

Wetterauer Wochen-Bote



Genug Ballaststoffe essen

Mit diesen
3 Tipps klappt's



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



KW 41, Samstag, 12. Oktober 2024

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2 + 3

Hallo, liebe Leser

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

Euer Boto

Pressearbeit für Ehrenamtliche

Bad Nauheim. Viele Vereinsmitglieder fragen sich: „Wie gehe ich mit der Presse um, damit meine Informationen gehört werden?“ Das Seminar am Freitag, 18. Oktober, 18.30 Uhr des Freiwilligenzentrums Bad Nauheim zeigt den richtigen Weg in die Redaktion auf, welche Erwartungen Journalisten haben und was man tun und lassen sollte. Es vermittelt die Grundlagen für eine gute Pressemitteilung und wie sich ein informativer Pressebericht aufbaut. Dazu gibt es schriftliche Unterlagen. Auf Wunsch werden anschließend selbstverfasste Texte bearbeitet. Die Referentin Hanna von Prosch ist Journalistin und war Dozentin für Öffentlichkeitsarbeit. Sie gibt Tipps und vermittelt anschaulich das notwendige Handwerkszeug für eine gelungene, effektive Pressearbeit. Das Seminar ist für ehrenamtlich Tätige kostenfrei und findet im Erika-Pitzer-Begegnungszentrum statt. Eine verbindliche Anmeldung ist bis Montag, 14. Oktober, unter fwz@fwz-badnauheim.de oder Telefon 06032/920359 erforderlich.

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

Bad Nauheimer Drachenfest am 13. Oktober

Drachen basteln, steigen lassen und beobachten



Pünktlich zum Beginn der Herbstferien findet am Sonntag, 13. Oktober, von 11 bis 17 Uhr das beliebte Bad Nauheimer Drachenfest in der Talaue statt.

Bad Nauheim. Am Sonntag, 13. Oktober, veranstaltet die Stadt Bad Nauheim von 11 bis 17 Uhr das traditionelle Drachenfest auf den Wiesen in der Talaue zwischen der Kurstadt und Friedberg. „Ich wünsche allen kleinen und großen Drachenfans viel Freude und gutes Geschick“, sagt Bürgermeister Klaus Kreß. Erster Stadtrat und Sozialdezernent Peter Krank ergänzt: „Und wer selbst keinen Drachen steigen lässt, kann sich die bunten Flieger, bei Verpfle-

gung von unseren Bad Nauheimer Vereinen, am Himmel ansehen.“

Drachenbau und Spielangebote

Für alle, die noch keinen eigenen Drachen besitzen, bieten das städtische Kinder- und Jugendbüro an ihrem Stand Bastelmaterialien für den eigenen Drachenbau, für kleines Geld, an. Beim „Circus Ikarus“ können zudem fertige Drachen erworben werden. Auf dem

Programm stehen außerdem verschiedene Aktivitäten für Kinder, die unter anderem vom Team „Elternbegleitung von Anfang an“ (E.v.A) angeboten werden. Das EvA-Team hat einen kompletten Spieleanhänger dabei, so findet jedes Kind etwas Passendes. An den Verpflegungsständen diverser Bad Nauheimer Vereine können sich die Besucher:innen mit leckeren Speisen und Getränken versorgen.

Tipps für entspannte

Anreise

Für die Teilnahme am Drachenfest ist keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei. Allen, die beim Drachenspektakel dabei sein wollen, wird empfohlen, für die An- und Abreise die öffentlichen Verkehrsmittel oder das Fahrrad zu nutzen. Wer mit dem Pkw kommt, wird gebeten, die kostenpflichtigen Parkplätze des Usa-Wellenbades zu nutzen oder am Burgfeld zu parken.

Wetterauer Mädchenaktionstage

Kinder und Jugendbüros sowie Vereine laden zu vielfältigem Programm ein

Wetteraukreis. Pünktlich zum Internationalen Mädchentag am 11. Oktober starten in diesem Jahr die Wetterauer Mädchenaktionstage. Die Kinder- und Jugendbüros der Städte und Gemeinde, Vereine und weitere Einrichtungen laden Mädchen und alle, die sich als Mädchen fühlen, von 8 bis 16 Jahren zu tollen Angebote und Workshops ein: Ob Flohmarkt, Trommeln, Dirt-Bike fahren, Fußball spielen oder Musik produzieren – es gilt ganz unter Mädchen Neues auszuprobieren und vor allem viel Spaß dabei zu haben. Veranstaltet werden die Mädchenaktionstage vom Fachbeitskreis „Mädchen*arbeit“ in Kooperation mit dem Fachdienst Frauen und Chancengleichheit, der Fachstelle Jugendarbeit des Wetteraukreises, Kobudo Kampfsport Wetterau dem Landfrauenverein Nidda, der Technischen Hochschule Mittelhessen, dem SC Dortelweil und dem Kunstverein Bad Vilbel.

Dirt-Bike Basics

Für alle abenteuerlustigen Mädchen ab der 3. Klasse, die ausprobieren wollen, das kleine, wendige Mountainbike namens „Dirt-Bike“ zu fahren, bietet das Efzet Heilsberg eine Einführung im hauseigenen Dirtpark an. Mädchen ab der 3. Klasse können am 23. Oktober (Mittwoch) von 14 bis 16 Uhr loslegen. Anmeldung bis zum 22. Oktober an efzet@efzet-online.de

Frauenfußball

Wer sich für Fußball interessiert oder überlegt, selbst zu spielen, kann zwei Profi-Fußballspiele der Frauen live erleben. Die MSG Bad Vilbel und das Kinder- und Jugendbüro Bad Vilbel laden zum kostenlosen gemeinsamen Besuch eines Spiels ein: Am 27. Oktober (Freitag) geht es zum Hessentagspiel der B-Juniorinnen der MSG Bad Vilbel gegen die Kickers Offenbach. Am 9.

