

Fuldaer Land-Bote



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



Das ist los in der Region

Infos, Termine
& Veranstaltungen



KW 1, Samstag, 3. Januar 2026

Das lokale Mitteilungsblatt

Ausgabe F 2

Hallo,
liebe Leser

Während in der BOTE-Redaktion die Gespräche von verrenkten Kollegen im Krankenstand hin zu Yoga-Übungen und angeleiteten Workouts mit Frau Fastner reichen – die die Beteiligten übrigens vollends überfordert haben –, fällt die Feststellung, dass man wirklich merkt, dass alle älter werden. Schon lange ging es bei Gesprächen nicht mehr um die neuesten Modegetränke und das lässigste Partyoutfit – die Zeit schreitet voran, und keineswegs spurlos zurück bleibt auch

Euer Boto

Mehr Geld für
Ehrenamtliche

Ab Januar gilt ein Mindestlohn von 13,90 Euro - und das wirkt sich auch auf Minijobs aus. Damit steigt die Verdienstgrenze für Minijobs auf 603 Euro im Monat beziehungsweise 7.236 Euro im Jahr. Darauf weist die Minijobzentrale auf ihrer Webseite hin. Wer 2025 durchschnittlich zwischen 556,01 und 603 Euro monatlich verdient hat, kann 2026 in den Minijob rutschen, sofern der Verdienst 2026 weiter maximal 603 Euro beträgt – und damit aus der Sozialversicherungspflicht herausfallen. Beschäftigte, die weiter sozialversicherungspflichtig bleiben wollen, müssen ihr Einkommen 2026 entsprechend auf über 603 Euro erhöhen. Und noch weitere Dinge ändern sich: Voraussichtlich ab 1. Juli 2026 können Minijobber eine einmal ausgesprochene Befreiung von der Rentenversicherungspflicht einmalig wieder rückgängig machen. Die Aufhebung wirkt nur für die Zukunft und muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Bei mehreren Minijobs ist sie nur einheitlich möglich. Eine erneute Befreiung ist danach ausgeschlossen. Für kurzfristige Beschäftigungen in der Landwirtschaft sollen ab 1. Januar erweiterte Zeitgrenzen gelten: 15 Wochen oder 90 Arbeitstage statt wie bisher drei Monate oder 70 Tage. Die Ehrenamtszuschale steigt 2026 von 840 auf 960 Euro, der Übungsleiterfreibetrag von 3.000 auf 3.300 Euro. Ab 2026 benötigen Arbeitgeber nur noch einen Beitragsnachweis für alle Beschäftigten. Die bisherige Unterscheidung zwischen West und Ost entfällt. Für bestehende Dauer-Beitragsnachweise ist ein neuer Nachweis nötig.

Ihr Draht zu uns:

Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG

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



Bild von Kati auf Pixabay

Zu Neujahr

Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken,
Sage Dank und nimm es hin
Ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,
Doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
Möge dir gelingen.

Wilhelm Busch

(1832 - 1908)

Hessentag 2026 in Fulda:
Einladung zum Festzug

Unternehmen, Vereine und Institutionen können sich jetzt melden

Fulda. Fulda richtet vom 12. bis 21. Juni 2026 den 63. Hessentag aus – und das in einem ganz besonderen Jahr: Hessen feiert sein 80-jähriges Bestehen. Höhepunkt und krönender Abschluss des Landesfestes ist der große Hessentagsfestzug am Sonntag, 21. Juni, zu dem sich Unternehmen, Vereine, Institutionen und Initiativen aus Fulda und dem Landkreis Fulda ab sofort anmelden können. Der Festzug bildet traditionell den emotionalen Höhepunkt des Hessentages. Auf einer rund 1,7 Kilometer langen Strecke durch die Fuldaer Innenstadt präsentiert sich Fulda gemeinsam mit der Region einem großen Publikum vor Ort – und darüber hinaus ganz Hessen durch die Live-Übertragung im Fernsehen. Damit bietet der Festzug eine einzigartige Bühne, um Engagement, Vielfalt, Kreativität und Leistungsfähigkeit der Region sichtbar zu machen. Oberbürgermeister Dr. Heiko Wingenfeld betont die Bedeutung des Festzuges für Stadt und



Teilnehmer des Festzuges. Foto: Stadt Fritzlar/Michael Brückmann

Region: „Der Hessentagsfestzug ist der krönende Abschluss des Landesfestes und eine einmalige Gelegenheit, Fulda und den Landkreis als starke, vielfältige und engagierte Region zu präsentieren – sichtbar für ganz Hessen und darüber hinaus.“

Den hohen Stellenwert einer Beteiligung unterstreicht der Hessentagsbeauftragte Dominik Höhl: „Als Stadt mit großer Erfahrung mit Veran-

staltungen und Festzügen – unter anderem durch den größten Rosenmontagsumzug Hessens – plant Fulda einen hochwertigen, musikalisch abwechslungsreichen und lebendigen Festzug, der das Hessentagsmotto „foll hessisch“ eindrucksvoll zum Ausdruck bringt. Besonders Musikgruppen, kulturelle Beiträge und kreative Darstellungen sind ausdrücklich willkommen.“

