

Wetterauer Wochen-Bote



Heimat im Blick
mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



Nicht so grob sein
Kalte Dusche nach der
Sauna hilft nur Sportlern



KW 2, Samstag, 11. Januar 2025

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 2 + 3

*Hallo,
liebe Leser*

Wenn Weihnachten und Ostern zusammenkommen, umschreibt das für gewöhnlich ein besonders erfreuliches Ereignis – nicht so im Hause Boto. Dort war an Heiligabend ein bisschen auch Ostern gewesen, weil ich mich Jahr für Jahr gezwungen sehe, die Geschenke vor dem vorweihnachtlichen Zugriff meines Mannes zu verstecken. Im Fahrradkeller oder im Schuhschrank – es kann gar nicht absurd genug sein, um seiner unerwünschten Schnüffelei zu entgehen. Diesmal nun passierte, was ich schon lange befürchtet hatte: Mein Geschenk war so gut versteckt, dass ich es selbst nicht mehr fand. Als es ans Einpacken ging, dachte ich fieberhaft nach, graste sämtliche Verstecke der Vergangenheit ab – nichts. Umso mehr staunte ich, als besagtes Präsent am Heiligabend zwischen all den anderen unter dem mütterlichen Weihnachtsbaum lag, wo die Familie zum Fest zusammenkam. Offenbar war mir entfallen, dass ich es beim Weihnachtsshopping mit Mama entdeckt und – schlau, wie ich fand – ihr gleich mitgegeben hatte. Die Häme, die ich über mich ergehen lassen musste, sucht ihresgleichen, aber falls Sie Ideen für richtig gute Osterverstecke brauchen, wissen Sie ja, an wen Sie sich wenden können.

Euer Boto

Schwellkoppträger gesucht

Friedberg. Tara! Am 4. März ist es endlich wieder soweit: Der traditionelle „Wetterauer Narrenexpress“ schlängelt sich ab 14.11 Uhr durch die Straßen der Kreisstadt Friedberg (Hessen). Aufgepasst – wer möchte noch mitmachen? Jeder, der Spaß an der Fastnacht hat und beim Umzug als Schwellkoppträger mitlaufen will, kann sich einfach melden – Euer Einsatz wird mit einem Honorar in Höhe von 30 Euro vergütet.

... auch als kostenloses epaper

Ihr Draht zu uns:
Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen

Redaktion: (06051) 833-202
E-Mail: redaktion@bote.de
Zustellung: (06051) 833-299
E-Mail: zustellung@bote.de
Anzeigen: (06051) 833-244
E-Mail: anzeigen@bote.de
Internet: www.bote.de

Café Vielfalt im Evangelischen Familienzentrum Butzbach

Ein neuer Ort zur Stärkung von Zusammenhalt und Nachbarschaft

Butzbach. Gemütlich eine Tasse Kaffee trinken und mit dem Tischnachbarn ins Gespräch kommen – Cafés sind Orte der Begegnung, der neuen Erfahrungen, des Entspannens. Das Evangelische Familienzentrum Butzbach möchte mit der Gründung des „Café Vielfalt“ einen solchen Ort schaffen.

Wetteraukreis unterstützt Gründung des Cafés Vielfalt

Der Wetteraukreis unterstützt die Initiative mit einer Förderung aus dem Projekt „Generation Nachbarschaft – Soziale Räume gemeinsam gestalten“. Kreisbeigeordnete Marion Götz hat den Bescheid über 4.900 Euro überbracht. Die Idee zur Gründung des Cafés entstand in der Evangelischen Markusgemeinde, die einen Austauschraum für geflüchtete Frauen angeboten hatte. „Das hat einen Bedarf an niedrigschwelligen Treffpunkten gezeigt, die den sozialen Zusammenhalt und Austausch fördern“, sagte



Jetzt kann das Café Vielfalt starten: Kreisbeigeordnete Marion Götz (Mitte) hat den Förderbescheid an die Geschäftsführerin der Evangelischen Familienbildung, Shiba Bühlmeier (dritte von rechts), und weitere Aktive der Initiative übergeben.

Shiba Bühlmeier, Geschäftsführerin der Evangelischen Familienbildung Wetterau und des Evangelischen Familienzentrums Butzbach. Das Café Vielfalt soll daher ein inklusiver Begegnungsort für alle Generationen und Bevölkerungsgruppen werden. Ziel ist die Schaffung eines barrierefreien Treffpunkts für Jung und Alt zur Förderung des interkulturellen Austauschs sowie zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und des

bürgerschaftlichen Engagements. Familien können verschiedene Beratungs- und Bildungsangebote in Anspruch nehmen. Auch Sprachkurse und -tandems für verschiedene Altersgruppen und interkulturelle Veranstaltungen sind geplant. Um Eltern die Teilnahme an den Angeboten zu ermöglichen, soll zudem eine Kinderbetreuungsecke eingerichtet werden. Kreisbeigeordnete Marion Götz lobte die neue Initiative: „Das

Evangelische Familienzentrum Butzbach bietet bereits jetzt eine beeindruckende Bandbreite an Leistungen und wird diese noch erweitern.“ Das Projekt sei ein großartiges Beispiel dafür, wie man einen inklusiven und niedrigschwelligen Begegnungsort schaffen könne, an dem sich jeder gesehen und zu Hause fühle: „Das ist ein wichtiger Beitrag zur Stärkung von Familien und Nachbarschaften“, so Götz.

Was ändert sich 2025

Grundsteuerreform und neue Abfallsatzung

Friedberg. Grundsteuerreform – Sie wurde lange vorbereitet, die Grundsteuerreform. Das Bundesverfassungsgericht hat das derzeitige System der grundsteuerlichen Bewertung im Jahr 2018 für verfassungswidrig erklärt, da es gleichartige Grundstücke unterschiedlich behandelte und so gegen das im Grundgesetz verankerte Gebot der Gleichbehandlung verstöße. Die durch die Grundsteuer erzielten Einnahmen fließen ausschließlich an die Städte und Gemeinden und gehören neben den Gewerbesteuererträgen zu den wichtigsten Einnahmequellen der Städte und Gemeinden. „Diese Mittel sind nötig, um damit Schulen, Kitas, Schwimmbäder oder Büchereien zu finanzieren und wichtige Investitionen in die örtliche Infrastruktur wie Straßen oder Radwege vorzunehmen“, erinnert die Erste Stadträtin Christine Diegel.

Die Stadt Friedberg ist der Hebesatzempfehlung des Landes Hessen gefolgt, was nicht alle hessischen Kommunen getan haben. Diese Vorgehensweise besagt, dass die Grundsteuerreform aufkommensneutral gestaltet wird. Das bedeutet, dass die Kreisstadt keine höheren Grundsteuererträge verbuchen wird. Was sich ändert, ist die Umverteilung. Eigentümer von großen Grundstücken in Top-Lagen müssen

zukünftig mehr zahlen, kleinere Grundstücke in schlechteren Lagen werden entlastet. Das ist die zwingende Folge der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts.

Für die Bürger in Friedberg bedeutet das konkret: Der Hebesatz für die Grundsteuer A, die für land- und forstwirtschaftliche Grundstücke steht, wird von 332 auf 309 Prozentpunkte gesenkt; für bebaute und unbebaute private sowie gewerbliche Grundstücke (Grundsteuer B) wird er von 590 auf 596 Prozentpunkte erhöht. Die Versendung der neuen Bescheide für die Grundsteuer wird Anfang 2025 erfolgen, und die erste Abbuchung erfolgt am gewohnten 1. Steuertermin eines Jahres.

Neue Abfallsatzung

Auch mit der neuen Abfallsatzung beschreitet die Kreisstadt Friedberg, gemeinsam mit anderen Kommunen des Wetteraukreises, neue Wege mit einem einheitlichen Abfallsystem: Sie führen das sogenannte Ident-Zählsystem ein. Das bedeutet: Ab dem neuen Jahr wird die Anzahl der Abfuhrungen des Restmülls erfasst. Diese Vereinheitlichung ermöglicht es den Entsorgungsunternehmen, die Disposition zu optimieren und durch den Wegfall des Wiegesystems mancher Kommunen

die Ausfallsicherheit der Fahrzeuge zu erhöhen. Die Anzahl der Abfuhrungen reduziert sich für den Restmüll und wird ab dem 1. Januar 2025 in einem dreiwöchigen Rhythmus erfolgen, also maximal 17-mal im Jahr.

Die Beweggründe sind sowohl ökologische als auch ökonomische Art. Mit diesem System folgt der Wetteraukreis – und damit die Stadt Friedberg – dem Prinzip der Verursachergerechtigkeit. Müllvermeidung soll sich lohnen. Das bedeutet: Über die Wahl der Mülltonnengröße und der Anzahl der erfassten Abfuhrtermine können Bürger*innen nicht nur einen Beitrag für die Umwelt leisten, sondern auch ihre Kosten senken. Es werden nur Restmülltonnen geleert, die mit Restmüll gefüllt und am Straßenrand bereitgestellt wurden. Ein weiteres Sparpotenzial besteht darin, die Restmülltonne ausschließlich für nicht recycelbaren Abfall zu nutzen, also richtig zu trennen. Mit dem neuen Erfassungssystem ist es zudem möglich, Störstoffe – also Müll, der nicht in die Biomülltonne gehört – zu identifizieren und die Eigentümer der Mülltonne zu ermitteln. Auch diese Maßnahme soll Qualität des angelieferten Bioabfalls im Erdenwerk des Wetteraukreises nachhaltig verbessern. Für die Friedberger bedeutet

das in Zahlen: Maximal 17 Entleerungen für den Restmüll, mindestens 12 Leerungen bei der 60-Liter-Tonne, mindestens 9 Leerungen bei den Größen 80, 120 und 240 Liter. Auch für den 1100-Liter-Container werden mindestens 9 Entleerungen zugrunde gelegt, allerdings kann hier auch eine wöchentliche Abholung vereinbart werden. Auch beim Grünschnitt gibt es zukünftig eine kleine Änderung: Pflanzenabfälle dürfen nicht mehr in Kartonagen verpackt werden. Stattdessen müssen sie entweder gebündelt und mit einer Sisalkordel befestigt oder in einem Papiersack verstaut werden. Hintergrund ist, dass Kartonagen oft mit Klebbändern versehen sind, was den Recyclingprozess erheblich erschwert. Papiersäcke können im Rathaus erworben werden. „Das fordert sicher von uns allen zunächst eine Umstellung, aber auch ein notwendiges Umdenken in Richtung Umweltschutz“, betont die Erste Stadträtin. Aktuell werden Plakate an den Friedberger Dorfgemeinschafts- und Bürgerhäusern angebracht. Mit dem neuen Bescheid erhält jeder Kreisstädter auch einen Informationsflyer.

