

# 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](mailto: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](mailto:redaktion@bote.de)  
Zustellung: (06051) 833-299  
E-Mail: [zustellung@bote.de](mailto:zustellung@bote.de)  
Anzeigen: (06051) 833-244  
E-Mail: [anzeigenabteilung@bote.de](mailto:anzeigenabteilung@bote.de)  
Internet: [www.bote.de](http://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 Talau 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 Talau zwischen der Kurstadt und Friedberg. „Ich wünsche allen kleinen und großen Drachefans 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 Spielanhänger 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. Veranstaltung werden die Mädchenaktionstage vom Fachbeiratskreis „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](mailto: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 Hessenligaspiel 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. Ge kickt wird am 29. Oktober (Dienstag) ab 17.30 Uhr. Eingeladen sind Mädchen im Alter von 8 bis 14 Jahren. Anmeldeung für die Spiele und das Training bitte per E-Mail an [fabian.blankenburg@badvilbel.de](mailto:fabian.blankenburg@badvilbel.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](mailto: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](mailto: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](mailto:dittmar@efzet-online.de).

## 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](mailto: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



Lesen Sie  
im Innenteil weiter.

## 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 Adolfer 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 Tattortreiniger“. 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 Geizi-

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 Landesjugendorchester 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 virtuosen 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 06031-6853867  
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!



### Bayreuther Urstoff

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €



-25%

14,99

13,99\*\*

11 = 1,40€



#### Flensburger Pilsener

Kasten = 20 x 0,33 l,  
zzgl. 4,50 € Pfand,  
11 = 1,97 €



-24%  
12,99

#### Helles Pütleken

Kasten = 24 x 0,33 l,  
zzgl. 3,42 € Pfand,  
11 = 1,89 €



16,-99  
14,99 13,99\*\*

#### Waltenburger Kloster Bier

hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €



ANGEBOT  
14,99

#### König Ludwig Bier

diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,50 €



ANGEBOT  
14,99 13,99\*\*

#### Würzburger Hofbräu Pilsner

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,10 €



ANGEBOT  
10,99 9,99\*\*

#### Warsteiner Pilsener

0,5 l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 1,18 €



ANGEBOT  
0,59

#### Buttenheimer Hopfenzupfer\*

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,60 €



ANGEBOT  
15,99

#### Andechs Weissbier

hell, alkoholfrei,  
Andechs  
Export Dunkel, Spezial Hell,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
11 = 1,80 €



ANGEBOT  
17,99 16,99\*\*

#### Förstina Sprudel Mineralwasser

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,5 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,75 €



Klein & praktisch!  
5,-49  
4,49

#### RhönSprudel Mineralwasser

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,54 €



ANGEBOT  
6,49

#### Possmann Äpfelwein, Apfelsaft\*

diverse Sorten,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
11 = 1,42 €



ANGEBOT  
8,49 7,99\*\*

#### Bad Brambacher Garten-Limonade

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,7 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,07 €



16,-99  
8,99

#### Coca-Cola Kombikasten

teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,00 €



ANGEBOT  
11,99

#### Almdudler Original

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



ANGEBOT  
1,11

#### Bad Brückenaauer Mineralwasser

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 0,67 €



ANGEBOT  
5,99 5,49\*\*

#### Bad Brückenaauer Apfelschorle

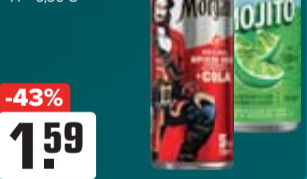
klar, naturtrüb,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
11 = 1,00 €



9,-99  
8,99

#### Captain Morgan

White Rum Mojito,  
Original Spiced Gold & Cola,  
teilweise koffeinhaltig,  
0,25 l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
11 = 6,36 €



-43%  
1,59

#### Kessler Zink Landwein

diverse Sorten,  
11-Flasche,  
zzgl. 0,15 € Pfand,  
11 = 1,99 €



-33%  
1,99

#### Finsbury

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



-27%  
7,99

#### Cavit

Pinot Grigio,  
Pinot Grigio Rosato,  
0,75 l-Flasche,  
11 = 6,65 €



Neu im Sortiment!