November (Samstag) können Interessierte das Hessenligaspiel der Frauen des SC Dortelweil gegen die SG Egelsbach anschauen. Wer dann Feuer gefangen hat, kann sich gleich zu einem Probetraining in einer reinen Mädchenmannschaft anmelden. Gekickt wird am 29. Oktober (Dienstag) ab 17.30 Uhr. Eingeladen sind Mädchen im Alter von 8 bis 14 Jahren. Anmeldungen für die Spiele und das Training bitte per E-Mail an fabian.blankenburg@bad-vilbel.de

Spaß durch Trommeln

Am 29. Oktober von 16 bis 18 Uhr können im JUZ in Karben verschiedene Trommeln ausprobiert und ein einfacher Trommelrhythmus auf der afrikanischen Trommel „Djembe“ gelernt werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung bis zum 24. Oktober an info@jukuz-karben.de.

Fahrrad-Schrauber-Kurs

Das Efzet Heilsberg lädt Mädels zum Schrauben und Fahrrad reparieren in die hauseigene Fahrrad-Werkstatt ein: am 30. Oktober (Mittwoch) von 14 bis 16 Uhr, für Mädchen ab der 3. Klasse. Anmeldung an efzet@efzet-online.de.

Produziere deinen Song

Im Efzet Bad Vilbel können alle musikbegeisterten Mädels am 9. November (Samstag) von 13 bis 18 Uhr gemeinsam einen Song aufnehmen und produzieren. Angeleitet werden sie von den Musikerinnen und Produzentinnen Hanne Kah und Lea Jung. Eingeladen sind Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung per Mail an dittmar@efzet-online.de.

Lesen Sie
im Innenteil weiter.

KI für Eltern von Schulkindern

Friedberg. Die rasante Entwicklung künstlicher Intelligenz stellt Eltern von Schulkindern vor neue Herausforderungen. Wie kann KI sinnvoll beim Lernen unterstützen? Welche Risiken gibt es? Diese und weitere Fragen beantwortet KI-Experte D. Röhler in einem Online-Workshop am Montag, 14. Oktober, von 18.30 bis 20 Uhr. Teilnehmende erhalten einen Überblick über KI-Anwendungen für Hausaufgaben, erfahren mehr zu Datenschutz und rechtlichen Aspekten und diskutieren den medienpädagogisch sinnvollen Einsatz. Der Workshop findet per Zoom statt. Anmeldung und weitere Informationen unter 06031/1627800 oder per E-Mail an info@familienbildungwetterau.de.

Wartungsarbeiten am 21. Oktober

Rosbach. Am 21. Oktober werden ab 12 Uhr die Außenstationen der Telefonanlage im Bauhof und in der Dieselstraße 12 erneuert. Im Zuge dieser Arbeiten wird auch ein Update auf die neueste Softwareversion für die gesamte Telefonanlage der Stadtverwaltung Rosbach vor der Höhe, einschließlich des Rathauses, durchgeführt. Die Erreichbarkeit der Außenstellen wird an diesem Nachmittag stark eingeschränkt sein. Nach dem Software-Update muss die Telefonanlage im Rathaus einmalig neu gestartet werden, was ebenfalls zu kurzfristigen Ausfällen führen kann.

Beilagen in Teilausgaben



**Voll unter Strom beim Ausbau:
Kaufland feiert 500. Schnellladepunkt
mit 50-Prozent-Rabatt**

Wer sein E-Auto auf dem Supermarktparkplatz lädt, der kann dies bei Kaufland für zwei Wochen zu besonders günstigen Konditionen tun. Denn das Unternehmen nimmt den bereits 500. Schnellladepunkt in Betrieb und feiert diesen Meilenstein mit einer besonderen Rabatt-Aktion. Zwei Wochen lang wird für Kunden, die das digitale Vorteilsprogramm von Kaufland, die Kaufland Card, für den Ladevorgang nutzen, ab dem 17. Oktober nur die Hälfte des ohnehin schon günstigen Tarifs abgerechnet. Statt 0,48 Euro pro Kilowattstunde kostet es so lediglich 0,24 Euro, um den Akku an DC-Ladepunkten besonders schnell zu füllen. An AC-Ladepunkten mit bis zu 22 Kilowatt Ladeleistung kostet die Kilowattstunde bis zum 30. Oktober 0,145 statt 0,29 Euro. „Wir freuen uns darüber, neben vollen Einkaufswagen auch für immer mehr volle Akkus sorgen zu können. Die Kunden nehmen das Angebot gerne wahr und deshalb wollen wir ihnen mit dieser Rabatt-Aktion etwas Besonderes zurückgeben“, sagt Paul-Werner Neisser-Deiters, Leiter Energiemanagement aus dem Bereich Immobilien DE. Mit wenigen Schritten kann sich jeder in der Kaufland-App für die digitale Kaufland Card anmelden und sie dauerhaft über die App aufrufen. Auch für die



