

Wetterauer Wochen-Bote



Nur für Eigenbedarf

Keine heimischen
Wildpilze im Handel



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



KW 42, Samstag, 19. Oktober 2024

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2 + 3

Hallo, liebe Leser

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

Euer Boto

Herbst-Flohmarkt

Wöllstadt. Der Schützenverein 1921 Nieder – Wöllstadt veranstaltet am Sonntag, dem 20. Oktober, in der Zeit von 9 Uhr bis 14 Uhr seinen Herbstflohmarkt in der Römerhalle in Ober-Wöllstadt. Das breitgefächerte Angebot wird durch die Aussteller bestimmt. Es darf gebummelt und gehandelt werden. Für das leibliche Wohl ist mit selbstgebackenen Kuchen und Deftigem aus Metzgerhand gesorgt. Über einen regen Besuch würden sich die Aussteller und der Veranstalter freuen. Rückfragen unter 06034/914558.

Wildkräuterführung

Bad Vilbel. Die vielfältigen Wildkräuter Brennnessel, Spitzwegerich Beinwell, Diestel usw. können im Herbst noch gute Dienste als Tee, Gewürz, Vitamin- und Mineralienbomben tun. Lernen Sie die unterschiedlichen Kräuter auf Wiesen und im Wald kennen. Entdecken Sie die Vielfalt der heimischen Natur und bereichern sie ihren Tisch zum Wohle ihrer Gesundheit. Kräuterfrau und Aromaexpertin: Monika Sterk, Samstag 26. Oktober um 14.30 Uhr, Treffpunkt: Efzet Jugendhaus Heilsberg Danzigerstraße 117. Dauer: Circa 90 bis 120 Minuten. Gebühr: 8 Euro für Nichtmitglieder / Für Mitglieder 6 Euro.. Mitzubringen sind Körbchen oder Schüssel zum Sammeln, Info und Anmeldung: Kneipp Verein über 06101/558131 oder info@kneipp-bv.de.

Ihr Draht zu uns:

Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG

E-Mail: redaktion@bote.de
Internet: www.bote.de

„Butzbach und die Amerikaner“

Stadtführung morgen, am 20. Oktober

Butzbach. Am Sonntag, dem 20. Oktober lädt die Stadt Butzbach um 15 Uhr zu einer anregenden Stadtführung „Butzbach und die Amerikaner“ mit Ulrike von Vormann ein. Nun sind es schon mehr als 30 Jahre her, dass die Schloss-Kaserne von der US-Army geräumt wurde. Für Butzbacher waren die Boys ein vertrauter Anblick, sei es bei Paraden in der Innenstadt, Manöver-Vorbereitungen mit Panzer-Bewegungen - oder aber die Partys, die am Zahltag gefeiert wurden und von denen die Butzbacher Gastronomie sehr gut profitierte. „All gone“ würde der GI nun sagen. Aber die Themen-Führung lässt diese Zeiten wiederaufleben. Ulrike von

Vormann erzählt bei einem Stadtrundgang von den Anfängen der US-Army in Butzbach, als die Menschen nicht so glücklich waren, als ihre Häuser beschlagnahmt wurden; vom „Schwarzen Markt“ der manchen ehrbaren Bürger zum Schmuggler und Schieber werden ließ, um sich nach den entbehrungsreichen Kriegsjahren ein bisschen Luxus zu ermöglichen. Natürlich wird auch den Familiensparzergängen durch die weihnachtlich geschmückte „Housing-Area“ gedacht, sowie mancher Schlägerei, die durch die Militärpolizei abrupt beendet wurde. Treffpunkt ist an der Tourist-Information am Marktplatz 19, wo auch die Tickets erworben werden können.



Der streng bewachte Eingang zur Schloss-Kaserne 1952. Das sogenannte „Maingate“. Im Hintergrund das ehemalige Unter-Offiziershaus der Wehrmacht, das von der US-Army für Büros, wie auch als Unterkünfte genutzt wurde.

Jubiläumskonzert

Friedberg. Der Kammerchor cantus firmus Wetterau, einer der herausragenden Chöre der Region und bekannt über die Region hinaus, besteht im November 40 Jahre. Er feiert das Jubiläum mit zwei Konzerten am 16. und 17. November in Friedberg und Bad Homburg. Werner Ciba leitet sie gemeinsam mit seinem Nachfolger Michael Muche. Der 41-jährige ist der „Neue“, der den Chor ab 2025 von dessen Gründer übernimmt. Seinem Nachfolger wünscht Ciba ebenso viel Freude mit dem cantus firmus, wie er sie hatte und vertraut darauf, dass Muche die Chorarbeit in seinem Sinne mit neuen Ideen und jugendlichem Elan weiterführt. Er ist gespannt darauf, die Chorarbeit „von der anderen Seite her“ zu erleben. Für das Jubiläumskonzert haben sich beide Chorleiter ein anspruchsvolles Programm vorgenommen. Mit dem Teil, den Werner Ciba dirigiert, bleibt der Chor im Bereich der älteren Musik von der Renaissance über das Barock bis zur Romantik. Michael Muche hat zeitgenössische Stücke ausgesucht. Er dirigiert eine der sechs Evangelien-Motetten von Siegfried Strohbach und aus der Missa „Cantate“ von Bob Chilcott, den der britische Observer einmal „a contemporary hero of British choral music“ nannte, die Sätze „Sanctus-Benedictus“ und „Agnus Dei“. Höhepunkt und Abschluss des Programms bildet Johann Sebastian Bachs Motette unter Leitung von Werner Ciba. Termine: Samstag, 16. November, um 19 Uhr in der Heilig-Geist-Kirche, Friedberg und Sonntag, 17. November, 17 Uhr in Marienkirche, Bad Homburg. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Umweltschutzpreis an den Auen- und Gewässerschutz Wetterau verliehen

Gerhard Rack und Lenny Kraut erhalten diesjährige Belobigungen

Wetteraukreis. In feierlichem Rahmen wurde im Plenarsaal des Friedberger Kreishauses der Wetterauer Umweltschutzpreis verliehen. Vor rund 60 Gästen ehrten Landrat Jan Weckler und Erste Kreisbeigeordnete Birgit Weckler den Verein Auen- und Gewässerschutz Wetterau für sein herausragendes Engagement im Umwelt- und Naturschutz. Belobigungen erhielten Gerhard Rack aus Reichelsheim und der elfjährige Lenny Kraut aus Karben.

In seiner Eröffnungsrede hob Landrat Weckler die Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements für den Umweltschutz hervor: „Der Wetteraukreis ist im Umwelt- und Naturschutz sehr gut aufgestellt. Diese Tatsache ist nicht zuletzt dem Einsatz engagierter Bürgerinnen und Bürger zu verdanken. Der heutige Abend würdigt diesen Einsatz und zeigt, wie wertvoll jede einzelne Tat für den Erhalt unserer Umwelt ist.“

Preisträger im Blick

Große Erfolge im Umweltschutz hat der diesjährige Preisträger, der Auen- und Gewässerschutz Wetterau, vorzuweisen – und das, obwohl der Verein mit elf Jahren noch vergleichsweise jung ist. Dank Mitgliedsbeiträgen, Spenden von Unternehmen aus der Region und öffentlichen Fördergeldern konnte der Verein Auen- und Gewässerschutz, kurz „AuGe“ genannt, schon zahlreiche praktische Projekte umsetzen – beispielsweise den Einbau von Pfahlbuhnen und die Anlage von Kiesdepots, die entschei-



Die Aktiven des Vereins Auen- und Gewässerschutz Wetterau nehmen den Umweltschutzpreis 2024 von Landrat Jan Weckler und der Ersten Kreisbeigeordneten Birgit Weckler entgegen.

dend zur ökologischen Qualität der Fließgewässer im Wetteraukreis beigetragen. „Der Verein rund um seinen Vorsitzenden Niklas Berting lenkt mit seinem Einsatz den Blick auf das Geschehen vor allem unter der Wasseroberfläche, das uns Menschen oft entgeht. In den von Menschen veränderten Bächen und Flüssen ist es umso wichtiger, wieder eine ökologisch gute Gewässerstruktur zu etablieren. Dieser Herausforderung nimmt sich der Verein mit viel Leidenschaft und Idealismus an.“ Die diesjährige Belobigung nahm Gerhard Rack aus Dorn-Assenheim für sein jahrzehntelanges Engagement im Naturschutz entgegen. Bei der Bewirtschaftung seiner Ackerflächen setzt der Landwirt seit vielen Jahren vorbildlich Maßnahmen um und fördert damit vor allem die typischen Vogelarten der Agrarlandschaft – etwa durch die Anlage sogenannter Lerchenfenster auf seinen Feldern oder die Anlage von Blühstreifen. „Gerhard Rack steht beispielhaft für viele Landwirte und Landwirtinnen im Wette-

raukreis, die neben den betrieblichen Zwängen mit ihrem Engagement auch die artenreiche Kulturlandschaft erhalten wollen. Ihr Engagement ist eine wichtige Basis für erfolgreichen Naturschutz“, betonte Landrat Weckler. Üblicherweise ist die Reihe der Ehrungen damit zu Ende. Doch nicht so in diesem Jahr: Der junge Umweltschützer Lenny Kraut aus Karben konnte sich über eine Sonderbelobigung freuen. Für „Lennys Baumprojekt“ begann er im Alter von neun Jahren, Spenden zu sammeln, um Bäume zu pflanzen. Ein 2,6 Hektar großes Grundstück stellte die Stadt Karben dafür zur Verfügung. Über eineinhalb Jahre klingelte Lenny an Haustüren in allen Karbener Stadtteilen sowie bei örtlichen Unternehmen und stellte sein Projekt vor. In Summe kamen auf diese Weise bisher Spenden in Höhe von 36.000 Euro zusammen, dank derer 13.000 Bäume gepflanzt werden konnten. „Für die Jury und den Kreisausschuss stand es außer Frage: Dieses außergewöhnliche und erfolgreiche

Engagement in so jungem Alter weit über den üblichen Rahmen hinaus wollen wir würdigen“, so der Landrat.