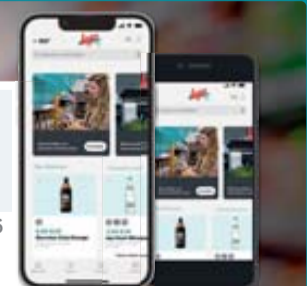
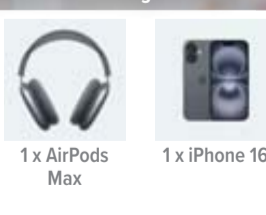
Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



www.logo-getraenke.de

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



#### Lörch

Alte Williams Christ-Birne,  
Alter Mirabellenbrand,  
0,7 l-Flasche,  
11 = 14,99 €



14,-99  
10,49 9,99\*\*

#### Asbach Uralt

0,7 l-Flasche,  
11 = 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.

## Lifestyle & Gesundheit

ANZEIGE

### 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 ausgeglichener Geisteshaltung. Ziel dieser Praxis ist es, sich auf die Erfahrung des Essens zu konzentrieren, alle Sinne zu aktivieren und die eigene Beziehung zum Essen zu erforschen. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann sich positiv auf die Entwicklung und Leistungsfähigkeit, die Lebensqualität und die psychophysische Verfassung auswirken. Die richtige Ernährung versorgt den Organismus mit allen Nährstoffen, die er braucht und kann zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten beitragen.

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

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



Foto: Consorzio del Prosciutto di San Daniele

### Spezielles Lavendelöl beruhigt

Entspannt durchs Leben? Fehlentzüge! 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, Äp-

fel, Eier, Honig bis hin zu Holz-Steckenpferden, Geschenkkarten, Heimtierheute 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 Pflan-

zenwelt sowie der Geschichte unserer Stadt. Aktionen wie „Samenbomben kneten“ und „Hobby Horsing“ sorgen für Spaß und Spannung bei Groß und Klein. Hungerige können sich mit Kaffee und Kuchen oder einem warmen Imbiss stärken. Nähere Auskünfte gibt es bei Sabine Tinz über [info@naturschutzmuenzenberg.de](mailto: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 Zu-

kunftspläne. Hellas acht Jahre älterer Ehemann Stefan entstammt einer wohlhabenden Unternehmerfamilie und arbeitet im Baugeschäft 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 vorgegebe-

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 zersetzt sich 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](http://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 betreten. 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.

## Nächster Blutspendetermin am 13. November

Für alle, die am 1. Oktober Blut gespendet haben, wird der DRK-Blutspendedienst zusammen mit Hessen Forst im Stadtwald einen Baum, darunter Mehlbeeren, Elsbeeren und Wildobst, pflanzen. Der nächste Blutspendetermin findet übrigens am 13. November in der Stadthalle in Friedberg statt.

## 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 unerkannt bleibt. Die von der Uhr aufgezeichneten EKG-Kurven

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

Weitere Informationen unter [www.herzstolpern.de](http://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](http://www.spalt-online.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

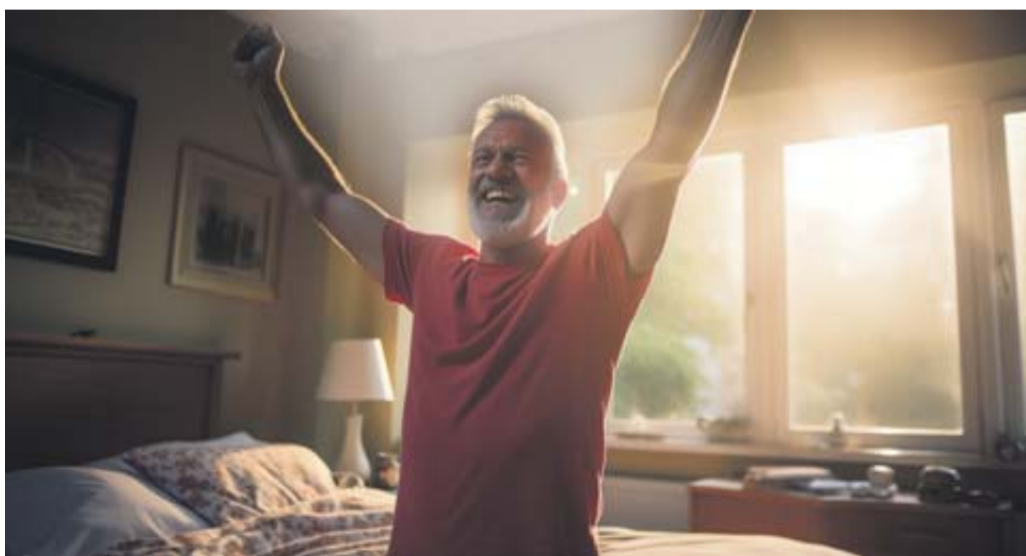
# Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

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

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

## Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

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



rungen aus dem vergangenen Tag.

## Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

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

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

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

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

theke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. 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](http://www.baldriparan.de)

## 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, eiweißreich<sup>1</sup>, laktose-<sup>2</sup> und glutenfrei, cholesterinarm<sup>3</sup> und sowohl für Diabetiker<sup>4</sup> 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



Guten Appetit!  
Mehr Rezepte und Inspirationen finden Sie unter [www.harzbube.de/rezepte](http://www.harzbube.de/rezepte)

<sup>1</sup> Enthält 30 % Eiweiß, <sup>2</sup> Restlaktosegehalt <0,1 g / 100 g, <sup>3</sup> (nur 9 g / 100 g Harzbube Handkäse), <sup>4</sup> 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<sup>®</sup> wirken im Magen und Dünndarm. Infos auf [www.nortase.de](http://www.nortase.de).

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

# Startschuss gefallen

## Acht weitere Dörfer in der DorfFunk-App freigeschaltet

**Wetteraukreis.** Ein kurzer Plausch, Nachbarschaftshilfe, ein Mitfahrtesuch oder Verbesserungsvorschläge für die Gemeindeverwaltung: Für all das und mehr gibt es die App „DorfFunk“ und die dazugehörige Website „DorfNews“. Seit verganginem Jahr testet der Wetteraukreis die beiden digitalen Dienste über das Bundesprogramm „Smart-

te.Land.Regionen“. Zunächst starteten drei Pilotdörfer mit der Erprobung. Seit Kurzem sind acht weitere Pilotdörfer in der DorfFunkApp freigeschaltet. Der Fokus der zweiten Pilotphase liegt darauf, Unterstützungsoptionen des Wetteraukreises im Falle einer kreisweiten Freischaltung zu erarbeiten und auszutesten. Nun können die Bürger aus

Massenheim (Bad Vilbel), Schwalheim und Wisselsheim (Bad Nauheim), Düdelsheim und Orleshausen (Büdingen), Eckartsborn und Lißberg (Ortenberg) sowie Ober-Schmiten (Nidda) ihr Dorf als Heimatgemeinde in der DorfFunk-App auswählen, losfunken und sich somit innerhalb ihres Dorfes digital austauschen und vernetzen.

Bei Informationsveranstaltungen wurden den interessierten Dorfbewohnern die Funktionen und Möglichkeiten der App vorgestellt sowie Fragen – etwa zu den Nutzerzahlen oder der Verbreitung der App – beantwortet. Die Resonanz der Interessierten war sehr positiv, und einige der Anwesenden berichteten auch schon von ersten guten Erfahrungen

mit der App: So suchte ein Bürger Ersatz für sein kaputtes Handy und erinnerte sich daran, dass wenige Tage zuvor über die „Biete“-Funktion im DorfFunk ein Mobiltelefon angeboten wurde. So konnte schnell Ersatz gefunden werden. Noch bis Ende des Jahres werden die insgesamt elf freigeschalteten Dörfer die beiden digitalen Dienste auf Herz und

Nieren testen. Im Zuge dessen sind eine kurze Nutzerumfrage und ein weiteres Austauschtreffen für alle Pilotdörfer geplant. Eine Übersicht über die Pilotdörfer sowie weitere Informationen wie Nutzerzahlen und Ansprechpartner sind ab sofort im Bürger-GIS unter <https://wetteraukreis.de/wetterau/smartelandregion/dorffunk> abrufbar.