E-Mobilität. Zur Zahlung des Ladevorgangs nutzen Kunden einfach die in der Kaufland Card integrierte Zahlungsfunktion Kaufland Pay. Der Kunde verifiziert zur Nutzung nur einmal seine Bankverbindungsdaten und schaltet Kaufland Pay frei. Anschließend lässt sich in der Kaufland-App unter „E-Mobilität“ die gewünschte Ladesäule auswählen und der Ladevorgang starten. Bundesweit ist das Laden aktuell an über 300 Kaufland-Standorten möglich. Ein Vorteil beim stetig wachsenden E-Ladenetz von Kaufland: Es besteht zu einem Großteil aus DC-Ladestationen, die den schnelleren Ladeprozess ermöglichen. So können, abhängig vom Fahrzeugtyp, bereits 45 Minuten Standzeit an der E-Ladestation ausreichen, um Strom für bis zu 250 Kilometer zu laden.

Mittelhessen-Bote

Partner der Vereine

redaktion@bote.de

Filmdokumentation über Demenz

Am Samstag, 19. Oktober

Rosbach. In Deutschland leben rund 2 Millionen Menschen mit Demenz, doch trotz der hohen Zahl an Betroffenen wird über das Thema noch immer zu wenig gesprochen. Oftmals sind Familien mit dem Umgang überfordert, was die Dringlichkeit einer breiteren Auseinandersetzung verdeutlicht. Der Senioren- und Inklusionsbeirat (SIB) der Stadt Rosbach v. d. H. nimmt sich dieses wichtigen Themas an und lädt zu einem besonde-

ren Filmnachmittag ein. Am Samstag, den 19. Oktober, wird um 16 Uhr in der Adolf-Reichwein-Halle in Rosbach ein Dokumentarfilm über die verschiedenen Stadien der Demenz und den Umgang damit gezeigt. Der Film begleitet ein Ehepaar, das sich um seine demente Mutter kümmert und zeigt auf eindrucksvolle Weise, wie die Familie mit dieser herausfordernden Situation umgeht. Ein bewegender und lehrreicher Film, der

nicht nur betroffene Angehörige, sondern die ganze Familie und das Umfeld anspricht. Bei freiem Eintritt sind alle Interessierten herzlich eingeladen, sich diesen außergewöhnlichen Film anzusehen. „Mit diesem Film möchten wir das Thema Demenz aus der Tabuzone holen und Betroffenen und Angehörigen eine Plattform bieten, sich auszutauschen und Unterstützung zu finden“, so der Senioren- und Inklusionsbeirat.

Kulturgenuss für alle

Winterprogramm des Senioren- und Inklusionsbeirates

Rosbach. Der Senioren- und Inklusionsbeirat der Stadt Rosbach vor der Höhe präsentiert sein abwechslungsreiches Winterprogramm für 2024/2025. Von humorvollen Theaterstücken über klassische Komödien bis hin zu festlichen Weihnachtskonzerten – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Zum Auftakt am 16. Oktober steht ein Besuch der Komödie in Frankfurt auf dem Programm. Dort erwartet die Teilnehmer die Bühnenadaption des beliebten TV-Hits „Der Tatortreiniger“. Die Drehbuchautorin Mizzi Meyer, bekannt für ihre pointierten Texte, hat das Stück für die Bühne adaptiert, und es verspricht, ein unterhaltsamer Abend voller Lacher zu werden. Ticketpreis: 40 Euro. Am 31. Oktober geht es weiter ins Schauspiel Frankfurt mit Molières Klassiker „Der Geiz-

ge“. Diese Charakterkomödie in fünf Akten verbindet komische Elemente mit düsteren Untertönen und zeigt auf eindrucksvolle Weise, dass Geiz keine Tugend ist. Ticketpreis: 50 Euro. Ein Highlight des Programms stellt das Weihnachtskonzert des Ministerpräsidenten am 8. Dezember dar. Im festlichen Thiersch-Saal des Kurhauses Wiesbaden wird das Musikkorps der Bundeswehr gemeinsam mit dem Landesjugendchor weihnachtliche Melodien präsentieren. Das Konzert, das seit Monaten ausverkauft ist, verspricht eine besinnliche Einstimmung auf die Weihnachtszeit, die durch gemeinsames Singen mit dem Publikum abgerundet wird. Der SIB hat rechtzeitig ein Kontingent an Karten gesichert. Ticketpreis: 65 Euro.

Den Abschluss des Winterprogramms bildet am 2. Februar 2025 ein Besuch der Alten Oper in Frankfurt. Dort treten Gerhard Polt und die Well-Brüder aus dem Biermoos auf. Mit ihrem tiefgründigen politischen Kabarett und virtuos Instrumentalspiel werden sie die Zuschauer zum Lachen und Nachdenken bringen. Ticketpreis: 53 Euro. Die Preise für die Veranstaltungen sind inklusive Bustransfer und Eintritt. Karten können bei Gudrun Kuhn unter der Telefonnummer 06003/1716 bestellt werden. Die Bezahlung muss innerhalb einer Woche nach Bestellung erfolgen. Mit der Quittung erhalten die Gäste auch die Abfahrtszeiten und Haltestellen. Der Senioren- und Inklusionsbeirat freut sich auf zahlreiche Anmeldungen und eine rege Teilnahme.

Neue Kurse

ENGLISCH

für „Senioren“

Anfänger + Fortgeschrittene

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

Im Oktober/November
starten die neuen Kurse!