Der Festzug lebt von den

Gesundheit bleibt
Vorsatz Nummer eins

Mit steigendem Alter
wächst das Gesundheitsbewusstsein

Was war gut im vergangenen Jahr? Was könnte in Zukunft besser laufen? Den Jahresbeginn nehmen viele Menschen zum Anlass für persönliche Veränderungen. Doch welche Lebensbereiche sind ihnen dabei am wichtigsten? Eine repräsentative Civey-Umfrage im Auftrag der DEVK unter 2.000 gesetzlich Versicherten zeigt: Gesundheit steht mit Abstand ganz oben auf der Liste: 44 Prozent der Befragten haben sich in diesem Bereich etwas vorgenommen. Dazu zählt etwa, mehr Sport zu treiben, auf eine gesündere Ernährung zu achten oder mit

dem Rauchen aufzuhören. 15 Prozent möchten sich stärker für Familie und Partnerschaft engagieren. Nur jeweils rund fünf Prozent haben Pläne bezüglich Freizeit und Berufsleben. Spannend ist, wie sich die Prioritäten im Laufe des Lebens verändern. Während bei den unter 30-Jährigen noch Partnerschaft und Familie im Vordergrund stehen, gewinnt die Gesundheit mit zunehmendem Alter immer mehr an Bedeutung. Ab 65 Jahren hat dann die Mehrheit der Befragten gute Vorsätze für Fitness und Wohlbefinden.

Menschen, Vereinen, Institutionen und Unternehmen vor Ort. Ihre Mitwirkung macht den Hessentag authentisch und zeigt, was unsere Region auszeichnet. Die organisatorische Verantwortung für den Festzug liegt bei Bianca Herbert, die sich auf zahlreiche Anmeldungen freut: „Wir wünschen uns einen bunten, musikalischen und ideenreichen Festzug. Ich lade alle Interessierten herzlich ein, sich zu beteiligen, und stehe für Rückfragen jederzeit gerne zur Verfügung.“

Interessenbekundung
und Anmeldung

Interessierte Gruppierungen aus der Stadt Fulda und dem Landkreis Fulda sind herzlich eingeladen, ihr Interesse an einer Teilnahme am Hessentagsfestzug zu bekunden. Bitte senden Sie Ihre Interessenbekundung per E-Mail (festzug.hessentag@fulda.de) und stellen Sie dabei kurz und prägnant folgende Informationen dar:

- kurze Vorstellung

des Vereins, Institution und Unternehmens

- geplante Gruppengröße
- Art der Teilnahme (z. B. Motivwagen, Fußgruppe, Trachtengruppe, Musikverein, etc.)
- kurze Beschreibung Ihrer Idee zur Umsetzung des Festzugmottos
- nach Möglichkeit ein aussagekräftiges Bild zur Veranschaulichung

**Die Phase der
Interessenbekundung
läuft bis zum 19. Januar
2026.**

Nach Sichtung der eingegangenen Rückmeldungen erhalten die ausgewählten Gruppierungen die offiziellen Anmeldeunterlagen direkt per E-Mail bis spätestens Anfang Februar 2026. Alle aktuellen Informationen zum Hessentag 2026 gibt es auf www.hessentag-fulda.de oder auf www.instagram.com/hessentag-fulda.2026 und facebook.com/hessentagfulda

Ein gutes Jahr – und bald ein neuer Internetauftritt

Förderverein Landsynagoge zog Bilanz –
Feier zum 20-Jährigen im Mai 2026

Kalbach. Eine rundum positive Bilanz hat der Förderverein Landsynagoge Heubach bei seiner Jahreshauptversammlung gezogen. Größte Aufgabe ist aktuell die Neugestaltung des Internet-Auftritts. „Wir können auf eine große Zahl guter Veranstaltungen zurückschauen“, sagte der Vorsitzende, Hartmut Zimmermann. Er erinnerte unter anderem an die Konzert-Lesung „In Auschwitz gab es keine Vögel“, aber auch an Abende mit schwungvoller Klezmer- und Jazz-Musik. Auch das Gedenken habe seinen Raum gehabt - so mit einem Film zu Margot Friedländer und einem Referat zum Todesmarsch von den Frankfurter Adler-Werken nach Hünfeld. Erfreulich sei auch, dass der Verein eine stetig wachsende Mitgliederzahl verzeichne. Das Werben um weitere Aktive bleibe auch für die Zukunft eine wichtige Aufgabe. Neben der Gestaltung des Programms gebe es aktuell eine besondere Herausforderung, berichtete Zimmermann: Man arbeite gerade intensiv an der Gestaltung eines neuen Internetauftritts. Diese Aufgabe könne der Verein nur umsetzen, weil er vom Land Hessen eine Förderung in vierstelliger Höhe bekommen habe. Der neue Internetauftritt entsteht in enger Zusammenarbeit mit Eckhard Schadwald vom Petersberger



2026 ist es 20 Jahre her, dass Heubachs ehemalige Synagoge ihrer neuen Bestimmung als Kultur- und Begegnungsstätte übergeben wurde.
Foto: Hartmut Zimmermann