Mehr Informationen rund um das Thema gibt es auf der Internetseite: www.einheitlich-im-wetteraukreis.de/friedberg

Ortsgeschichtlicher Rundgang

Friedberg. Der am vergangenen Sonntag wegen des schlechten Wetters kurzfristig abgesagte ortsgeschichtliche Rundgang des NABU Friedberg zum Start ins 1250-jährige Jubiläumsjahr Dortheims wird am Sonntag, 19. Januar, nachgeholt. Unter der sachkundigen Leitung von Dr. Klaus Dieter Rack (Historiker und Ortsvorsteher) geht es zu historischen Gebäuden und markanten Punkten der Ortsgeschichte. Start ist um 13.30 Uhr beim alten Amtshaus am Marktplatz (heute Kita Rappelkiste). Zum Abschluss des Rundgangs bietet der NABU zum Aufwärmen heißen Apfelsaft und -wein von den Streuobstwiesen des Dorheimer Wingerts an.

Sportflohmarkt

Friedberg. Am Sonntag, den 12. Januar, lädt die Turngemeinde von 1845 Friedberg zum 2. Sportflohmarkt in die Halle am Seebach, Ockstädter Straße 11-13, ein. Hier haben alte Trikots, Helme, Skier, Bälle und vieles mehr eine zweite Chance verdient. Die Auswahl beim vorsortierten Flohmarkt wird groß sein, denn neben gebrauchten und teilweise sogar nagelneuen Sportartikeln und Sportzubehör wird es diesmal den Verkäufern möglich sein, auch Räder, Roller und Großgeräte für den Sport zu verkaufen. Ankleidekabinen sowie Spiegel sorgen für einen sportlichen Sonntagseinkauf, welcher von 10 Uhr bis 13 Uhr möglich ist. Der guten Tradition folgend ist ein üppiges Kuchenbuffet zu erwarten.

Beilagen in Teilausgaben

Weihnachtliche Reise

Zwei festliche Konzerte der Eintracht Bingenheim



Festliche Klänge in der evangelischen Kirche Bingenheim.

Echzell. In zwei Konzerten am vierten Adventswochenende stimmte der Gemischte Chor Eintracht Bingenheim unter der Leitung von Theresa Heinz sein Publikum auf das Weihnachtsfest ein. Zunächst freitags in der katholischen Kirche Heilig Kreuz in Echzell, am folgenden vierten Adventssonntag in der evangelischen Kirche Bingenheim bot der Chor ein vielfältiges einstündiges Programm.

Neben traditionellen, aber auch modern arrangierten Weihnachtsliedern aus dem deutschsprachigen Raum präsentierte Theresa Heinz und die Eintracht auch internationale Weihnachtslieder wie das besinnliche schwedische „Jul Jul“ von Edvard Evers und Gustaf Nordqvist, das beschwingte Spiritual „Elijah Rock“ in einem Satz von Jester Hairston oder auch das glockengleiche „Carol of the Bells“ des ukrainischen Komponisten Mykola Leontowytch, das durch den Amerikaner Peter J. Wilhousky adaptiert und besonders durch den Weihnachtsfilm „Kevin - Allein zu Haus“ international bekannt wurde. Ein

besonderer Höhepunkt für den Chor und seine Dirigentin war die Aufführung des „Vater unser“ von Heinrich Schütz. Neben Werken für gemischten Chor trugen ein Männer- und ein Frauenchor aus den Reihen der Eintracht zur stimmungsvollen Atmosphäre in den Kirchen bei.

Moderiert und unterhaltsam, aber auch besinnlich eingerahmt wurden die Vorträge nicht nur durch Theresa Heinz, sondern auch durch die persönlichen Worte einzelner Chormitglieder.

Bei einem anschließenden gemeinsamen Beisammensein

mit Glühwein und Kinderpunsch ließen glückliche Sängerinnen und Sänger ein begeistertes Publikum die Abende mit Vorfreude auf das baldige Weihnachtsfest ausklingen.

Nach diesem gefühlerfüllten Jahresabschluss freut sich der Chor bereits auf das kommende Jahr, wenn ab Mittwoch, dem 15. Januar, immer mittwochs ab 20:30 Uhr im Bürgerhaus Bingenheim geprobt wird. Menschen, die Freude am Singen haben und Teil der Chorfamilie werden möchten, sind selbstverständlich immer herzlich willkommen.

Mittagspause mit Hubertus Heil und Natalie Pawlik

Am Montag, 13. Januar

Bad Nauheim. Am Montag, den 13. Januar, lädt die SPD-Bundestagskandidatin Natalie Pawlik (MdB) von 12 Uhr bis 13.30 Uhr zur gemeinsamen Mittagspause mit dem

Bundesminister für Arbeit und Soziales Hubertus Heil in den „Kleinen Saal“ der Trinkkuranlage“ (Eingang: Ernst-Ludwig Ring 1, 61231 Bad Nauheim) nach Bad Nau-

heim ein. Der Einlass erfolgt ab 11.45 Uhr. Für eine bessere Planung bittet Natalie Pawlik um eine kurze Anmeldung unter info@natalie-pawlik.de.

ANZEIGE

Weiterhin erreichbar: Fred 11 8 11 – die freundliche Telefonauskunft

ANZEIGE

Am 1. Dezember 2024 wurde eine bekannte Telefonauskunft Deutschlands eingestellt. Wer weiterhin eine zuverlässige und schnelle Auskunft per Telefon sucht, für den bleibt die bekannte Service-Nummer 11 8 11 eine gute Alternative. Die Telefonauskunft FRED 11 8 11 bietet telefonische Auskünfte zu Telefonnummern, Adressen, Geschäftszeiten und mehr – rund um die Uhr und bundesweit.



Vorteile der Telefonauskunft 11 8 11:

• **Rasche Erreichbarkeit:**

Die 11 8 11 ist rund um die Uhr verfügbar und bietet direkten Zugang zu einer Vielzahl an Informationen.

• **Kundenzentrierter Service:**

Die 11 8 11 setzt auf geschultes Personal, das den Anfragenden nicht nur schnelle, sondern auch maßgeschneiderte Antworten auf ihre Fragen liefert.

Die 11 8 11 setzt auf geschultes Personal, das den Anfragenden nicht nur schnelle, sondern auch maßgeschneiderte Antworten auf ihre Fragen liefert.

Mit der 11 8 11 steht Kunden eine Alternative zur Verfügung, die im Alltag eine praktische Hilfe bietet und auf den persönlichen Dialog setzt. „Die Nachfrage nach einer kompe-

tenent und persönlichen Auskunft bleibt bestehen, besonders wenn es schnell gehen muss und Menschen Wert auf eine zuverlässige Informationsquelle legen,“ so Schulte.

Über FRED: Die FRED 11 8 11 Services GmbH & Co. KG bietet mit ihrer Telefonauskunft unter der Nummer 11811 Zugang zu einer der größten Telefondatenbanken Deutschlands und ergänzt dies durch Partnerschaften mit „Das Örtliche“ und „Das Telefonbuch“. Kunden erhalten somit schnellen Zugriff auf Millionen von Telefonnummern, Adressen und weiteren nützlichen Informationen.

• **Kosten des Anrufs:** 1,99 EURO pro Minute aus dem Festnetz der Telekom Deutschland. Mobilfunk und andere Festnetzanbieter ggf. abweichende Preise.

www.fred-auskunft.de
E-Mail: info@fred-auskunft.de

Infoveranstaltung SoLawi Guter Grund

Wölfersheim/Frankfurt. Wer 1x wöchentlich frisches, saisonales BioGemüse, ab 1. März bis ende Februar 2026, in eines der Depots in Wölfersheim oder Frankfurt abholen möchte, kann sich jederzeit bei uns dafür anmelden.

Hybrid oder Online

Am Sonntag 19. Januar 2025 findet ab 15.30 in Wölfersheim, im Yoga-Raum, Hauptstraße 48, eine Hybrid-Infoveranstaltung statt. Bei Online Teilnahme bitte anmelden info@solawi-gutergrund.de.

Weitere Infos unter www.solawi-gutergrund.de

Ruhestand für Fortgeschrittene Online-Kurs an drei Nachmittagen

Friedberg. Sie sind bereits im Ruhestand und haben erste Erfahrungen gesammelt. Können Sie Ihre Wünsche und Ideen für diese neue Lebensphase realisieren? Was ist zufriedenstellend gelaufen? Und wo stellen sich neue Fragen? Begleitung rund um diese Fragen und Themen bietet das Geistliche Zentrum Nieder-Weisel mit einem Online-Kurs, der am Donnerstag, 23. Januar beginnt. An drei Abenden werden Interessierte unter Leitung von Britta Laubvogel, Diplom Sozialpädagogin und Geistliche Begleiterin und Jürgen Schweitzer, Pfarrer und Bildungsreferent im Evangelischen Dekanat Rheingau-Tau-

nus, in einer überschaubaren Gruppe durch kurze Impulsreferate und im Austausch miteinander ihren Fragen nachgehen. Dabei wechseln sich kreative, meditative, biographische und spirituelle Arbeitsformen ab. Die Termine und Themen sind: 23. Januar: „angekommen?!“; 30. Januar: „innehalten“; 6. Februar: „weitergehen“. Der Kurs findet jeweils von 16.30 bis 18 Uhr per Zoom statt. Den Link erhalten die Teilnehmenden nach der Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden sind willkommen. Es wird um Anmeldung bis zum 15. Januar an Juergen.schweitzer@ekhn.de gebeten.