Es informiert Michael Friesl.

ELKA

Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter

in Friedberg u. Bad Vilbel

Telefon 0 60 31-6 85 38 67

www.friesl.eu

MediaBerater

Jörg Martschin

Telefon: 0176-11 833 355

E-Mail: key-account@gnz.de

MediaBerater

Felix Wortmann

Telefon: 0176-11 833 327

E-Mail: f.wortmann@gnz.de

Mittelhessen-Bote

Partner der Vereine



Bundesministerium
für Gesundheit



Die ePA für alle:
Vorteil Nr. 5

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

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



Angebote gültig vom 14.10. – 19.10.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!



GETRÄNKE • FACHMARKT

Bayreuther Urstoff

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

-25%

14.99

13.99**

1l = 1,40€



Flensburger Pilsener

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

-24%
12.99



Helles Pülleken

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

16.99
14.99 13.99**



Weltenburger Kloster Bier

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

ANGEBOT
14.99



König Ludwig Bier

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

ANGEBOT
14.99 13.99**



Würzburger Hofbräu Pilsner

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

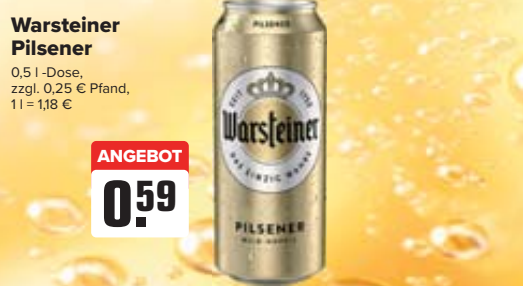
ANGEBOT
10.99 9.99**



Warsteiner Pilsener

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

ANGEBOT
0.59



Buttenheimer Hopfenzupfer*

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

ANGEBOT
15.99



Andechs Weissbier

hell, alkoholfrei,
Andechs

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

ANGEBOT
17.99 16.99**



Förstina Sprudel Mineralwasser

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

klein & praktisch!

5.49
4.49



RhönSprudel Mineralwasser

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

ANGEBOT
6.49



Possmann Äpfelwein, Apfelsaft*

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

ANGEBOT
8.49 7.99**



Bad Brambacher Garten-Limonade

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

16.99
8.99



Coca-Cola Kombikasten

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

ANGEBOT
11.99



Almdudler Original

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

ANGEBOT
1.11



Bad Brückenaauer Apfelschorle

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

9.99
8.99



Captain Morgan

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

-43%
1.59



Kessler Zink Landwein

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

-33%
1.99



St. Barthelmeh

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

Dauer-Niedrigpreis!
3.99



Expression du Sud

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

-21%
5.49



Bad Brückenaauer Mineralwasser

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

ANGEBOT
5.99 5.49**



Finsbury

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

-27%
7.99



Cavit

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

Neu im Sortiment!



Mit der
logo Getränke App
sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



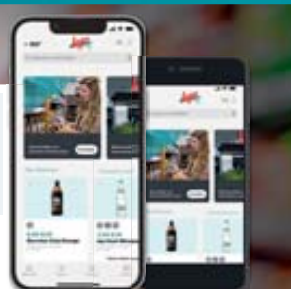
www.logo-getraenke.de



1 x AirPods Max



1 x iPhone 16



Lörch

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

14.99
10.49 9.99**



Asbach Uralt

0,7 l - Flasche,
1l = 15,70 €

ANGEBOT
10.99



-29%
4.99 4.49**



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

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



www.logo-getraenke.de

ANZEIGE

Lifestyle & Gesundheit

So verwöhnt man Körper und Geist Geschmack und Qualität vereint

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

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

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



Foto: Consorzio del Prosciutto di San Daniele

Geschmack und Qualität vereint

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

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

Spezielles Lavendelöl beruhigt

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

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

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

In zahlreichen klinischen Studien wurden die Wirksamkeit und gute

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



Foto: ZenShuiAlix Minde/Gettyimages.com

Naturmarkt in Münzenberg

Am Sonntag, 13. Oktober, auf dem Festplatz

Münzenberg. Unter dem Motto „Gutes aus der Region“ findet am Sonntag, 13. Oktober, in der Zeit von 11 bis 17 Uhr zum dritten Mal ein Naturmarkt auf dem Münzenberger Festplatz in der Steinbergstraße statt. Zahlreiche Angebote zeigen die Vielfalt regionaler Produkte. Verschiedene Lebensmittel wie Kürbisse, Kartoffeln, Kohlsorten, Äpfel,

Eier, Honig bis hin zu Holz-Steckenpferden, Geschenkkarten, Heimtierheu und Naturkosmetik können hier erworben werden. Beim Pflanzenflohmarkt können Blumen, Kränze, Sämereien und allerlei Zubehör für den Garten oder das Zuhause einen neuen Besitzer finden. Natürlich gibt es eine Menge Informationen rund um die heimische Tier- und Pflanz

enwelt sowie der Geschichte unserer Stadt. Aktionen wie „Samenbomben kneten“ und „Hobby Horsing“ sorgen für Spaß und Spannung bei Groß und Klein. Hungrige können sich mit Kaffee und Kuchen oder einem warmen Imbiss stärken. Nähere Auskünfte gibt es bei Sabine Tinz über info@naturschutzmuenzenberg.de oder direkt per Telefon: 06004/2749.