„Jede Aktion zählt“

Alle drei Preisträger nutzten die Gelegenheit, dem Publikum ihre Arbeit anhand eindrücklicher Fotos vorzustellen. Erfreut über die Würdigung „ihrer“ Preisträgerinnen und Preisträger zeigten sich auch Florstadts Bürgermeister Daniel Imbescheid, Reichelsheims Bürgermeisterin Lena Herget und Karbens Bürgermeister Guido Rahn. In kurzen Grußworten hoben sie die Bedeutung des ehrenamtlichen Einsatzes für den Umwelt- und Klimaschutz vor Ort hervor. Das passende Schlusswort formulierte schließlich Lenny Kraut: „Jede kleine Aktion zählt. Manchmal sieht es vielleicht so aus, als ob eine einzige Spende oder eine einzige Idee nicht viel bewirken kann. Aber wenn viele Menschen zusammenkommen, um etwas Gutes zu tun, kann daraus etwas Tolles werden.“ Der Wetterauer Umweltschutzpreis gehört zu den ältesten seiner Art in ganz Deutschland. Seit 1980 wird er an Einzelpersonen, Organisationen, Verbände, Unternehmen und Kommunen verliehen, „die sich – ohne dazu verpflichtet zu sein – vorbildlich und beispielhaft um die Erhaltung oder Förderung unserer natürlichen Umwelt verdient gemacht haben und damit das Wohl der Allgemeinheit gefördert haben“. Der Wetterauer Umweltschutzpreis ist mit 2000 Euro dotiert, die Belobigung mit 500 Euro.



Fahrt in die Partnerstadt Netzschkau

Am 14. bis 15. Dezember

Rosbach. Für Bürger der Stadt Rosbach v.d. Höhe wird auch in diesem Jahr wieder eine Fahrt zur beliebten Schlossweihnacht in die Partnerstadt



Die Schlossweihnacht im Vogtland – ein beliebtes Ausflugsziel für die Bürger der Stadt Nidda v.d. Höhe.

Netzschkau im Vogtland angeboten. Seit Jahren sind die Fahrten in die Partnerstadt in kürzester Zeit rasch ausgebucht und auch in diesem Jahr ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Das Hotel kostet 58 Euro pro Person im Doppelzimmer beziehungsweise 79 Euro im Einzelzimmer inklusive Frühstück. Für die Busfahrt und eine Führung auf der Wartburg in Eisenach fallen zusätzliche Kosten in Höhe von 50 Euro pro Person an. Außerdem ist der Besuch des Weihnachtsmarktes auf der Wartburg vorgesehen.

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter kultur@rosbach-hessen.de und Telefon 06003/82212. „Teilen Sie uns hierzu Ihren Namen, Adresse und E-Mail-Adresse mit“, erklärte das städtische Kulturbüro. Die Plätze werden nach Meldezeitpunkt vergeben.

Gemeinsam statt einsam

Spielenachmittag am Donnerstag, 24. Oktober

Bad Vilbel. Quiz, Bingo, Stadt-Land-Fluss – am Donnerstag, 24. Oktober, treffen sich von 15 bis 16.30 Uhr wieder Spielbegeisterte im Haus der Begegnung, Marktplatz 2. Dann wird wieder gerätselt, nachgedacht und auf die richtige Kugel beim Bingo gewartet. Es kön-

nen sehr gerne eigene Spiele mitgebracht werden. Passend zur Herbstzeit bereiten die beiden Ehrenamtlichen Silva und Gabi zum heutigen Treffen frischen Zwiebelkuchen vor. Anmeldung: 06101/9833044 oder mail@hdbad-vilbel.de.

Holzwerkstatt für Kinder

Für Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren

Karben. Das Jugendkulturzentrums Karben (Jukuz) bietet nach den Herbstferien die nächsten Kurse der Holzwerkstatt für Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren an. Unter fachlicher Anleitung des Schreiners Reinhold Hill lernen die Kinder hier im Rah-

men wechselnder Projekte den Umgang mit Werkzeugen zur Holzbearbeitung. Die Kurse finden mittwochs um 16 Uhr und donnerstags um 15 und 17 Uhr statt. Anmeldung über: www.jukuz-karben.de oder www.unser-ferienprogramm.de/karben

Halloweenparty im Efzet

Am Freitag, 25. Oktober

Bad Vilbel. Die Freizeitzentren der Stadt Bad Vilbel laden am Freitag, den 25. Oktober, zur diesjährigen Halloweenparty in das Efzet Bad Vilbel in der Saalburgstraße 1 ein. Die Party richtet sich von 16.30 bis 19 Uhr an alle Kinder und Jugendlichen von 8 bis 11 Jahren. Von 19 bis 21.30 Uhr geht es für die Älteren von 12 bis 21 Jahren weiter. Die Kinder und Ju-

gendlichen können sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen. Hier können sie sich neben Gruselchminken auch auf eine Halloween-Photobox sowie gute Musik, Halloween-Snacks und alkoholfreie Cocktails freuen. Begleitet wird die Halloweenparty von den Mitarbeitern der Freizeitzentren Bad Vilbel. Gerne verkleidet kommen!

Theaterstück der Gambacher Theatergruppe „Lampenfieber“

Fünf Vorstellungen

Münzenberg. Die Theatergruppe „Lampenfieber“ Gambach ist in vollen Zügen in der Probe zur Aufführung von „Der verrückte Professor“ – eine Komödie in drei Akten von H. Schmidt.

Am Freitag, den 25. Oktober um 19 Uhr präsentiert das Theaterensemble die erste von fünf Vorstellungen im Bürgerhaus Gambach.

Termine

Die weiteren Vorstellungen

finden an folgenden Terminen statt: Samstag, den 26. Oktober um 19 Uhr, Sonntag, den 27. Oktober um 18 Uhr, Freitag, den 1. November um 19 Uhr und Samstag, den 2. November um 19 Uhr.

Karten

Kartenbestellungen bei Familie Prockl unter 06033/68520 von Montag bis Freitag von 17 bis 19 Uhr. Der Kartenpreis beträgt 10 Euro



Die Theatergruppe „Lampenfieber“

Noch freie Plätze verfügbar

Anti-Mobbing-Fortbildung für Fachkräfte

Friedberg. In Deutschland steigen Umfragen zufolge die Zahlen von Mobbingübergriffen und psychischen Gewalttaten unter Kindern und Jugendlichen kontinuierlich an. Rund 98 Prozent aller Lehrkräfte haben im vergangenen Jahr mehrere Fälle von Beschimpfungen, Bedrohungen und Belästigungen an ihrer Schule erlebt.

Jedes sechste Schulkind gibt an, mindestens einmal betroffen gewesen zu sein. Die Fachstelle Jugendarbeit des Wetteraukreises möchte

Lehrerinnen und Lehrer, Sozialarbeiter und Jugendarbeiterinnen schulen, um psychische Gewalt unter Kindern und Jugendlichen rechtzeitig zu erkennen und zu beenden.

Bei der Veranstaltung steht der sogenannte „No Blame Approach“ (Ansatz ohne Schuldzuweisung) im Mittelpunkt. Er gibt Fachkräften ein einfaches Instrument an die Hand, um bei Mobbing zum Wohl und zum Schutz der Betroffenen zu handeln. Die Methode ist lösungsori-

entiert und möchte ohne Schulzuweisungen und Bestrafungen eine Veränderung bei den Täterinnen und Tätern bewirken und das Mobbing beenden. Wie die Situation entstanden ist, ist dabei nicht von Bedeutung.

Am 1. November

Die Trainingseinheit am 1. November (Freitag) findet von 9.30 bis 16.30 Uhr im Friedberger Kreishaus, Europaplatz, Gebäude B, statt. Sie wird von der ausgebildeten

Mediatorin und zertifizierten „No Blame Approach“-Trainerin Andrea Münch geleitet. Die Fortbildung kostet 80 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung

Das Anmeldeformular steht online zum Download zur Verfügung unter <https://wetteraukreis.de/veranstaltungen> und kann per E-Mail an: jugendarbeit@wetteraukreis.de gesendet werden.

Klangvielfalt pur bei den Lucky Voices

Regionale Chöre begeistern mit facettenreichem Konzert

Bad Vilbel. Am vergangenen Samstag, den 12. Oktober, erlebten die Besucher im ausverkauften Kultur- und Sportforum die musikalische Vielfalt von regionalen Chören. Die Lucky Voices eröffneten den Abend mit dem traditionellen Lied „Willkommen, Bienvenue, Welcome in Dortelweil“ und hießen die Gäste im Saal herzlich willkommen. Anschließend folgte ein musikalischer Streifzug mit Klassikern. Unter der schwungvollen Leitung von Gabriela Tasnadi und mit Hermann Wilhelm als versiertem Begleiter am Flügel, begeisterten die Lucky Voices ihr Publikum. Das Maienquartett aus Bonames, unter der Leitung von Roswitha Kartmann, überraschte mit Klassikern wie „Musik der Nacht“ und „Memory“ aus dem weltbekannten



Die Lucky Voices des Liederzweig Dortelweil am vergangenen Samstag im Kultur- und Sportforum.