Unternehmen „Das Grafikbüro“. Der Vorsitzende würdigte die Unterstützung der Landeszentrale für politische Bildung bei diesem Prozess. Kassierer Stephan Büttner berichtete über eine gute Kassenlage. Auch die erforderliche Eigenbeteiligung bei der Finanzierung des neuen Internetauftritts sei kein Problem. Für die Kassenprüfer lobte Hugo Rensch die Arbeit des Kassierers. Auf seinen Antrag wurden Büttner und der gesamte Vorstand entlastet. Bei den Neuwahlen wurde der Kernvorstand mit Hartmut Zimmermann, seiner Stellvertreterin Claudia Schäfer, Kassierer Stephan Büttner und Schriftführerin Brigitte Fehl im Amt bestätigt. Als Beisitzerinnen ergänzen Agnes Binde-wald, Eva-Maria Scholl-Utz

und Christine Zimmermann das Team. Beim Ausblick auf die künftigen Aktivitäten informierte der Vorstand, dass am Sonntag, 31. Mai, mit einem Fest daran erinnert wird, dass das renovierte einstige Synagogen- und Rathaus-Gebäude im Mai 2006 seiner neuen Bestimmung als Ort der Kultur und Begegnung übergeben wurde. Zudem strebt der Verein an, dass die Bushaltestelle in der Friedensstraße, die bislang noch „Rathaus“ heißt, künftig „Ehemalige Landsynagoge“ heißt. Die Gemeindevertretung Kalbach wurde gebeten, einen entsprechenden Antrag an die Lokale Nahverkehrsgesellschaft zu beschließen; der Ortsbeirat Heubachs hatte dem Wunsch des Fördervereins bereits zugestimmt.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

- einen Verbandsingenieur / Claim-Manager (m/w/d)
- einen Mitarbeiter IT-Administration / EMSR-Technik (m/w/d)
- eine Assistenz für die Projektleitungen (m/w/d)
- einen Elektromeister (m/w/d)

Die ausführliche Stellenausschreibung ist unter www.wasserverband-kinzig.de/karriere einsehbar. Die Bewerbungsfrist endet am 31.01.2026, wir freuen uns auf Ihre Unterlagen!

E-Mail-Adresse: personal@wasserverband-kinzig.de
WASSERVERBAND KINZIG K.d.ö.R.
Personalabteilung
Bad Sodener Str. 50–52
63607 Wächtersbach



» **30 Jugendliche** aus Jossgrund und Mernes empfangen aus den Händen von Weihbischof Prof. Dr. Karlheinz Diez das Sakrament der Firmung in der Pfarrkirche St. Martin Oberndorf. Konzelebranten waren Pfarrer Daniel Göller, Pater Robert Jauch (OFM) und Pfr.i.R. Winfried Siebert. Pfarrer Göller bedankte sich besonders bei Gemeindereferentin Bernardica Rubinic und dem Katechetenteam Stefanie Sachs, Katrin Haberkorn und Michael Pfahls für die Unterstützung in der Zeit der Firmvorbereitung. Musikalisch umrahmt wurde der Firmgottesdienst durch die Schola „Domspatzen“ unter der Leitung von Stefanie Sachs.

Wegen gesetzlicher Inventur, gemäß § 240, Abs. 2 HGB

INVENTUR SONDER-VERKAUF

Dienstag, 6. 1. 2024
wegen Feiertag geschlossen!

bis zu **70%**
REDUZIERT

Top-Finanzierung

0% bis 12 Monate zinsfrei

- ✓ ohne Anzahlung.
- ✓ ohne Gebühren.

* Der Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. bei einer Laufzeit von bis zu 12 Monaten, z.B.: Barzahlungspreis 999,00 Euro oder 12 x 83,25 Euro. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber TARGOBANK, Fritz-Vormfelde-Str. 2 – 4, 40547 Düsseldorf.

JETZT RICHTIG VIEL SPAREN!
HOHE RABATTE AUCH AUF NEUBESTELLUNGEN

**MÖBEL-ZENTRUM
SPESSART**

Unternehmensgruppe Schmidmeier
Möbel-Zentrum Spessart, pick-up, Küchen-Welt Schmidmeier GmbH

63825 Schöllkrippen, Hauptstr. 3,
Ortsteil Schneppenbach, Tel. 06024/3070
Wir sind gerne für Sie da: Mo - Fr 10 - 19 Uhr, Samstag 10 - 18 Uhr
www.moebelzentrum-spessart.de