Organspendeausweise jetzt im Kreishaus erhältlich

Landrat setzt Zeichen für lebensrettende Entscheidung

Friedberg. Organspende kann Leben retten: Ab sofort liegen im Friedberger Kreishaus Organspendeausweise aus. Interessierte Bürgerinnen und Bürger können diese im Gebäude A am Info-Punkt kostenfrei abholen. Die Ausweise bestehen mittlerweile aus einem widerstandsfähigen Material, das im Alltag langlebiger und robuster ist als die bisherigen Papierkarten. Neben den Ausweisen wird zudem umfangreiches Informationsmaterial zur Verfügung gestellt, das zu allen wichtigen Fragen rund um das Thema Organspende aufklärt. Der Organspendeausweis hilft, den Willen einer Person für oder gegen eine Organspende klar und unmissverständlich festzuhalten. So wird den Angehörigen im Fall der Fälle die schwierige Entscheidung abgenommen. Im Kreishaus können neben den Ausweisen auch Broschüren und weiteres Informationsmaterial zum Thema Organspende mitgenommen werden.



Landrat Weckler im Kreishaus.

Das Infomaterial bietet eine umfassende Grundlage, um sich über die Möglichkeiten und Bedingungen der Organspende zu informieren.

Bewusste Entscheidung für das Leben

Landrat Weckler unterstreicht die Bedeutung der Organspende und ruft dazu auf, sich mit diesem lebenswichtigen Thema auseinanderzusetzen: „Mit einem Organspendeausweis kann jede und jeder klar festle-

gen, ob und welche Organe im Ernstfall gespendet werden sollen. Diese Entscheidung kann potenziell Leben retten.“ Auch er nutzte die Gelegenheit und erneuerte seinen Organspendeausweis, da sein alter Ausweis aus dem Jahre 2007 durch das jahrelange Mitführen schon recht abgenutzt war. „Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen, im Kreishaus vorbeizuschauen und sich kostenfrei einen Ausweis sowie Infomaterial mitzunehmen.“

Zweifach „Blaue Stunde“

Start in die zweite Saison

Münzenberg. Für die Wintermonate hat der Fachbereich Stadtmarketing, Kultur und Tourismus unter dem Motto „Blaue Stunde“ erneut eine abwechslungsreiche Lesungs-Reihe für das Kulturhaus Alte Synagoge aufgelegt. Diese beginnt am Sonntag, 20. Oktober um 16 Uhr mit einer zweifachen „Blauen Stunde“. Die Gambacher Autorin Jule Heck liest im Kulturhaus Alte Synagoge zur „Blauen Stunde“ aus ihrem Gesellschaftsroman „Die blaue Stunde“. Im Mittelpunkt steht Hella, die mit 17 Jahren ungewollt schwanger wird. Ihre Mutter bestimmt, dass sie den Vater des Kindes heiraten muss und durchkreuzt damit ihre Zukunftspläne. Hellas acht Jahre älterer Ehemann Stefan entstammt einer wohlhabenden Unternehmerfamilie und arbeitet im Bausecht seines Vaters als Architekt. Von Hella wird erwartet, dass sie ihre eigenen Wünsche hintanstellt. Sie versucht, sich beruflich auf eigene Füße zu stellen und gerät plötzlich in eine Situation, durch die sich ihr ganzes Leben ändert. Mehr sei an dieser Stelle nicht verraten. Der Roman beginnt in den 1970er-Jahren und reflektiert ein Stück Zeitgeschichte. Jule Heck beschreibt das Leben der Frauen, die sich nach und nach aus dem teilweise engen Korsett der von der Gesellschaft vorgegebenen Rolle befreien. Gemeinsam mit der Autorin kann man in der Lesung am 20. Oktober entlarvende Einblicke hinter die Kulissen einer vermeintlich wohlgeordneten Gesellschaft werfen. Die „Blaue Stunde“ lädt noch bis März 2025 im Monats-Rhythmus sonntags während der kalten Jahreszeit zu den unterschiedlichsten Lesungen ein. „Unser Experiment im letzten Jahr war ein Erfolg und hat uns ermutigt, eine zweite Saison zu organisieren“, so Bürgermeisterin Dr. Tammer und Heike Mühlenbruch (Stadtmarketing, Kultur und Tourismus). Beide hoffen nun auf regen Zuspruch aus der Bevölkerung zur neuen Auflage der „Blauen Stunde“.

nen Rolle befreien. Gemeinsam mit der Autorin kann man in der Lesung am 20. Oktober entlarvende Einblicke hinter die Kulissen einer vermeintlich wohlgeordneten Gesellschaft werfen. Die „Blaue Stunde“ lädt noch bis März 2025 im Monats-Rhythmus sonntags während der kalten Jahreszeit zu den unterschiedlichsten Lesungen ein. „Unser Experiment im letzten Jahr war ein Erfolg und hat uns ermutigt, eine zweite Saison zu organisieren“, so Bürgermeisterin Dr. Tammer und Heike Mühlenbruch (Stadtmarketing, Kultur und Tourismus). Beide hoffen nun auf regen Zuspruch aus der Bevölkerung zur neuen Auflage der „Blauen Stunde“.

Bauen & Wohnen

Mehr als nur Abfall?

