-Kreises.

Gegen Ende des Konzerts stieg das Spendenaufkommen auf über 3.100 Euro. Die Aktion geht aber auch in den kommenden Wochen noch weiter. Wer die Stiftung Kinderzukunft mit einer Spende unabhängig vom Benefizkonzert unterstützen möchte, kann bis 30. November eine Spende auf folgendes Konto einzahlen: Kontoinhaber: Kreisausschuss des Main-Kinzig-Kreises, Kreissparkasse Gelnhausen, IBAN: DE6450750094000071235, HELADEF1GEL, Kennwort: MUSIK HILFT 2024.

Weiterbildung zur Fachkraft in Kitas gestartet

Kreisbeigeordneter begrüßt Teilnehmerinnen

Main-Kinzig-Kreis. 20 Frauen aus dem ganzen Kreisgebiet haben Anfang Oktober die neun Monate dauernde Weiterbildung „Fachkraft zur Mitarbeit“ für Kindertageseinrichtungen begonnen. An ihrem ersten Tag begrüßte Kreisbeigeordneter Jannik Marquart die Teilnehmerinnen in den Beruflichen Schulen Gelnhausen gemeinsam mit Schulleiter Rainer Flach, Silja Stallmann, Abteilungsleiterin Fachschule für Sozialwesen, Ludger Stallmann, stellvertretender Leiter des Kreisjugendamtes, sowie Eleni Chatia und Karin Sander, Zentralstelle für Kinderbetreuung. Jannik Marquart freut sich, dass das Interesse an der Weiterbildung groß ist: „Die Teilnehmerinnen sind allesamt Vorreiterinnen, ja Pionierinnen, denn die Qualifizierung ist für den Main-Kinzig-Kreis eine Premiere.“ Das Ziel sei, den Teilnehmerinnen Fachwissen und Handlungskompetenzen für den Kita-Alltag zu vermitteln – und zwar ergänzend und aufbauend sowohl auf ihren bisherigen beruflichen und biographischen Erfahrungen als auch ihrer aktuellen Tätigkeit in den Kindertageseinrichtungen. „Wir möchten Personen, die Interesse an der Arbeit mit Kindern, aber bislang keine pädagogische Ausbildung haben, eine Perspektive bieten. Mit dem Qualifizierungskurs schaffen wir eine Win-win-Situation: Zum einen bekommen unsere Kitas dringend benötigte Unterstützung, zum anderen eröffnen wir Menschen neue berufliche Chancen“, so der Jugenddezernent.

Auch Schulleiter Rainer Flach und Silja Stallmann, Abteilungsleiterin Fachschule für Sozialwesen, hießen die Teilnehmerinnen willkommen und wünschten „gutes Gelingen“. Silja Stallmann ermunterte die Frauen, die eigene Persönlichkeit und die eigenen Erfahrungen einzubringen. Davon würden sowohl Kitas als auch Kitakinder profitieren.

Wie Ludger Stallmann erläuterte, wurde das Konzept für die Weiterbildung von der Zentralstelle für Kinderbetreuung des Kreises in Kooperation mit den Beruflichen Schulen Gelnhausen und der Eugen-Kaiser-Schule in Hanau entwickelt: „Die Ausbildungsinhalte orientieren sich an jenen für die Sozialassistenz. Sowohl die Anbindung an die Berufsschulen als auch die inhaltliche Gestaltung ist sinnvoll. Sollten sich qualifizierte Fachkräfte zur Mitarbeit anschließend für einen Quereinstieg in den Erzieherinnenberuf interessieren, sind sie be-

reits mit einem Teil der Lerninhalte vertraut.“

Voraussetzung: Qualifizierung mit 160 Stunden

Das Land Hessen hat im vergangenen Sommer den gesetzlichen Rahmen für die Tätigkeit als Fachkraft zur Mitarbeit in Kindertageseinrichtung deutlich erweitert. Eine zentrale Voraussetzung dafür ist, dass binnen zwei Jahren, einer Qualifizierung, im Umfang von insgesamt 160 Stunden abgeschlossen wird. Auf diese Weise soll dem Mangel an pädagogischem Fachpersonal in den Kinderbetreuungseinrichtungen entgegen gewirkt werden. Um die Novellierung im Main-Kinzig-Kreis umzusetzen, fand Ende August 2023 ein Runder Tisch mit Vertreterinnen und Vertretern von Trägern der Kindertagesbetreuung, der Volkshochschulen des Main-Kinzig-Kreises und der Stadt Hanau, der Beruflichen Schulen Gelnhausen und der Eugen-Kaiser-Schule, des staatlichen Schulamtes, der Agentur für Arbeit, sowie des Kreisjugendamtes und des Eigenbetriebs der Stadt Hanau statt. Eine Redaktionsgruppe wurde gebildet, die den Rahmen für die Qualifizierung erarbeitete. Im Frühjahr 2024 konnte das Hammersbacher Unternehmen Mission Kita als Anbieter eines lokalen Qualifizierungskurses gewonnen werden.

So läuft die Weiterbildung ab

Die Weiterbildung gliedert sich in zwei Hauptphasen: die Intensivphase sowie die Erprobungs- und Praxisphase. Die Intensivphase startet mit zwei Einführungstagen in Präsenz, gefolgt von einem 12-wöchigen Online-Basiskurs, der grundlegende Kenntnisse für die Mitarbeit in Kindertageseinrichtungen vermittelt. In der anschließenden Erprobungs- und Praxisphase vertiefen die Teilnehmerinnen ihr Wissen in mehreren Präsenzveranstaltungen zu zentralen Themen wie Bildung, kindliche Entwicklung, Beobachtung, Kommunikation, Elternarbeit, rechtliche Grundlagen, Erlebnispädagogik, Inklusion und Reflexion.

Die Weiterbildung schließt mit einem Vortrag zu einem praxisrelevanten Thema ab. Dabei präsentieren die Teilnehmerinnen ihre erworbenen Kenntnisse. Die Weiterbildung bietet einen klar strukturierten Lernpfad und praxisnahe Inhalte, betonte Max Greulich. Ziel sei es, die Bildungs- und Betreuungsqualität in Kitas nachhaltig zu stärken.“



Gemeinsam mit Vertretern der Beruflichen Schulen Gelnhausen und des Jugendamtes des Main-Kinzig-Kreises begrüßte Kreisbeigeordneter Jannik Marquart (Erste Reihe, Viertes von links) die Teilnehmerinnen der Weiterbildung „Fachkraft zur Mitarbeit“ und Kursleiter Max Greulich (Erste Reihe, Mitte).

„Das Wirtshaus im Spessart“

Erster Kreisbeigeordneter Andreas Hofmann übergibt zwei Förderbescheide

Main-Kinzig-Kreis. „Der Main-Kinzig-Kreis ist ein attraktives Reise- und Ausflugsziel für Menschen, die aktive Erholung suchen. Da ist es nur folgerichtig, die touristische Entwicklung voranzubringen. Genau das macht die Spessart Tourismus und Marketing GmbH seit Jahren sehr erfolgreich. Sie wirbt mit der Schönheit und dem hohen Freizeitwert von Spessart, Kinzigtal und Vogelsberg. Zugleich treibt sie Innovation voran, indem sie digitale Informations- und Serviceangebote aufbaut, die Gästen das Erkunden der Region erleichtern“, sagte Andreas Hofmann kürzlich im Main-Kinzig-Forum. Der Erste Kreisbeigeordnete übergab Bernhard Mosbacher, Geschäftsführer der Spessart Tourismus und Marketing GmbH, bei diesem Treffen zwei Förderbescheide aus dem LEADER Programm der Europäischen Union im Beisein von Sabine Jennert, Leitung Regionalmanagement SPESARTregional, und Katrin Hess, Leiterin des Amtes für Umwelt, Naturschutz und ländlichen Raum des Main-Kinzig-Kreises.



Erster Kreisbeigeordneter Andreas Hofmann (Zweiter von links) übergab im Beisein von Sabine Jennert (rechts), Leitung Regionalmanagement SPESARTregional, und Katrin Hess (links), Leiterin des Amtes für Umwelt, Naturschutz und ländlichen Raum, die Förderbescheide an Bernhard Mosbacher, Geschäftsführer der Spessart Tourismus und Marketing GmbH.

Für den Aufbau eines nachhaltigen nachfrageorientierten digitalen Serviceangebots erhält die Spessart Tourismus und Marketing GmbH (STM) eine Fördersumme von 12.600 Euro. STM hat bereits einen Spessart Knowledge Graph entwickelt, der im Hintergrund eine zentrale Rolle in der digitalen Vernetzung und Informationsverbreitung spielt. Mit dem Fördergeld wird nun die Möglichkeit geschaffen, die bestehende Datenbank, welche Wander- und Radwege,

Trails und Museen, Gastronomie, Burgen und Schlösser enthält, um eine Anwendung zu erweitern. Diese Anwendung ermöglicht es, die Datensätze in hochwertige PDF-Dateien umzuwandeln. Auf diese Weise können sie als Online-Dokument genutzt, aber auch ausgedruckt werden. Langfristiges Ziel der STM ist, statt Printprodukten digitalisierte Produkte anzubieten, die individuell ausgedruckt werden. Das zweite Projekt, das gefördert wird, trägt den Namen

„Wirtshaus im Spessart“ (WIS). Es bringt lokale Erzeuger aus der Region mit Gastronomiebetrieben zusammen. Das Konzept wirbt für kurze Lieferwege, saisonale und regionale Lebensmittel, aber auch für den Austausch zwischen Menschen, die Produkte herstellen und jenen, die sie auf den Tisch bringen. Das bereits seit 2019 bestehende WIS-Netzwerk wird ausgebaut, um Aktionstage und Veranstaltungen miteinander durchzuführen. Gemeinsam werden Ideen entwickelt und Strukturen aufgebaut und so die regional erzeugten Waren in ihrer ganzen Vielfalt bekannt gemacht. Um diese Vorhaben umzusetzen, erhält STM eine Fördersumme von etwa 8.000 Euro.

„In der Region gibt es viele Erzeugerinnen und Erzeuger, die mit Herzblut und Leidenschaft kulinarisch Besonderes herstellen. Das reicht von Ziegenkäse und Wildkräutermischungen über Apfelkraut und Honig bis hin zu heimischem Wildfleisch. Was liegt da näher, als Hofläden und Dorfäden, aber auch den Einzelhandel und die Gastronomie unter einer starken Dachmarke zu vereinen“, sagte Andreas Hofmann.

Angebote gültig vom 21.10. – 26.10.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!