## FundGrube

### Bekanntschafen

#### SICH GEGENSEITIG GUTTUN, DARUM GEHT ES!

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

#### EINE GROSSE LIEBE SOLL ES WERDEN ... TRAU DICH, MELDE DICH!

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

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

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

#### KOMM MIT ... DAS LETZTE SONNEN-WOCHENENDE AUF SYLT GENIESSEN UND SICH KENNENLERNEN!

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

#### ICH SUCHE NICHT DEN SCHÖNSTEN MANN, SONDERN DEN, DER UNSERE LIEBE AM SCHÖNSTEN MACHT!

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

Ich bin 67 Jahre alt, 1.65 groß und höre auf den Namen S O N J A , ganz allein stehend und ich bin nett anzuschauen, um nicht zu sagen attraktiv, sportlich und elegant. Ich bin gebildet und vielseitig interessiert, früher als Kriminalbeamtin tätig gewesen. Ich mag die Natur, ich verreise gern und mache Fitness Sport, dekoriere gerne und würde mich als kreativ bezeichnen. Wie wäre es mit einem Spaziergang, Pilze oder Kastanien suchen oder mit dem Fahrrad durch den Herbstwald? Wenn wir uns treffen, habe ich Schmetterlinge im Bauch, Gänsehaut am ganzen Körper u. die Zukunft ist in aufregende, ehrl. Liebe getaucht. Träume habe ich ... 8 Tage noch mal Sonne tanken oder hier den bunten Herbstblättern zusehen – wie wär's?! Und wenn du Schnupfen bekommst, pflege ich dich gesund. Wie wäre es erst mal mit einem 1. Rendezvous? Falls ich über pv jetzt Ihr Interesse an mir geweckt haben sollte, dann haben Sie Mut und rufen Sie an: ☎ 01522 - 6954734 oder Mail an: [SonjaWinter@wz-mail.de](mailto:SonjaWinter@wz-mail.de).

#### WÜNSCHST DU DIR AUCH ...? SPÄTE, TIEFE LIEBE + EINFACH FÜREINANDER DA SEIN!

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

Sabine, 67 J., bin ehrlich, treu u. zärtlich, gutausg., auch meine schöne frau. Figur habe ich behalten. Sitzen Sie auch tagein, tagaus allein zu Hause? Wir könnten uns zusammen tun u. müssten nicht mehr einsam sein. Bin eine sichere Autofahrerin u. könnte auch zu Ihnen ziehen. Kostenlos Anruf, Pd-Seniorenglück ☎ 0800-7774050

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

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

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

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

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

### Dienstleistungen

**BAUMARBEITEN HEE**  
Baumfällung · Gartenpflege  
Tel. 0173/8842112

### Dienstleistungen

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

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

Sie wollen renovieren? Maler- und Tapezierarbeiten, Fußbodenverlegung, Alles aus einer Hand. Schnell, sauber u. preiswert. Persönliche Beratung vor Ort ist selbstverständlich.  
☎ 06183-928475 o. 0179-2108959

Hoti Malermeister: Innen/Außen Anstrich/Putz, Tapezier-/Lackierarbeiten, Trockenbau, Vollwärmeschutz, Badsanierung (auch barrierefrei), Bodenbelag: Fliesen, Laminat, Vinyl.  
☎ 0160-96687594

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

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

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

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

### Haushaltsauflösungen

Die Ameisen: Entrümpelungen, Haushaltsauflösung, Umzüge, Renovierung, Garten-, Abrissarbeiten, Gewerbe, Haus-, Messi- und Problemwohnungen ☎ 06053-7775, 06184-905729, 01522-2038811  
[www.ameisen-heimerl.de](http://www.ameisen-heimerl.de)

### Kaufgesuche

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

### Kaufgesuche

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

Herr Kunzmann kauft an: Pelze aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perücken, Puppen, Leder-, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So 8-20 Uhr ☎ 06104/9879935

Frau Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck u. Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös u. diskret. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie kostenlose Wertschätzung. Zahle Bar vor Ort, täglich von 07:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

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

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

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

### Reinigung

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

### Rund ums Haus

Maler-/Tap.-Arb. m. allen Nebenarb., Parkett/Laminat/Fliesen, Teppbo., Sie brauchen nicht auszuräumen! Auch Holz/Rigips, Sanitär, neue Bäder, auch fugenlos, Hgz./Klima, Elektr., Verputz (auch Lehmputz), Fe./Dachfe. + kpl. Dachausb. + Altbausanierung (auch Abbrucharb. u. Neuaufbau), sowie Fassadenarbeiten. (52 J. Erfahrung) Meisterbetrieb Ralf Hüber, ☎ 06101-3131  
[www.hueber-innenausbau.de](http://www.hueber-innenausbau.de)

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

### Verkäufe

Rasant profimäßig sparen. Kommen, staunen, sparen. Küchen neuste Ausfg. bei uns jetzt 45% + 10% Treuerabatt, auch auf kleine Sparküchen! Betten - Essstischgruppen, die größte Auswahl im Altkreisgebiet. Für alle Kaufkunden ein kleines Geschenk extra. Möbellandhandlung Neuberger, Im Unterfeld 2, 63543 Neuberger, Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183/1869191