Musical Cats, sowie weiteren Stücken aus Ihrem Repertoire. Auch Chorus Massenheim begeisterten unter der Leitung von Oliver Seiler mit ihrem Können, unter anderem mit eindrucksvollen Interpretationen von „Skyfall“, dem Titelsong aus einem James Bond Film und „Wunder geschehen“ von Nena. Stadträtin Ricarda Müller-Grimm, über-

reichte dem Liederzweig im Namen der Stadt einen finanziellen Zuschuss, der mit großem Dank angenommen wurde. Michael Munck, der Vorsitzende der Lucky Voices führte wie immer mit seiner charmannten Moderation und sorgte dabei für eine hervorragende Stimmung im Saal. Soulfood aus Bad Vilbel, unter der Leitung ihres Dirigenten

Carsten Porchert, verzauberte das Publikum mit eindrucksvollem A-cappella Gesang. Dabei beeindruckten sie unter anderem mit Liedern wie „Shallow“ von Lady Gaga und dem kraftvollen „Human“ von Rag.n.Bone Man. Im letzten Teil des Liederabends entführten die Lucky Voices die Gäste in die Stadt, die niemals schläft. Mit ihrer Interpretation von Frank Sinatras Klassiker „New York, New York“ und dem farbenfrohen Song „Regenbogenfarben“ schufen sie eine lebendige Atmosphäre und brachten die Welt für einen Moment zum Leuchten. Alle Freunde der Chormusik können sich den Termin für das nächste Herbstkonzert schon jetzt vormerken: Am 27. September 2025 heißt es wieder „Willkommen, Bienvenue, Welcome in Dortelweil“.

Lebens- und Rentenversicherungen

Wie Sie jetzt viel mehr aus Ihrem Vertrag herausholen können!

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

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

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

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

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



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

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

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

Prüfen Sie jetzt kostenlos, ob Ihr Vertrag betroffen ist: www.helpcheck.de/auszahlung

ANZEIGE

Welt Amyloidose Tag:

Bei Herzschwäche besser zweimal nachfragen

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

Mit richtigem Verdacht zur Diagnose

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



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

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

Machen Sie den Amyloidose-Check

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

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

ANZEIGE

Bad Nauheims Vielfalt erleben und genießen

Winterführungsprogramm Oktober bis März

Bad Nauheim. Auch in der kälteren Jahreszeit präsentiert die Gesundheitsstadt Bad Nauheim ihre vielfältigen Facetten, die es zu entdecken gilt. Das neue Winterführungsprogramm der Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH verspricht eine abwechslungsreiche Auswahl an Gästeführungen, die Geschichte, Kultur und Kulinarik auf spannende und unterhaltsame Weise vereinen.

Stadtgeschichte, Jugendstil und der King of Rock'n'Roll

Viele bewährte Klassiker wie der „Rundgang durch das Herzheilbad“ und „Elvis – Der King in Bad Nauheim“ finden sich im neuen Führungsprogramm wieder. Auch die Kostümführungen sind wieder Teil des Programms. Historische Persönlichkeiten entführen die Gäste auf eine Zeitreise, die eine harmonische Mischung

aus Ernsthaftigkeit und Humor bietet.

Genussvolle Wintererlebnisse

Ein einzigartiges Erlebnis verspricht die kulinarische Führung „Weihnachtsduft und Winterzauber“, die an fünf Terminen im Dezember und Januar stattfindet. Diese Tour verbindet winterliche Köstlichkeiten mit faszinierenden Einblicken in die Stadtgeschichte. Die Füh-

rung ist sowohl für Gruppen als auch für Einzelpersonen geeignet und kann ebenfalls flexibel gebucht werden, um in der Vorweihnachtszeit unvergessliche Momente zu erleben.

Neu im Programm

Ein weiteres Highlight im Programm ist die neue Führung „Belle Epoque in der Kurstadt – Jugendstil am Beispiel von Stadthäusern“. Die Gästeführung gewährt

Einblicke in die beeindruckenden Jugendstilgebäude der Stadt und lässt die Geschichten hinter den architektonischen Juwelen wieder aufleben.

Das komplette Programm ist ab sofort in der Tourist Information der Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH, In den Kolonnen 1, sowie im Internet unter <https://www.bad-nauheim.de/erlebnisuferungen> einzusehen. In libero erat, pretium at consecetur

Nahversorgung und Verkehr als Schwerpunkte der Ortsbegehung

Ortsbeirat führte durch Langenhain-Ziegenberg

Ober-Mörlen. Kürzlich führte der Ortsbeirat Langenhain-Ziegenberg unter der Leitung von Ortsvorsteher Marco Hosenseidl eine umfassende Ortsbegehung durch. Rund 30 Bürgerinnen und Bürger nahmen an der Begehung teil, um verschiedene neuralgische Punkte des Ortes in Augenschein zu nehmen und gemeinsam Lösungsansätze zu diskutieren.

Fehlende Nahversorgung – eine drängende Herausforderung

Ein zentrales Thema, das die Teilnehmer beschäftigte, war die fehlende Nahversorgung im Ort. Langenhain-Ziegenberg hat rund 1.250 Einwohner und erfüllt damit nicht die Mindestvorgaben von Supermarktketten wie zum Beispiel Tegut, die ihre Nahversorgung im Smart-Store-Konzept erst ab 1.500 Einwohnern umsetzen. Ortsvorsteher Hosenseidl informierte die Anwesenden über bisherige erfolglose Versuche, eine Nahversorgungslösung für den Ort zu finden. Als mögliche Alternative wird derzeit die Einrichtung eines Automaten-

konzepts geprüft. Sollte dieses Vorhaben nicht realisiert werden können, wird die Möglichkeit einer weiteren Nutzung des dafür vorgesehenen Unterstands als Bushaltestelle diskutiert.

Verkehrslärm und Sicherheitsbedenken

Die zunehmende Lärmbelästigung durch den Verkehr sorgte ebenfalls für intensive Diskussionen. Besonders auf der Landstraße L3056 am Ortsausgang Richtung Faerbach komme es immer wieder zu gefährlichen Situationen durch überhöhte Geschwindigkeiten. Der Ortsbeirat plant, eine permanente Geschwindigkeitsmessanlage oder einen stationären Blitzer anzuschaffen, um den Verkehr zu beruhigen und die Lärmbelästigung für die Anwohner zu reduzieren.

Auch in anderen Bereichen des Ortes wurde wiederholt von Geschwindigkeitsüberschreitungen berichtet. Hier sollen durch sichtbare 30-km/h-Markierungen und recht-vor-links-Linien an den Stichstraßen Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung umgesetzt werden.

Wiederherstellung des Bolzplatzes nach Straßenbau

Ein weiteres wichtiges Anliegen war die Zukunft des Bolzplatzes auf der „Gickelsburg“. Dieser wird derzeit aufgrund der laufenden Straßenbaumaßnahme als Ablagefläche für Baumaterialien und Maschinen genutzt. Nach Abschluss der Bauarbeiten soll der Platz wiederhergestellt werden. Allerdings äußerten viele Anwesende Bedenken, dass der Bolzplatz in einem schlechteren Zustand als zuvor zurückbleiben könnte. Ortsvorsteher Hosenseidl schlug vor, den Bolzplatz nicht nur wiederherzustellen, sondern eine grundlegende Neugestaltung als multifunktionale Freizeitfläche zu prüfen. Diese solle ganzjährig nutzbar und pflegeleicht sein – ein Konzept, das bereits an anderen Orten erfolgreich umgesetzt wurde.

Positiver Abschluss: Der neue Bouleplatz

Trotz der vielen Herausforderungen endete die Begehung mit einem erfreulichen



Rund 30 Teilnehmer nahmen an Ortsbegehung teil.

Ereignis: Der Einweihung des neuen Bouleplatzes. Der Platz, der nun mit Sitzbänken und einem Tisch ausgestattet ist, wird bereits rege genutzt und stärkt das Miteinander in der Dorfgemeinschaft. Die Ortsbegehung zeigte

deutlich, dass es noch viel Handlungsbedarf in Langenhain-Ziegenberg gibt. Der Ortsbeirat wird nun die diskutierten Vorschläge weiterverfolgen und sich in den kommenden Haushaltsberatungen für entsprechende Mittel einsetzen.

Verkehrskonzept wird weiterbearbeitet

Bürgermeisterin Lena Herget erläutert aktuelle Entscheidungen und künftige Schritte

Reichelsheim. In der jüngsten Sitzung des Ausschusses für Infrastruktur, Stadtentwicklung, Landwirtschaft und Umwelt berichtete Reichelsheims Bürgermeisterin Lena Herget über die aktuellen, zentralen Verkehrsfragen im Stadtgebiet. „Auch wenn häufig anderes behauptet wird, als Bürgermeisterin und Straßenverkehrsbehörde kann ich leider nicht alleine entscheiden, wie der Verkehr geregelt werden soll. Die Entscheidungen müssen im Einklang mit der Straßenverkehrsordnung und im Einvernehmen mit übergeordneten Behörden, wie dem Wetteraukreis, Hessen Mobil und dem Verkehrsdienst der Polizei erfolgen“, erläuterte Herget einleitend. So wurde beispielsweise von den zu beteiligenden Fachbehörden

deutlich darauf hingewiesen, dass die geplante verkehrsrechtliche Maßnahme der Stadt Reichelsheim im Gäßchen in Blöfeld eine weitere Geschwindigkeitsreduzierung anzuordnen, rechtlich nicht möglich ist. Ein Verkehrsspiegel für die Ecke Gäßchen/Kirchstraße konnte jedoch installiert werden. Außerdem wurden Verkehrsmessungen und Kontrollen durch die Hilfspolizisten durchgeführt.

Auch im Geschwister-Scholl-Ring in Beienheim gibt es einzelne Beschwerden. Dies hat dazu geführt, dass dieser Bereich unter anderem im Rahmen der Verkehrsschau begangen und die örtlichen Problematiken im zuständigen Fachausschuss erläutert wurden. So wurde beispielsweise die Einführung eines verkehrsberuhigten Be-

reichs mit allen Konsequenzen vorgestellt und diskutiert. Alle Fraktionen waren sich einig, dass zusätzliche Regelungen des ruhenden Verkehrs nicht zielführend sind und deshalb aktuell nicht angeordnet werden sollen. Stattdessen sollen Anliegerinformationen über das rechtmäßige Parken und Halten gegeben sowie Befahrungen und Kontrollen durchgeführt werden.