Bitburger Bier

diverse Sorten,
„Stubbi“,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,36 €

-36%
8,99

Th.König Zwickl Kellerbier

Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,67 €



ANGEBOT
10,99

Lübzer Bier

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



-33%
11,99

Keiler Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,40 €



15,99
13,99

Hofbräu Winterzwickl

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



-21%
14,99

Paulaner Münchner Hell

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



-20%
15,99

13,99
1l = 1,40 €

Aktion!
+ 1 Trage-
tasche
GRATIS!

top frisch Apfelsaft

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,13 €



ANGEBOT
6,79

5,99
1l = 1,00 €

Störtebeker Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,70 €



ANGEBOT
16,99

15,99
1l = 1,60 €

Heineken Lager

Original, 0,0%,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,67 €



5,99
5,29

RhönSprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 0,83 €



5,79
4,99

Rosbacher Mineralwasser*

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



7,99
6,49

5,99
1l = 0,50 €

Förstina Schorle, Vital, Limonade

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



ANGEBOT
5,99

Durstlöscher

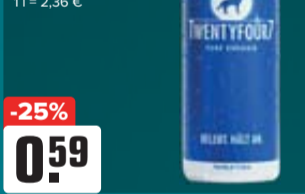
diverse Sorten,
0,5 l -Tetra Pak,
1l = 1,18 €



-34%
0,59

TWENTYFOUR 7 Energy

koffeinhaltig,
0,25 l -Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,36 €



-25%
0,59

Rauch EisTee

diverse Sorten,
0,33 l -Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 2,39 €



ANGEBOT
0,79

pepsi Kombikasten

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



-23%
9,99

8,99
1l = 0,75 €

Neue Weine entdecken & genießen

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



-20%
3,99
3,49
1l = 4,65 €

Thomas Henry*

diverse Sorten,
teilweise chininhaltig,
0,75 l -Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 2,39 €



-33%
1,79

Beim Kauf von 1 Kasten + 1 Flasche GRATIS! **
zzgl. 0,05 € Pfand

Bombay Sapphire Gin & Tonic, Bacardi Rum & Cola

teilweise koffeinhaltig,
0,25 l -Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 7,96 €



-33%
1,99

Villa Vincento

Garganega Secco,
0,75 l -Flasche,
1l = 3,99 €



-25%
2,99

Franken Domina, Rotling

0,75 l -Flasche,
1l = 4,65 €



ANGEBOT
3,49

Echter Nordhäuser Doppelkorn

0,7 l -Flasche,
1l = 9,27 €



ANGEBOT
6,49

Fauno

Merlot Bio, trocken,
0,75 l -Flasche,
1l = 5,99 €



-25%
4,49

3,99
1l = 5,32 €

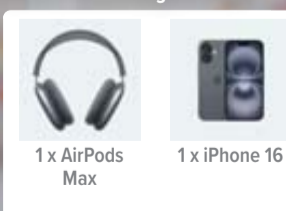
Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



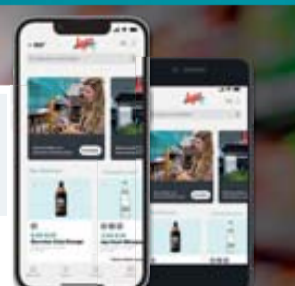
www.logo-getraenke.de

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



1 x AirPods Max

1 x iPhone 16



Smirnoff Red Label

Vodka,
0,7 l -Flasche,
1l = 12,84 €



-33%
8,99

Jameson

Irish Whiskey,
0,7 l -Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 21,41 €



-25%
14,99

Aktion!

+ 1 Flasche Schweppes American Ginger Ale 1 l GRATIS!

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

ANZEIGE

Lebens- und Rentenversicherungen Wie Sie jetzt viel mehr aus Ihrem Vertrag herausholen können!

Wussten Sie, dass selbst abgelaufene oder gekündigte Lebens- und Rentenversicherungen Ihnen auch nachträglich noch tausende Euro einbringen können? Viele Versicherte ahnen nicht, welches finanzielle Potenzial in ihren Altverträgen steckt.

Der Hintergrund: Viele Verträge aus den Jahren 1994 bis 2007 enthalten fehlerhafte Widerrufsbelehrungen, die Ihnen heute noch einen Widerruf ermöglichen. Dadurch können Sie nicht nur Ihre eingezahlten Beiträge ohne Abzüge zurückfordern, sondern auch von den Gewinnen profitieren, die Ihre Versicherung mit Ihrem Geld erwirtschaftet hat.

Ein anschauliches Beispiel: Vor dem Oberlandesgericht Bamberg wurden zwei Lebensversicherungen, die bereits 2018 und 2019 ausbezahlt worden waren, erfolg-

reich widerrufen. Das Ergebnis: Der Kläger erhielt über 50.000 Euro zusätzlich – ein erheblicher Gewinn gegenüber der ursprünglichen Auszahlung (Az.: 45 O 727/23).

Auch das Landgericht Landau i.d.Pf. entschied zugunsten eines Versicherten, der im Jahre 2000 eine Lebensversicherung abgeschlossen hatte. Obwohl sein Rückkaufswert nur 45.000 Euro betrug, konnte er durch einen Widerruf knapp 23.000 Euro zusätzlich ein-



Es geht um viel Geld
Foto: zest_marin/stock.adobe.com

fordern. Der Clou: Bei einem Misserfolg wäre der Vertrag ohne jegliche Verluste weitergelaufen (Az.: 4 O 199/23).

Das Verbraucherportal www.helpcheck.de, das diese Urteile erstritten hat, bietet eine kostenlose und unverbindliche Prüfung von Lebens- und Rentenversicherungen an. Sollte sich herausstellen, dass Sie Anspruch auf eine zusätzliche Auszahlung haben, arbeitet helpcheck auf Erfolgsbasis. Das bedeutet: Sie zahlen nur im Falle eines erfolgreichen Verfahrens einen Anteil Ihres tatsächlichen Gewinns. Das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten würden, bleibt komplett unangetastet. Bereits über 50 Millionen Euro wurden auf diese Weise an Versicherte ausgezahlt. Prüfen Sie jetzt kostenlos, ob Ihr Vertrag betroffen ist: www.helpcheck.de/auszahlung

ANZEIGE

Welt Amyloidose Tag: Bei Herzschwäche besser zweimal nachfragen

Am 26.10. findet der Welt Amyloidose Tag statt, der auf die Ursachen und Auswirkungen der Erkrankung aufmerksam macht – die Transthyretin-Amyloidose mit Kardiomyopathie, kurz ATTR-CM ist eine unterdiagnostizierte Ursache einer Herzschwäche. Besondere Aufmerksamkeit ist geboten, wenn bei diagnostizierter Herzschwäche die Behandlung nicht anzuschlagen scheint und Anzeichen wie belastende Erschöpfung und Antriebslosigkeit, geschwollene Beine und Kurzatmigkeit bestehen bleiben.

Mit richtigem Verdacht zur Diagnose

Bei einer ATTR-CM lagert sich ein bestimmtes Eiweiß unter anderem im Herzmuskel ab, sodass sich die Herzwände verdicken und das Herz zunehmend weniger beweglich ist.



Dies kann zu unterschiedlichen Beschwerden führen, weshalb die Erkrankung oft erst spät erkannt wird. Warnhinweise können sein: Bestehende Herzschwäche-Symptome trotz Behandlung wie Kurzatmigkeit und Erschöpfung, geschwollene Beine, aber auch ein niedriger Blutdruck bei zuvor normalem Blutdruck und Schwindel. Patient:innen oder ihre Angehörigen sollten sich dann

an ihre Ärztin bzw. ihren Arzt wenden, um zur weiteren Abklärung in eine kardiologische Praxis überwiesen zu werden. Dort wird zum Beispiel eine Ultraschalluntersuchung des Herzens vorgenommen. Nur wenn die ATTR-CM diagnostiziert wird, kann mit der passenden Therapie begonnen und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden.

Machen Sie den Amyloidose-Check

Schätzen Sie Ihr Risiko anhand 6 kurzer Fragen ein und machen Sie den Amyloidose-Check. Der kurze Check kann für Sie hilfreich sein, denn der Weg zur Diagnose dauert manchmal Jahre. Machen Sie den Amyloidose-Check auf der Website:

<https://www.amyloidose-verstehen.de/amyloidose-check>

Kirmesauftritt und zeitgeschichtlicher Vortrag

Dorfverein „Starwetz lebt“ lädt zu zwei
Veranstaltungen im Rahmen der Sterbfritzer Kirmes ein

Sinntal. Die Sterbfritzer Kirmes wird traditionell von der SG Germania Sterbfritz ausgerichtet, in diesem Jahr wieder in der Dorfmitte in der Mehrzweckhalle. Auch der Dorfverein „Starwetz lebt!“ beteiligt sich wieder am Programm mit der Auftaktveranstaltung am Kirmesdonnerstag, dem 24. Oktober, um 19 Uhr im Sängenheim in der Raiffeisenstraße. Dirk Ebenhöch wird in einem Bildvortrag zum Thema „Häuser, Menschen und Geschichten“ alte Ansichten aus seinem umfangreichen Bildarchiv

präsentieren und erläutern. In seiner gewohnt humoristischen Art wird er auch sicher wieder einige lustige Anekdoten parat haben.

Anschließend unterhalten „Die alten Säcke“, eine Gesangsgruppe des Gesangvereins Liederkrantz, mit ihrem musikalischen Programm. Die Bewirtung obliegt dem Gesangsverein, er bietet ein leckeres Speisenangebot an. Für das leibliche Wohl ist also bestens gesorgt.

Am darauf folgenden Kirmesamstag, 26. Oktober lädt der Dorfverein um 15 Uhr zu

einem zeitgeschichtlichen Vortrag mit Kaffee und Kuchen in das Feuerwehrhaus Sterbfritz ein. Das Thema lautet „Der ‚Judenbürgermeister‘ und die Nazis - Vom Ende des jüdisch-christlichen Zusammenlebens“. Nach der Machtgreifung der Nationalsozialisten 1933 verändert sich das Leben in Sterbfritz. Thomas Müller berichtet vom erfolglosen Kampf des gewählten Bürgermeisters gegen seine gewaltsame Absetzung, vom Ende gewachsener Beziehungen und vom zunehmenden Antisemitismus. Der Vortrag ist

Teil der Informations-Veranstaltungsreihe zum Projekt DENKMAL Sterbfritz, für einen Ort des Mahnens, Gedenkens und des geschichtlichen Lernens.

Anschließend besteht die Möglichkeit in einem Dorfrundgang mit Dirk Ebenhöch die Schauplätze der beschriebenen Ereignisse aufzusuchen.

Der Dorfverein „Starwetz lebt!“ und der Gesangsverein Liederkrantz laden alle Mitbürgerinnen und Mitbürger herzlich ein. Der Eintritt ist an beiden Veranstaltungen frei.

Rundwanderung in Züntersbach

Sinntal. Die Heimat- und Wanderfreunde Schwarzenfels laden zu einer Rundwanderung in Züntersbach am Sonntag, 20. Oktober, herzlich ein. Treffpunkt ist um 13 Uhr an der Dreschhalde. In Fahrgemeinschaft geht es nach Züntersbach. An der Bushaltestelle (Richtung Bad Brückenau) beginnt um 13.10 Uhr die 5,5 km lange Rundwanderung. Während der Wanderung ist eine Einkehr in der Sonnenkanzel vorgesehen. Gäste sind herzlich willkommen. Die Wanderführung hat Günter Schomann.