Möbel-Zentrum Spessart, Pick-up, Küchen-Welt Schmidmeier GmbH

**Auch bei hochwertigen
Ausstellungsküchen!**

63825 Schöllkrippen
Hauptstraße 3, direkt neben
Möbel-Zentrum Spessart Tel: 06024-307400

63739 Aschaffenburg
Im B8 Center, direkt an der Bundesstr. 8
Hanauer Straße 76 Tel: 06021-582269-0

63628 Bad Soden-Salmünster
Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof
Tel: 06056-91670

www.kuechenwelt-schmidmeier.de

„Manchmal haben wir zusammen geweint“

Zeitzeugen berichten in Fulda über den ersten Frankfurter Auschwitz-Prozess

Fulda. Am 20. Dezember 1963 begann der größte öffentliche NS-Schwurgerichtsprozess der bundesdeutschen Nachkriegsgeschichte – ein Wendepunkt in der Aufarbeitung der NS-Zeit und des Holocaust in Deutschland. Rosi Helbig erinnert sich an Zeuginnenbefragungen in Vorbereitung auf die von dem Hessischen Generalstaatsanwalt Fritz Bauer gegen große Widerstände initiierten Prozesse zur Aufarbeitung der Verbrechen von Auschwitz. Roland Reusing erlebte als junger Justizsekretär beim ersten Frankfurter Auschwitz-Prozess sowohl Fritz Bauer als auch viele der angeklagten Nazis und Zeugen aus nächster Nähe. Was die beiden jungen Menschen in diesen Wochen und Monaten an Ungeheuerlichkeiten hören mussten, prägte ihr weiteres Leben und lässt sie bis heute nicht los – auch wenn sie im Laufe ihres Lebens das schleichende Gift des Misstrauens gegenüber Mitmenschen hinter sich lassen konnten. So fragten sich die beiden beispielsweise bei Bahnfahrten mit Blick auf ältere Mitreisende lange, was diese wohl vor 1945 gemacht haben. Davon erzählten die beiden im Rahmen eines Bildungsurlaubs an der Katholi-



Die Seminarleiter Andreas Gudat-Wengenroth und Anne Wengenroth, Zeitzeuge Roland Reusing, Zeitzeugin Rosi Helbig und Dr. Sebastian Koch von der Katholischen Akademie (von links).
Foto: Katholische Akademie

schen Akademie des Bistums Fulda.

Erfahrungen im Krume-Hunsche-Prozess

Helbig war im Rahmen des sogenannten Krume-Hunsche-Prozesses als Protokollantin bei vielen Terminen dabei, bei denen Sinti- und Roma-Frau-

en von den von ihnen erlittenen und beobachteten Gräueltaten in Auschwitz berichteten. „Es war schlimm“, wiederholt Helbig mehrmals im Laufe des Nachmittags – und meint offenbar die Taten an sich, aber auch die Vernehmungen, die auch für sie herausfordernd waren. Vor allem auch, weil sie – zur Ver-

schwiegenheit verpflichtet – mit niemandem darüber sprechen konnte. Reusing betonte, Auschwitz sei die Hölle gewesen, mit normalem menschlichem Geist nicht zu begreifen. Er erinnerte sich unter anderem an Begegnungen und Gespräche mit dem Darmstädter SS-Mann Hans Stark. Stark wurde bereits als 16-Jähriger

– nach eigener Darstellung gedrängt von seinem Vater – Mitglied der SS-Totenkopfverbände und war bereits wenige Monate später im KZ Oranienburg im Einsatz. Später in Auschwitz entwickelte er sich zu einem der brutalsten SS-Männer überhaupt, der auch vor der eigenhändigen Tötung Neugeborener nicht zurückschreckte. Im Prozess zeigte er sich als einziger der 22 angeklagten Männer aussagewillig und schuldbewusst.

Reflexionen über Menschlichkeit und Demokratie

Während Reusing auch von Sadisten zu berichten wusste, die sicherlich unabhängig vom System ihre niederen Instinkte in irgendeiner Form ausgelebt hätten, drängt sich dem Zuhörer im Falle von Hans Stark die Frage auf, ob er auch in normaleren Zeiten zum Mörder geworden wäre. Reusing verwies darauf, dass jeder Mensch eine gute und eine schlechte Seite in sich trage und immer die Wahl habe, für welche er sich entscheide. In diesem Sinne muss man die Demokratie auch als ein System verstehen, welches eher die guten Seiten im Menschen sich ent-

wickeln lässt, während eine Diktatur dazu tendiert, die schlechten Seiten zu mobilisieren. Demokratie lässt uns zu besseren Menschen werden. Ein weiteres gewichtiges Argument, für ihren Erhalt zu kämpfen.

Zur Sache

Für in Hessen beschäftigte Arbeitnehmer besteht nach dem Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (Hessisches Bildungsurlaubsgesetz – HBUG) ein Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, um an anerkannten Veranstaltungen teilnehmen zu können. Bildungsurlaube sind Chance und Recht auf neue Perspektiven, vertieftes Wissen und bewusste Gestaltung der eigenen Zukunft. Jede Form der Weiterbildung stärkt nicht nur die Person selbst, sondern auch ihr berufliches und gesellschaftliches Umfeld. Die Katholische Akademie des Bistums Fulda ist anerkannter Träger und bietet jährlich rund 16 Bildungsurlaube vorrangig zu historisch-politischen Themen, aber auch zur Persönlichkeitsentwicklung an. Sie ist damit einer der größten Anbieter von Bildungsurlaub in Hessen.

Achtung! Radikal-Reduzierung



INVENTUR RAUS VERKAUF

Alle in unserer Ausstellung markierten Polster sind offiziell zum Inventur-Verkauf freigegeben. Bis zu

60% REDUZIERT!



63628 Bad Soden-Salmünster

Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof, Tel. 06056-9167-0

Wir sind gerne für Sie da: Montag - Freitag 10 - 19 Uhr, Samstag 10 - 18 Uhr

- 150 Polstergarnituren
- 100 Fernsehsessel
- 40 Funktions-Sofas
- 30 Boxspringbetten
- Matratzen-Studio



» **LED-Flutlicht für den Kunstrasenplatz in Bad Soden**
Der Kunstrasenplatz in Bad Soden erhielt eine moderne LED-Flutlichtanlage, die für optimale Lichtverhältnisse sorgt. Die Umrüstung wurde von der Firma Lumosa GmbH aus Baden-Baden vorgenommen. Die Installation erfolgte im Frühsommer, und der positive Effekt zeigt sich nun in der dunkleren Jahreszeit. Das neue Lichtsystem bietet eine hervorragende Ausleuchtung und steigert Komfort und Sicherheit bei Training und Spielen erheblich. Der Stromverbrauch wird um etwa 70 Prozent reduziert, was Umwelt und Vereinskasse schont. Acht LED-Module wurden an den sechs Masten installiert, um eine gleichmäßige, blendfreie Ausleuchtung zu gewährleisten. Die Anlage ist wartungsfrei für die nächsten 25 bis 30 Jahre. Wladimir Römmich, stellvertretender Vorsitzender der SG Bad Soden, betonte den Erfolg der Umrüstung und die enorme Verbesserung gegenüber der alten Beleuchtung.