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Wer zu brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Jetzt im Winter kommen noch die

kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft hinzu, die den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit entziehen. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel hierfür ist etwa Nagelöl, das in der Drogerie gerne als Hilfe bei

brüchigen Nägeln angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagelöl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt.

Auch die richtige Schneide- bzw. Feil-Technik ist ein solcher Fall: Natürlich kann man dadurch einem häufigen Abbrechen vorbeugen (zum Beispiel indem man die Nägel möglichst kurz trägt, sodass diese seltener einreißen), das Grundproblem eines zu trockenen bzw. spröden Nagels ist damit aber auch nicht gelöst.

Stärkung von innen

Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoffversorgung. Denn werden die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählen:

• **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.

• **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.

• **Biotin** unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel – das wiederum erhöht den Keratin-Anteil, der ausschlaggebend für feste Nägel ist.

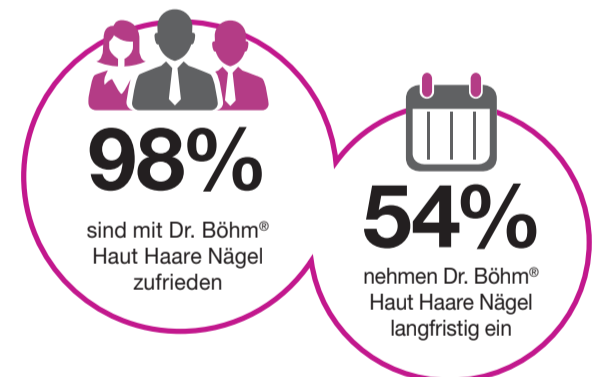
Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in deutschen Apotheken erhältlich und konnten

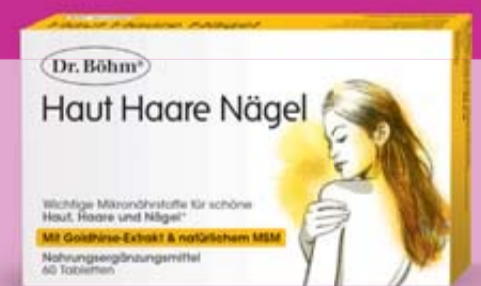
bereits viele Anwender überzeugen. Eine groß angelegte Umfrage bestätigt: Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden.¹

Tipp: Die besten Ergebnisse werden bei kurmäßiger Einnahme über mindestens 2–3 Monate erzielt.

¹Kundenbefragung seit 2018



APOTHEKEN-TIPP bei brüchigen Nägeln



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei brüchigen Nägeln²

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellen Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**

²Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel It IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2024.

SonnenstromVereinHessen zieht Bilanz

Von der Photovoltaik-Beratung zur internationalen Hilfe

Butzbach. Der gemeinnützige SonnenstromVereinHessen (SVH) mit Sitz in Butzbach zieht bei seiner Jahreshauptversammlung Bilanz über seine Aktivitäten in 2024. Der Verein, der sich für den Ausbau erneuerbarer Energien, vor allem der Photovoltaik einsetzt, blickt auf ein Jahr der Veränderungen zurück.

In der Vergangenheit lag der Schwerpunkt der Vereinsarbeit in der Aufklärung und Beratung zum Thema Photovoltaik. Vorstandsmitglied Diethardt Stamm hielt viele Vorträge vor interessierten Bürgern und unterstützte sie beim Bau ihrer privaten PV-Anlagen. Damit jeder, auch Menschen mit einem kleinen Budget, etwas für die dringend notwendige Energiewende tun können, wurden vor allem Veranstaltungen zum Thema Balkon-PV-Anlagen gehalten, Sammelbestellungen organisiert, die Anlagen ausgeliefert und Tipps zur Installation gegeben. Seit diese Anlagen im Preis gesunken und in Discountern und Baumärkten zu kaufen sind, wird diese Unterstützung nicht mehr gebraucht. Aus diesem Grund verlagern sich die Schwerpunkte der Vereinsarbeit.

SVH unterstützt Äthiopien

Der Ausbau der erneuerbaren Energien ist noch lange nicht abgeschlossen, noch werden lediglich 59 % des deutschen Strombedarfs aus erneuerbaren Energien geliefert und der Strombedarf steigt stetig an. Der SVH wird deshalb weiterhin Werbung für den Ausbau der erneuerbaren Energien machen und Menschen, die sich dafür einsetzen unterstützen.

Ein Ziel des SVH ist es, die Verbraucher direkt an der Stromerzeugung zu beteiligen, z.B. durch den Bau einer eigenen PV-Anlage oder



Die vom SVH organisierte PV-Modulinstallation auf dem Dach einer Schule im ländlichen Raum von Äthiopien.

durch die Beteiligung an Bürgerenergiegenossenschaften. Der Verein engagiert sich deshalb im Bündnis Winterstein, mit dem Ziel eine möglichst erfolgreiche Bürgerbeteiligung am Windpark Winterstein zu erreichen. Dieses Ziel ist leider nicht erreicht worden. Sowohl die politischen Entscheidungsträger des Landes Hessen als auch die Vertreter der Kommunen Friedberg, Rosbach und Wehrheim hatten bei der Vergabe der Flächen lediglich die Pachteinnahmen vor Augen. Der Projektierer ABO Energy bot die höchsten Pachten an und erhielt den Zuschlag, obwohl ABO Energy die Anlagen sofort nach Fertigstellung verkaufen möchte und damit die Pacht im laufenden Betrieb nicht zahlen muss. Aus Sicht des SVH ist ein wirtschaftlicher Betrieb der Anlagen aufgrund der vereinbarten Pachthöhen nicht möglich. Eine Beteiligung der Bürger ist nach aktueller Sachlage finanziell zu riskant. Interessenten sollten die Haftungsbedingungen, Wirtschaftlichkeitsberechnungen und Renditeprognosen sehr genau prüfen, bevor sie ihr Geld investieren.

Der Ausbau erneuerbare Energien muss trotzdem weitergehen und global forciert werden. Der Energiebedarf steigt weltweit an aber in vielen Regionen ha-

ben die Menschen keine Möglichkeiten, diesen Ausbau aus eigener Kraft zu stemmen. Dabei sind gerade sonnenreiche Länder prädestiniert für die Nutzung der Solarenergie. Aus diesem Grund wirbt der SVH um Spenden und finanziert damit Kleinst-PV-Anlagen in äthiopischen Schulen. Viele Schulen im ländlichen Äthiopien sind nicht ans Stromnetz angeschlossen und wenn, ist die Stromversorgung durch viele Ausfälle geprägt. Die Konsequenzen sind dramatisch. Die Klassenräume sind dunkel und können abends nicht genutzt werden. Der Zugang zu modernen Medien und Lernmitteln ist nicht möglich. Diethardt Stamm hat dieses Problem bereits vor zehn Jahren selbst miterlebt, als er sein Plan-Patentkind in Jimma besuchte. Seither hat er sich zum Ziel gesetzt, etwas zu ändern und hat zusammen mit den Lehrern und Dorfbewohnern bereits acht Anlagen auf Grundschulen installiert. Diese Anlagen bestehen aus ein oder zwei PV-Modulen mit einem kleinen Akkumulator, der über eine Ladesteckdose für ein Handy, einen Laptop oder ein Radio verfügt und LED-Leuchten für die Klassenzimmer. Seither können die Schüler in hellen Klassenzimmern unterrichtet werden, lernen neue Techniken,

wie Handys und Laptops kennen und haben Zugang zu Online-Lernmitteln. Selbst abends können dank des kleinen Energiespeichers die Klassenzimmer beleuchtet werden und damit eine Hausaufgabenbetreuung oder Alphabetisierungskurse für Mütter und Großmütter angeboten werden. In 2024 war Diethardt Stamm zwei Mal in Äthiopien und hat zwei Anlagen neu errichtet und vier alte Anlagen gewartet. Leider sind die kleinen Anlagen in Äthiopien sechs bis acht Mal teurer als bei uns, weil die Verkaufszahlen viel zu gering sind. Für 2025 plant der SVH gebrauchte aber funktionstüchtige Module zu sammeln, Spenden und Fördermittel einzuwerben und einen kleinen Container mit Modulen nach Äthiopien zu schicken, damit wesentlich mehr Schulen und soziale Einrichtungen Zugang zu einer Stromversorgung erhalten.

Die Vorsitzende des SVH, Heike Roth sagt: „Damit wir schneller und erfolgreicher vorankommen, haben wir in den letzten Monaten die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen und Initiativen in der Wetterau intensiviert. Dazu gehören u.a. der Verein Ayzon, der sich für äthiopische Straßenkinder und deren Ausbildung einsetzt, die Solarinitiative Wetterau, Teachers for Future, der Weltacker 2000, der Weltladen Bad Nauheim oder der Verein Saugarten als lebendiger Erfahrungs- und Begegnungsraum in Butzbach.“ Der SVH versucht gemeinsam finanzielle Mittel einzuwerben, Wissen zu teilen und Projekte umzusetzen. „Wir sind ein privat organisierter und gemeinnütziger Verein mit rund 50 Mitgliedern und wir haben bereits einiges erreicht. Wer uns unterstützen möchte, findet uns über unsere Homepage www.sonnenstromverein.de“, so Diethardt Stamm.