SPD lädt zu Infoabend zu Wetter und Klima ein

Schlüchtern. Zum Vortrag „Das Wetter und das Klima“ von Jörg Asmus, Diplom-Meteorologe aus Elm, lädt die Schlüchterner SPD in die Stadthalle ein. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 23. Oktober, um 19.30 Uhr statt. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik.

Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte

hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen
Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine Bal-

laststoffmischung erzielt deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff. Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation:

Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Unser Tipp: Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie auf das Original!
Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.



Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Nur für Eigenbedarf

Keine heimischen Wildpilze im Handel

Auch wenn sie hierzulande in Wäldern wachsen, in den hiesigen Supermarkt-Regalen wird man Steinpilze oder Pfifferlinge deutscher Herkunft nicht finden. Das hat einen bestimmten Grund, wie die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen erklärt.

Sowohl Pfifferlinge als auch Steinpilze zählen nämlich zu den Wildpilzen. Anders als etwa Kulturchampignons oder Kräuterseitlinge können sie nicht einfach angebaut werden. „Um zu wachsen, benötigen sie natürliche Bedingungen und bestimmte Waldbäume. Dieses Zusammenspiel lässt sich kommerziell nicht erzeugen“, so Hannah Zeyßig, Lebensmittelexpertin der Verbraucherzentrale NRW.

Und was ist denn nun mit den Exemplaren, die wild wachsen? Sie dürfen nicht im Handel verkauft werden. Das Sammeln von Wildpilzen ist in Deutschland nämlich per Gesetz nur in geringen Mengen für den Eigenbedarf erlaubt. Der Verbraucherzentrale NRW zufolge stammt der Großteil der hierzulande im Handel erhältlichen Steinpilze



Pfifferlinge und Steinpilze aus Deutschland? Fehlanzeige!
Foto: Christin Klose

ze und Pfifferlinge aus Osteuropa. Dort kommen sie häufig

Treffen des VdK Steinau

Steinau. Das nächste VdK-Treffen ist am Donnerstag, 24. Oktober um 17.15 Uhr in der Gaststätte „Bauernschänke“ in Steinau. Ein Vertreter des Roten Kreuzes informiert über Erste Hilfe. Es sind nicht nur Mitglieder, sondern auch Partner und Interessierte Personen eingeladen.

vor und dürfen für kommerzielle Zwecke gesammelt werden.

Wer also hiesige Steinpilze und Pfifferlinge servieren will, kommt nicht darum herum, selbst im Wald auf die Suche zu gehen.

Kampagne startet am 11. November

Schlüchtern. In diesem Jahr liegen die Aktiven des Schlüchterner Carneval-Clubs „Die Spätzünder“ wieder goldrichtig: Traditionell eröffnen sie seit einigen Jahren die neue Faschings-Kampagne am Kalte-Markt-Montag. Und der fällt heuer passenderweise auf den 11.11. Das Zeremoniell findet an diesem Tag vor der Gaststätte Hausmann in der Obertorstraße statt – allerdings nochmal später wie üblich, nämlich erst um 13.11 Uhr.

Jetzt gibt es die Eintrittskarten

Schlüchtern. Die Schlüchterner Theatergruppe „Sluohderin“ führt in Kürze das neue Stück „Das Geheimnis der möblierten Wohnung“ in der Stadthalle auf. Dafür hat nun der Vorverkauf der Eintrittskarten begonnen. Diese gibt es in der Bergwinkel-, der Lotichius- und der Rathaus-Apotheke sowie in der Tourist-Information Schlüchtern. Die Aufführungen finden von Freitag, 22., bis Sonntag, 24. November statt. Beginn ist Freitag und Samstag jeweils um 19.30 Uhr sowie am Sonntag um 16 Uhr (Einlass jeweils eine Stunde vorher). Der Eintritt kostet zwölf Euro.

Frauenfrühstück mit Vortrag

Jossgrund/Bad Soden-Salmünster. Die kfd Gruppen Jossgrund und Mernes laden für Samstag, 2. November, um 9 Uhr zum Frauenfrühstück in die Pizzeria Da Marius in Jossgrund-Pfaffenhausen ein. Es referiert Janika Abel zum Thema Resilienz: Psychische Widerstandskraft stärken und Herausforderungen gut bewältigen. Die Kosten betragen 25 Euro, für kfd Mitglieder 20 Euro.

Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen nehmen bis zum 26. Oktober, Ellen Amberg unter Tel. 06660/266, Edeltrud Kleespies unter Tel. 06059/1658, Irene Ruppel unter Tel. 06059/1282 und Regina Haberkorn unter Tel. 06059/1829 entgegen.

SIE ERHALTEN AB SOFORT BEI UNS:

ZUGREIFEN SOLANGE DER VORRAT REICHT!

TISCHKALENDER UND WANDKALENDER IN UNTERSCHIEDLICHEN GRÖSSEN
Pro Person werden im Kundencenter des Druck- und Pressehauses Naumann zwei Wandkalender kostenlos abgegeben. Weitere sind zum Stückpreis von 2,00 € erhältlich.

STREIFENKALENDER GROSS UND STREIFENKALENDER KOMPAKT MIT MONATLICHER ÜBERSICHT ...
... geben wir zum **Sonderpreis von 9,90 €** pro Stück ab.

SCHREIBTISCHUNTERLAGEN
... geben wir zum **Sonderpreis von 5,00 €** pro Stück ab.

Wandkalender 100 x 70 cm 70 x 50 cm

Tischkalender DIN A4

Streifenkalender Groß 15 x 100 cm

Streifenkalender Kompakt 15 x 44 cm

Schreibtischunterlage 61 x 43 cm

PS: Selbstverständlich drucken wir auch Kalender mit Ihrem Firmenlogo. Unsere Druckereiverwaltung berät Sie gerne unter Telefon (06051)833 151. FRAGEN SIE NACH!

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
63571 Gelnhausen | Gutenbergstraße 1 | www.gnz.de | Telefon: (06051)833 151 | E-Mail: Druckereiverwaltung@gnz.de

Gottesdienst zum Reformationstag

500 Jahre Evangelisches Gesangbuch

Sinntal. Die evangelische Kirchengemeinde Mottgers-Weichersbach-Schwarzenfels informiert zum Reformationstag, 31. Oktober: „Um 19 Uhr findet in Mottgers ein besonderer Gottesdienst statt. Dieses Jahr feiern wir ein besonderes Jubiläum: 500 Jahre Evangelisches Gesangbuch. Die Lieder, Gebete und Psalmen des Gesangbuchs haben Generationen in Freud und Leid begleitet. Vielleicht gibt es in Ihrer Familie ein besonders schönes, oder altes Gesangbuch? Nach dem Gottesdienst am Reformationstag wollen wir

uns dafür mit Ihnen Zeit nehmen. Sie können Ihr Exemplar einfach in den Gottesdienst mitbringen, oder auch mit Adresse versehen und vorher schon abgeben. Dankbar wären wir für eine Rückmeldung im Vorfeld an das Pfarramt (06664-264), gerne auch auf den Anrufbeantworter, um besser planen zu können. Vielleicht finden sich ja auch noch ältere Bibeln, Urkunden....., so könnte es eine besondere Ausstellung werden. Auch die Kirchenvorstandsmitglieder stehen Ihnen bei Fragen gerne zu Verfügung“.

Sau-Preisschießen im Schützenhaus Altengronau

Sinntal. Am Freitag, 25. Oktober lädt der Schützenverein Altengronau zum jährlichen Sau-Preisschießen ins Schützenhaus Altengronau ein. Von 19 bis 21 Uhr kann jeder, ab 18 Jahren, sein Glück mit dem Kleinkalibergewehr versuchen. Für das leibliche Wohl wird mit Schnitzeln, Frikadellen und gekühlten Getränken reichlich gesorgt. Nach dem Schießen erfolgt die Siegerehrung.



Werbung

Gold- & Pelzankauf Linsengericht

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag von 10-17 Uhr

Sind Sie im Besitz von nicht mehr benötigtem Schmuck oder alten Pelzmänteln? Dann gibt es gute Nachrichten: Herr Kelz, Inhaber des Gold- & Pelzankaufs Linsengericht in der Dorfstraße 16, bietet nun eine gute Gelegenheit, um diese Gegenstände in bares Geld zu verwandeln.

Wenn gewünscht, bietet Herr Kelz mit seiner jahrelangen Erfahrung im Ankauf von Gold und Pelz auch die Möglichkeit, kostenlos zu Ihnen nach Hause zu kommen. Alternativ erstatten wir Ihnen die Fahrtkosten bis zu maximal 20€.

Er ist spezialisiert auf den Ankauf von Gold, Silber, Schmuck, Zinn, Lederjacken, Schuhen, Hüten, Jagdtrophäen, Münzen, Bernstein und antikem Korallenschmuck. Wenn es um Armbänder, Halsketten, Ringe oder Ohrringe geht: Herr Kelz garantiert eine erfahrene, seriöse und transparente Kaufabwicklung. Herr Kelz bietet den aktuellen Tageskurs von maximal 86€ pro Gramm Gold.

Darüberhinaus ist er auch an altem Pelz, Nerz-Schals, persischen oder Chinchilla Pelzjacken interessiert. Die Ankaufpreise können hier leicht bis zu 11.500€ betragen.