Nachholtermin für Musical

Jekyll & Hyde im Schlosstheater Fulda

Fulda. Das Schlosstheater Fulda informiert alle Ticketbesitzer der im Mai ausgefallenen Veranstaltung „Jekyll & Hyde“, dass die Vorstellung am Donnerstag, 8. Januar 2026, um 20 Uhr nachgeholt wird. Bereits erworbene Tickets behalten ihre Gültigkeit. Besucher, die den Ersatztermin nicht wahrnehmen können, können ihre Tickets erstatten lassen. Karteninhaber wen-

den sich dazu an die Verkaufsstellen, bei denen sie die Tickets erworben haben. Der Ticketshop in der Schlossstraße 5, 36037 Fulda, ist zu den regulären Öffnungszeiten (Montag bis Mittwoch 10 bis 16 Uhr, Donnerstags 10 bis 18 Uhr, Freitag 10 bis 13 Uhr) geöffnet. Ab dem 5. Januar 2026 ist der Ticketshop wieder ab 10 Uhr geöffnet.



GETRÄNKE • FACHMARKT

Fit
ins neue Jahr
ohne Alkohol, mit vielen Mineralstoffen

Angebote gültig vom 05.01. – 10.01.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!

Bad Brückener Mineralwasser

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

-20%

5,99

5,49 **

1l = 0,61 €



Würzburger Hofbräu Pilsner

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

ANGEBOT

10,99

St. Bonifatius Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10/4,50 € Pfand,
1l = 1,00 €

ANGEBOT

9,99

Licher Bier

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

ANGEBOT

10,99

Lammsbräu Bio Bier*

diverse Sorten,
Kasten = 10 x 0,5 l,
zzgl. 2,30 € Pfand,
1l = 2,20 €

ANGEBOT

10,99

9,99 **

1l = 2,00 €

Schlappeseppel Bier

Spezialität, Lager hell,
Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 2,12 €

ANGEBOT

13,99

Helles Pülleken

Kasten = 24 x 0,33 l,
zzgl. 3,42 € Pfand,
1l = 1,77 €

ANGEBOT

13,99

12,99 **

1l = 1,64 €

Jever Bier

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

ANGEBOT

13,99

AKTIEN Bier

Zwick'l, Landbier,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1l = 1,50 €

-25%

14,99

13,99 **

1l = 1,40 €

Pilsner Urquell

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

ANGEBOT

15,99

14,99 **

1l = 1,50 €

Bayreuther Bier

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

-20%

15,99

14,99 **

1l = 1,50 €

Maisel's Weisse

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

ANGEBOT

15,99

14,99 **

1l = 1,50 €

Maisel & Friends Craft-Bier

diverse Sorten,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1l = 2,52 €

ANGEBOT

4,99

Rosbacher Mineralwasser*

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 0,72 €

ANGEBOT

6,49

hassia Mineralwasser*

diverse Sorten,
2 Kasten à 12 x 1 l,
zzgl. 6,60 € Pfand,
1l = 0,50 €

-25%

11,98

10,98 **

1l = 0,46 €

Bad Brückener Schorle

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1l = 1,11 €

ANGEBOT

9,99

Bionade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1l = 2,52 €

ANGEBOT

9,99

Walther Apfelsaft, Apfelwein*

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,67 €

ANGEBOT

9,99

8,99 **

1l = 1,50 €

Kessler-Zink*

Müller Thurgau, trocken,
1l-Flasche,
zzgl. 0,15 € Pfand,
1l = 1,99 €

-20%

1,99

Wetterauer Gold

Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1l = 1,50 €

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
SAMSUNG S25



1x
TRESKO
Glühweinkocher

Pfanner Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränk*

diverse Sorten,
1l-Tetrapak,
1l = 1,29 €

ANGEBOT

1,29

Bertoldi

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

-33%

3,99



*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.

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



www.logo-getraenke.de

Süßes, Salziges oder Fettiges?