Schlachtfest für den inneren Schweinehund

Fit-Fun-Fitness bei der SG Rodheim

Rosbach. Im Sportverein steht das neue Jahr vor der Tür und damit ist es Zeit für einen Rückblick auf die vergangenen Monate voller Bewegung und Gemeinschaft. Unsere Sportstunde „Fit-Fun-Fitness“ hat erneut bewiesen, dass Teamgeist und das regelmäßige Training nicht nur die Fitness steigert, sondern auch das Lebensgefühl verbessert. Viele Teilnehmer haben sich gefreut, sich ohne Druck an ihre Grenzen heranzutasten und neue Ziele zu erreichen. Doch nicht nur körperliche Fitness steht im Fokus. Wir wissen, dass es oft eine Herausforderung ist, den inneren Schweinehund zu überwinden. Doch gemeinsam schaffen wir das! Unter der Anleitung unseres motivierten Trainers kommen sowohl Anfänger als auch Geübte auf ihre Kosten. Durch abwechslungsreiche Übungen und Spaß in der Gruppe motivieren wir uns gegenseitig. Beim traditionellen Ehrungsjahresrückblick feier-

ten wir jetzt die Erfolge aller Sportler.

„Fleißigster Trainingsteilnehmer“

Bei der Auszeichnung der „Fleißigsten Trainingsteilnehmer 2024“ stand Sabine Neuser mit einer Teilnahmequote von 77 Prozent ganz oben auf dem Siegereppchen, knapp vor Klaus Ritz mit 75 Prozent und dessen Ehefrau Susanne mit 72 Prozent des internen kleinen Wettbewerbs. Lassen Sie uns gemeinsam ins neue Jahr starten und den inneren Schweinehund besiegen – kommen Sie vorbei und erleben Sie, was Fit-Fun-Fitness für Sie tun kann! Die Gruppe freut sich immer über neue Männer und Frauen, die direkt mittwochs um 19.30 Uhr im Sportzentrum Rodheim, Feld 3, in's Training kommen. Infos gibt es bei Abteilungsleiter Ski Andreas Topp unter der Telefonnummer 06007/917206 oder bei Trainer Hans Joachim „Hajo“ Nagel, Telefonnummer 06007/366.

Times To Love

Marc Marshall auf Tour mit neuem Album

Marc Marshall ist ein gefeierter Entertainer. Mit seiner unverwechselbaren Stimme und seiner Leidenschaft für Musik hat er sich einen Namen gemacht und zählt zu den begehrtesten Sängern und Kreativen.

Sein Gesang zeichnet sich durch emotionale Tiefe aus. Die einfühlsamen Interpretationen bekannter Standards und eigener Kompositionen begeistern seit Jahrzehnten eine große Anhängerschaft. Marc Marshalls Konzerte sind ein besonderes Erlebnis. Mit seiner starken Bühnenpräsenz und seiner ungezwungenen Art, mit dem Publikum zu interagieren, schafft er eine



unvergessliche Atmosphäre. Er ist ein Künstler, dessen Musikalität, Kreativität und eigener Style zu einem Erlebnis machen. Marc Marshall hat einen festen Platz in der Musikwelt und ist ein Entertainer, den man nicht verpassen sollte. Und neben seinen vielen Auftritten kreiert er immer wieder neue Konzepte.

Anklopfen, bitte!

Wer in eine Wohngemeinschaft zieht, tut das häufig aus finanziellen Gründen. Manch einer mag aber vielleicht auch den Trubel, die Begegnung und den Kontakt mit seinen Mitbewohnern. Doch selbst bei jenen dürfte es Zeiten geben, in denen sie lieber für sich sind. Ein eindeutiger Hinweis darauf: eine geschlossene Zimmertür. Dieses Signal zu verstehen und zu akzeptieren, gehört für Jonathan Lösel vom Deutschen Knigge-Rat zum rücksichtsvollen Miteinander einer Wohngemeinschaft. Einfach ohne zu klopfen einzutreten, empfindet er als No-Go. Selbst eine offene Tür sei keine Einladung für einen freien Eintritt. *dpa-mag*

MediaBerater



Jörg Martschin

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

WILLKOMMEN FIAT 600

DER NEUE FIAT 600
AB **149 €** MTL. LEASEN
OHNE ANZAHLUNG¹



FIAT

Kombinierte Werte für den Fiat 600 Hybrid gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 4,9 l/100 km; CO₂-Emission 109 g/km; CO₂-Klasse: C.
Kombinierte Werte für den Fiat 600 Elektro gem. WLTP: Energieverbrauch 15,2 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km; CO₂-Klasse: A.

¹ Ein unverbindliches Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) für Privatkunden der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für den Fiat 600 Hybrid Special Edition 1.2 T3 74 kW (100 PS) DCT: Leasingsonderzahlung 0 €, Laufzeit 24 Monate, 24x mtl. Leasingrate à 149,00 €, Laufleistung 5.000 km/Jahr. **Beispielfoto zeigt Fahrzeug der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.**
Die Überführungskosten sind in der Leasingrate nicht enthalten und sind gesondert an den anbietenden Händler zu entrichten. Privatkundenangebot, gültig bis zum 31.01.2025. Nur solange der Vorrat reicht. Nur bei teilnehmenden Fiat Partnern. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet.

EINE WERBUNG DER FCA GERMANY GMBH

Ihr individuelles Angebot erhalten Sie bei Ihrem teilnehmenden Händler in Ihrer Nähe:

**AUTO-PARK I
SCHREIER**
— Bad Nauheim —

Auto-Park Klaus Schreier GmbH
Am Taubenbaum 18, 61231 Bad Nauheim
Telefon: 06032 9688 0, E-Mail: info@autopark-schreier.de
www.autopark-schreier.de

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

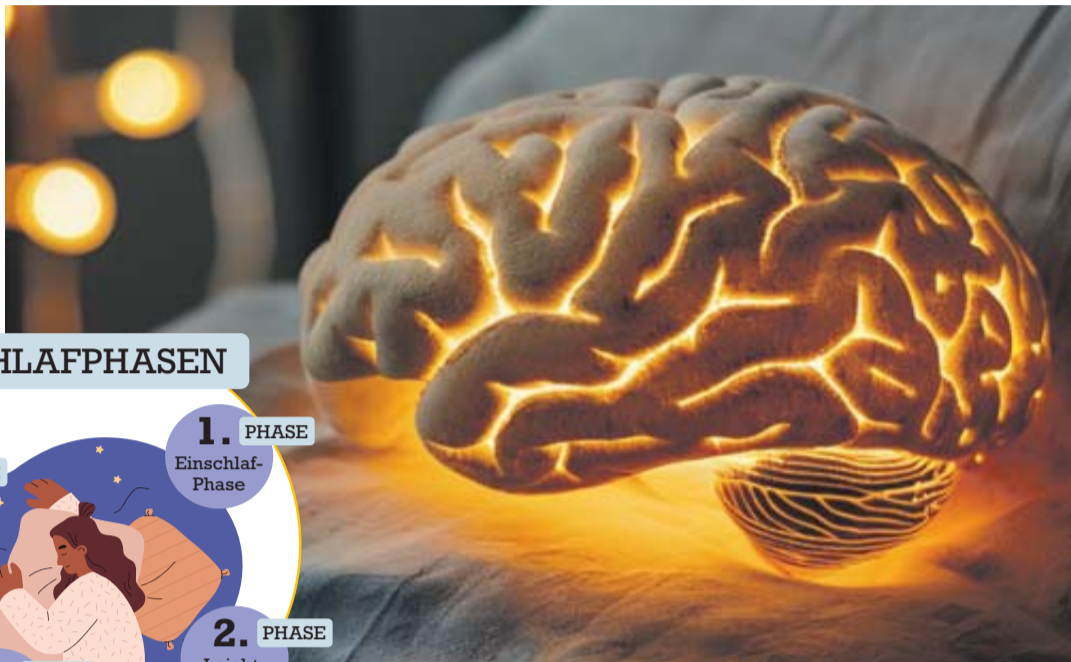
Wundermittel Schlaf: Effizienter, fokussierter, kreativer

Wie wichtig guter Schlaf für unseren Alltag ist

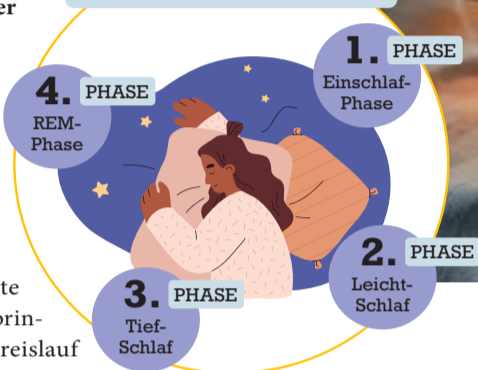
Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

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



SCHLAFPHASEN



unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag

z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden

und Erkältungen oder Infekte befeuern.

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

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

Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

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

Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das **Durchschlafen**¹



- ◆ keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ◆ macht nicht abhängig
- ◆ wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- ◆ mit hochdosiertem Baldrian(wurzelextrakt)

Baldriparan[®]
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:
PZN 00499175

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

SONNENSCHUTZSYSTEME

Guter
Vorsatz

20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

+

20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-SCHIEBEELEMENTE

+

20%

RABATT
AUF DIE
MONTAGE

20%

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. ARONA 5X3m

4.617€

3.693€

inkl. 19% MwSt.