Gold- & Pelzankauf Linsengericht
Dorfstraße 16
63589 Linsengericht / Eidengesäß
Tel.: 0178 - 834 69 67

Jetzt neu:
Ankauf von Lederjacken



Golfschläger



Exzellente Weine

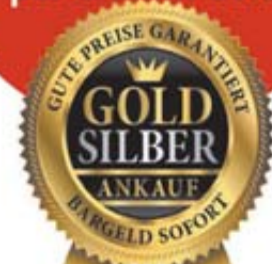


Exklusive Schuhe

Aktionstage



Wir bezahlen bis zu **86€** per Gramm Gold



*in Verbindung mit Goldankauf

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

THE BREW + SPECIAL GUEST: ROVAR
„20th Anniversary Tour“

Mittwoch, 23.10.2024, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Tickets ab 23,00 €



PANAGIOTA PETRIDOU
„Wer brems, verliert!“

Dienstag, 03.12.2025, 20.00 Uhr
Frankfurt, Die KÄS

Tickets ab 28,60 €



MUDDY WHAT?
„New Blues“

Samstag, 28.12.2024, 20.00 Uhr
Wächtersbach, WCV-Casino

Tickets ab 18,00 €



THE BEST OF HANS ZIMMER
„In Concert – The Symphonic Dimension“

Montag, 06.01.2025, 20.00 Uhr
Fulda, Esperantohalle

Tickets ab 47,90 €



ROCK RISING
„The Supreme Classic Rock Show“

Donnerstag, 31.10.2025, 20.00 Uhr
Bad Orb, Theatersaal

Tickets ab 29,60 €



EXTRABREIT
„Weihnachts-Blitztournee 2024“

Freitag, 06.12.2024, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Tickets ab 39,50 €



BIRTH CONTROL
„Live 2025“

Donnerstag, 09.01.2025, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Tickets ab 25,20 €



HR1-DANCEFLOOR
„Die Ü30-Party“

Samstag, 02.11.2024, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Tickets ab 12,20 €



STOPPOK SOLO
„Echter Klang statt Fake Noise!“

Mittwoch, 11.12.2024, 20.00 Uhr
Erlenbach am Main, Beavers

Tickets ab 28,70 €



THE 12 TENORS
„15 Years Celebration Tour“

Freitag, 17.01.2025, 19.30 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Tickets ab 44,80 €



BEGGE PEDER
„Neues und Gebrauchtes“

Sonntag, 03.11.2024, 20.00 Uhr
Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Tickets ab 29,60 €



TABALUGA UND LILLI
„Das nächste drachenstarke Musical für die ganze Familie“

Freitag, 13.12.2024, 17.00 Uhr
Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Tickets ab 28,00 €



AB/CD
„Tribute to AC/DC – Bon Scott meets Brian Johnson“

Samstag, 18.01.2025, 20.30 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Tickets ab 24,00 €



FISH

„Farewell Tour – Road to the Isles 2024“

Mittwoch, 13.11.2024, 20.00 Uhr
Frankfurt, Batschkapp

Tickets ab 67,00 €



Das **Druck- und Pressehaus Naumann** bietet an seinem Firmensitz an der Gelnhäuser Gutenbergstraße Karten für Top-Veranstaltungen in der Region an. Der Ticket-Service befindet sich im Kundencenter am Haupteingang. Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr. Telefonisch sind die Kolleginnen und Kollegen zu den genannten Zeiten unter 06051/833-250 zu erreichen. Eine Auswahl von aktuellen Veranstaltungen im Vorverkauf haben wir auf dieser Seite für Sie zusammengestellt. Alle Preisangaben ohne Gewähr.

THE MAGICAL MUSIC OF HARRY POTTER
„Live in Concert“

Donnerstag, 23.01.2025, 16.00 Uhr
Offenbach, Stadthalle

Tickets ab 38,50 €



ALADIN – DAS MUSICAL
„Theater Liberi“

Samstag, 16.11.2024, 15.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Tickets ab 24,00 €



ERSTES ALLGEMEINES BABENHÄUSER PFARRER(!)-KABARETT
„Opakalyse“

Freitag, 24.01.2025, 20.00 Uhr
Freigericht-Somborn, Sturmshaus

Tickets ab 23,00 €



HILTRUD HUFNAGEL
„Uff'm Wesch nach Hollywood“

Samstag, 16.11.2024, 19.30 Uhr
Sportlerheim SV Germania Horbach

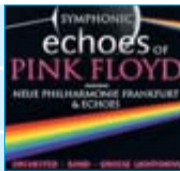
Tickets ab 17,00 €



Symphonic echoes of PINK FLOYD
„Neue Philharmonie Frankfurt & echoes“

Freitag, 13.12.2024, 20.00 Uhr
Frankfurt, Alte Oper

Tickets ab 50,30 €



LARS REICHOW
„BOOMERLAND – Frankfurt Premiere“

Samstag, 25.01.2025, 20.00 Uhr
Frankfurt, Die KÄS

Tickets ab 30,50 €



DREAM THEATER
„40th Anniversary Tour 2024“

Donnerstag, 21.11.2025, 19.30 Uhr
Frankfurt, Jahrhunderthalle

Tickets ab 75,30 €



VOODOO LOUNGE
„Europe's Greatest Rolling Stones Tribute Show“

Freitag, 13.12.2024, 20.00 Uhr
Schlüchtern, Stadthalle

Tickets ab 23,00 €



HEISSMANN & RASSAU
„Lustbarkeiten“

Dienstag, 04.02.2025, 19.30 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Tickets ab 35,75 €



HENNI NACHTSHEIM
„NULL NULL SIBBE!“

Donnerstag, 21.11.2024, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Stadttheater

Tickets ab 15,85 €



BÜDINGEN BELESEN: HELMUT ZIERL
„Weihnachten einmal anders“

Dienstag, 17.12.2024, 20.00 Uhr
Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Tickets ab 17,60 €



DER HERR DER RINGE & DER HOBBIT
„Das Konzert“

Dienstag, 25.02.2025, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Stadthalle am Schloß

Tickets ab 60,75 €



NAZARETH
„FULL STEAM AHEAD 2024“

Montag, 25.11.2024, 19.30 Uhr
Erlenbach am Main, Beavers

Tickets ab 42,60 €



ERDMÖBEL
„Weihnachtstour 2024“

Donnerstag, 19.12.2024, 20.00 Uhr
Frankfurt, Brotfabrik

Tickets ab 33,90 €



BÜDINGEN BELESEN: SUSANNE FRÖHLICH
„Geparkt“

Dienstag, 04.03.2025, 20.00 Uhr
Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Tickets ab 17,60 €



DIE SALZPRINZESSIN
Marionettentheater Steinau „Die Holzköpfe“

Donnerstag, 28.11.2024, 17.00 Uhr
Gelnhausen, GNZ-Kultursaal

Tickets ab 12,00 €



JAN & HENRY 2
„Ein neuer Fall für die Erdmännchen – Theater Lichtermeer“

Sonntag, 22.12.2024, 15.00 Uhr
Hanau, Congress Park

Tickets ab 24,50 €



MADDIN SCHNEIDER
„Schöne Sonndaach“

Donnerstag, 13.03.2025, 20.00 Uhr
Gelnhausen, GNZ-Kultursaal

Tickets ab 28,00 €



WEIBSBILDER
„Abstellgleis – Ausfahrt verpasst“

Freitag, 29.11.2024, 19.30 Uhr
Spessart Forum, Bad Soden-Salmünster

Tickets ab 26,50 €



DER NUSSKNACKER
„Classico Ballet Napoli“

Mittwoch, 25.12.2024, 16.00 Uhr
Aschaffenburg, Stadthalle am Schloß

Tickets ab 39,50 €



NICOLAI FRIEDRICH
„mit Stil, Charme und Methode“

Donnerstag, 03.04.2025, 20.00 Uhr
Gelnhausen, GNZ-Kultursaal

Tickets ab 38,00 €



ROMIE-TRIO
„Fresh Indie-Folk“

Samstag, 30.11.2024, 20.00 Uhr
Wächtersbach, Kulturkeller

Tickets ab 18,00 €



BOPPIN' B
„+ special guests“

Donnerstag, 26.12.2024, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Tickets ab 21,90 €



WOODY FELDMANN
„Was isses sen?“

Freitag, 09.05.2025, 20.00 Uhr
Gelnhausen, GNZ-Kultursaal

Tickets ab 38,50 €



THEMA DARMBESCHWERDEN

Reizdarm – ein Leiden mit vielen Gesichtern

Warum ein einzigartiger Bakterienstamm nun Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt

Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung? Treten diese Beschwerden regelmäßig auf, so könnte ein Reizdarmsyndrom dahinterstecken. Allein in Deutschland leiden rund 11 Millionen Menschen daran.¹ Doch was viele nicht wissen: Wie sich ein solcher „gereizter Darm“ äußert, ist dabei höchst unterschiedlich. Reizdarm ist also nicht gleich Reizdarm! Erfahren Sie hier, welche verschiedenen Reizdarm-Typen es gibt und warum ein spezieller Bakterienstamm die Lösung sein könnte.

Über viele Jahrhunderte war die Ursache des Reizdarmsyndroms ein Rätsel. Erst die neuen technologischen Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts, wie der Einsatz von konfokaler Laserendomikroskopie (CLE), brachten den Durchbruch.

Heute nehmen Wissenschaftler an, dass eine der häufigsten Ursachen von wiederkehrenden Darmbeschwerden eine geschädigte Darmbarriere ist – bereits durch kleinste Schädigungen (sogenannte Mikroläsionen) können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen: Immer wieder Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung.² Diese können einzeln oder in Kombination auftreten und auch in Intensität und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die sich sehr negativ auf die Lebensqualität auswirken kann.

Verschiedene Reizdarm-Typen

Trotz seiner Verbreitung und der erheblichen Auswirkungen auf die Lebensqualität bleibt das Reizdarmsyndrom jedoch oft missverstanden und unterdiagnostiziert. Eine Einschätzung des Barmer Arztreports zeigt: Es dauert durchschnittlich bis zu 8 Jahre, bis bei Betroffenen die Diagnose „Reizdarm“ gestellt wird.³

Eine wichtige Facette bei der Betrachtung des Reizdarmsyndroms ist die Unterscheidung der verschiedenen Reizdarm-Typen, die jeweils durch spezifische Symptome und Muster gekennzeichnet sind.



Der Diarrhö-dominante Reizdarm: „Durchfall-Typ“ (RDS-D)

„Ich leide seit circa 4 Jahren immer wieder unter Durchfall. Restaurantbesuche oder größere Ausflüge waren eigentlich nicht mehr möglich, zumindest nicht in Verbindung mit Mahlzeiten.“
Franz D.

Beim Reizdarmsyndrom des Typs RDS-D leiden Betroffene unter häufigem flüssigem Stuhlgang, der oft von Bauchschmerzen, Krämpfen und einem Gefühl der Dringlichkeit begleitet wird. Menschen mit RDS-D können auch vermehrte Gasbildung und Blähungen erfahren.



Der Obstipations-dominante Reizdarm: „Verstopfungs-Typ“ (RDS-O)

„Leide unter Reizdarm. Mein trauriger Rekord liegt bei 14 Tagen ohne Stuhlgang! Eines Nachts habe ich dann solche Krämpfe bekommen, dass ich am liebsten ins Parkett gebissen hätte...“
Elisabeth K.

Im Gegensatz zum Durchfall-Typ ist der Reizdarmtyp RDS-O durch überwiegende Verstopfung bzw. seltenem Stuhlgang (maximal dreimal pro Woche) gekennzeichnet. Zusätzlich zur Verstopfung können sie auch an Bauchschmerzen, Blähungen und Unwohlsein leiden.

Der gemischte Reizdarm: „Misch-Typ“ (RDS-M) und „Alternierender Typ“ (RDS-A)

„Ich litt an Durchfall, Blähungen, Verstopfung. Nichts hat geholfen. Wenn ich das Haus verlassen musste, habe ich weder gegessen noch getrunken, damit mein Darm gar nicht erst in Bewegung kommt.“
Walther F.

Die Reizdarmtypen RDS-M und RDS-A beschreiben Betroffene, die sowohl an Durchfall als auch an Verstopfung leiden. Diese Form von Reizdarm kann besonders belastend sein, da die Symptome unvorhersehbar sind und Betroffene oft Schwierigkeiten haben, eine Vorhersage zu treffen, wie ihr

Darm reagieren wird. Bei einem Reizdarm des Typs RDS-M ist das Auftreten dieser beiden Symptome mitunter auch innerhalb eines Tages möglich, während Betroffene des Typs RDS-A längere Durchfall- oder Verstopfungsphasen durchlaufen.