Herbstlaub im Garten



Fällt das Laub, greifen viele beherzt zum Rechen. Landschaftsgärtner empfehlen aber einen gelasseneren Umgang mit dem vermeintlichen Ärgernis. Foto: Florian Schuh/dpa-mag

Der Herbst bringt nicht nur kühlere Temperaturen und kürzere Tage mit sich, sondern auch für Gartenbesitzer auch eine Fülle an buntem Laub, das Rasen und Beete bedeckt. Der erste Impuls: schnell weg damit. Doch bevor man zum Müllsack greift, empfehlen Landschaftsgärtner einen entspannten Umgang mit dem vermeintlichen Ärgernis.

Winterschutz und Feuchtigkeitsspeicher

„Laub übernimmt an den richtigen Stellen im Garten eine wichtige Rolle“, erklärt Wolfgang Groß vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau (BGL) e.V. Die herabfallenden Blätter der Bäume bieten unter Sträuchern und rund um frostemp-

findliche Pflanzen einen ausgezeichneten Winterschutz. Diese Schicht hält nicht nur Wärme, sondern auch die Feuchtigkeit im Boden. Vom Rasen aber sollten Sie das Laub auf jeden Fall entfer-

Thema Garten im Herbst

Natürlicher Mulch und Wildtierunterkünfte

In Wäldern und am Waldrand sind Laubhaufen eine gängige Erscheinung. Das Laub zerfällt im Laufe der Zeit und bereichert den Boden mit wertvollem Humus. Ein weiterer Pluspunkt: Herbstlaubhaufen sind der ideale Überwinterungsort für Igel, Insekten und andere Tiere, so der BGL. Indem Sie das Laub liegenlassen, unterstützen Sie die Artenvielfalt in Ihrem Garten. Hausbesitzer sollten im Herbst bedenken, dass sie für die gefahrlose Nutzung der Gehwege und Bürgersteige an ihrem Grundstück verantwortlich sind.



ZÄUNE UND TORE FÜR HEIM UND HOF

Egal ob Sichtschutz, Schmuckzaun oder Doppelstabgitter – wir unterstützen Sie bei der richtigen Wahl

Besuchen Sie uns in Maintal-Bischofsheim oder lassen Sie sich inspirieren unter: www.zaun-centrum.de

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 7-17 Uhr | Freitag 7-16 Uhr | Samstag 9-13 Uhr

Seit 75 Jahren an Ihrer Seite. Ganz sicher!

Zaun-Centrum
Am Kreuzstein 82 - 84
63477 Maintal-Bischofsheim
Tel.: 06109 - 50 81 31



Blut spenden und gleich doppelt Gutes tun

107 Blutspenden – 107 Bäume für den Reichelsheimer Stadtwald



Katharina Knoll, Christina Paulencu, Christoph Backhaus und Lena Herget (von links).

Reichelsheim. Bequem liegend Leben retten und gleich doppelt Gutes tun: Für jeden Blutspender pflanzt der DRK Blutspendedienst zusammen mit der Stadt Reichelsheim und Hessen Forst einen Baum Blut wird täglich zur Behandlung von Patienten benötigt. „Es ist nie zu spät für die erste Blutspende!“, dies dachten sich wahrscheinlich auch die vier Erstspendenden, die am 1. Oktober das Bürgerhaus Weckesheim betraten. Insgesamt waren 107 Blutspender vor Ort. Sie waren der Einladung des DRK Ortsvereins Reichelsheim gefolgt. Seit 1957 ist der Ortsverein Reichelsheim des Deutschen Roten Kreuzes aktiv. Seine Unterkunft hat der Verein in der Lustgartenstraße 3 im Ortsteil Weckesheim. Von hier aus starten die Akteure regelmäßig in alle Ecken der Stadt Reichelsheim, um Hilfe zu leisten und andere Vereine oder Organisationen bei der Ausrichtung ihrer Veranstaltungen zu begleiten. Ein besonders wichtiges Tätigkeitsfeld sind zudem die Blutspendeaktionen. „Die Kraft der Gemeinschaft liegt darin, dass wir auf die Unterstützung und Hilfe anderer zählen können. Gemeinsam und dank vieler Blutspenderinnen und Blutspender setzt sich der DRK-Blutspendedienst jeden Tag dafür ein, dass sich Patienten darauf verlassen können, dass über-

lebenswichtige Blutspenden griffbereit sind, wenn sie gebraucht werden“, sagt Katharina Knoll vom DRK Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen.. Christina Paulencu, die Vorsitzende des Ortsvereins, war es, die eine besondere Aktion in einem anderen Bundesland entdeckte und auf ihre Stadt übertragen wollte: „Blut spenden und gleich doppelt Gutes tun“. Gesagt getan. Paulencu nahm Kontakt zum Reichelsheimer Rathaus auf und bat um Unterstützung. Bürgermeisterin Lena Herget war direkt begeistert von der Aktion und brachte DRK und den Betriebsassistenten von Hessen Forst, Christoph Backhaus zusammen. Backhaus suchte passende Baumarten und geeignete Flächen im Reichelsheimer Stadtwald heraus. Somit war alles für die Aktion vorbereitet. Für alle, die am 1. Oktober Blut gespendet haben, wird der DRK-Blutspendedienst zusammen mit Hessen Forst im Stadtwald einen Baum, darunter Mehلبereen, Elsbeeren und Wildobst, pflanzen. Der nächste Blutspendetermin findet übrigens am 13. November in der Stadthalle in Friedberg statt.

Würzig-pikant und abwechslungsreich: Sauermilchkäsespezialität Harzer Käse

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

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

oder als Käsekruste auf einer Lauchcremesuppe.