Heißhunger abgewöhnen mit dem Kisten-Trick



Heißhunger muss einen immer zum Kühlschrank führen? Nicht, wenn man sich vorab eine Alternative für Momente wie diese überlegt hat. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Heißhunger haben wir meist auf Fettiges, Salziges oder Süßes, also auf Dinge, die nicht unbedingt gesund sind. Und die wir in so einer Situation gar nicht so richtig genießen. Genug Gründe, sich dem Heißhunger nicht direkt zu ergeben. Diätassistent Lars Selig nennt eine Alternative, die allerdings etwas Vorbereitung braucht. „Packen Sie sich eine schöne Kiste mit Dingen, die

Spaß machen“, rät der Leiter des Ernährungsteams an der Uniklinik Leipzig. „Manche stricken gerne, andere rufen jemanden an, einige tun eine Badekugel hinein.“

Es muss nicht immer klappen

Statt zum Kühlschrank oder zur Süßigkeitenschublade führt der Weg in Heißhunger-Momenten zu dieser

Kiste. Dort findet man Alternativen, die einem ein gutes Gefühl geben – ganz ohne den Griff in die Chipstüte. Dass diese Strategie von Anfang an zu hundert Prozent aufgeht, sollte man aber nicht erwarten. Doch: „Selbst wenn es nur in der Hälfte der Situationen funktioniert, das Belohnungssystem sozusagen umzuwandeln, ist es ein Erfolg“, sagt Selig.

So können Sie Strom in der Küche sparen

Drei Beispiele

Mit einfachen Tricks, kann man in der Küche viel Strom sparen. In der Regel braucht es dafür nicht einmal neue Küchengeräte oder zusätzliche Technik. Oft reicht es, die Energie effizient und sorgfältig einzusetzen und bewusst zu handeln. Dazu drei Beispiele:

1. Wasserkocher

An kalten Tagen ist Tee beliebt. Der Wasserkocher ist insbesondere für kleinere Mengen viel effizienter als der Elektroherd. Denn er gibt weniger Abwärme frei, schreibt die gemeinnützige Beratungsgesellschaft co2online. Wichtig beim Kauf eines Gerätes, darauf achten, dass der Wasserkocher schnell reagiert und sich nach dem Erhitzen des Wassers sofort ausstellt. Tipp: Wer in den Wasserkocher nur so viel Wasser wie benötigt erhitzt, verbraucht besonders wenig Energie. Wird hingegen jeden Tag ein Liter zu viel zum Kochen gebracht, verursache dies im Jahr 19 Kilogramm CO2, rechnet co2online vor. Und im Umkehrschluss könnte man demnach im Schnitt etwa 16 Euro pro Jahr sparen, wenn man auf die richtige Füllmenge achtet.

2. Kochen mit Deckel

Jeder Topf braucht seinen Deckel - und wenn der genau passt, kann man beim Kochen viel Energie einsparen. Zu-



Energieeffizientes Kochen: Mit einfachen Tipps lassen sich in der Küche Strom und Kosten sparen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

dem sollte man darauf achten, dass man eine zur Topfgröße passende Herdplatte benutzt. Im Zweifel darf der Topf etwas größer ausfallen. So könne man laut co2online beim Kochen seinen Energieverbrauch um die Hälfte senken - und pro Jahr über 30 Kilogramm CO2 und 27 Euro einsparen.

3. Ofen nicht vorheizen

In vielen Rezepten steht: Backofen vorheizen. Dabei reiche es häufig, wenn man den Backofen erst anschaltet, wenn Auflauf, Pizza oder Auf-

backbrötchen im Gerät liegen. Dann am besten die Garzeit anpassen - also die Backwaren etwas länger im Ofen lassen als auf der Verpackung oder im Rezept angegeben. Der Vorteil: So wird die eingesetzte Energie effizienter genutzt. Tipp: Oft könne man den Ofen gegen Ende der Garzeit auch etwas früher ausschalten, so co2online - da die Restwärme zum Fertigbacken ausreicht. Das gilt in der Regel auch für Elektroherdplatten. Das Einsparpotenzial pro Jahr liegt demnach bei rund 26 Euro und über 30 Kilogramm CO2.