Reizdarm ohne Subtyp

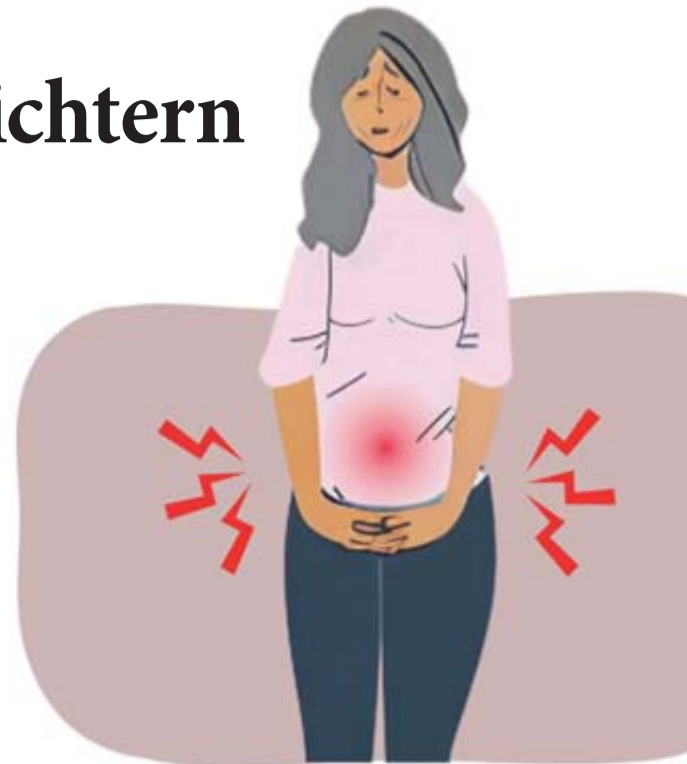
„Fast drei Jahre habe ich mich mit undefinierbaren Bauchschmerzen geplagt. Kein Arzt wusste einen Rat.“
Astrid M.

Manchmal passen die Symptome eines Reizdarms nicht eindeutig in eine der oben genannten Kategorien – und Reizdarm-Betroffene lassen sich dementsprechend nicht in die Reizdarm-Typen RDS-D, RDS-O, RDS-M oder RDS-A einordnen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Symptome für Betroffene weniger belastend sind. Einige Mediziner sprechen in diesem Fall auch vom „Schmerztyp“ und „Blähungstyp“.



Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Viele Menschen, die immer wieder an Darmbeschwerden leiden, entscheiden sich für die Einnahme von Präparaten, die kurzfristig Linderung verschaffen, z. B. gegen Durchfall. Das Problem dabei: Präparate, die auf einzelne Symptome abzielen, greifen oftmals zu kurz!



Ein Münchner Forscherteam wollte daher einen Weg finden, Reizdarm-Betroffenen zu helfen – und ein Präparat entwickeln, das idealerweise bei allen Reizdarmsymptomen und -typen anspricht. Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich daher vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung. Die Idee war, die Erkenntnisse zu der eingangs erwähnten geschädigten Darmbarriere zu nutzen und direkt dort anzusetzen.

Im Laufe der Zeit stießen sie bei Untersuchungen auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens **B. bifidum MIMBb75**. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und könnten in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten die Forscher zwei Goldstandard-Studien (Studien nach dem höchsten

wissenschaftlichen Standard) durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms **B. bifidum MIMBb75** sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{4,5}

Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt **Kijimea Reizdarm PRO**, das den Bakterienstamm **B. bifidum MIMBb75** in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg steht für sich: Die Firma hinter Kijimea vermeldete zuletzt 10 Millionen verkaufte Packungen des Reizdarm-Präparates.

Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe, 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *J Clin Gastroenterol.* 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ³Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics.* 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ⁴Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ⁵Namen der Betroffenen geändert.



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm **B. bifidum HI-MIMBb75**
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁶

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:



www.kijimea.de



Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Sitzen macht krank

So behandeln Sie Verspannungen und Schmerzen

Wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Ergonomisch korrekte Haltung – oft Fehlzanzeige! Die Über- und Fehlbelastung der Muskulatur führt dann schnell zu Verspannungen und Schmerzen. Die gute Nachricht: Das natürliche Rubaxx Schmerzgel hilft (Apotheke, rezeptfrei)!

Stundenlanges Sitzen mit gebücktem Rücken und hängenden Schultern führt schnell zu Ver-

spannungen und einhergehenden Schmerzen. Hinzu kommt meist Bewegungsmangel: Häufig fehlt die so wichtige und ausgleichende Bewegung im Alltag. Verspannungen und Schmerzen nehmen zu!

Wirksam mit der Kraft der Natur

Um gegen die Schmerzen wirksam und schonend vorzugehen, haben Experten der Apotheken-Marke Rubaxx ein wirksames

Schmerzgel entwickelt. Rhus toxicodendron, der pflanzliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel, wirkt schmerzlindernd. Und das nicht nur bei rheumatischen Schmerzen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dank der guten Verträglichkeit hilft das Rubaxx Schmerzgel sanft, aber wirkungsvoll. Einfach ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen auftragen.

JETZT NEU
180g
Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Gewichtsreduktion bei Adipositas So sinkt das Risiko für Folgeerkrankungen

Adipositas beeinflusst den Alltag: Menschen mit Übergewicht sind oft mit Vorurteilen und Diskriminierung konfrontiert. Starkes Übergewicht hat jedoch auch Auswirkungen auf die Organe und wird mit über 200 Folgeerkrankungen in Verbindung gebracht. Die Ursachen von Adipositas werden zunehmend genauer erforscht – und damit eröffnen sich neue Wege beim Gewichtsmanagement.

Welche Rolle spielen die Fettzellen?

Sogar die Fettzellen können sich durch starkes Übergewicht verändern und arbeiten dann nicht mehr so wie bei Menschen mit Normalgewicht. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass die Fehlfunktion der Fettzellen einer der Hauptgründe für adipositasbedingte Folgeerkrankungen ist. Denn das Fettgewebe ist nicht nur ein Energiespeicher, sondern reguliert auch den Energiehaushalt des Körpers.

Hürden bei der Gewichtsabnahme

Es ist nicht leicht, einmal angelegte Fettreserven wieder zu verlieren. Denn mit einer Gewichtsabnahme passt sich auch der Hormonhaushalt diesen neuen Gegebenheiten an. So werden bestimmte Darmhormone ausgeschüttet, die das Sättigungsgefühl vermindern und das Hungergefühl verstärken. Gleichzeitig braucht der Körper weniger Energie im Ruhezustand. Das erschwert das Abnehmen.

Unterstützung für Menschen mit Adipositas

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten können das Abnehmen unterstützen. Kombiniert mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung können diese Medikamente Menschen mit Adipositas dabei helfen, ihr Körpergewicht zu reduzieren und so ihre Lebensqualität zu verbessern. Ärztinnen und Ärzte können bei Fragen zu medikamentösen Therapiemöglichkeiten beraten.

Weitere Informationen unter www.MeinWegmitAdipositas.de.



PP.TR.DE-1932

Adipositas erhöht das Risiko für gesundheitliche Komplikationen.

Foto: Westend61/Gettyimages.com

Starkes Übergewicht – Viele Folgeerkrankungen können sich entwickeln

Menschen mit starkem Übergewicht haben oft mit Vorurteilen zu kämpfen. Neben der Stigmatisierung im Alltag leben sie zudem mit dem Risiko zahlreicher Folgeerkrankungen. So kann Adipositas unter anderem die Entstehung von Typ-2-Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Atemstörungen während des Schlafs (Schlafapnoe) und Erkrankungen der Leber fördern. Schon eine Gewichtsreduktion um fünf bis zehn Prozent kann das Risiko für Folgeerkrankungen der Adipositas verringern.

Anzeigen aufgeben? anzeigenabteilung@gnz.de

Mittelhessen-Bote



Hilfe im Notfall

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

Aitkreis Schlüchtern

19. bis 25. Oktober 2024

Ärzte

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Main-Kinzig-Ost

Gelnhausen, Linsengericht, Hasselroth, Freigericht, Gründau (Lieblos, Rothenbergen und Niedergründau), Biebergemünd, Brachtal, Birstein, Wächtersbach, Bad Orb, Bad Soden-Salmünster, Sinnatal, Steinau a. d. Straße, Jossgrund, Flörsbachtal, Schlüchtern.

Der regionale **Ärztliche Bereitschaftsdienst** ist erreichbar außerhalb der Praxiszeiten unter **Tel. 116117**. Wenn die Beschwerden keinen Aufschub bis zur regulären Sprechstunde erlauben, können Sie auch die Bereitschaftsdienstzentrale aufsuchen. Die **Bereitschaftsdienstzentrale in Schlüchtern** in den Main-Kinzig-Kliniken ist geöffnet am Wochenende Samstag und Sonntag sowie an Feiertagen und Brückentagen ab 8.00 Uhr, Montag, Dienstag und Donnerstag ab 19.00 Uhr, Mittwoch und Freitag ab 14.00 Uhr, jeweils bis 22.00 Uhr.

Apotheken

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

- 19.10.24: **Coestersche Apotheke**, Neuhof Fuldaer Str. 1 (066 55) 50 25
- 20.10.24: **Brüder-Grimm-Apotheke**, Steinau Brüder-Grimm-Str. 119 (066 63) 60 18
- 21.10.24: **Kalbach-Apotheke**, Kalbach Hauptstr. 10a (066 55) 91 11 96
- 22.10.24: **Coestersche Apotheke**, Neuhof Fuldaer Str. 1 (066 55) 50 25
- 23.10.24: **Bergwinkel-Apotheke**, Schlüchtern Grabenstr. 1 a (066 61) 20 20
- 24.10.24: **Alte Apotheke**, Flieden Schlüchtern Str. 2 (066 55) 42 42
- 25.10.24: **Rathaus-Apotheke**, Schlüchtern Obertorstr. 10 (066 61) 9 64 10

Kirche

Gottesdienste

Ev. Kirchengemeinde Am Landrücken Kinzigtal

Sonntag, 20.10.: Gottesdienste Hintersteinau 11.00 Uhr Kirmes Kressenbach 14.00 Uhr Kirmes

Freie evangelische Gemeinde Schlüchtern

Sonntag, 20.10.: 10.00 Uhr E100 Gottesdienst mit Pastor Heiko Schmidt Thema: Das Reich Gottes... ist nicht von dieser Welt

Ev. Christuskirche in Sinnatal und Marjoß

Sonntag, 20.10.: 9.30 Uhr Gottesdienst in Sterbfritz, Pfr. Schmitz 9.30 Uhr Gottesdienst in Altengronau, Lektor Gärtner 10.45 Uhr Gottesdienst in Züntersbach, Pfr. Schmitz 10.45 Uhr Gottesdienst in Jossa, Lektor Gärtner