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m2

**Bei Vorlage der Anzeige
20% in Ihrer Aylux Filiale sichern!**

*gültig bis zum 01.02.2025 nur in der Filiale
*zzgl. Montagekosten
*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
*Abb. ähnlich

AYLUX FRANKFURT
★★★★★ 4,8
Assar-Gabrielsson-Straße 15
63128 Dietzenbach
Tel.: 06074 - 845 65 50
E-Mail: frankfurt@aylux.de
www.aylux.de

SCAN ME

Angebote gültig vom 13.01. – 18.01.2025

Jede Woche erfrischende Angebote!



Dein
Januar - Boost

alkoholfrei & kalorienarm 2025

Kapuziner Weißbier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,30 €



46.99
12.99



Warsteiner Bier

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



ANGEBOT
10.99

Binding Bier*

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



14.49
11.99

Schlappeseppel Bier*

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,30 €



-21%
12.99

Beck's Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,40 €



-30%
13.99

Paderborner Pilsener*

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 0,65 €



7.99
6.49

Bitburger Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1l = 1,30 €



ANGEBOT
12.99

Mönchshof Bier

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



ANGEBOT
13.99

Hofbräu Original, Hofbräuhaus Bier

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



ANGEBOT
14.99

13.99**
1l = 1,40 €

Rother Bräu Öko Bier*

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



18.49
15.99

14.99**
1l = 1,50 €

Meckatzer Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1l = 2,00 €



20.99
19.99

+ 2 Flaschen GRATIS!
Entspricht einem Kastenpreis von 18,17 €

Therisien Quelle Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,61 €



5.99
5.49

Förstina Schorle, Vital

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,89 €



ANGEBOT
7.99

7.49**
1l = 0,83 €

RhönSprudel Leicht & fruchtig

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,89 €



9.79
7.99

Possmann Äpfelwein, Apfelsaft*

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



ANGEBOT
10.99

Volvic

natürliches Mineralwasser,
Kasten = 6 x 1,5 l,
zzgl. 3,00 € Pfand,
1l = 0,44 €



ANGEBOT
3.99

2 KASTEN FÖRSTINA MINERALWASSER

+ GRATIS
1 TRINKGLAS

PRÄKTISCH STAPELBAR

Förstina Sprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,44 €

-24%
5.29
4.99**
1l = 0,42 €

Active O²

diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,32 €



-23%
0.99

Monster Energy

diverse Sorten, koffeinhaltig,
0,5 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 1,98 €



ANGEBOT
0.99

BLITZbee

koffeinhaltig,
0,25 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 4,44 €



-38%
1.11
1.00**
1l = 4,00 €

Gorbatschow MIXED

diverse Sorten,
alkoholhaltiges Mischgetränk
mit Chinin,
0,33 l - Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1l = 6,03 €



-33%
1.99

Bree

diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 4,65 €



ANGEBOT
3.49

pepsi Kombikasten

teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,75 €



ANGEBOT
8.99

Mit der logo Getränke App sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!

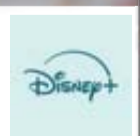


www.logo-getraenke.de

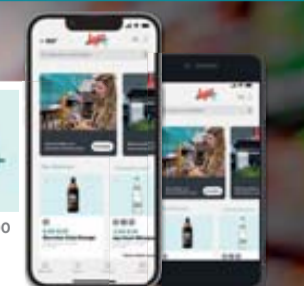
Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln, in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!



1x Sous Vide Stick



1x Jahresabo Disney+



Freixenet Sekt

diverse Sorten,
0,75 l - Flasche,
1l = 6,65 €



-29%
4.99
4.49**
1l = 5,99 €

Echter Nordhäuser Reiche Ernte

diverse Sorten,
0,5 l - Flasche,
1l = 11,98 €



ANGEBOT
5.99

*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.

Gesundheit ist das schönste Geschenk Von Herzen für's Herz: Auf den Cholesterinwert achten!

ANZEIGE

Die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel sind begleitet von guten Wünschen für die Gesundheit. Geht es um ein gesundes Herz, hat jeder von uns die Möglichkeit, selbst etwas zu tun: Auf Bewegung und eine ausgewogene Ernährung achten, nicht rauchen und den Alkoholkonsum gering halten. Und ganz wichtig: Den eigenen Cholesterinwert bei der Hausärztin oder dem Hausarzt messen lassen. Denn eine Umfrage hat ergeben, dass mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland ihren LDL-Cholesterinwert nicht kennen.¹ Amgen setzt sich mit Aktionen wie „Gesundes Herz – München macht's vor“ dafür ein, auf die Gefahr aufmerksam zu machen, die von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgeht: Sie sind die häufigste Todesursache in Deutschland!²

Warum ist es wichtig, den Cholesterinwert zu kennen?

Hohes LDL-Cholesterin ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Herzgesundheit, denn Cholesterin kann sich in den Blutgefäßen ablagern und diese



Foto: argum/Falk Heller

verengen. Das kann schwerwiegende Folgen bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall haben.³ Bei regelmäßigen Gesundheits-Check-ups – bei gesunden Menschen alle drei Jahre, mit höherem Alter und Risiko häufiger⁴ – können die Cholesterinwerte kontrolliert werden. Bei Gesunden sollte der LDL-Wert unter 116 mg/dl (3,0 mmol/l) liegen. Sind Risikofaktoren wie ein akutes Koronarsyndrom, ein überstandener Herzinfarkt oder Schlaganfall bekannt, sollte ein Wert unter 55 mg/dl (1,4 mmol/l) angestrebt werden.⁵ Reicht bei erhöhten LDL-Cholesterinwerten eine Anpassung des Lebensstils nicht aus, kann die Ärztin oder der Arzt zudem cholesterinsenkende Arzneimittel empfehlen.⁵

Referenzen

- ¹ Amgen-Studie zum Tag des Cholesterins, Marktforschungsinstitut Toluno, April 2023
- ² https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/08/PD24_317_23211.html (Zugriff: 05.12.2024)
- ³ Dr. med. Radjai, Mohsen/Müller, Uschi: Bleiben Sie herzgesund. Stuttgart: TRIAS Verlag 2015. S. 29
- ⁴ URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html> (Zugriff: 20.11.2024)
- ⁵ 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020 Jan 14;41(1):111-188

DEU-145-1224-80005

Ein guter Vorsatz, der Freude bringt Werden Sie Teil eines Bürgerbus-Teams!

ANZEIGE

Auch im neuen Jahr sind die Bürgerbusse wieder in vielen hessischen Orten unterwegs. Ein Bürgerbus sorgt dafür, dass vor allem ältere und weniger mobile Menschen weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Der Bus bringt seine Fahrgäste stets zuverlässig ans Ziel. Ob Arztbesuche, Einkaufen im Supermarkt oder Kulturgenuss, der Einsatzzweck ist breit gefächert. Möglich wird dies, dank freiwilliger Fahrerinnen und Fahrer, die mit ihrem Engagement dafür sorgen, dass Mobilität und Nachbarschaftshilfe dort stattfinden, wo sie dringend gebraucht werden. Bürgerbusse machen das Leben ein gutes Stück leichter und stärken die Gemeinschaft. Die Fahrerinnen und Fahrer werden für ihren Einsatz mit einem Lächeln und Freude im Gesicht der Fahrgäste belohnt, kurz gesagt: Dankbarkeit erfAHREN, Freude teilen. In Hessen ist der Bürgerbus ein Gemeinschaftsprojekt

des Hessischen Verkehrsministeriums und der Landesstiftung „Miteinander in Hessen“.

Starten Sie mit einem guten Vorsatz ins neue Jahr und machen Sie bei einem Bürgerbus-Team mit! In Hessen gibt es über 100 Einsat-

zorte und alle Teams freuen sich über Verstärkung. Setzen Sie ihre wertvolle Freizeit sinnstiftend ein und ihre Vorsätze in die Tat um. Alle Informationen und den Bürgerbus in ihrer Nähe finden Sie unter www.buergerbus.info.



Steigen Sie bei uns ein!

www.buergerbus.info



FundGrube

Bekanntschäften

ENDLICH ZEIT FÜR UNS ! PAELLA IN PALMA / MALLORCA, KREUZFAHRT ODER GEMÜTLICH ZU HAUSE ...

JOHANNES, ich bin so anfang 80 Jahre und noch 178 cm groß, verwitweter Bankkaufmann. Ja, ich suche eine wunderbare Frau für eine wunderbare, gemeinsame Zukunft. Aus dem Berufsleben habe ich mich inzwischen zurückgezogen. Die erste Zeit war etwas gewöhnungsbedürftig so ganz ohne Termine und Verantwortung. Aber nun pflege ich meine zumeist freien Tage. Mir fehlt gerade, wenn ich mich in der Natur glücklich fühle, der Austausch, das Teilen mit einer engagierten und intellektuellen Frau. Emotionen teilen, Nähe empfinden, zärtlich sein, also glücklich sein, das ist schon ein großer Wunsch. Und das am liebsten mit einer wunderbaren Frau, die Freude am Leben, Lachen u. Vergnügen lassen sich zu zweit erst richtig genießen. Ich bin rücksichtsvoll, finanziell sehr gut gestellt, naturverbunden, ein bescheidener, hilfsbereiter, zärtlicher, treuer und zuverlässiger Partner. Ein Mann, der fröhlich u. romantisch ist, möchte „SIE“ auf diesem modernen Weg über pv finden. Ich biete Ihnen meine starke Schulter zum Anlehnen, Freiraum für eig. Interessen, Liebe, Geborgenheit in einem glücklichen Miteinander. Darf ich Sie in Ehren einladen? Ich lebe sehr selbstständig und bin nicht darauf aus, eine neue Wohngemeinschaft erzwingen zu müssen, suche eine Partnerin zum achtsamen Umgang und zu gegenseitiger Wertschätzung und freue mich über einen Anruf. Ihr Anruf unter handy 01520 - 7866545 ist der erste Schritt.