Nicht im Ausschuss, aber dennoch auf der Aufgabenliste der Verkehrsbehörden ist die Forststädter Straße im Stadtteil Reichelsheim. Hier zeichnet sich ab, dass keine weiteren Veränderungen umgesetzt werden. „Im Rahmen der Verkehrsschau vor Ort gab es viele Einwände der Verkehrsbehörden zum alternativen Verkehrskonzept, das von einigen An-

wohnern und Bürgern erarbeitet und der Kommune vorgeschlagen wurde. So, wie der ruhende Verkehr aktuell geregelt ist, befindet sich alles im Einklang mit Straßenverkehrsordnung und Verkehrsbehörden. Eine Umsetzung des Alternativkonzepts wird nicht mitgetragen. Lediglich ein Teil der gewünschten Bepflanzung wird umgesetzt werden können“, konstatierte Bürgermeisterin Herget. Die Anwohner, die sich kritisch äußert und mit dem Verkehrskonzept eingebracht hatten, erhalten eine entsprechende schriftliche Rückmeldung. Das Thema Straßenverkehr wird Herget auch weiterhin intensiv beschäftigen, wie sie ankündigte: „Mir geht es in erster Linie um die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer, egal ob sie zu Fuß, mit dem Rad oder Auto unterwegs sind. Um dies zu gewährleisten, arbeiten wir mit Verkehrszählungen und -messungen. Dadurch haben wir eine solide und neutrale Datengrundlage. Im Einklang mit den zu beteiligenden Verkehrsbehörden entscheiden wir dann nach Recht und Gesetz, wie der Verkehr in unseren Stadtteilen geregelt wird. Das macht nicht immer Freude und sorgt auch nicht immer für Begeisterung, aber alle Bürgerinnen und Bürger können sich darauf verlassen, dass alle beteiligten Behörden und auch ich diese wichtige Aufgabe nach bestem Wissen und Gewissen im Sinne der Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer wahrnehmen“, so Bürgermeisterin Lena Herget abschließend.

Wenige freie Plätze ENGLISCH für „Senioren“

Anfänger + Fortgeschrittene

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

Es informiert Michael Friesl.

ELKA

Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter

in Friedberg u. Bad Vilbel
Telefon 060 31-6 85 38 67
www.friesl.eu

Weihnachtsmarkt in Gambach

Münzenberg. Trotz schlechten Wetters war 2023 der erste Weihnachtsmarkt in Gambach nach 25 Jahren Pause ein voller Erfolg. Das hat die Organisatoren ermutigt, erneut das traditionelle Rathausfest des Freundeskreises Burg und Stadt Münzenberg mit einem Weihnachtsmarkt zu kombinieren. Termin: Samstag, 7. Dezember von 16 bis 22 Uhr. Interessierte Beschicker können ihre Anmeldungen ab sofort im Bereich Stadtmarketing/Tourismus der Stadt Münzenberg abgeben. Ansprechpartnerin ist Heike Mühlenbruch. Kontakt: h.muehlenbruch@muenzenberg.de. Die Anmeldefrist endet am 31. Oktober.

Erfolgreicher Kinderbasar

Münzenberg. Am Sonntag fand der 18. sortierte Kinderbasar vom Eltern-Kind-Verein Gambach statt. Das Bürgerhaus Gambach war sehr gut besucht, knapp 2200 Artikel konnten ihren Besitzer wechseln und bereits am frühen Nachmittag war die Kuchentheke von 25 Torten vollständig geputzt. Der Verein bedankt sich bei allen Anbietern, Besuchern und Helfern und freut sich auf die nächsten Termine: Abend-Spielzeug-Tische-Flohmarkt am 22. November und den 19. sortierter Kinder-Basar am 23. März 2025. Weitere Infos auf der Homepage www.eki-gambach.de

Mittelhessen-Bote
frisch & informativ
Telefon 06051 833-241

MediaBerater



Felix Wortmann

Telefon: 0176-11 833 327
E-Mail: f.wortmann@gnz.de

MediaBerater



Jörg Martschin

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

Jugendfeuerwehr engagiert sich für den Artenschutz

Bau von Igelhäusern

Wölfersheim. Die Jugendfeuerwehren Melbach und Södel haben sich zum Ziel gesetzt einen Beitrag zum Schutz des heimischen Igels zu leisten. Im Zuge der Jugendflamme Stufe 3 bauten die Jugendlichen Igelhäuser, um den Tieren einen geschützten Unterschlupf und ein Winterquartier zu bieten. Bürgermeister Eike See überzeugte sich vor Ort, als die Jugendlichen gemeinsam mit Jugendwartin Sandra Wagner eines der ersten Igelhäuser aufgestellt haben.



Die Jugendflamme Stufe 3 bauten den Igel ein Unterschlupf und Winterquartier.

Igel ist „Tier des Jahres 2024“

Der Igel wurde von der Deutschen Wildtier-Stiftung zum „Tier des Jahres 2024“ erklärt, da seine Population aufgrund des Verlusts an naturnahen Lebensräumen stark rückläufig ist. Mit dem Bau der Igelhäuser wollen die Jugendlichen dieser Entwicklung entgegenwirken und dem Igel ein Stück Lebensraum zurückgeben. Die Jugendflamme Stufe 3 ist die höchste Stufe der Jugendflamme und stellt besondere Anforderungen an die Mitglieder. Die Jugendlichen müssen eine Kombination aus feuerwehrtechnischen Kenntnissen, Erster Hilfe sowie einem eigenständig durch-

geführten Projekt nachweisen. Das Projekt soll einen gemeinnützigen oder öffentlichkeitswirksamen Charakter haben und zeigt, dass die Jugendfeuerwehr auch soziale und ökologische Verantwortung übernimmt. Bei diesem Projekt entschieden sich die Jugendlichen für den Bau von Igelhäusern. Zusätzlich wurde im Rahmen des Projekts bei Veranstaltungen wie dem „Tag der offenen Tür“ der Feuerwehr Södel sowie dem „Grillfest“ der Feuerwehr Melbach auf die bedrohte Tierart aufmerksam gemacht. Neben dem praktischen Naturschutz haben die Jugendlichen auch Spenden gesammelt, um die Arbeit von Ehrenamtlichen zu unterstützen, die verletzte und unterernährte Igel pflegen. Bür-

germeister Eike See zeigte sich begeistert von der Arbeit der Jugendlichen. „Die Jugendlichen waren nicht nur handwerklich aktiv, sondern haben gemeinsam etwas auf die Beine gestellt und gerade das ist für die Arbeit in der Feuerwehr wichtig,“ so See. Für einige der Jugendlichen ist es eines der letzten Projekte in der Jugendfeuerwehr. Einige sind schon für den Grundlehrgang, also die eigentliche „Feuerwehrausbildung“ angemeldet und freuen sich darauf in der Einsatzabteilung aktiv zu werden. „Das zeigt auch, wie wichtig die Arbeit der Jugendfeuerwehren ist. Ich danke daher allen Ehrenamtlichen, die sich dort mit viel Leidenschaft einbringen,“ schließt Bürgermeister See ab.

Mit dem Handy in die Bibliothek

Bürgermeister startet Ausleihe per App

Friedberg. Das Smartphone ist ein perfekter Begleiter für den Besuch der Friedberger Stadtbibliothek: Mit der Bibliotheks-App B24 kann man neuerdings nicht nur im Bestand recherchieren und sein Ausleihkonto verwalten, sondern auch direkt die ausgewählten Medien ausleihen. Dadurch können schon bei

der Medienauswahl alle erforderlichen Buchungsvorgänge erledigt werden und es kommt auch in Stoßzeiten zu weniger Wartezeit an den Ausleihterminals. Die Bibliotheks-App benutzt dafür die Technologie, die auch beim kontaktlosen Bezahlen eingesetzt wird. Diese Technologie ist bei den meis-

ten modernen Smartphones vorhanden und muss lediglich aktiviert werden. Bürgermeister Kjetil Dahlhaus ließ sich bei einem Besuch die moderne Technik präsentieren und war erfreut, dass die Chancen der Digitalisierung für einen kundenfreundlichen Service in der Friedberger Bibliothek konsequent genutzt werden.

Hessentagsbaumaktion

Insgesamt wurden über 5000 Bäume und Sträucher verteilt

Bad Vilbel. Schon für den abgesehenen Hessentag 2020 gab die Stadt Bad Vilbel Bäume und Sträucher im Rahmen der „Hessentagsbaum“-Aktion aus. Auch für den nun anstehenden Hessentag 2025 wurde diese Aktion wieder aufgelegt. Im nun abgelaufenen Bewerbungszeitraum für das Jahr 2024 wurden insgesamt 785 Bäume und Sträucher bestellt. Im gesamten Zeitraum seit 2019 macht das in Summe über 5000 Bäume und Sträucher für Bad Vilbeler Bürger sowie Vereine und Initiativen.

In den Bad Vilbeler Vorgärten, Gärten, Streuobstwiesen, Grundstücken und an weiteren Orten in der Stadt wird der Hessentag noch sehr lange sichtbar sein. Der Grund dafür sind die dann über 5000 gepflanzten Bäume und Sträucher, die die Stadt an interessierte Bürgerinnen und Bürger oder an Vereine und Initiativen ausgegeben hat.

Wer einen Hessentagsbaum bestellt hat, hat dazu eine Pflanz- und Pflegeanleitung erhalten und sich verpflichtet, den Baum oder Strauch eben auch nachhaltig zu erhalten. „Wir freuen uns sehr, dass unsere Aktion ein so großer Erfolg war und ist. Über 5000 Bäume und Sträucher werden wir bis zum Hessentag 2025 dann ausgegeben haben. Über 5000 Bäume und Sträucher zeigen dann auch, dass wir einen nachhaltigen Hessentag organisieren möchten und dies durch diese Aktion zum Ausdruck bringen“, freut sich Bürgermeister Sebastian Wysocki.