Ev. Kirchengemeinde Wittgers-Weichersbach-Schwarzenfels

Gottesdienste 9.30 Uhr Schwarzenfels 10.45 Uhr Mottgers

Kath. Kirchengemeinde Hl. Dreifaltigkeit Steinau-Ulbach

Samstag, 19.10.: 17.00 Uhr Steinau: Sonntagsvorabendmesse Sonntag, 20.10.: 8.30 Uhr Uerzell heilige Messe 9.30 Uhr Ulmbach: Hochamt Dienstag, 22.10.: 18.00 Uhr Uerzell heilige Messe Mittwoch, 23.10.: 9.00 Uhr Steinau: heilige Messe Freitag, 25.10.: 18.00 Uhr Ulmbach: heilige Messe

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

Samstag, 19.10.: 15.30 Uhr Bad Soden heilige Messe in poln. Sprache 18.00 Uhr Ahl Sonntagvorabendmesse Sonntag, 20.10.: 9.00 Uhr Kath. Willenroth heilige Messe 9.00 Uhr Marborn Wortgottesdienst mit Kommunionfeier 10.30 Uhr Salmünster Festamt für die Pfarrgemeinde anl. des Kirchweihfestes 18.00 Uhr Romsthal heilige Messe

St. Peter Mernes

Sonntag, 20.10.: 10.30 Uhr heilige Messe Montag, 21.10.: 19.00 Uhr Friedensgebet Mittwoch, 23.10.: 19.00 Uhr heilige Messe

Pastoralverbund Steinau-Schlüchtern-Sinnatal

Hier: Schlüchtern - Herolz - Sannerz - Weiperz - Sterbfritz - Motgers - Züntersbach
Samstag, 19.10.: Sannerz 18.00 Uhr heilige Messe Schlüchtern 18.00 Uhr heilige Messe Sonntag, 20.10.: Weiperz 9.00 Uhr heilige Messe Schlüchtern 10.00 Uhr heilige Messe Herolz 10.30 Uhr heilige Mess anschl. Taufe des Kindes Lina Reidelbach Züntersbach 18.00 Uhr heilige Messe in der Ev. Kirche Dienstag, 22.10.: Sannerz 9.00 Uhr heilige Messe Mittwoch, 23.10.: Herolz 9.00 Uhr heilige Messe Donnerstag, 24.10.: Weiperz 18.00 Uhr heilige Messe Freitag, 25.10.: Herolz 9.00 Uhr heilige Messe Sannerz 18.00 Uhr heilige Messe (in der Hauskapelle)

HERBERT HOLZ

JETZT NEU: AKUSTIKPANEELE TÜREN | BAUWOLZ | FUSSBÖDEN HOBELWARE | PLATTEN

TH. HERBERT GMBH & CO. KG
Fuldaer Str. 14 | 97786 Motten
Tel. 097 48/9119-0 | herbert-holz.de

TANZ' VOR FREUDE!

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

- Sinnatal alle Ortsteile
- Jossgrund alle Ortsteile

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

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 060 51 833 292 oder -293 · E-Mail: vertrieb@gnz.de

Mittelhessen-Bote
Partner der Vereine
redaktion@bote.de

Kurzwort für eine Kundgebung	Patron von Venedig	Kurort im Allgäu	Nähmittel	ugs.: verdorben, kaputt	Küchengerät	Afomart eines chem. Elements	Schiffsausbesserungsanlage	ein-stellige Zahl	finanzieller Aufwand, Zahlung	Halbton unter C	leimen, kiffen	niederländ.: eins
Kurort an der Lahn (Bad ...)		Oper v. Beethoven					Teil der Briefmarke					
Schwermetall				bayer., österr.: Stoffrand	drückende Wärme							
		Gartenblume	digitales Buch (engl.)				Mahlzeit mit dem Hund ... gehen					
englischer Konservativ	Weltbürger	kurze, röhrenförmige Nudeln			Rabenvogel	Auftritt (Musikerjargon)				frz. Maler (Auguste) † 1919		Nachtrag
wagemutig, beherzt			Stadt an der Aare (Schweiz)		Hauptstadt von Katar			lat.: Fläche				
		Mediziner, Dentist	altgriechischer Fabeldichter			Verzierungs-motiv		dt. Autor (Gottfr.) † Mineral, Speckstein				
Fluss durch Baden-Baden	eine Region betreffend				weißer Baustoff	Himmelsrichtung					Frauenname	
dt. Aktienindex für mittlere Werte (Kt.)			dt. Bundesland	Ruhm, Ehre (lat.)						Kosenamen für Großvater		
Stadtteil von Berlin	ägyptischer Hauptgott	amerik. Jazzpianist (Count) †				Jazzstil (Kurzwort)	Amateurin (norw. Name Norwegens)				afroam. Klaviermusikstil (Kurzw.)	
				unser Planet	Erkennlichkeit Körperteil							
Großmutter		in der Nähe von	Bewohner der Arktis									
Gewürzblatt					Hindernis beim Springreiten							
			unerlaubte Anregung (Sport)									
Weinbauer	Schreibflüssigkeit			ugs.: Feier, Party								

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

■ ■ ■ ■ P ■ Z ■ ■ ■ K ■ L ■ M ■ ■ ■ B ■
 ■ R A D A U ■ E ■ M ■ S ■ E ■ O ■ B ■ I ■ H ■ I ■ T ■
 ■ M ■ I ■ N ■ D ■ E ■ N ■ E ■ R ■ F ■ T ■ K ■ H ■ A ■ N ■
 ■ A ■ N ■ T ■ E ■ N ■ T ■ W ■ E ■ N ■ H ■ R ■ W ■ O ■ K ■
 ■ A ■ T ■ O ■ L ■ L ■ R ■ B ■ P ■ A ■ N ■ O ■ R ■ A ■ M ■
 ■ E ■ I ■ K ■ A ■ T ■ A ■ M ■ A ■ R ■ A ■ N ■ I ■ L ■
 ■ U ■ N ■ T ■ E ■ R ■ L ■ I ■ D ■ C ■ I ■ D ■ I ■ E ■ B ■
 ■ G ■ R ■ A ■ Z ■ E ■ N ■ N ■ K ■ E ■ I ■ N ■ E ■ R ■ B ■ ■
 ■ ■ ■ ■ D ■ I ■ M ■ P ■ A ■ L ■ A ■ O ■ ■ ■ A ■ G ■ N ■ I ■
 ■ G ■ I ■ G ■ O ■ L ■ O ■ E ■ N ■ T ■ S ■ P ■ A ■ N ■ N ■ E ■
 ■ N ■ A ■ R ■ K ■ S ■ T ■ E ■ T ■ E ■ L ■ L ■ G ■ A ■ N ■ S ■
 ■ ■ ■ ■ B ■ A ■ R ■ T ■ H ■ ■ ■ ■ T ■ J ■ A ■
 ■ ■ ■ ■ E ■ L ■ I ■ S ■ ■ ■ ■ H ■ E ■ B ■ E ■ Z ■ U ■ G ■
 ■ ■ ■ ■ L ■ A ■ S ■ T ■ A ■ U ■ T ■ O ■ E ■ D ■ E ■
 ■ ■ ■ ■ N ■ A ■ S ■ E ■ ■ ■ ■ M ■ A ■ R ■ I ■ L ■ Y ■ N ■

So gelingt das Bewerbungsfoto

Tipps für das perfekte Bild in der Bewerbung

Manchmal sollen sie ganz ausdrücklich nicht mitgeschickt werden - und verlangen dürfen Unternehmen sie rechtlich gesehen nicht. Doch ausgedient haben Bewerbungsfotos dennoch nicht. Jobanwärter haben damit bessere Karten, sagt Bewerbungcoach Sebastian Clensmann. „Es rettet keine schlechte Vita“, so der ehemalige Personaler. „Aber ein gutes Bild und eine gute Vita katapultieren den Bewerber noch mal nach vorne.“ Aber wie sieht es eigentlich heute aus, das ideale Bewerbungsfoto? Welcher Hintergrund eignet sich - und kann man mittlerweile auch kunterbunte Sachen darauf tragen?

Welches Format passt am besten?

Bitte nicht das bekannte Passbildformat, sagt Coach Clensmann. „Wir raten eher zu einem Business-Porträt im Querbildformat.“ Der klassische Ausschnitt ist das sogenannte Brustbild: „Ein bisschen ober- oder unterhalb der Brust“, erklärt Miriam Wrobel. Sie hat als Business-Fotografin gearbeitet und setzt seit 13 Jahren als selbstständige Fotografin Menschen unter anderem für eine Bewerbung ins rechte Licht.

Was zieht man an?

Seriös und leger gleichzeitig ist für Clensmann die beste Wahl: „Business Casual passt für neun von zehn Bewerbern.“ Das könne für Männer ein einfaches Hemd oder Sakko sein, für Frauen Hosenanzug oder Blazer. Bei Miriam Wrobel bringen die Kundinnen und Kunden mehrere Outfits zum Aus-



Besser etwas Zeit einplanen: Sollen Bewerbungsfotos gut gelingen, lohnt es sich, die eigenen Wünsche vorab mit dem Fotografen zu besprechen. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

probieren mit. „Man sollte anziehen, worin man sich wohl- und nicht verkleidet fühlt“, rät sie.

Welcher Hintergrund eignet sich gut?

„Je neutraler der Hintergrund, desto mehr leuchtet der Mensch“, so Fotografin Wrobel. Der Hintergrund sollte unterstützen, aber nicht ablenken.

Wie guckt man am besten in die Kamera?

Miriam Wrobel will ihre Kunden sympathisch, aufgeschlossen, freudig und etwas neugierig rüberbringen. „Das zeigt: Man freut sich auf den neuen Lebensabschnitt.“ Ein Bewerbungsbild sollte Souveränität und Offenheit vermitteln, sagt Bewerbungcoach Sebastian Clensmann. „Ein gerader Blick ist wichtig. Ein leichtes, souveränes Grinsen wirkt optimistisch.“

Clensmann rät, für das Bild frei im Raum zu stehen, „am besten recht mittig im Bild“. Wer sich stattdessen fürs Foto an einer Steinmauer oder Ähnlichem anlehne, vermittele womöglich mangelndes Selbstbewusstsein.

„Ich fotografiere grundsätzlich im Stehen“, sagt Miriam Wrobel. Dabei ist Bewegung

durchaus erwünscht, die Position sollte nicht starr sein. „Ich habe einen kleinen Tisch, da können sich die Leute sozusagen als psychologische Stütze etwas dranhaltend.“

Laut Clensmann beim Bewerbungsfoto übrigens tabu: eine leicht eingedrehte Körperhaltung mit einem Blick

über die Schulter. „Das wirkt nicht so offen und präsent.“

Übrigens: Das Foto im Querformat sollte dann einigermaßen großflächig in der Bewerbung positioniert werden. „Meiner Meinung nach gehört es auf ein separates Deckblatt und nicht oben auf den Lebenslauf“, rät Clensmann. dpa-mag

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

Ausbildung: Koch/Köchin (m/w/d)

sowie eine/n ausgebildeten

Koch/Köchin (m/w/d)

Landgasthof
Zur Quelle

Bei Interesse und Rückfragen:
info@gasthof-zur-quelle.de oder
06053/2910



OB DU LOSLEGEN WILLST HAB ICH GEFRAGT?