SPÄTE LIEBE 2025 - GROSSES GLÜCK

MARLENE, 74 J. Rentnerin. Ich bin seit 4 Jahren verwitwet, wir hatten ein Baustoffunternehmen und daher könnte ich auch mit Dir im OBI glücklich sein. Bin eine wunderschöne Frau hier aus der Gegend, mit guter Figur, zart gebräunter Haut, ein sehr jugendlicher Wirbelwind mit Auto, Fahrrad + schönem Zuhause. Barfuß am Strand + 1 Glas Rotwein + WIR. Ich möchte mit Ihnen glücklich sein, das Glück einzeln lassen u. dass wir wie Backfische unser Leben u. reife Liebe genießen! Ihr Alter ist egal, solange das Herz jung ist. Ich wünsche mir einen lieben Mann, der für mich da ist, so wie ich für ihn da bin - eine liebevolle Zweisamkeit und noch die restlichen Jahre Hand in Hand harmonisch durch das Leben gehen. Lass uns ein erstes Treffen vereinbaren und rufe bitte gleich an, Handy-pv: 01522 - 6954734. Gib unserem Glück eine Chance.

MÖGEN SIE AUCH BLAUES WASSER, WEISSE KLIPPEN + EIN LIEBEVOLLES, SCHÖNES ZUHAUSE MIT HERZ ?

DAVID, 71 J., ganz alleinstehender Bauingenieur im Ruhestand. Meine Hobbys: Joggen, schwimmen, haben einen Segelschein und kann Skifahren. Bin bodenständig, hilfsbereit, fröhlich, dynam., ehrlich u. treu, ein Mann in besten finanz. Verh., sehr symp., mit Humor, viel Gefühl u. Zärtlichkeit, dem das Alleinsein sehr schwerfällt ... Ich wünsche mir über diese pv Anzeige eine fröhliche Frau, welche nicht schlank sein muss, sondern wie ich tiefempfindend, zärtl. u. treu ist, die ihr Leben mit mir teilen möchte. Ich mag Reisen und ich mag schön essen gehen ebenso wie träumen auf der Terrasse meines Zuhauses (in dicke Decken eingewickelt), Musik hören, den Regentropfen zusehen oder vor dem Kamin kuscheln u. wir zwei entdecken unsere Liebe. Waschmaschine u. Spiegleier beherrsche ich bestens. Werte wie Vertrauen, Zuverlässigkeit und Offenheit sowie gegenseitiges Geben und Nehmen sind mir wichtig in einer Partnerschaft. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich über Ihren netten Anruf unter Tel. 0151 - 59897641 od. eine Mail an: DavidWinter@inserat-wz.de.

EIN VERSPÄTES GLAS CHAMPAGNER ... EIN BLINZELN IN DEINEN AUGEN ... EIN BLITZ IN UNSEREN HERZEN!

JULIA, 55 J. bin Bankkauffrau und 161 cm groß, Du musst jetzt aber nicht zu allen Banken fahren um mich zu treffen, sitze eh nicht am Schalter, sondern einfach nur weiterlesen. Soo, also, dann schreib ich mal, bin schlank, schön, mit fröhlichem, natürlichem, charmantem Wesen, von Jeans bis Abendkleid perfekt, aufregend, treu, lieb, romant., anschniegamsam ... Ich liebe die Natur, mag Tennis und Fitness Sport, Wellness und eine saftige Schneeballschlacht, wenn es irgendwann wieder einmal Schnee geben würde. Ich bin die Frau, die zu dir steht, dich glücklich macht, sinnlich und partnerschaftlich, damit es ein schönes Leben und erfüllte Liebe wird. Würdest du mit mir über Waldwiesen spazieren gehen u. in Pfützen springen? Durch Zufall werden wir uns nicht finden, darum unsere Chance zur Freundschaft + vielleicht zur LIEBE, rufe bitte an, pv-handly 0172 - 3707138, od. E-Mail an Julia47@inserat-wz.de. Ich freue mich schon wie ein Keks auf unser erstes Treffen zu einem Kaffee und Plausch.

Welche reife, ältere Dame/Witwe möchte wieder mal verwöhnt werden von nettem 53-jährigen Mann? ☎ 0151-40788937

MEIN HOROSKOP HAT MIR 2025 LIEBE, LACHEN + KÜSSEN VERSPROCHEN!

IRIS, 68 J / 1.60, verwitwet und arbeitete im Medizinischem Bereich was mir auch die letzten Jahre viel Spaß gemacht hat, nun möchte ich als Rentnerin nur noch Zeit mit Dir verbringen, deshalb helfe ich dem Glück über diese pv Anzeige hiermit nach. Bin eine unwiderstehliche, aufrichtige, liebevolle, fröhliche u. unkomplizierte Frau, mit super Figur. Obwohl ich ständig mit vielen Leuten in Kontakt stehe und auch interessante Menschen kennenlernen, habe ich bisher noch nicht den passenden Mann gefunden. Ich liebe ein schönes Ambiente und ein gemütliches Zuhause, mag Urlaub in der Sonne + Schoko-Eis. Ich fühle mich in High Heels u. Turnschuhen gleich wohl, bin zärtl., romant., erotisch, hilfsbereit, natürlich u. treu. Wünsche mir, DICH, einen ganz normalen, bodenständigen, treuen Mann, kennenzulernen, gemeinsames Frühstück mit Himbeereis und Sekt, zärtliche Nächte u. treue Liebe! Bitte habe Mut und rufe an, unter Handy 0172 - 3712035. Das neue Jahr gehört uns!

FÜR DICH: EIN FEUERWERK AUS ROSENBLÄTTERN, LIEBE + URLAUB IN KITZBÜHEL!

MATTHIAS, 62 J., alleinst., Vermessungstechniker. Nun gut, dass könnte jetzt etwas sehr viel sein, aber ich muss es ja schreiben, damit Du weißt was ich gerne mache. Ich bin ein 100 % energievoller Mann, voller Witz und Tatendrang. Bin ein Autonarr und habe ein Motorrad. Ich wünsche mir, privat das absolute Glück zu finden – mit vielen romantischen, spontanen Einfällen, Lachen u. treuem Glück! Ich bin ein sehr natürl., ehrl., treuer, sympath., sportl. Typ, mag Abenteuererleben und leere weiße Strände, Wüstenoasen u. Dubai – kommt mit mir! Möchte eine „SIE“, fröhl. u. natürl., die wie ich den Humor u. den Abenteuergeist hat, mit mir zusammen glücl. sein möchte, ein harmonisches, schönes Zuhause mag und viele romantische Dinge mit mir zusammen unternimmt. Ich bin kinderlieb, behutsam, zärtlich – ein Mann für immer! Wenn Du mehr wissen und erfahren möchtest, dann rufe bitte an, pv-Tel. 0151 - 68535162 auch Sa. u. So., od. schr. an: Matthias2211@wz-mail.de.



Ein neues Jahr hat begonnen u. hoffentlich auch unser neues Glück? Bärbel, 62 J., saubere Hausfrau, mit schöner Figur, vielseitig u. unkompliziert. Die Kinder sind lange aus dem Haus, die Enkel haben auch Besesseres zu tun. Wo sind Sie? Bitte melden Sie sich, damit wir zus. wieder glückliche Zeiten erleben können. pv ☎ 06105-967426

Betti, 66 J., hübsche Witwe, mit viel Liebe im Herzen. Habe keine Kinder u. niemanden mehr, dem ich meine Liebe schenken kann u. die Einsamkeit erdrückt mich tägl. mehr. Bin e. fleißige Hausfrau u. koche für mein Leben gern. Rufen Sie ü. pv an, denn ich würde lieber für uns zwei als nur für mich alleine sorgen. ☎ 01520-8293309

Pauline, 77 J., Witwe zu sein bedeutet Einsamkeit u. diese möchte ich mit Ihnen beenden. Ich habe meine Liebe verloren. Mann versprochen, nicht alleine zu bleiben u. suche Sie, einen aufricht. Partner, mit dem ich alles besprechen kann, Mahlzeiten gemeinsam genießen, Spaziergänge, Kl. Ausflüge mit meinem Auto. pv ☎ 0176-45891454

Judith, 72 J., mit schöner frau. Figur u. liebem Lächeln, seit ü. 3 J. verwitwet. Ich habe die langen, dunklen Abende allein so satt u. suche einen handwerklich begabten Mann, der sich auch um mein einsames Herz kümmert. Starten wir zusammen ins neue Jahr u. in ein gemeinsames Leben? pv ☎ 0176-34488463

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, Fassadendämmung/Außenputz, Gerüst stellen, Demontgearbeiten, Renovierungen aller Art. ☎ 0171/5140161

Entlaufen

Vermisst: Kater Timofey. Seit dem 20.12.2024 wird unser geliebter Kater Timofey in Steinau an der Straße vermisst. Er ist ein langhaariger, braun-geigerter Kater mit weißer Brust und weißen Pfoten. Seine Augen sind auffällig gelb, und er hat einen buschigen Schwanz. Timofey ist kastriert und gechippt. FINDERLOHN wird angeboten! Bitte melden Sie sich bei uns unter: ☎ 0151/18613161 oder mykhaliova669@gmail.com

Fahrräder

E-Bikes zu absoluten Tiefpreisen! Sonderangebote von: Leasingrückläufern, Ausstellungsstücke, Testbikes u. Vorrückrädern. E-Bike Center Wächtersbach, Frankfurter Str. 57, Aufenau. Info: ☎ 06053/6203507

Flohmarkt

Großer Flohmarkt am So. 12.01. in Gründau-Lieblos am Höffner-Möbelhaus - trödeln, schleppen und genießen - Jeder kann mitmachen! Info: lampert-maerke.de und bei facebook, ☎ 02473/20596-50