TICKETS AUS DEM PRESSEHAUS



TABALUGA UND LILLI „Das nächste drachenstarke Musical für die ganze Familie“ Donnerstag, 08.01.2026, 16.00 Uhr Mühlheim, Willy-Brandt-Halle Tickets ab 36,00 €		ULLA MEINECKE „Bessere Zeiten! – Tour 2026“ Freitag, 23.01.2026, 20.30 Uhr Gelnhausen, Warehouse Seven Tickets ab 36,40 €		PURPLE SCHULZ „ICH HAB NICHT EWIG ZEIT - DIE TOUR ZUM SIEBZIGSTEN“ Freitag, 20.03.2026, 20.00 Uhr Gelnhausen, Warehouse Seven Tickets ab 44,76 €	
HAKUNA MATATA „Das Musical für die ganze Familie“ Samstag, 10.01.2026, 17.00 Uhr Bad Soden-Salmünster, Spessart FORUM Tickets ab 34,50 €		DIE NACHT DER MUSICALS „Die größten Musical-Hits aller Zeiten!“ Donnerstag, 29.01.2026, 20.00 Uhr Hanau, Congress Park Hanau Tickets ab 45,10 €		AB/CD „Tribute to AC/DC – Bon Scott meets Brian Johnson“ Samstag, 28.03.2026, 20.30 Uhr Langenselbold, Klosterberghalle Tickets ab 24,00 €	
THE SWEET „Rockin for the eternity“ Samstag, 10.01.2026, 20.00 Uhr Bad Vilbel, VILCO - Die Stadthalle Tickets ab 54,00 €		EISKÖNIGIN 1 & 2 „Musik-Show auf Eis“ Sonntag, 01.02.2026, 18.00 Uhr Fulda, Esperantohalle Tickets ab 50,70 €		JÜRGEN VON DER LIPPE „Sextextextett – Comedy-Lesung“ Sonntag, 29.03.2026, 20.00 Uhr Bad Orb, Konzerthalle – Theatersaal Tickets ab 34,60 €	
ABBA - THE CONCERT „performed by ABBAMUSIC“ Donnerstag, 15.01.2026, 19.30 Uhr Aschaffenburg, Stadthalle am Schloss Tickets ab 43,90 €		UWE SPINDER „Da lacht der Fußball!“ Sonntag, 01.02.2026, 18.00 Uhr Bad Soden-Salmünster, Spessart FORUM Kultur Tickets ab 23,00 €		VORSICHT GEBLÄSE XXL „Pop meets Classic“ Samstag, 25.04.2026, 20.00 Uhr Bad Orb, Konzerthalle – Theatersaal Tickets ab 29,50 €	
VON VIVALDI BIS DEEP PURPLE „Christoph Soldan & Schles. Kammersolisten“ Freitag, 16.01.2026, 20.00 Uhr Gelnhausen, Ehemalige Synagoge Tickets ab 16,00 €		FRANKFURT CITY BLUES BAND „Live im Brückenkopf“ Samstag, 21.02.2026, 19.00 Uhr Hanau, Brückenkopf Tickets ab 22,00 €		KIKERIKI THEATER „Siegfrieds Nibelungenentzündung – Tournee 2026“ Donnerstag, 30.04.2026, 19.30 Uhr Langenselbold, Klosterberghalle Tickets ab 39,80 €	
THE BEATLES REVIVAL BAND „The Magical Jubilee Tour 50 Jahre Beatles Revival Band“ Samstag, 17.01.2026, 20.00 Uhr Langenselbold, Klosterberghalle Tickets ab 24,00 €		GLENN MILLER ORCHESTRA „directed by Uli Plettendorff“ Montag, 23.02.2026, 20.00 Uhr Aschaffenburg, Stadthalle am Schloss Tickets ab 46,00 €		GOLDPLAY.LIVE MEETS WAREHOUSE SEVEN „Coldplay Tribute – Glowing In The Dark Tour“ Samstag, 02.05.2026, 20.45 Uhr Gelnhausen, Warehouse Seven Tickets ab 41,35 €	
DAS PHANTOM DER OPER „Mit Deborah Sasson und Uwe Kröger“ Mittwoch, 21.01.2026, 20.00 Uhr Bad Orb, Konzerthalle – Theatersaal Tickets ab 58,20 €		ELVIS „Das Musical“ Freitag, 13.03.2026, 20.00 Uhr Orangerie, Fulda Tickets ab 66,50 €		ALFONS „Klasse!“ Dienstag, 05.05.2026, 20.00 Uhr Schöneck, Bürgertreff Tickets ab 32,00 €	

Kirche

Gottesdienste

**Ev. Kirchengemeinde
Mottgers-
Weichersbach-
Schwarzenfels**

Sonntag, 4.1.:
Gottesdienste
9.30 Uhr Mottgers
10.45 Uhr Weichersbach

**Ev. Christuskirche
in Sinntal und Marjoß**

Sonntag, 4.1.:
9.30 Uhr Gottesdienst in
Marjoß mit Lektor Baude
10.45 Uhr Gottesdienst in
Sterbfritz mit Lektor Baude

**Ev. Kirchengemeinde
Bad Soden-Salmünster**

Sonntag, 4.1.:
Bad Soden 10.00 Uhr Gottesdienst (Prädik. Neeße)
Erlöserkirche, Weilersweg
6, Bad Soden

St. Peter Mernes

Sonntag, 4.1.:
9.00 Uhr heilige Messe – mit
Sternsängeraussendung
anschl. Hausbesuche der
Sternsinger
Mittwoch, 7.1.:
19.00 Uhr heilige Messe

**Freie evangelische
Gemeinde Schlüchtern**

Sonntag, 4.1.:
10.00 Uhr Gottesdienst zum
Jahresanfang mit Pastor
Heiko Schmidt
Thema zur Jahreslosung
„Gott spricht: Siehe, ich
mache alles neu!“ Offenba-
rung 21, 5

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

Samstag, 3.1.:
15.30 Uhr Bad Soden heilige Messe in poln. Sprache
18.00 Uhr Ahl Hl. Messe
Sonntag, 4.1.:
9.00 Uhr Marborn heilige Messe
10.30 Uhr Salmünster heilige Messe
für die Pfarrgemeinde 18.00 Uhr Romsthal heilige Messe
Dienstag, 6.1.:
18.30 Uhr Romsthal heilige Messe
Mittwoch, 7.1.:
9.00 Uhr Bad Soden heilige Messe (Max.-Kolbe-Haus)
Donnerstag, 8.1.:
18.30 Uhr Salmünster heilige Messe mit Aussendung der Sternsinger
Freitag, 9.1.:
9.00 Uhr Marborn heilige Messe

**Kath. Kirchengemeinde
Hl. Dreifaltigkeit
Steinau-Ulbach**

Samstag, 3.1.:
18.00 Uhr Ulmbach: Sonntagsvorabendmesse
Sonntag, 4.1.:
8.30 Uhr Uerzell: heilige Messe
heilige Messe mit Sternsingeraussendung
Dienstag, 6.1.:
18.00 Uhr Uerzell: heilige Messe
Mittwoch, 7.1.:
14.30 Uhr Steinau: heilige Messe
Freitag, 9.1.:
18.00 Uhr Ulmbach: heilige Messe