Möglichkeiten nutzen – Aktiv gestalten

Die BWMK gGmbH ist ein innovatives Sozialunternehmen und trägt mit gezielten Angeboten dazu bei, dass Menschen mit Beeinträchtigungen am Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

Vielseitiger als Sie denken

an über 50 Standorten im Main-Kinzig-Kreis

Ausbildung

- Heilerziehungspfleger (m/w/d)
- Erzieher in PivA (m/w/d)
- Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)

Studium

- Duales Studium (B.A.) Soziale Arbeit
- Duales Studium (B.A.) Sozialmanagement

Weitere Möglichkeiten

- Freiwilligendienst (FSJ/BFD)
- Anerkennungspraktika
- Praktikum zur Sozialassistentin

Jetzt loslegen: www.bwmk.de/jobs-karriere

BWMK | Blauhaus | Feuerbachstraße 49 | 63452 Hanau

Ansprechpartner: Tobias Wolf | wolf.tobias@bwmk.org | 06051 - 9218-1021
Steffen Lautermann | lautermann.steffen@bwmk.org | 06051 - 9218-4926

Wir freuen uns über Bewerbungen von Menschen mit Beeinträchtigung!



Wir drehen die Welt.



CNC-DREHER (m/w/d)

AUF SIE HABEN WIR GEWARTET!

- Metallverarbeitung mit modernsten CNC Maschinen
- Seit über 50 Jahren Ausbildungsbetrieb
- International führender Hersteller von hydraulischen Drehantrieben
- Produktion in Aufenau



www.hks-partner.com/jobs

Job Offensive

Teamfähig, flexibel, zuverlässig

Wie Sie mit Ihrer Bewerbung wirklich überzeugen



Nicht einfach nur behaupten, sondern auch belegen, macht den Unterschied

Wer seine Bewerbung auf andere Art schreiben will, sollte wenig Adjektive verwenden. Am besten bleiben Bewerber konkret, wenn sie über Fähigkeiten und Leistungen schreiben. Diese Aussagen sollten Bewerber auch belegen – so kann man etwa Situationen beschreiben, in denen man seine Teamfähigkeit, Flexibilität oder Zuverlässigkeit unter Beweis stellen musste.

Zudem der Tipp: Wichtige Informationen an den Anfang stellen und Aktionsverben verwenden, die die Tätigkeit genauer beschreiben – also beispielsweise schreiben: Ich habe Kunden beraten, betreut, informiert. Statt einfach nur: Ich war im Kundensupport.

Übrigens: Positiv auffallen kann es auch, wenn Bewerber Formulierungen aus der Stellenanzeige übernehmen und so zeigen, dass sie die Aufgabe verstanden haben.

dpa-mag

Ein überzeugendes Anschreiben und ein Lebenslauf sind entscheidend für einen gelungenen ersten Eindruck. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Fehler im Anschreiben oder im Lebenslauf machen natürlich keinen guten ersten Eindruck. Möchten Bewerber bei künftigen Arbeitgebern positiv auffallen, sollten sie aber

auch Floskeln sowie unnötige Adjektive vermeiden. Teamfähig, freundlich, Organisationstalent, erfolgreich und zuverlässig: Diese Wörter verwenden Bewerberinnen

und Bewerber besonders häufig. Das zeigt eine Analyse der Sprachlernplattform Preply, über die die „Deutsche Handwerks Zeitung“ („DHZ“) berichtet. Dafür wurden 150

typische Wörter identifiziert und dann in mehreren Tausend Bewerbungen, die in den vergangenen sechs Monaten auf Indeed hochgeladen wurden, gesucht.

Stellenausschreibung
Die Gemeinde Ronneburg sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Leitung für Finanzwesen und Zentrale Verwaltung (m/w/d)
unbefristet in Vollzeit

Bitte informieren Sie sich unter www.ronneburg.eu – Rathaus & Service – Verwaltung über die Stellenprofile und Voraussetzungen.

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung (ohne Originale) bis **11.10.2024** an den Gemeindevorstand der Gemeinde Ronneburg, Schulstr. 9, 63549 Ronneburg, oder per E-Mail an gemeinde@ronneburg.eu.

Gez. Finkernagel – Bürgermeisterin –
Gemeinde Ronneburg
Der Gemeindevorstand

Sachbearbeiter/in Buchhaltung
(Teilzeit)

Du hast eine abgeschlossene, kaufmännische Ausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung und bist es gewohnt, selbstständig, eigenverantwortlich und gewissenhaft zu arbeiten?

Wir bieten
faire Bezahlung nach TVöD • Jahressonderzahlungen + Leistungsentgelt • Entgeltumwandlung + Gesundheitsprävention • Weiterbildungen und Aufstiegsmöglichkeiten • Planungssicherheit durch unbefristete Verträge • betriebliche Altersvorsorge

Bewirb dich bei uns!

Tel. 06052 . 91 81 036
bewerbung-klba@bad-orb.de

Die sichersten Wertpapiere gibt es immer noch im Handwerk.

Meisterbrief

Neue Meisterkurse starten im November 2024!

- > Maurer- und Betonbauer-Handwerk
- > Tischler-Handwerk
- > Maler- und Lackierer-Handwerk
- > Zimmerer-Handwerk
- > Allgemeiner Teil III und IV (Ausbildereignung)

Frankfurt am Main, den 01.12.2009

Handwerkskammer

DAS HANDEWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

HANDWERK.DE

Für weitere Infos bitte den Code scannen und loslegen! Oder unter 060 51/9228-0 bzw. info@kh-gelnhausen.de melden! Wir freuen uns auf Sie!

Job Offensive

Mit „Guerillataktik“ zum Job

Initiativbewerbung: Mit Recherche zum Erfolg



Wer sich initiativ bei einem Unternehmen bewirbt, sollte sich im Vorfeld gut über Themen und Herausforderungen des potenziellen Arbeitgebers informieren. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Besser selbst formulieren

Künstliche Intelligenz bei Bewerbungen

Ein gutes Anschreiben für eine Bewerbung zu formulieren, kostet Zeit. Es ist allerdings keine gute Idee, diese Aufgabe einer Künstlichen Intelligenz zu überlassen, also einem Chatbot, der mit Daten aus dem Internet gefüttert wird. Darauf weist der Diplom-Pädagoge Lars Hahn in einem Blog-Beitrag auf Xing hin. Denn dadurch könne das Anschreiben nicht nur schnell beliebig wirken – und die individuelle Motivation oder die Fähigkeiten von Bewerbern mit speziellen Lebensläufen unter den Tisch fallen. Es schleichen

sich auch leicht Fehler ein. Etwa bei dem Teil des Anschreibens, der sich mit dem jeweiligen Unternehmen beschäftigt. Hahn empfiehlt, sich hier besser weiterhin auf die eigene Recherche etwa über die Website des Unternehmens zu verlassen und das Anschreiben eigenhändig zu formulieren. Ganz auf den Chatbot verzichten muss man aber nicht. Ein Test damit könne etwa Inspiration für die Struktur des Anschreibens geben – und hilfreich für ein gutes formales Gerüst sein.

Quelle: dpa



Wir suchen für unseren Standort in Maintal in Vollzeit eine/n

Kaufmännischen Mitarbeiter/
Innendienstkraft (w/m/d)

Diese Aufgaben begeistern Dich

- Erstellung von Rechnungen und Gutschriften über erbrachte Lieferungen und Leistungen entsprechend den vereinbarten Konditionen
- Überprüfen der Preise aufgrund der abgeschlossenen Verträge und Auftragsbestätigungen mit den Kunden
- Laufende Abstimmung, Korrespondenz und Zusammenarbeit mit den Kunden und Fachabteilungen
- Pflege von Stammdaten und Konditionen
- Backoffice mit Auftragsabwicklung
- Unterstützung bei Marktanalysen, der Angebotserstellung und Ausschreibungen

Wir haben Dein Interesse geweckt? Alle weiteren Informationen findest Du unter dem angegebenen QR-Code.

KVE Maintal GmbH

Gutenbergstraße 8 · 63477 Maintal
E-Mail: recruiting@kv-entsorgung.de · www.kv-entsorgung.de

Wer sich initiativ bewerben möchte, sollte auf Standardanschreiben verzichten und vorab gründlich über das jeweilige Unternehmen recherchieren.

Dafür kann man nicht nur die Unternehmenswebsite durchforsten, sondern beispielsweise auch Presseberichte über das Unternehmen lesen und sich dessen Social-Media-Profile ansehen. Dazu rät der Coach Henryk Lüderitz auf Xing.

Fragen, die man sich dabei stellen sollte: Was bewegt das Unternehmen? Wo benötigt es Unterstützung? Sinnvoll ist es also, nicht nur die Folge des potenziellen Ar-

beitgebers zu identifizieren, sondern auch dessen Herausforderungen.

Den passenden Ton finden

Mit diesem Wissen schneidet man die eigene Bewerbung dann auf das Unternehmensprofil zu. Schreiben kann man etwa, dass man auf ein Thema, an dem das Unternehmen arbeitet, aufmerksam geworden sei – und man selbst sich sehr gut mit diesen oder jenen Kompetenzen einbringen könne.

Das Anschreiben kann formlos sein, sein Interesse kann man per E-Mail oder über Social-Media-Kanäle bekun-

den. Damit geht man bewusst einen Weg, der ein wenig neben der Standardbewerbung herlaufe – und hat den Vorteil, dass man nicht direkt vergleichbar ist, so Lüderitz. Er nennt das auch die „Guerillataktik“.

Dem Coach zufolge wichtig: die Tonalität des Schreibens an die Unternehmenskultur anpassen. Und flexibel sein. Schließlich gibt es bei Initiativbewerbungen keine klare Stellenbeschreibung. Ist eine spezifische Position nicht verfügbar, sollte man sich darauf vorbereiten, verschiedene Rollen innerhalb des Bereichs anzunehmen.

dpa-mag

DS Smith

Wellpappe hat viele Gesichter.

ZEIG UNS DEINS!

Wir sind Packaging for a Changing World.

The Power of Less.

in f

Wir brauchen Verstärkung und suchen Dich für unser Team am Standort Erlensee:

- **Elektroniker für Betriebstechnik** (m/w/d)
- **Medientechnologie Druck** (m/w/d)

Wir suchen Dich als Azubi (m/w/d) für unseren Standort in Erlensee:

- **Elektroniker für Betriebstechnik** (m/w/d)
- **Maschinen- und Anlagenführer** (m/w/d)
- **Packmitteltechnologe** (m/w/d)
- **Packmitteltechnologe Design** (m/w/d)
- **Industriekaufleute** (m/w/d)
- **Medientechnologie Druck** (m/w/d)

FREIE
AUSBILDUNGS-
PLÄTZE
2025!