Auslieferung am 16. November

Am Samstag, den 16. November, erfolgt die Ausgabe der Bäume und Sträucher, die im Jahr 2024 bestellt wurden. Alle Besteller erhalten hierzu ein Anschreiben mit einer ge-

nauen Uhrzeit für die Abholung. „Wer einen Baum bestellt hat, erhält noch passende Utensilien für die Anpflanzung und eine Pflanz- und Pflegeanleitung dazu. Unser Team ist vorbereitet und freut sich auf die vielen Bestellerinnen und Besteller“, erklärt hierzu Christian Kühl, der den Arbeitskreis „Grüner Hessentag“ leitet. Die Stadt Bad Vilbel möchte einen nachhaltigen und CO2-armen Hessentag ausrichten. Die über 5000 Bäume und Sträucher, die dann in Bad Vilbel stehen werden, leisten einen Beitrag zu diesem Ziel und erfüllen auch noch einen weiteren schönen Zweck. „Die Bäume und Sträucher erinnern die Bürgerinnen und Bürger dann stets an den Hessentag und schaffen ein bleibendes Zeichen des großen Landesfestes an vielen unterschiedlichen Orten unserer Stadt“, so Sebastian Wysocki abschließend.

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



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

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

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

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

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

Wie helfen Ballaststoffe?

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

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

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

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

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

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

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



Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

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

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

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



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

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

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

Angebote gültig vom 21.10. – 26.10.2024

Jede Woche erfrischende Angebote!



Bitburger Bier

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

-36%
8,99

Th.König Zwickl Kellerbier

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



ANGEBOT
10,99

Lübzer Bier

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



-33%
11,99

Keiler Bier

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



15,99
13,99

Hofbräu Winterzwickl

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



-21%
14,99

Paulaner Münchner Hell

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



-20%
15,99 **13,99**
1l = 1,40 €

Aktion!
+ 1 Tragetasche
GRATIS!

top frisch Apfelsaft

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



ANGEBOT
6,79 **5,99**
1l = 1,00 €

Störtebeker Bier

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



ANGEBOT
16,99 **15,99**
1l = 1,60 €

Heineken Lager

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



5,99
5,29

RhönSprudel Mineralwasser

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



5,79
4,99

Rosbacher Mineralwasser*

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



7,99
6,49 **5,99**
1l = 0,50 €

Förstina Schorle, Vital, Limonade

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



ANGEBOT
5,99

Durstlöscher

diverse Sorten,
0,5 l -Tetrapak,
1l = 1,18 €



-34%
0,59

TWENTYFOUR 7 Energy

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



-25%
0,59

Rauch EisTee

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



ANGEBOT
0,79

pepsi Kombikasten

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



-23%
9,99 **8,99**
1l = 0,75 €

Neue Weine entdecken & genießen

Italien

Manieri

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



-20%
3,99 **3,49**
1l = 4,65 €

Thomas Henry*

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



-33%
1,79

Bombay Sapphire Gin & Tonic, Bacardi Rum & Cola

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



-33%
1,99

Villa Vincento

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



-25%
2,99

Franken Domina, Rotling

0,75 l -Flasche,
1l = 4,65 €



ANGEBOT
3,49

Echter Nordhäuser Doppelkorn

0,7 l -Flasche,
1l = 9,27 €



ANGEBOT
6,49

Spanien

Fauno

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



-25%
4,49 **3,99**
1l = 5,32 €

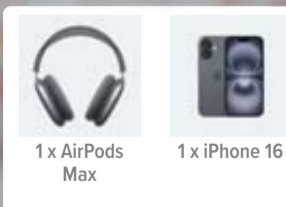
Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



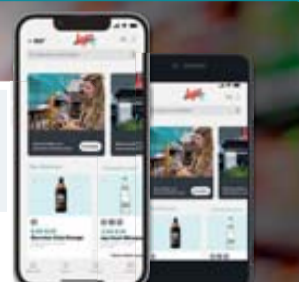
www.logo-getraenke.de

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



1 x AirPods Max

1 x iPhone 16



Smirnoff Red Label

Vodka,
0,7 l -Flasche,
1l = 12,84 €



-33%
8,99

Jameson

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



-25%
14,99

Aktion!

+ 1 Flasche Schweppes American Ginger Ale 1 l GRATIS!



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

Bezirkslandfrauen gründen Projektchor

Für Auftritt auf dem Hessentag in Bad Vilbel

Friedberg. Im nächsten Jahr ist der Bezirkslandfrauenverein Friedberg mitverantwortlich für das Programm anlässlich des Hessischen LandFrauentags am 14. Juni auf dem Hessentag in Bad Vilbel. Aus diesem Grund haben sich die Bezirkslandfrauen überlegt, dass ein Programmpunkt der Auftritt eines Landfrauenchores sein könnte. Am Sonntag haben sich bereits mehrere Interessierte zu einer ersten Übungsstunde mit Chorleiterin Theresa Heinz getroffen. Die Chorleiterin hatte den Sängerinnen erste Liedvorschläge unterbreitet, die so gleich gesanglich umgesetzt wurden. Der Chor wird sich in den nächsten Monaten in Ab-

ständen treffen, im kommenden Jahr sind drei Wochenenden für die Proben eingeplant. Das nächste Treffen findet demnächst in Steinfurth statt, der Termin wird zeitnah mitgeteilt. Dazu sind alle Landfrauen, aber auch Nichtmitglieder herzlich willkommen. Chorerfahrung ist keine Voraussetzung. Bei Interesse am Chor teilzunehmen, erbittet der Bezirkslandfrauenverein Friedberg um Anmeldung unter info@bezirkslandfrauen-friedberg.de. Weitere Informationen zu den Treffen bzw. Terminen findet man im Internet unter www.bezirkslandfrauen-friedberg.de.

Es geht mit neuem Vorstand weiter

Aufatmen bei den Münzenberger Landfrauen



Der neue Vorstand freut sich auf die Herausforderung.

Münzenberg. Dieser Tage fand die Mitgliederversammlung der Münzenberger Landfrauen statt. Auf der Tagesordnung stand die Wahl des neuen Vorstands, denn die Mitglieder des bisherigen, langjährigen Vorstands hatten im Frühsommer angekündigt, dass sie aus Altersgründen nicht mehr weitermachen möchten. Mit großer Besorgnis hatten die Mitglieder die Ankündigung vernommen und befürchtet, dass sich der Ortsverein auflösen könnte. Sowohl die Bezirksvorsitzende Bettina Bonarius als auch Bürgermeisterin Dr. Isabell Tammer hatten damals an die Mitglieder appelliert, alles zu tun, damit neue, interessierte Frauen für den Vorstand gewonnen werden könnten und damit eine Auflösung verhindert wird. Vor allem Isabell Tammer, ebenfalls Mitglied bei den Landfrauen, aber auch Cornelia Schneider hatten in den vergangenen Monaten viele Gespräche mit Erfolg geführt.

Vorsitzende Rosel Kraus 50 Landfrauen im renovierten Alten Rathaus von Münzenberg. Rosel Kraus bedankte sich zunächst bei ihren Vorstandskolleginnen für die gute Zusammenarbeit. Auch wenn es nicht immer leicht gewesen sei, habe man über 40 Jahre den Verein gut geführt und den Mitgliedern viele interessante Veranstaltungen geboten. Sie freute sich, dass es nun mit jungen, engagierten Frauen weitergehe und bot ihre Hilfe an. Schriftführerin Hildtrud Brückel hielt auf jedes Vorstandsmitglied eine kurze Laudatio. Rosel Kraus war seit der Gründung des Ortsvereins als Kassenwartin tätig, seit 2012 stand sie dem Team als Vorsitzende zur Verfügung. Zudem war sie einige Jahre Mitglied im Bezirksvorstand und organisierte viele Reisen. Edeltraut Zerk war ebenfalls von Anfang an dabei, sowohl als stellv. Vorsitzende als auch als Beisitzerin. Sie leitet seit 1985 die Gymnastikgruppe der Landfrauen und verwaltete ebenfalls die Kasse. Hildtrud Brückel war seit 2008 Schriftführerin im Vor-

stand. Sie führte mit großer Leidenschaft ein tolles Buch über die Anwesenheit bei den einzelnen Veranstaltungen mit dazu passenden Bildern. Ingrid Alles war zwölf Jahre im Vorstand tätig und kümmerte sich mit Hingabe um die Deko und dem Blumenschmuck, zudem organisierte sie Treffen mit den Nachbarvereinen. Elke Körber gehörte ebenfalls zwölf Jahre dazu und sorgte gemeinsam mit Margret Faust (acht Jahre) für die Getränke. Cornelia Schneider war die letzten vier Jahre im Vorstand und bleibt als Einzige weiter dort tätig. Alle sieben Damen erhielten aus den Händen der Bezirksvorsitzenden eine Urkunde.

vorstand, als 1. stellvertretende Vorsitzende stellte sich Simone Debus zur Verfügung, als 2. stellvertretende Vorsitzende Mareike Langer-Schwarz. Für die Schriftführung interessierte sich Donata Harazin, für die Geschäftsführung Meike Voigt. Als Beisitzerinnen möchten Annegret Knorr und Elena Papenhagen fungieren. Cornelia Schneider bedankte sich bei den Mitgliedern für das ausgesprochene Vertrauen und bat die Anwesenden um Vorschläge, was man in Zukunft machen könnte. Sie informierte darüber, dass sich die Landfrauen bereits am Naturmarkt in Münzenberg mit einem Stand präsentieren werden. Zudem ist ein erstes Treffen mit einem Kürbissuppe-Essen am 6. November geplant.