Trapezbleche 2. Wahl: 2 m u. 3 m ab 7,99 €/m². Trapezbleche 1. Wahl: versch. Längen, Farben, Profile, ab 12,99 €/m², ca. 20.000 m² auf Lager. Birstein: ☎ 06054/9071127

Achtung Brennholz! Jetzt bestellen, frisch od. trocken, 1 m lang od. offenfertig, keine Schüttmeter-Raumeter (Ster), Lieferung möglich.  
☎ 0160-9018661

### Kontakte

**NEU LINA**  
06003-6346  
[rosbacher-erotikparadies.de](http://rosbacher-erotikparadies.de) Ober-Rosbach

Hsch. Jana aus Praha, H+H 0176-68423222

... auch als kostenloses epaper  
[www.bote.de](http://www.bote.de)

### IMPRESSUM

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

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

Anzeigennahme:  
Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr,

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 37/50.  
Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langensolbolder Bote, Schlüchtern Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Biedinger Bote, Oberhessen-Bote.

In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht:  
Gelnhausen - Mitteilungsblatt;  
Langensolbold - Langensolbolder Bote;  
Wächtersbach - Wächtersbacher Stadtanzeiger;

Gründau - Gründauer Anzeiger; Freigericht - Freigerichter Bote; Hasselroth - Hasselrother Anzeiger; Linsengericht - Linsengerichter Anzeiger; Biebergöndel - Wochenblatt Biebergöndel.  
Auflage: 306.360.

Kombination mit Gießener Zeitung.  
Auflage: 128.875.  
Gesamtauflage: 435.235

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr übernommen noch eventuelle Kosten erstattet. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir ebenfalls keine Haftung.  
Der Mittelhessen-Bote erscheint am Wochenende. (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, besteht kein Anspruch auf Entschädigung.  
Verteilung: kostenlos an die Haushalte  
Bezugspreis bei Postzustellung: 2,50 € zzgl. MwSt.

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

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

2024

Anzeigen (06051) 833-244

Redaktion (06051) 833-202

Vertrieb (06051) 833-299

Telefax (06051) 833-230

## BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



<input type="checkbox"/> Mittelhessen-Bote am Samstag	inklusive Neue Zeitung	Preis pro Erscheinung	bis zu 5 Zeilen	jede weitere Zeile
		<b>Gesamtausgabe</b>	27,50 €	4,70 €
Anzeigentext	Rubrik	Name, Vorname		
▼		Straße, Hausnummer		
1		PLZ/Wohnort		
2		Telefon (für evtl. Rückfragen)		
3		DE / IBAN		
4		BIC		
5		Bank		
Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obestehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)		Datum, Unterschrift		

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

Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH

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

Rechnung Bei Rechnungs-

stellung werden 7,50 €  
Bearbeitungsgebühr zzgl.  
MwSt. berechnet

sollen abgebucht

werden (bitte  
Bankverbindung  
eintragen)

# 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:**

**Tipps 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

**Tipps 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.

**Tipps 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

## 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**

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

**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

**Reisemobile**

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

## ImmobilienMarkt

**Garagen**

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

**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

**Gew. Vermietungen**

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

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

**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

**Vermietungen**

Whg. vor 3 J. renov., im Energie-sparhaus 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

**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

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

**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

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

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

**Stellenangebote**

Griechisch-sprachige Mitarbeiter für Datenerfassungs- & leichte Sachbearbeitungstätigkeiten ab sofort gesucht, Arbeitsort Langensfeld (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[at]-dms.de bei InnoData GmbH - der Bankendienstleister.