Haushaltsauflösungen

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

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

Kaufgesuche

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

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

Kaufe alte Motorräder und Mofas, auch defekt, sowie Scheunenfundde, alte Autos z.B. Mercedes und BMW. ☎ 06051/6095826 o. 0176/37656265

Pflege/Betreuung

Ich biete stundenweise (Raum Büdingen) od. 24 Std. Betreuung im Verbreitungsgebiet, auch bei Demenz. LgJ. Erfahrung und Referenzen vorhanden. ☎ 0179-6060829

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 auszuräumen! Auch Holz/Rigips, Sanitär, neue Bäder, auch fugenlos, Hgz./Klima, Elektr., Verputz (auch Lehmputz), Fe./Dachfe. + kpl. Dachausb. + Altbausanierung (auch Abbrucharb. + 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 Anfahrtspauschale, kostenloser Umzugsberater, keine Materialkosten, Küchen- u. Möbelmontage. ☎ 06047-986370, 0173-1700586

Verkäufe

Jahresstartglück für alle Möbellandkäufer. Jetzt erstklassige Rabattmöbel zu extrem günstigen Rabattpreisen und günstiger als vergleichbare Anbieter. Neue Küchen bis ca. 58% stark reduziert. Ausst. Küchen bis ca. 79% reduziert. Neu bei uns alle Küchen 5 Jahre Vollgarantie! Viele hochwertige Tischgruppen + Essstühle inkl. Beimöbel z. T. mit Macken superstark reduziert. Polstermöbel + TV-Sessel + Ruhesessel z. Teil von Werksausstellungen + Lager. Alles günstig sofort. Unser Motto schnell, gut, sofort. Möbellandhaller Neuberg, Im Unterfeld 2, 63543 Neuberg, Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. bis 16 Uhr. ☎ 06183/8991911

Achtung Brennholz! Jetzt bestellen, frisch od. trocken, 1 m lang od. offenfertig, keine Schüttmeter-Raummeter (Ster), Lieferung möglich. ☎ 0160-93018661

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

Brennholz - Ofenfertig - Für diesen Winter - Noch zum alten Preis. Lieferung frei. ☎ 0163-2788055

Kontakte

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

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE

Mittelhessen-Bote am Samstag

inklusive Neue Zeitung

Preis pro Erscheinung Gesamtausgabe

bis zu 5 Zeilen 27,50 €

jede weitere Zeile 4,70 €

Anzeigentext Rubrik ▶

1 Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

2

3

4

5 Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obestehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

DE IBAN

BIC

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)

Mittelhessen-Bote

Informativ & vielseitig
Telefon 06051 833-241

Psychotherapie von der Steuer absetzen

Wer sich in psychotherapeutische Behandlung begibt, ist in den meisten Fällen froh, überhaupt Hilfe zu bekommen. Was Betroffene manchmal nicht wissen oder vergessen: Wie bei anderen Erkrankungen auch kann man Ausgaben dafür als außergewöhnliche Belastungen geltend machen und so unter Umständen die Steuerlast senken.

dpa-mag

Nicht so grob sein

Kalte Dusche nach der Sauna hilft nur Sportlern



Warduscher haben in der Sauna keinen guten Ruf - zu Unrecht. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Kaltwassergüsse oder Eisbad: Darauf würden Sie nach dem wohligen Sauna-Besuch am liebsten verzichten? Lassen Sie es doch einfach. Dabei müssen Sie nicht einmal befürchten, dass die positiven Effekte des Schwitzens verpuffen. «Man muss nicht so grob zu seinem Körper sein», sagt Prof. Karl-Ludwig Resch, Vizepräsident des Verbandes Deutscher Badeärzte. «Bevor es zu einer Belastung wird, kann man auch versuchen, den Körper sanft wieder auf die Normaltemperatur zu bringen.» Deshalb müssten auch «Warduscher» nach einer Sauna nicht verpönt sein. Ideal wäre sogar ein Bad in einem Becken mit 28 Grad Wohlfühltemperatur: «Das bietet eine wunderbare Möglichkeit auf sehr angenehme, langsame Art der Renormalisierung der Körpertemperatur - ohne dass der Körper und die inneren Organe Alarm schlagen und alles zusammensackt.» Generell gelte: nur so viel Kühle, wie angenehm ist. «Da muss man auch nicht die Zähne zusammenbeißen, sondern man sollte ganz entspannt in den Spiegel schauen können», sagt Resch.

Wann kalte Dusche doch sinnvoll ist

Abkühlen «light» ist besonders für die Menschen geeignet, die einen ganzen Tag im Wellnessbereich verbringen und nach diesem Aufenthalt weiter die Entspannung genießen wollen. Wer Sauna nach dem Sport nutzt, um die Muskeln bei

der Regeneration zu unterstützen, und danach wieder aktiv sein möchte, für den mag anderes gelten: «Dann ist es wichtig, dass ich den Entscheidungsprozess durchaus beende», sagt der Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Dann macht es auch Sinn, dass man genügend kaltes Wasser einsetzt.

Auto & Verkehr

Mittelhessen-Bote

Finden + Verkaufen

Telefon 06051 833-241



Pkw Kauf

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. ☎ 0170-9689002

Wir kaufen Ihren PKW o. Bus! Alle Modelle bis Bj. 2021. Auch mit Mängel, Unfall oder o. TÜV. Faire, reelle Abwicklung garantiert. ☎ 01520/8264256

Reisemobile

Wohnmobil o. Wohnwagen gesucht! Frührentnerpaar will auf Reisen gehen! Nur von privat, einfach alles mal anbieten! ☎ 01520/8264256

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

Mietgesuche

Im Raum Schotten suche ich, 70 Jahre, ruhig und sauber, eine ruhige Wohnung. ☎ 0151-64327513

Grundstücke

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

Vermietungen

Rosbach-Rodheim v.d.H. 3 ZEBK, Bad mit Dusche u. Wanne, sep. Toilette, Hobbyraum, 76 m², 650,- € + NK + Kt., Energieausweis vorhanden. ☎ 06007/457

Somborn, 2,5 Zi. Whg. Neubau 99 m², barrierefrei, EG, inkl. Abstellplatz-Box. Kalt 1280,- € + 170,- € Uml. + 2500,- € Kautions. Keine Haustiere, ab 01.03.25. Chiffre 99072

01.02.2025 Gelnhausen-OT: Fachwerkhaus, baubiologisch, energetisch saniert, 4 ZKB, EBK, 100 m², Garten 150 m², PKW + Radstellpl., 1350,-€ + NK/KT velotec@freenet.de

Wächtersbach: 3 ZKB, WC, Keller, großer Terrasse, freier Blick Wächtersbach, Abstellplatz. 600,-€ + Umlage. ☎ 06668/287

Immobilien

Beamter su. Haus ab Bj. 1965 m. Garage, mindest. 130 m² Wohnfl., geringer Sanierungsaufwand bis zu 10 km Umkreis um Büdingen, Limeshain, Altenstadt, VB 200.000 Euro Chiffre 99071

StellenMarkt

Stellengesuche

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

Gartenarbeiten aller Art: Hecken-schnitt, Sträucherschnitt, Baum-schnitt, Pflastern, Wege, Terrassen ☎ 0176-5671582

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

Stellenangebote

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort Mitarbeiter in Vollzeit und als Aushilfe im Kranken-transport. Bewerbung unter: info@krankentransporte-fischer.de

Stellenangebote

Wir suchen schnellstmöglich: Fleis-cherer-Fachverkäuferin (m/w/d) für ca. 15 bis 20 Stunden pro Woche. Und eine Reinigungskraft für die Fleis-cherer für ca. 2-3 Stunden täglich. Bewerbung per Post oder E-Mail fleis-cherer.horus@t-online.de Fleis-cherer Honus, Hintenburgallee 22, 63571 Gelnhausen Haier

Suche schnellstmögl. zuverlässige Putzfee für 1 x wöchentl. (gesamt ca. 4-6 Std.) nach GN-Meerholz, Stun-denlohn nach Absprache. Selbst-ständige u. gründliche Arbeit ist Vor-aussetzung. ☎ 0177/8547410

Suche für meinen 9-jährigen Hund jemanden, der/die regelmäßig mor-gens ab ca. 8 Uhr gegen Bezahlung Gassi geht, in Schlüchtern, Nähe Bf. ☎ 06661/6360 o. 0171/2135356.

Dein Job im Jobcenter
Kommunales Center für Arbeit
Jobcenter

ASSISTENZ REFERATSLEITUNG RECHT (m/w/d)
KCA-Zentrale, Gelnhausen – befristet, Teilzeit (28 Stunden)

Sie suchen eine neue berufliche Perspektive mit sozialpolitischer Verantwortung? Dann sind Sie bei uns richtig!

Die Stellenausschreibung mit allen relevanten Informationen finden Sie unter: www.kca-mkk.de/jobs

Mittelhessen-Bote
Personal finden!

AUF MEINER ROUTE BIN ICH CHEF!

ab 13 Jahren
auf Minijob-Basis

Jetzt als **Zusteller** (m/w/d) bewerben!