Klingt interessant? Dann sollten wir uns kennenlernen.

Wir freuen uns über Deine Bewerbungsunterlagen in digitaler Form. Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen sind willkommen. Hast Du noch Fragen, dann melde Dich gerne bei mir!

Deine Ansprechpartnerin
Carmen Thum
HR Managerin
T +49 6183 9078-142
bewerbung.erlensee@dssmith.comDS Smith Packaging Deutschland
Stiftung & Co. KG | Werk Erlensee
Zum Fliegerhorst 1312-1318
63526 Erlensee
dssmith.com/karriere

Gestalte mit uns eine nachhaltige Zukunft!

Was mache ich, wenn der Aufzug stecken bleibt?

Ruhe bewahren und Notknopf drücken

In Romantikkomödien führt er bisweilen zum großen Glück, in Actionfilmen zu spektakulären Stunts: Der stecken gebliebene Aufzug hat in vielen Filmen eine tragende – oder besser gesagt stehende – Nebenrolle. Für Susan Schmidt ist er Teil des Jobs. Sie arbeitet in der Notrufzentrale des Aufzugherstellers Schindler. Dort spricht sie mit Menschen, die aus Versehen an den Notrufknopf gekommen sind, diesen aus Jux und Tollerei drücken, ihn bei der regelmäßigen Aufzugprüfung testen – oder tatsächlich im Fahrstuhl festsitzen. Im Interview erzählt sie, was dann zu tun ist, warum die größte Sorge der meisten Steckengebliebenen unbegründet ist, und weshalb sich Actionsequenzen im Aufzug nicht zur Nachahmung eignen.



Im Aufzug stecken bleiben, will wohl niemand. Passiert es doch, sollte man zwei Dinge tun: Den Notrufknopf drücken und Ruhe bewahren. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Frage: Frau Schmidt, was raten Sie Menschen, die im Aufzug feststecken?

Susan Schmidt: Am wichtigsten ist es, Ruhe zu bewahren. Panik muss niemand haben. Denn trotz vieler Horrorszenerien: Es kann nichts passieren. Die Tür öffnet sich wieder und man kommt aus dem Aufzug auf jeden Fall auch wieder heraus. Die größte Sorge der Menschen ist, dass sie keine Luft mehr bekommen. Aber man kann in der Kabine nicht

ersticken, sie ist nicht hermetisch abgeriegelt. Wichtig ist also wirklich, ruhig zu bleiben, den Notruf auf dem Aufzugsdisplay zu drücken und sich, wenn man möchte, auch gerne einfach hinzusetzen. Man muss nicht die ganze Zeit im Aufzug stehen. Auf gar keinen Fall sollte man aber versuchen, sich selbst zu befreien. Denn jeder Versuch, irgendwie aus der Kabine herauszukommen, bedeutet, dass Sie sich irgendwann in Richtung Schacht bewegen, aufs Dach klettern oder sonstiges. Das

sind Dinge, die einfach lebensgefährlich sind. Das sollte man lassen. Es kommt jemand, der Sie sicher befreit.

Frage: Wie lange dauert das in der Regel?

Schmidt: Also es gibt keine gesetzliche Vorgabe zur Zeit, innerhalb der jemand befreit sein muss. Wir versuchen binnen 30 Minuten einen Techniker vor Ort zu haben, um die Person zu befreien. Da kommen natürlich immer wieder auch externe Einflüsse hinzu.

Wir sprechen hier von Stau, wir sprechen von langen Wegen. Das sind Dinge, die natürlich die Befreiung beeinflussen. Aber versucht wird wirklich, 30 Minuten einzuhalten. Und wir halten Kontakt mit der Person, die eingeschlossen ist. Wir haben ein System, mit dem wir wirklich keinen Notruf verlieren, niemanden vergessen. Und dieses erinnert uns auch daran, regelmäßig immer wieder in die Kabine zu rufen und zu fragen, wie es geht. Wir fragen auch Gesundheitszustände ab, wenn wir spüren, die Stimmung kippt. Wir reagieren auf jede Stimmungslage in der Kabine.

Frage: Wie kann man die Wartezeit in der Kabine rumbringen?

Schmidt: Wir sind ja in der heutigen Generation der Handys. Der Empfang ist meistens gut in den Kabinen. Instagram, Facebook und wie sie nicht alle heißen, können genutzt werden. Wenn man spürt, man braucht jetzt jemanden zum Sprechen, kann man natürlich auch noch mal den Notruf drücken, mit uns sprechen, nachfragen: Wie lange dauert das noch? Das ist überhaupt kein Problem. Möglichkeiten, sich abzulenken, gibt es genug, mitunter ja auch schon Bildschirme in der Kabine.

Immobilienmarkt

Garagen

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

Grundstücke

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

Mietgesuche

Welcher Vermieter erfüllt uns den Wunsch nach einem eigenen Garten und schätzt eine naturnahe, ökologische und ästhetische Gestaltung? Zuverlässiges Paar (37/43) in langjähriger Festanstellung sucht Mietobjekt bis 900,-€ warm, gerne außerhalb, Zustand zweitrangig. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. ☎ 0176/38579015

Vermietungen

Gründau, 2 Zi., tageslicht Bad, Singleküche, neu renov., ca. 60 m², teilmöb., 1. Stock, kein Balk. od. Terr., 550,-€ KM, 250,-€ NK, 3 MM Kaution. Chiffre 93396

Neuberg/Ravolz., 3 ZKB, 74 m², ZH, 1 Kellerraum, vollst. renoviert, bevorzugt an Paar mittleren Alters, NR, keine HT, 670,-€ KM + 220,-€ Uml. + 3 MM KT ☎ 06183/71388

Büdingen-Stadt, 3 Zimmer im 1. Stock (leichte Schräge), ca. 78 m², 2 Balkone, EBK, ab sofort zu vermieten. 500,-€ + 200,-€ NK. ☎ 06051/66390

Bad Orb: helle 3 Zi.-Wdhg., zentr. Lage, ca. 92m², 1. OG, TGL-Bad m. Wa/Du, Laminat/Fliesen, gr. Balkon, Keller, an solv. Mieter, ab Nov., KM 690,- € + NK + Kt. ☎ 0171/6227978

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

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

Pkw Ankauf

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

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

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

Reisemobile

Familie mit Kind sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, ausschl. von privat! Bitte einfach mal alles anbieten! Wir freuen uns auf Ihren Anruf! ☎ 0178/5359289

Wir kaufen

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

Stellenmarkt



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

Für unsere gemeinsame zukünftige Entwicklung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Volontär (m/w/d)

für die Lokalredaktion unserer Tageszeitung „Gelnhäuser Neue Zeitung“

Das erwartet Sie:

- eine spannende zweijährige Ausbildung zum Redakteur
- zwei mehrwöchige Kurse und eine Hospitanz in einer überregionalen Nachrichtenredaktion
- der Umgang mit journalistischen Themen im Internet und Social Media

Sie bringen mit:

- erste journalistische Erfahrung im Online- oder Printbereich
- ein ausgeprägtes Sprachgefühl und einen Blick für Fotomotive
- Kenntnisse unserer Region
- Begeisterungsfähigkeit und Belastbarkeit
- idealerweise ein abgeschlossenes Studium

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



Ihre Bewerbung senden Sie bitte an unsere Personalabteilung.

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833 104 · E-Mail: personal@gnz.de



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

Für unsere gemeinsame zukünftige Entwicklung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Redakteur (m/w/d)

für den Lokalteil unserer Tageszeitung „Gelnhäuser Neue Zeitung“

Sie werden eingesetzt für

- die eigenständige Recherche und das Verfassen von Artikeln für unsere Print- und Onlineausgaben
- das Erstellen und Redigieren von Nachrichten, Reportagen und Interviews zu aktuellen, lokalen und überregionalen Themen
- die Pflege und Weiterentwicklung von Kontakten zu relevanten Quellen und Akteuren in der Region

Sie bringen mit

- eine abgeschlossene Ausbildung zum Redakteur oder eine vergleichbare Qualifikation
- einschlägige journalistische Erfahrungen, idealerweise im Online- oder Printbereich
- gute Kenntnisse unserer Region und ein Gespür für lokale Themen

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



Ihre Bewerbung senden Sie bitte an unsere Personalabteilung.

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833 104 · E-Mail: personal@gnz.de

Stellengesuche

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

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

Stellenangebote

Qualifizierter erfahrener Hochregalstaplerfahrer (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. Verantwort. Flexibilität und Motivation. Bis zu 30 Urlaubstage, Urlaubs- & Weihnachtsgeld, 7St/Tag, 17€/St. Werbung an xzconsulting@web.de

Stellenangebote

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

Technischer Kaufmann von Baubetrieb gesucht, (Kundenbesuche mit Beratung), Angebot erstellen etc. Fa. Ralf Hüber Haus Service, Bad Vilbel, ☎ 06101-3131 info@hueber-innenausbau.de

Flexible Reinigungskraft für Wächtersbach gesucht. Montag - Samstag, 11:30 Uhr - 15:30 Uhr. Bei Interesse gerne melden unter ☎ 01512-1317271

Welche Haushaltshilfe dürfen wir für Ihre Arbeit wertschätzen? 3x wöchentlich vormittags in Büdingen. ☎ 06042/950020

SALZTAL KLINIK GmbH

Fachklinik für Ganzheitliche Orthopädie und Rheumatologie

Wir suchen: **Kaufmännischer Sachbearbeiter (m/w/d)**

für die Bereiche Verwaltung, Patientenmanagement, Administration von Softwareanwendungen und QM.

Kenntnisse im Marketing, Social Media, KIS-System und Excel sind wünschenswert. Idealerweise verfügen Sie über Berufserfahrung und Wissen im Gesundheitswesen, Klinikmanagement oder Hotellerie.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.salztalklinik.de

Ihre aussagefähigen und vollständigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte per E-Mail an: info@salztalklinik.de, Tel. 06056-745-4403

Salztal Klinik GmbH • Parkstraße 18 • 63628 Bad Soden-Salmünster

ALLKON

Wir sind ein mittelständiges Unternehmen im Bereich des Maschinen- und Förderanlagenbaus.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

- **Konstrukteur / Projektleiter** (Diplom-Ingenieur oder Techniker Maschinenbau)
- **Technischer Zeichner CAD** (Maschinenbau; AutoCAD-Inventor)
- **Monteur für Industriemontagen im Team** (Inland) (Maschinenbau / Stahlbau / Fördertechnik)

Bewerbungsunterlagen per Post/E-Mail an:

ALLKON GmbH & Co. KG
Carl-Kern-Straße 4 · 63628 Bad Soden-Salmünster
Tel.: 06056/40236-0 · E-Mail: karin.heil@allkon.de