Unkomplizierte Wahlen

Bettina Bonarius wurde zur Wahlleiterin und Jutta Heck zur Protokollantin bestimmt. Bevor Bonarius den Wahlvorgang eröffnete, bat sie die Frauen, die sich bereit erklärt hatten für den Vorstand zu kandidieren, sich kurz vorzustellen. Cornelia Schneider kandidierte für den Vorsitz im neuen Team-

Bettina Bonarius und Dr. Isabell Tammer zeigten sich hocherfreut, dass eine Auflösung des Vereins verhindert werden konnte. „Man sieht immer nur die Spitze des Eisbergs“, so Tammer. „Wieviel Arbeit sich hinter all den Zusammentreffen und Veranstaltungen verbirgt, sieht man nicht.“

Imkerverein schafft Lebensraum für Wildbienen

Mitglieder legen Nistmöglichkeiten an

Friedberg. „In Hessen gibt es über 400 verschiedene Wildbienenarten. Diese unterscheiden sich nicht nur in der Präferenz für verschiedene Futterpflanzen, sondern auch in ihren Vorlieben zum Anlegen ihrer Brutröhren“, erklärt die Biologin und Imkerin Dr. Barbara Feldmeyer. „Für zwei Drittel der Arten sind Insektenhotels uninteressant, da sie im Erdboden nisten und auch hier spezielle Bedingungen benötigen.“ Kürzlich trafen sich Mitglieder des Imkervereins Friedberg auf dem Grundstück des

NABU-Friedberg, am Wingert in Dorheim. Bei gemeinschaftlicher Arbeit wurden Nistmöglichkeiten für verschiedene Wildbienenarten angelegt. Diese vielfältigen Nistmöglichkeiten bieten den verschiedenen Wildbienenarten optimale Bedingungen zum Brüten und tragen so zum Erhalt der Artenvielfalt bei. Auch ohne Nisthilfen zu schaffen, können Sie einen Beitrag zum Schutz der Wildbienen leisten: Pflanzen Sie bienenfreundliche Pflanzen um das Nahrungsangebot für Insekten zu verbessern.

ANZEIGE

Gewichtsreduktion bei Adipositas So sinkt das Risiko für Folgeerkrankungen

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

Welche Rolle spielen die Fettzellen?

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

Hürden bei der Gewichtsabnahme

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

Starkes Übergewicht – Viele Folgeerkrankungen können sich entwickeln

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

Unterstützung für Menschen mit Adipositas

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

Weitere Informationen unter www.MeinWegmitAdipositas.de.



PP-TR-DE-1932

Adipositas erhöht das Risiko für gesundheitliche Komplikationen.
Foto: Westend61/Gettyimages.com

Ein Blick zurück

So begrüßte die scheidende

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

1301

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

THEMA DARMBESCHWERDEN

Reizdarm – ein Leiden mit vielen Gesichtern

Warum ein einzigartiger Bakterienstamm nun Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt

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

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

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

Verschiedene Reizdarm-Typen

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Reizdarm ohne Subtyp

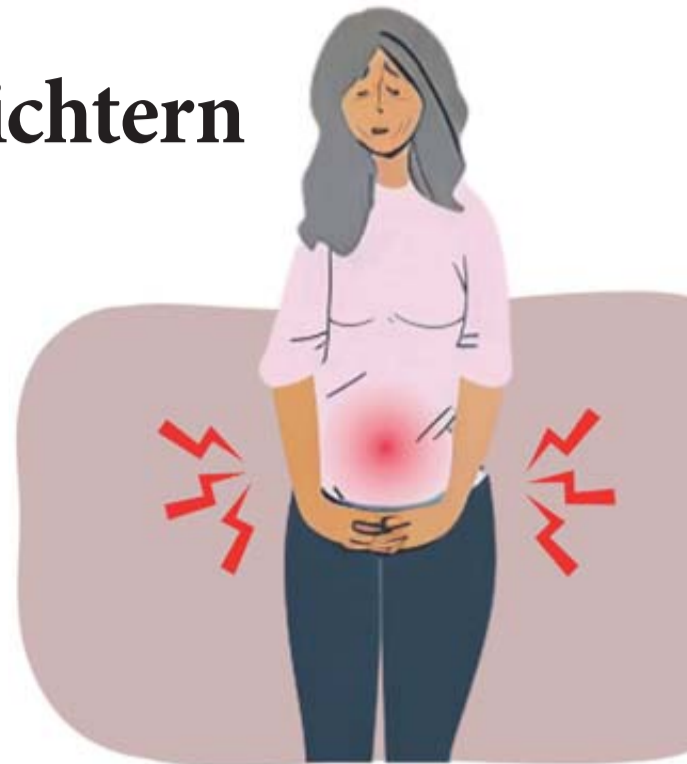
„Fast drei Jahre habe ich mich mit undefinierbaren Bauchschmerzen geplagt. Kein Arzt wusste einen Rat.“
Astrid M.

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



Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

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



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

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

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

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

Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung

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

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

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



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

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

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:



www.kijimea.de



Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Sitzen macht krank

So behandeln Sie Verspannungen und Schmerzen

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

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

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

Wirksam mit der Kraft der Natur

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

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

JETZT NEU
180g
Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



So gelingt das Bewerbungsfoto

Tipps für das perfekte Bild in der Bewerbung

Manchmal sollen sie ganz ausdrücklich nicht mitgeschickt werden – und verlangen dürfen Unternehmen sie rechtlich gesehen nicht. Doch ausgedient haben Bewerbungsfotos dennoch nicht.

Jobanwärter haben damit bessere Karten, sagt Bewerbungscoach Sebastian Clensmann. „Es rettet keine schlechte Vita“, so der ehemalige Personalier. „Aber ein gutes Bild und eine gute Vita katapultieren den Bewerber noch mal nach vorne.“ Aber wie sieht es eigentlich heute aus, das ideale Bewerbungsfoto? Welcher Hintergrund eignet sich – und kann man mittlerweile auch kunterbunte Sachen darauf tragen?

Welches Format passt am besten?

Bitte nicht das bekannte Passbildformat, sagt Coach Clensmann. „Wir raten eher zu einem Business-Porträt



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

im Querbildformat.“ Der klassische Ausschnitt ist das sogenannte Brustbild: „Ein bisschen ober- oder unterhalb der Brust“, erklärt Miriam Wrobel. Sie hat als Business-Fotografin gearbeitet und setzt seit 13 Jahren als selbstständige Fotografin Menschen unter anderem

für eine Bewerbung ins rechte Licht.

Was zieht man an?

Seriös und leger gleichzeitig ist für Clensmann die beste Wahl: „Business Casual passt für neun von zehn Bewerbern.“ Das könne für Männer ein einfaches Hemd oder Sakko sein, für Frauen Hosenanzug oder Blazer. Bei Miriam Wrobel bringen die Kundinnen und Kunden mehrere Outfits zum Ausprobieren mit. „Man sollte anziehen, worin man sich wohl- und nicht verkleidet fühlt“, rät sie.

Welcher Hintergrund eignet sich gut?

„Je neutraler der Hintergrund, desto mehr leuchtet der Mensch“, so Fotografin Wrobel. Der Hintergrund

solte unterstützen, aber nicht ablenken.

Wie guckt man am besten in die Kamera?

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

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

„Ich fotografiere grundsätzlich im Stehen“, sagt Miriam Wrobel. Dabei ist Bewegung durchaus erwünscht, die Position sollte nicht starr sein. „Ich habe einen kleinen Tisch, da können sich die Leute sozusagen als psychologische Stütze etwas dran festhalten.“ Laut Clensmann beim Bewerbungsfoto übrigens tabu: eine leicht eingedrehte Körperhaltung mit einem Blick über die Schulter. „Das wirkt nicht so offen und präsent.“

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

dpa-mag

Stellenausschreibung

Die Gemeinde Ronneburg sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

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

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

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



Gez. Finkernagel – Bürgermeisterin –
Gemeinde Ronneburg
Der Gemeindevorstand

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Eintrittstermin **Mitarbeiter (m/w/d)** in der Cafeteria auf Minijobbasis nachmittags von 13.30 bis 18.00 Uhr.

Ihre Aufgaben:

- Beratung, Verkauf und Bedienung in der Cafeteria

Ihr Profil:

- Erfahrung aus einem ähnlichen Arbeitsbereich
- Kommunikative und freundliche Art
- Freude am Umgang mit Menschen
- Bereitschaft zum Wochenenddienst und Feiertagsarbeit

Wir bieten:

- Interessante und vielseitige Tätigkeit in einem sympathischen Team mit guten Entwicklungsmöglichkeiten
- Vergütung nach Vereinbarung entsprechend Qualifikation und beruflicher Erfahrung

Klinik Rabenstein · Julia Dieser · Kurstraße 38–42 · 63667 Bad Salzhausen
bewerbung@klinik-rabenstein.de · Rückfragen unter 0 60 43 / 806 - 120





WIR SUCHEN DICH:
Caravan Mechaniker / Techniker (m/w/d)



Hier bewerben
www.caravan-huettl.de
Oder per E-Mail an: tmoeller@huettlrent.de



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

Kaufmännischen Mitarbeiter/ Innendienstkraft (w/m/d)

Diese Aufgaben begeistern Dich

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

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

KVE Maintal GmbH

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



Mit „Guerillataktik“ zum Job

Initiativbewerbung: Mit Recherche zum Erfolg



Wer sich initiativ bei einem Unternehmen bewirbt, sollte sich im Vorfeld gut über Themen und Herausforderungen des potenziellen Arbeitgebers informieren.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

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

Dafür kann man nicht nur die Unternehmenswebsite durchforsten, sondern beispielsweise auch Presseberichte über das Unternehmen lesen und sich dessen Social-Media-Profile an-

sehen. Dazu rät der Coach Henryk Lüderitz auf Xing.

Fragen, die man sich dabei stellen sollte: Was bewegt das Unternehmen? Wo benötigt es Unterstützung? Sinnvoll ist es also, nicht nur die Erfolge des potenziellen Arbeitgebers zu identifizieren, sondern auch dessen Herausforderungen.

Mit diesem Wissen schneidet man die eigene Bewer-

bung dann auf das Unternehmensprofil zu.

Den passenden Ton finden

Schreiben kann man etwa, dass man auf ein Thema, an dem das Unternehmen arbeitet, aufmerksam geworden sei – und man selbst sich sehr gut mit diesen oder jenen Kompetenzen

einbringen könne. Das Anschreiben kann formlos sein, sein Interesse kann man per E-Mail oder über Social-Media-Kanäle bekunden. Damit geht man bewusst einen Weg, der ein wenig neben der Standardbewerbung herlaufe – und hat den Vorteil, dass man nicht direkt vergleichbar ist, so Lüderitz. Er nennt das auch die „Guerillataktik“.