Klassisches Brot mit Senf (1 Portion)
Zutaten: 100 Gramm Harzbube Handkäse mit Kümmel, 1 Scheibe Körnerbrot, Silberzwiebeln, Senf, Schnittlauch
Zubereitung: Das Körnerbrot schneiden und mit ausreichend Senf bestreichen. Zwei Taler Harzbube Handkäse mit Kümmel dünn aufschneiden und auf dem Brot verteilen. Anschließend das Ganze nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen und Silberzwiebeln dazu reichen. Guten Appetit!

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

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

Mangel an Verdauungsenzymen erhöht Risiko für Unterzuckerung bei Diabetes

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

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

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

Schlaganfälle vermeiden mit der Smartwatch

Jeder fünfte Schlaganfall ist auf Vorhofflimmern (VHF) zurückzuführen, die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung. Deshalb nimmt die „Initiative Herzstolpern“ den Welt-Schlaganfalltag am 29.10. zum Anlass, über Möglichkeiten zur Früherkennung dieses häufig übersehenen Risikos zu informieren.

Smartwatches sind mit einer Vielzahl von Sensoren ausgestattete Mini-Computer am Handgelenk, die Gesundheitsdaten wie Schrittzahl und Pulskurven aufzeichnen. Einige können sogar ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellen und VHF erkennen. Das kann einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung und Schlaganfallprävention leisten, da diese Herzrhythmusstörung aufgrund ihrer unklaren Symptome wie Herzrasen und -stolpern, Müdigkeit, Schwindel und Schlafstörungen oft lange unerkant bleibt. Die von der Uhr aufgezeichneten EKG-Kurven können Ärzt:innen eine wertvolle Hilfe bei der Diagnostik sein. Studien zeigen, dass EKG-Smartwatches in der Empfindlichkeit und Signalqualität bei der Erkennung von VHF einem herkömmlichen LangzeitEKG nicht nachstehen. Gerade für Menschen mit einem erhöhten Risiko für VHF wie Ältere und von Bluthochdruck oder Übergewicht Betroffene kann das Tragen einer Smartwatch daher sehr sinnvoll sein.

Weitere Informationen unter www.herzstolpern.de.

Pulsmessen mit Smartwatch Foto: ©Nastasic/istockphoto.com

Spalt® schaltet den Schmerz ab - schnell

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

Das Original

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

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

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

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

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

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

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

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

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

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

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

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

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

„Baldriparan hilft mir super“

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

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan – Stark für die Nacht

(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

Alljährliche Pflegeaktion am Kulturdenkmal Haag

Ein leuchtendes Beispiel für Gemeinsinn

Wölfersheim. Melbacher Bürger waren auch im 25. Jahr mit großem Engagement am Haag aktiv
Das Kulturdenkmal Haag ist das Melbacher Wahrzeichen und gehört zur Wetterauer Keltenstraße. Deshalb kann er sich immer auf seine Einwohner verlassen. So trafen sich, auf Anregung der Initiatorin Magda Gerlach, bei schönstem Herbstwetter wieder 30 Bürger zur alljährlichen Pflegeaktion.
1999 wurde der von verschiedenen Stürmen stark verwüstete Haag mit über 200 heimischen Bäumen und Büschen von einer großen Gruppe Melbachern neu bepflanzt. Seitdem ist eine jährliche Pflege nötig, damit die jungen Bäume und Büsche gesund aufwachsen können und von den



Die fleißigen Melbacher.

stark nachwachsenden und dornigen Robinien-Schösslingen nicht überlagert werden. In diesem Sinne ging man fleißig und gezielt ans Werk. Die von der Gemeinde Wölfersheim bereit gestellten Wagen und Container waren bald mit dem Schnittgut gefüllt, so dass sich alle, nach intensiver und schneller Arbeit, mit den von der Metzgerei Pfarrer und der

Getränkehandlung Steffen Müller gelieferten Speisen und Getränken stärken konnten.Magda Gerlach konnte bei dieser Gelegenheit Dankesworte an die Adresse der großen und kleinen ehrenamtlichen Helfer, an Mitorganisator Rainer Beinlich, an die Gemeinde Wölfersheim für die Übernahme der Verpflegungskosten und an die Mitarbeiter

des Bauhofes für logistische Unterstützung aussprechen. Mats Dieffenbach überzeugte sich vor Ort von dem gelungenen Bürgerprojekt. Magda Gerlach hob besonders hervor, dass dieses Engagement für den Melbacher Haag seit einem Vierteljahrhundert ein leuchtendes Beispiel für Gemeinsinn in der gesamten Gemeinde darstellt.

Genug Ballaststoffe essen

Mit diesen 3 Tipps klappt's

Haferflocken, Beeren und Birne: Sieht so Ihr Frühstück aus, nehmen Sie recht viele Ballaststoffe zu sich, also Nahrungsbestandteile, die der Dünndarm nicht verdauen kann. Nutzloser Ballast für unseren Körper sind Ballaststoffe aber ganz und gar nicht, denn sie haben positive Effekte auf unsere Gesundheit. Sie regen die Verdauung an und sind willkommenes

Futter für die nützlichen Bakterien in unserem Dickdarm. Deshalb sollten wir genug davon in unsere Ernährung einbauen. Doch wie viel - und wie klappt's?