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

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

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 mathem. Ausdruck
				veraltet: Ameise			Kimono-gürtel		Spitzen-schlagler (engl.)		
Stadt an der Weser					Fluss zum Rhein			mittel-asiat. Fürstentitel			junges Rind
latei-nisch: vor				Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren			Tempo eines Pferde-rennens	bibli-scher Ort in Galliläa	chines. Kochtopf		
				Regie-rungs-sitz in Moskau	Kurzform von Christina	Rund-blick; Rund-gemäide					
ringfö-rmige Korallen-insel	Gegen-punkt zum Zenit	Doppel-rumpf-boot					deutscher Philosoph (Immanu-el) † 1804	Kykla-den-insel	jemand, der Eigen-tum stiehlt	inneres Ver-langen, Streben	bahnen, erleich-tern
Augen-teil				Mutter u. Gattin des Odipus	nach jmds. Tod er-folgend (lat.)	niemand	Wind-schatten-seite			Botin der nord. Göttin Frigg	kurz für: in das
Haupt-stadt d. Steier-mark	sich teilen, verzweigen (sich ...)	Antilo-penart						Abläss-prediger † 1519	Mühe oder Pein bereiten	indischer Gott des Feuers	
Ein-tänzer					relaxen griech. Buch-stabe						
		Zugriff mit den Zähnen	veraltet: Bestän-digkeit					engl. weibl. Vorname	Wasser-vogel		
Fluss in Ost-engländ	deutscher Comedian Stadt an d. Thaya					nicht-metall. Grund-stoff	ugs. Ausdruck der Ver-legenheit				
griech. Küsten-land-schaft			Winde; Vornich-tung auf Schiften								
Straßen-trans-port-fahrzeug						Stadt in Geldern (NL)					
Riech-organ			Vorname der Schau-spielerin Monroe †								

# TANZ' VOR FREUDE!

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

- Bad Vilbel-Heilsberg und Dortelweil
- Niddatal-Assenheim 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 833292 oder -293 · E-Mail: vertrieb@gnz.de

# NORMA®



## Kulinarische Reise

ab Montag, 14. Oktober

**SENFTER** 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\***

**DR. QUENDT** Russisch Brot  
Cassis 90-g-Packung (1 kg = 8,78) oder Original  
100-g-Packung (1 kg = 7,90) je Packung

**20% billiger**

UVP -99  
**-79\***

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

UVP 6,99  
**5,69\***

**18% billiger**

500 g

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

UVP 3,99  
**2,49\***

**37% billiger**

**OBS VON BODENSEE** 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

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

**billiger**

UVP 2,59  
**2,39\***

**Süßer Frucht** 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-Frisch** WC-Stein Kraft Aktiv  
Blauspüler Chlor oder Kraft Aktiv Lemon  
3x50-g-Packung (1 kg = 25,27) je 3er-Pack

**35% billiger**

zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,95  
**3,79\***

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

**30% billiger**

UVP 4,99  
**3,49\***

Maxi - 500 Blätter!

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

**240 Liter**

**5,99\***

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

Apfel 60-Stück-Packung, oder  
Küchen-Reiniger  
750-ml-Sprayflasche (1 l = 3,72)

**20% billiger**

UVP 3,49  
**2,79\***

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

**XXL**

**1 kg!**

**2,49\***

# ➔ BIS ZU 75% SPAREN

**DREAMTEX** 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

Linz Danzig

**24 Auch online**

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

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

**ElleNor Ronley** 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

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

Trendiges Strick-Design!

Streifen Karo Welle

je Leggings **5,99\***

**24 Auch online**

**ElleNor** 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\***

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

Silber Altrosa Creme Aqua Taube 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\***

**MANGAPARBAT** 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

• Damen-Größen 38 – 41  
• Herren-Größen 42 – 44 je Paar

**51% billiger**

UVP 44,95  
**21,99\***

Herren Khaki

Damen Navy/Multi

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

**15 Paar**

**12,99\***

(Farb-beispiele)

**KRAFT WERKZEUGE** 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)

je Ausführung **1,99\***

Maler-Acryl 310 ml • Anstrichverträglich (1 l = 6,42)

**TOP PREIS-LEISTUNG**

**33% billiger**

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

Sanitär-Silikon 310 ml • Dauerhaft elastisch • Schutz gegen Schimmelbefall (1 l = 9,65)

**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 WERKZEUGE** Kfz-Montagehelfer  
3 Jahre Garantie je Ausführung

Bremskolbenrücksteller-Set 14tlg.  
• Inkl. Spindel • 12 Adapter für gängige Bremssysteme  
• Korrekturschlüssel für Fahrrad-Scheibenbremsen

Langbeckzangen-Satz 5tlg.  
• Versch. Längen 258 bis 280 mm

T-Griff-Steckschlüsselsatz 9tlg.  
• Länge ca. 270 mm  
• Größen 6 bis 14 mm

**15,99\***

**24 Auch online**

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

Kinderleichte Anwendung – einfach!  
unter die Tür schieben

**75% billiger**

UVP 19,99  
**4,99\***

Stopp den Wärmeverlust in Räumen

Kälte bleibt draußen

Wärme bleibt innen

\*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](http://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 ab 01.10.2024.

**24** Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter [www.norma24.de](http://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



# NORMA®

[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)