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

dpa-mag



Ihre Karrierechance in der medizinischen Rehabilitation Wir suchen motivierte und einfühlsame Pflegefachkraft, die unser Team verstärkt.

Die Klinik Rabenstein ist eine moderne Rehabilitationseinrichtung mit **180 Betten** für die Fachbereiche **Orthopädie** sowie **Verhaltensmedizinische Orthopädie** und **Innere Medizin** mit Fachbereichen **Gastroenterologie** und **Endokrinologie**.

Unser Angebot:

- In unserer Klinik haben Sie **Zeit für die Patienten, Perspektiven in der Weiterbildung** und die Vorteile eines privaten Klinikträgers als Arbeitgeber.
- Wir sind ein Familienunternehmen, geprägt durch **Wertschätzung, Teamarbeit** und **Kollegialität**.
- Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches und verantwortungsvolles Aufgabengebiet in einem freundlichen und kollegialen Arbeitsumfeld
- Attraktive Vergütung nach freier Vereinbarung
- Geregelte, familienfreundliche Arbeitszeiten mit wenig Überstunden
- Betriebsfeiern & Gratifikationen & kostenlose Mitarbeiterparkplätze
- Ggf. ist vorübergehend Unterkunft im Hause möglich, die Wohnungssuche in der Umgebung ist unproblematisch

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung als examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Krankenschwester/Krankenpfleger, Pflegefachfrau/Pflegefachmann oder Altenpflegerin/Altenpfleger (m/w/d)
- Einfühlungsvermögen und Freude am Umgang mit Menschen
- Teamfähigkeit, Flexibilität und Verantwortungsbewusstsein

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

Klinik Rabenstein – Gemeinsam für die Gesundheit unserer Patienten!
Julia Dieser, Kurstraße 38–42, 63667 Nidda-Bad Salzhausen
oder bewerbung@klinik-rabenstein.de. Rückfragen unter 0 60 43 / 806 - 120



Wir drehen die Welt.



CNC-DREHER (m/w/d)

AUF SIE HABEN WIR GEWARTET!

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



www.hks-partner.com/jobs

Nur für Eigenbedarf

Keine heimischen Wildpilze im Handel

Auch wenn sie hierzulande in Wäldern wachsen, in den hiesigen Supermarkt-Regalen wird man Steinpilze oder Pfifferlinge deutscher Herkunft nicht finden. Das hat einen bestimmten Grund, wie die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen erklärt. Sowohl Pfifferlinge als auch Steinpilze zählen nämlich zu den Wildpilzen. Anders als etwa Kulturchampignons

oder Kräuterseitlinge können sie nicht einfach angebaut werden. «Um zu wachsen, benötigen sie natürliche Bedingungen und bestimmte Waldbäume. Dieses Zusammenspiel lässt sich kommerziell nicht erzeugen», so Hannah Zeyßig, Lebensmittelexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Und was ist denn nun mit den Exemplaren, die wild wachsen? Sie dürfen nicht

im Handel verkauft werden. Das Sammeln von Wildpilzen ist in Deutschland nämlich per Gesetz nur in geringen Mengen für den Eigenbedarf erlaubt. Der Verbraucherzentrale NRW zufolge stammt der Großteil der hierzulande im Handel erhältlichen Steinpilze und Pfifferlinge aus Osteuropa. Dort kommen sie häufig vor und dürfen für kommerzielle Zwecke ge-

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

Nur pflücken, was man sicher erkennt

Damit nichts Giftiges ins Körbchen wandert, gilt: nur Arten sammeln, die man sicher erkennt.



Pfifferlinge und Steinpilze aus Deutschland? Fehlanzeigel
Foto: Christin Klose

FundGrube

Bekanntschäften

GLÜCKLICH IST, WER DARAN GLAUBT, DASS ES IM LEBEN NIE ZU SPÄT IST, UM NEU ZU BEGINNEN!

Franz-Josef, lustig, ca 180 großer, fitter 81-jähriger Gentleman, Lehrer/Schulleiter, jetzt Pensionär und Zeit fürs Reisen, Theater besuche, Wandern gehen – oder gemütlich zu Hause sein. Ich kann Skifahren und sogar ein Fahrrad und mache tägl. Gymnastik, meine musikalische Liebe ist der Jazz. Ich bin ein Schöngestirb u. Gourmet, lebe in besten finanziellen Verhältnissen, habe ein Auto, das dich fliegt zu dir, und ein Herz, das dich sucht. Ich mag Urlaub direkt am Meer ... morgens am Strand laufen, dabei die Füße in den Sand stecken und Ihre Hand halten. Kommen Sie mit – oder in Ehren sich kennenlernen, ich bedränge Sie nicht; LASS UNSERE HERZEN SPRECHEN. Ich bin sehr jugendlich, vital-gesund, wesentlich jünger aussehend, gepflegte Erscheinung mit silbernen Haaren und blauen Augen, bin liebevoll und ritterlich, ein Mann, auf dessen Wort Verlass ist, der auch mal herzlich über sich selbst lachen kann. Bitte haben Sie Mut zum langsamen Kennenlernen über pv, um den Weg zusammen zu gehen, deshalb würde ich mich über Ihren Anruf (es zählt nicht das biologische Alter, sondern wie Sie sich fühlen) freuen: ☎ 0172 - 3707138, auch Sa. u. So.

MIT DER WAND REDE ICH, FLIRTE MIT DEM RADIO, FRÜHSTÜCKE MIT DEM TOASTER, BEVOR ICH JETZT NOCH MIT DEM KÜHLSCHRANK TANZE, SCHREIBE ICH EINE ANZEIGE
PETRA, 57 J, geschieden und bereit für einen neuen Lebenspartner. Ich bin nicht die Art von Frau, die sich für wunderschön und jung wie 30 fühlt, ich bin eine ganz normale Frau und stehe zu meinem Körper. Bin kauf. Angestellte und damit mir nicht die Decke auf den Kopf fällt, fahre ich Fahrrad und Bowle gerne. Es gibt immer Hoffnung, deshalb schreibe ich diese Anzeige, um „Dich“ kennenzulernen ... einen Mann, der Liebe, Wärme und Zärtlichkeit geben und nehmen möchte. Ich bin eine fröhliche Frau, die von Liebe träumt. Ich bin treu, zärtlich, weder zickig noch besserwisserisch oder arrogant, und meine es ernst, deshalb diese kl. pv Anzeige zu deinem Herzen. Bitte rufe gleich an, Tel. 01520 - 7866545, auch am Wochenende, aber bitte nicht nach 20 Uhr. oder Mail an: PetraSonne1@zeitung-wz.de

Helga, 69 J., bin schlank u. immer gepflegt, aufrichtig, freundlich u. verträglich. Ich koche vorzüglich u. liebe Auto fahren. Nach vielen Ehejahren stehe ich als Witwe nun ganz alleine da. Fassen Sie sich ein Herz u. rufen Sie üb. pv an, ich könnte Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen u. mich vorstellen. ☎ 0176-34498648

LIEBE IST EINE BLUME, DIE IMMER WIEDER BLÜHEN KANN!
JOACHIM, 74 Jahre jung und 181 cm groß, DOKTOR der Medizintechnik, jetzt Rentner in sicheren finanziellen Verhältnissen. Ich möchte mit Ihnen das Leben genießen. Bin ein fröhlicher Lausbub + Gentleman, ein dynamischer, sehr jugendlicher, vitaler Mann, immer perfekt und manchmal genau das Gegenteil, mit liebevollen lausbubenhaften Einfällen, gut situiert, schönes Haus u. ich mag die Sonne. Ich bin ein Mann, der gerne lacht und es ehrlich meint. Denn wer nicht zeigt, was er fühlt, läuft Gefahr zu verlieren, was er liebt. Möchte mit Dir zusammen die besonders schönen Flecken dieser Erde sehen. Komm, es ist unsere Chance, wenn Sie gleich pv anrufen. Ich bin harmonieliebend und anpassungsfähig. Ich möchte mit Ihnen reden, lachen, wünsche mir eine Frau, die mit Freude u. Liebe das Leben mit mir genießen möchte. Zusammen den Weg gemeinsam gehen. Bitte rufen Sie an: Handy 0151 - 56196728, o. schr. Sie eine Mail an: JoJoachim@wz-mail.de

ES IST NICHT WICHTIG, WIE GROSS DEIN HAUS IST, SONDERN WIE GROSS DIE HERZLICHKEIT IM ZUHAUSE IST!
SIEGLINDE, 67 J und 160 cm groß und verwitwet, früher war ich medizinische Fachangestellte und jetzt gut situierte Rentnerin und bin eine glatte bzw. hoffe ich gut aussehende, zierlich schlanke und herrlich aufgeschlossene Frau und Optimistin, möchte Drachen steigen lassen, durch Pfützen laufen und ganz verloren dann in deinen warmen Pulli schlüpfen ... UND IN DEIN HERZ! Gerne lade ich Sie in mein schönes Zuhause ein, ein Glas Rotwein, einander in die Augen sehen und unsere Zukunft rosarot ausmalen. „MACH MIT“ ... wollen wir unseren Weihnachtsurlaub planen? – Sonne oder Schnee? Ich verlange auch nicht, auf Händen getragen zu werden, aber mich mal in den Arm zu nehmen hat noch keiner Frau geschadet. Über Deinen ehrlichen pv Anruf würde ich mich sehr freuen: ☎ 0170 - 6113731, auch Sa. u. So.