Hier kommen drei Tipps:

Tipp 1: Peilen Sie mindestens 30 Gramm am Tag an

Der Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lautet: mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich. Sie können sich darunter erst einmal nichts vorstellen? Die Fachgesellschaft liefert Beispiele, in welchen Portionen wie viel davon enthalten ist. Zum Beispiel stecken: 6,4 Gramm in 125 Gramm gekochten Vollkornnudeln 5,8 Gramm in 125 Gramm gegarten Linsen aus der Konservendose

5,7 Gramm in 150 Gramm gedämpften roten Paprika

Tipp 2: Setzen Sie auf Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn

Wer sich gut mit Ballaststoffen versorgen will, kommt um Gemüse nicht herum. Besonders viele Ballaststoffe stecken in Artischocken und Schwarzwurzeln, auch Paprika, Karotten und Brokkoli sind der DGE zufolge gute Lieferanten. Außerdem: Hülsenfrüchte wie dicke Bohnen oder Kichererbsen. Und auch Produkte aus Vollkorngetreide punkten in Sachen Ballaststoffe: Vollkornnudeln etwa enthalten mehr als doppelt so viel Ballaststoffe wie die Variante aus hellem Mehl. Übrigens: Auch Pilze wie Pfifferlinge oder Steinpilze sind gute Ballaststoffquellen -

ebenso wie die bereits erwähnten Birnen und Beeren.

Tipp 3: Viel trinken bewahrt vor Verstopfungen

Wer mehr Ballaststoffe in die Ernährung einbauen will, tut das am besten Schritt für Schritt, anstatt gleich jede Mahlzeit des Tages umzustellen. Sonst drohen Blähungen, Durchfall oder Krämpfe - der Darm muss sich an die vermehrte Zufuhr von Ballaststoffen womöglich erst einmal gewöhnen. Und wer zum Beispiel bei Brot, Nudeln oder Frühstücksflocken auf die Vollkorn-Variante umsteigt, sollte darauf achten, etwas mehr zu trinken. Denn Ballaststoffe binden Wasser. Trinkt man dann zu wenig, drohen Verstopfungen, so die DGE.



Foto: Robert Günther/dpa-mag

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

Auto & Verkehr

Mini

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

Pkw Ankauf

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

Pkw Ankauf

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

Reisemobile

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



ImmobilienMarkt

Garagen

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

Gew. Vermietungen

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

Grundstücke

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

Immobilien

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

Mietgesuche

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

Mietgesuche

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

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

Vermietungen

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

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

StellenMarkt

Stellengesuche

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

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

Stellenangebote

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

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

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

Haushaltshiife (Daueranstellung) für Unternehmerrhaushalt in Büdingen (Stadt) gesucht, 3x wöchentlich á 4 Std. vormittags, bei guter Bezahlung. ☎ 06042/6338

TANZ' VOR FREUDE!

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

- Bad Vilbel-Heilsberg und Dortelweil
- Niddatal-Aspenheim und Kaichen
- Friedberg-Ockstadt, Dorheim und Ossenheim
- Bad Nauheim Stadt und alle Stadtteile
- Klein-Karben
- Nieder-Rosbach
- Langenhain-Ziegenberg
- Butzbach
- Münzenberg
- Wölfersheim

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

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

NORMA®



Kulinarische Reise

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

21% billiger

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

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

20% billiger

UVP -99
-79*

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

18% billiger

UVP 6,99
5,69*

500 g

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

37% billiger

UVP 3,99
2,49*

ab Montag, 14. Oktober

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

2,2 kg!

2,99*

große Früchte!

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

28% billiger

UVP 3,49
2,49*

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

33% billiger

UVP 4,19
2,79*

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

17% billiger

UVP 7,29
5,99*

800 g

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

billiger

UVP 2,59
2,39*

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

1,5 kg!

3,29*

neue Ernte!

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

35% billiger

UVP 4,99
3,49*

zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,95

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

30% billiger

UVP 4,99
3,49*

Maxi - 500 Blätter!

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

240 Liter

5,99*

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

20% billiger

UVP 3,49
2,79*

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

1 kg!

2,49*

➔ BIS ZU 75% SPAREN

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

NEUE Designs

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

Basel

Alkmaar

24 Auch online

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

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

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

NEUE Designs

Dunkelrot/Anthrazit Schwarz

Mauve/Anthrazit

Marine

9,99*

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

NEUE Designs

Silber

Altrosa

Cremer

Aqua

Taupe

Lindgrün

Anthrazit

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

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

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

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

11,99*

Damen

Anthrazit Mid Blue Dark Blue

Herren

Anthrazit Mid Blue Dark Blue

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

je Leggings **5,99***

24 Auch online

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

51% billiger

UVP 44,95
21,99*

3M Scotchlite™ Reflective Material

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

15 Paar **12,99***

(Farb-beispiele)

KRAFT Silikon/Acryl/Reparaturspachtel

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

TOP PREIS-LEISTUNG

33% billiger

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

TOP PREIS-LEISTUNG

25% billiger

statt 3,99* je Ausführung **2,99***

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

KRAFT Kfz-Montagehelfer 3 Jahre Garantie je Ausführung

Bremskolbenrücksteller-Set 14tlg.

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

15,99*

24 Auch online

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

75% billiger

UVP 19,99
4,99*

Stoppt den Wärmeverlust in Räumen

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus KW32/24.

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

DIE NEUE **NORMA®-APP** IST DA!



NEU

DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!

- ➔ Filialangebote
- ➔ Online-Prospekte
- ➔ Norma24-Onlineshop

Hier gratis downloaden oder updaten