Rosbach-Rodheim
Karben Klein-Karben
Friedberg Ockstadt,
Ossenheim und Dorheim
Bad Nauheim Stadt & alle Stadtteile
Bad Vilbel Stadt, Heilsberg & Dörtelweil

Gutenbergstr. 1 · 63571 Gelnhausen
Tel.: (06051) 833 292 / -293
Vertrieb@gnz.de · www.dpn-media.de

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN

mittel-amerik. Insel-staat	auf die Form bezogen	Zeichen-satz (EDV, Druckw.)	Nasen-laut	Stadt bei Teheran	Wagen-ladung	Bestand-teil des Kalk-steins	Regel-widrig-keit (Sport)	engl. Autorenn-fahrer (Stirling)	abge-heit, keuchend	Drau-zufluss	Anfang, Start	schweiz. Flächen-maß
unbekann-tes Flug-objekt (Kurz-w.)		Oper von Giuseppe Verdi					afrika-nische Gift-schlange					
japan. Zwerg-baum				kurz für: Kriminal-polizei	Teil eines Fahrzeugs							
				Roman-figur bei Th. Mann			Futter-gewebe Spiel-leitung					
fest, stabil, nicht weich	Aggregat-zustand	Sand-, Schlamm-bank				Haupt-stadt der Region Burgund	Kfz-Z. Republik San Marino			künst-lich		Eigelb
Teil des Ess-bestecks				heftiger Fall		10-Cent-Münze (USA)		Stadt in Süd-schweden				
		Backwerk aus Roggen u. Weizen	kurz für: Spiritus				regional: Gebäck, großer Zopf	fries. männl. Vorname ugs.: übel				
frz.: Tal	abge-sondertes Stadt-gebiet				Blutader	ein Riedgras						Handels-brauch (Ital.)
bewand-ert, erfahren			Nahost-bewohner		Amts-bezirk eines Vogtes				Herren-scho-rock (Kurz-w.)			
Speise-zutat	Donau-zufluss in der Slowakei	aus ge-brann-tem Ton				Mangel, Fehl-betrag	Kriech-tier Schwanz-ende					
				Rasen-sport		englisch: Fräulein poetisch: Geruch				Fußball-treffer		
dalmati-sche Insel		die Stadion-welle: La ...		Werk-zeug, Instru-ment								
Staat in Nord-west-afrika						Maß-einheit für Gold						
			wenig befes-tigt, lose									
Abzugs-graben	Gebüh-renliste					natür-licher Brenn-stoff						

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

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

NORMA®

XXXL

über 40 weitere
XXL Artikel in Ihrer
Filiale erhältlich!

ab Montag, 13. Januar

SOCADO Italienische
Pralinen XXL
verschiedene Sorten in einer Packung
800-g-Packung (1 kg = 9,99) je Packung



800 g
7,99*

Vita XXL Mandel/Nuss Box
Mandel Box – Sesam,
Klassisch, Kokos oder
Nuss Box – Mandeln, Erdnüsse,
Cashews 350-g-Packung
(1 kg = 11,40) je Packung



350 g
3,99*

Jomo Marmor-/Zitronen-
kuchen 600-g-Packung
(1 kg = 4,65) je Packung



12% billiger
600 g
UVP 3,19
2,79*

CAFFECIAO Barista ganze Bohne
Ideal für Caffè Crema,
Caffè Latte und Caffè au
lait. Schonende und langsame Röstung
des Kaffees aus den
besten Anbaugeländen
der Welt. 1-kg-Packung
(1 kg = 8,44)



1 kg
8,44*

XOX Erdnüsse XXL
gesalzen oder ungesalzen
geröstet,
1-kg-Beutel (1 kg = 5,49)
je Beutel



31% billiger
1 kg
UVP 7,99
5,49*

WAWI Schoko-Reis
Edelvollmilch- oder Weiße
Schokolade 200-g-Tafel
(1 kg = 12,45) je Tafel



24% billiger
200 g
UVP 3,29
2,49*

Excelior Schokolierete
Knabbervielfalt XXL
versch. Sorten, z.B. Erdnüsse in Voll-
milchschokolade
325-g-Beutel
(1 kg = 11,26) je Beutel



325 g – 390 g
3,66*

Roy Snacks Fisch- & Hühn-
chenstreifen oder Calcium-
Knochen
360-g-Beutel
(1 kg = 13,86) je Beutel



ca. 120 Stück
360 g
4,99*

OUZO Ouzo Mehr als
120 Jahre Tradi-
tion
Die unvergleichbare
Spirituosen-Spezialität aus
Griechenland. 40% vol,
0,7-l-Flasche (1 l = 12,84)
je Flasche



UVP 11,99
25% billiger
8,99*

VILLA GUSTO Prosciutto Crudo
original italienischer Roh-
schinken
150-g-Packung
(1 kg = 19,93)



2,99*
150 g

SanMiguel Spanisches
Bier
0,33-l-Dose,
zzgl. –,25
Pfand (1 l = 1,48)
je Dose



50% billiger
UVP –,99
–,49*

SANBENEDETTO Zero Zitrone, Orange
oder Beerenfrucht
Geschmack
0,75-l-Flasche,
zzgl. –,25 Pfand
(1 l = 1,05)
je Flasche



UVP –,99
20% billiger
–,79*

Äpfel vom Bodensee Deutschland, 2,2 kg!
Friedrichshafen
Kl. I, Sorten: Braeburn
oder Bonita, große
Früchte, Kal. 70/80 +
80/90 mm, 2,2-kg-
Beutel (1 kg = 1,36)
je Beutel



2,99*
große Früchte!

B „Golden B“ Kultur-
Heidelbeeren Chile/
Südafrika Kl. I, 450-g-Schale
(1 kg = 8,64)
je Schale



3,89*
450 g!

Ernte fresh Naschtomaten
Marokko Sorte: Dormaplum,
aromatisch süße Baby-
Kirschtomaten 1-kg-Schale (1 kg = 2,89)
je Schale



XXL 1 kg!
2,89*
(Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 60% SPAREN

CERAFON DIAMANT
Diamant-Topf oder -Pfanne
• Extrem kratzfest dank Antihalt-Versiegelung
• Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden
• Backofenfest bis 400°C
• Maximale Haltbarkeit
• Mega harte Beschichtung
• Optimale Hitzeverteilung

24 Auch online

1 Pfanne Ø ca. 20 cm	2 Pfanne Ø ca. 24 cm	3 Pfanne Ø ca. 28 cm	4 Topf mit Deckel Ø ca. 20 cm	5 Topf mit Deckel Ø ca. 24 cm	6 Stielkasserolle mit Deckel Ø ca. 18 cm	7 Viereckpfanne ca. 28 x 28 cm
57% billiger	55% billiger	42% billiger	60% billiger	45% billiger	50% billiger	
UVP 34,99	UVP 39,99	UVP 34,99	UVP 49,99	UVP 39,99	UVP 49,99	
14,99*	17,99*	19,99*	19,99*	21,99*	24,99*	

Thermo-Fleece-Bettwäsche
"Soft Touch"
1 Kissen ca. 80 x 80 cm,
1 Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100% Polyester
• Atmungsaktiv
• Mit Marken-Reißverschluss
• Feuchtigkeits- und temperaturausgleichend

24 Auch online

1 Kissen ca. 80 x 80 cm
1 Bezug ca. 135 x 200 cm
14,99*

NEUE Designs
Roseville, York, Bridgetown, Orlando

CASA ROYALE Backofengeeigneter
Universaldeckel
• Aus Sicherheitsglas • Mit Silikonrand und Dampfauslassventil
Kleiner Glasdeckel Ø ca. 16–20 cm Smaragdgrün
Mittlerer Glasdeckel Ø ca. 24–28 cm
Großer Glasdeckel Ø ca. 30–34 cm
Hochwertiges Platinium-Silikon

24 Auch online

Ø ca. 16–20 cm	Ø ca. 24–28 cm	Ø ca. 30–34 cm
6,99*	8,99*	19,99*

CARRETTA Hochwertige Edelstahl-
Pfanne mit farbiger, 3-lagiger Antihalt-Beschichtung • Innenbeschichtung ILAG® Premium, spritzbeschichtet • Extra dicker Boden, ca. 5,4 mm
• Polierter Edelstahl 18/10
5 JAHRE GARANTIE
Ø ca. 24 cm Ø ca. 20 cm

24 Auch online

Pfanne Ø ca. 20 cm	Pfanne Ø ca. 24 cm	Pfanne Ø ca. 28 cm
19,99*	22,99*	24,99*

Sherpa-Spannbettuch
• Steghöhe ca. 30 cm
• 100% Polyester

24 Auch online

ca. 90–100 x 200 cm	ca. 140–160 x 200 cm	ca. 180–200 x 200 cm
12,99*	15,99*	19,99*

Extrem weiche und warme Qualität in Woll-Optik!

ElleNor Winterhausschuhe
Ronley für Damen und Herren
• Hochwertiges Obermaterial aus synthetischem Filz oder Mikrofaser • Textile Innenausstattung oder Warmfutter • Druckdämpfende Soft-PU-Laufsohle
• Damen Größen 37–41 • Herren Größen 41–45

24 Auch online

TOP PREIS-LEISTUNG 10% billiger
statt 9,99*
8,99*

Schaltbare Steckdose
• Individuell schaltbar, mit Hauptschalter
• Mit Befestigungsmöglichkeit • Zuleitung 1,5 m
3 Jahre Garantie

24 Auch online

36% billiger
UVP 29,99
je Ausführung
18,99*

Cucinova Thermo-Schüssel • Doppelwandig, mit Edelstahleinsatz • Mit praktischen Drehverschluss-Deckeln • Hält warme Speisen bis zu 4 Stunden warm und kalte Speisen bis zu 6 Stunden kalt

24 Auch online

XXL-Schüssel ca. 5l
Schüsseln 3er-Set ca. 0,81 + ca. 1,21 + ca. 2,11
ROST FREI
Vielseitig einsetzbar

CASA ROYALE XXL-Herdabdeckplatte
• Gehärtetes Sicherheitsglas • Schnitffeste Oberfläche • Auch als Schneidebrett verwendbar • ca. 56 x 50 cm

24 Auch online

9,99*

*Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus KW 44/24. Farben abweichend.

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

NORMA® Nachhaltigkeitsbericht ZUM 9. MAL IN FOLGE **NEU** **HIER ONLINE ANSCHAUEN**

www.norma-online.de