Brigitte, 75 J., hübsche Witwe, kann mich gut anpassen, bin mobil mit kleinem Pkw. Darf ich mich bei Ihnen vorstellen o. Sie zu mir einladen? Hoffe so sehr, dass Sie sich melden, denn so allein will ich nicht bleiben. Ein Umzug zu Ihnen wäre jederzeit möglich. Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenglück ☎ 0800-7774050

Witwer, 72 Jahre, sportlich, 84 kg, NR, 1,82 m sucht Partnerin im Raum Gelnhausen u. Umgebung. Für spontane Treffen offen. ☎ 0160/92428025

Eines Tages könnte das Schicksal an Deine Tür klopfen und sagen: Jetzt ist es an der Zeit, dass Du glücklich wirst – oder meine Anzeige!
WINZER I.R. SEBASTIAN, 68 J/180cm groß, schlank und gut situiert Rentner. Ich bin sportlich, mag Rennrad fahren und Fußball und keine Angst, es gibt auch Winzer die es genießen können nur ein Glas Wein zu trinken. Ich bin ein fröhlicher, natürlicher, gutausseh. Mann, mit Charisma u. viel Humor u. Zärtlichkeit. 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 und liebevoller Partner zu sein. Wir werden viel lachen u. gemeinsam das große Glück erleben. Rufe bitte an, pv handy ☎ 0172 - 3712035 oder E-Mail an: SebastianFein@zeitung-wz.de

POSITIVE GEDANKEN SIND DER BESTE START FÜR DIE REISE IN UNSER LEBEN – „ICH WARTETE AUF DICH“
KRANKENSCHWESTER G A B Y, 78 Jahre und 156 cm klein, verwitwete Rentnerin. Ich fühle mich sehr alleine, deshalb diese Annonce! Ich mag Theater, Singen, Spaziergehen und vieles mehr! Bin eine blonde, schlank, gut aussehende Frau mit Fantasie, und Power. Ich suche über pv Anzeige keine Versorgung, sondern „DICH“, einen ehrl. Mann mit Herz, für ein herrliches Leben zu zweit. Ich habe keine hohen Ansprüche an Aussehen und Figur, das ist mir nicht wichtig, die inneren Werte zählen. Wir genießen die gemeinsame Zeit einfach, wie wir wollen, und solltet Du mal krank werden, werde ich Dir helfen und zu Dir stehen. Wenn du mehr wissen willst, dann auf diesem Wege, bitte rufen Sie an: Tel. 0151 - 59897641, auch am Wochenende.

Fürsorgliche Mitt70erin, 156 cm, et was mollig, Raum GN/SLU sucht ihn, um den Rest des Lebens zu verschönern. Reise, Kultur und mehr, nur NR. Chiffre 94522

Gepflegter, netter Er Ü50 sucht die weibl. Freizeitbekanntschaft für das Besondere. Alter egal, gerne auch Damen bis 70 J. u. älter. Bei Sympathie Dauerf. erw. Chiffre 94615

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

Dienstleistungen

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, Fassadeämmung/Außenputz, Gerüst stellen, Demontearbeiten, Renovierungen aller Art. ☎ 0171/5140161

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

Fliesenleger/Fußbodentechniker hat Termine frei. Wir verlegen Fliesen, machen komplette Bäder und Fußböden aller Art. ☎ 0151-19131096

Elektriker hat Termine frei. Ich biete auch komplette Fotovoltaikanlagen inkl. Montage an. ☎ 0151-19131096

Haushaltsauflösungen

Die Ameisen: Entrümpelungen, Haushaltsauflösung, Umzüge, Renovierung, Garten- u. Abrissarbeiten, Gewerbe, Haus-, Messi- und Problemwohnungen ☎ 06053-7775, 06184-905729, 01522-2038811 www.ameisen-heimer.de

Die Fa. Klemens aus Wächtersbach bietet Ihnen zum Sparpreis Umzüge, Haushaltsauflösung, Entsorgung, Entrümpelungen an. Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot. ☎ 0157/88711778 + 06053/7069134

Kaufgesuche

Herr Kunzmann kauft an: Pelze aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein, Silber, Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So 8-20 Uhr ☎ 06104/9879935

Kaufgesuche

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

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

Herr M.Schleibniz bittet um Kontaktaufnahme! Ankauf von Briefmarken, Pelzen, Nerzen, Porzellan, Nähmaschinen, Uhren, Trachten, Perücken, Puppen, Ferngläser, Bleikristall, Krüge, Persischer, 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! In welchem Keller o. Dachbo. schlummert eine Eisenbahn? Sammler kauft Eisenbahn. Auch Ankauf, Abbau u. Abholung kompl. Eisenbahnplatten. ☎ 06108-69410

Pflege/Betreuung

Biete 24 h-Betreuung zu Hause. ☎ 0170/2004929

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 Geruchsbeseitigung 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 auszuruhen! Auch Holz/Rigips, Sanitär, neue Bäder, auch fugenlos, Hgz./Klima, Elektr., Verputz (auch Lehmputze), Fe./Dachfe. + kpl. Dachausb. + Altbausanierung (auch Abbrucharb. u. Neuaufbau), sowie Fassadenarbeiten. (52 J. Erfahrung) Meisterbetrieb Ralf Hüber. ☎ 06101-3131 www.hueber-innenausbau.de

Umzug

Die Ameisen - Umzüge: Senioren, privat o. gewerblich, nah o. fern, mit Packhilfe o. einfacher Transport - Die Ameisen helfen Ihnen vor Ort. ☎ 06053-7775 und 06184-905729, Mobil: 01522-2038811

C+P Umzüge-Umzüge nah und fern. Keine Anfahrtszuschläge, kostenloser Umzugsberater, keine Materialkosten, Küchen- u. Möbelmontage. ☎ 06047-986370, 0173-1700586

Verkäufe

Herbstparhammer in den Möbelhallen Neuberg. Alles jetzt für unsere Profisparer reduziert. Kommen, staunen, sparen. Garantiert alle Küchen + Möbel günstiger als vergleichsbare Mitbieter. 100% Qualität, 100% Leistung. Möbellandhallen Neuberg, Im Unterfeld 2, 63543 Neuberg, Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183/8991911

Verkäufe

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. ofenfertig, keine Schüttmeter-Raumeter (Ster), Lieferung möglich. ☎ 0160-93018661

Gederner See, Dauerstellplatz abzugeben, gute Lage, Wohnwagen + Wohnraum + Freisitz. Pacht 1.500,-€, Abstand 4800,-€ VB. ☎ 0152/26215372

Kontakte

www.rosbacher-erotikparadies.de
DIANA Ober-Rosbach!
06003-6346 NEU!

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

... auch als kostenloses epaper

www.bote.de

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

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

Anzeigenannahme:
Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr,
Sachanzeigen:
Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gibt die Anzeigenpreisliste Nr. 37/50.
Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchtern Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Bidingen Bote, Oberhessen-Bote. In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen des Main-Kinzig-Kreises und folgender Städte und Gemeindet veröffentlichen: Gelnhausen - Mittelzeitsblatt; Langenselbold - Langenselbolder 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 zu senden und einen Aufkleber mit dem Hinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten oder Zeitungsrohr anzubringen.

Redaktion	(06051) 833-244
Telefon	(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
		Gesamtausgabe	27,50 €	4,70 €
Anzeigentext	Rubrik	Name, Vorname		
▼		Straße, Hausnummer		
1		PLZ/Wohnort		
2		Telefon (für evtl. Rückfragen)		
3		DE		
4		IBAN		
5		BIC		
Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obenstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)		Bank		
		Datum, Unterschrift		

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

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

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

sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)

Was mache ich, wenn der Aufzug stecken bleibt?

Ruhe bewahren und Notknopf drücken

In Romantikkomödien führt er bisweilen zum großen Glück, in Actionfilmen zu spektakulären Stunts: Der stecken gebliebene Aufzug hat in vielen Filmen eine tragende – oder besser gesagt stehende – Nebenrolle. Für Susan Schmidt ist er Teil des Jobs. Sie arbeitet in der Notrufzentrale des Aufzugherstellers Schindler. Dort spricht sie mit Menschen, die aus Versehen an den Notrufknopf gekommen sind, diesen aus Jux und Tollerei drücken, ihn bei der regelmäßigen Aufzugprüfung testen – oder tatsächlich im Fahrstuhl festsitzen.

Im Interview erzählt sie, was dann zu tun ist, warum die größte Sorge der meisten Steckengebliebenen unbegründet ist, und weshalb sich Actionsequenzen im Aufzug nicht zur Nachahmung eignen.

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

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



Im Aufzug stecken bleiben, will wohl niemand. Passiert es doch, sollte man zwei Dinge tun: Den Notrufknopf drücken und Ruhe bewahren.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

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

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

Frage: Wie lange dauert das in der Regel?

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

gen. Das sind Dinge, die natürlich die Befreiung beeinflussen. Aber versucht wird wirklich, 30 Minuten einzuhalten.

Und wir halten Kontakt mit der Person, die eingeschlossen ist. Wir haben ein System, mit dem wir wirklich keinen Notruf verlieren, niemanden vergessen. Und dieses erinnert uns auch daran, regelmäßig immer wieder in die Kabine zu rufen und zu fragen, wie es geht. Wir fragen auch Gesundheitszustände ab, wenn wir spüren, die Stimmung kippt. Wir reagieren auf jede Stimmungslage in der Kabine.

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

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

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

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

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

Reisemobile

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

Wir kaufen

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

ImmobilienMarkt

Garagen

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

Grundstücke

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

Mietgesuche

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

Vermietungen

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

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

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

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

StellenMarkt



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

Für unsere gemeinsame zukünftige Entwicklung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Volontär (m/w/d)

für die Lokalredaktion unserer Tageszeitung „Gelnhäuser Neue Zeitung“

Das erwartet Sie:

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

Sie bringen mit:

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

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



Ihre Bewerbung senden Sie bitte an unsere Personalabteilung.

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



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

Für unsere gemeinsame zukünftige Entwicklung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Redakteur (m/w/d)

für den Lokalteil unserer Tageszeitung „Gelnhäuser Neue Zeitung“

Sie werden eingesetzt für

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

Sie bringen mit

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

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



Ihre Bewerbung senden Sie bitte an unsere Personalabteilung.

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

Stellengesuche

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

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

Stellenangebote

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

Stellenangebote

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

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

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

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

TANZ' VOR FREUDE!

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

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

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