Boule-Spiel belebt Kerbersdorf

Ortsbeirat eröffnet neue Boule-Anlage im Dorfzentrum

Bad Soden-Salmünster. Der Ortsbeirat von Kerbersdorf hatte die neue Boule-Anlage im Dorfzentrum eröffnet. Rund 30 Bürger und Mitglieder des Vereins der Freunde Guilherand-Granges aus der Kernstadt trafen sich zu einer Partie Boule, um die Dorfgemeinschaft zu fördern. Erfahrene Boule-Spieler aus Bad Soden-Salmünster unterstützten die Teilnehmer mit Regelkunde und Spieltechniken. Getränke wie

Pastis und Cidre sowie Madeleines sorgten für eine besondere Atmosphäre. Die Teilnehmer verbrachten einen gemütlichen Nachmittag.

Boule hat seine Wurzeln im antiken Griechenland und Italien und wurde im Mittelalter in Europa populär. Es kann ohne großen Aufwand auf ebenen Flächen gespielt werden. Im Georg-Spang-Park wurden Markierungen gezogen, sodass vier Mann-

schaften parallel spielen konnten. Frank Kleespies, Vorsitzender des Vereins der Freunde Guilherand-Granges, freute sich über die Einladung zum Saisonabschluss. Ortsvorsteher Winfried Weber sieht den Boule-Platz als wichtigen Beitrag zur Gemeinschaftsförderung. Der neue Platz entstand ohne finanziellen Aufwand, da die Stadt ein Boule-Set spendete. Eine Wiederholung ist geplant.



*Dr. Frank Kleespies (rechts) und die Freunde vom Förderverein
Guilherand-Geranges kamen zur Eröffnung der neuen Boule-
Anlage in Kerbersdorf.*

Höffner[®]
Wo Wohnen wenig kostet!

**IMMER!
BESSER!**

LÄNGER GEÖFFNET

FREITAG

2.

Januar

10-20 UHR

SAMSTAG

3.

Januar

10-20 UHR

5 AUFWUNSCH IN
TAGEN
GELIEFERT**

399.-

Boxspringbett

BOXSPRINGBETT „Duke“
Kopfteil glatt, Flachgewebe
schwarz, ca. 147 x 207 cm, 104 cm
hoch, Liegefläche ca. 140 x 200 cm,
ohne Dekokissen ☎ 50126928

**OHNE WENN
UND ABER!**

35%

Auf ALLES

außer Elektro- und Werbeartikel
nur mit Kundenkarte im Möbelhaus, Siehe A)

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • Rabenastr. 3-9 • 63584 Gründau-Lieblos
Tel. 06051/822-0 • Öffnungszeiten: Mo-Do von 10-19 Uhr, Fr-Sa von 10-20 Uhr

A) Im Möbelhaus gewährt Ihnen Höffner nach Vorlage Ihrer Kundenkarte auf alle Artikel 35% Rabatt auf den am Artikel ausgezeichneten „Preis ohne Kundenkarte“. Ausgenommen hiervon sind alle Artikel, die als „Werbepreis“ gekennzeichnet sind (zum Beispiel alle Artikel in Anzeigen und Prospekten). Insgesamt nehmen mindestens 50.000 Artikel an der Aktion teil. Die Aktion gilt nicht für Kaufgutscheine, Dienstleistungen und nicht im Online Shop der Höffner Online GmbH & Co. KG. Nicht mit anderen Gutscheinen oder Mailingaktionen kombinierbar. Gültig für Neukäufe, keine Barauszahlung möglich. Gültig bis mindestens 20.01.2026. In zeitlich befristeten Aktionen sind höhere Rabatte und weitere Preisnachlässe möglich. Alle Artikel nur solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Angebote ohne Dekoration. Alle Preise in dieser Anzeige sind Werbepreise / Endpreise und gelten bis einschließlich 20.01.2026. Es sind keine weiteren Rabatte möglich. **Abholpreis. Lieferung & Montage deutschlandweit gegen Mehrpreis.

Katholiken erinnern an christliche Wurzeln des Sozialstaates

Fuldaer Bistumsvertreter auf ZdK-Vollversammlung

Fulda. Angesichts der aktuellen gesellschaftspolitischen Debatte zur Zukunft des Sozialstaates hat die Vollversammlung des Zentralkomitees der deutschen Katholiken (ZdK) an die christlichen Wurzeln der Sozialversicherungen in Deutschland erinnert. „In Zukunft kommt es mehr denn je auf die Solidarität in unserer Gesellschaft an. Diese wurzelt in der katholischen Soziallehre, die ihren Ursprung im christlichen Menschenbild hat“, betont Steffen Flicker (Fulda), der für den Katholikenrat im Bistum Fulda Mitglied im ZdK ist. Wesentlich sei, den Sozialstaat zu sichern. „Alle Reformen, die derzeit im Deutschen Bundestag diskutiert werden, gelingen dann, wenn das Vertrauen in die Zukunftsfähigkeit unserer Sozialsysteme wieder gefestigt werden kann“, so Steffen Flicker. Anlässlich des 60. Jahrestages des deutsch-polnischen Briefwechsels der Bischöfe hat das ZdK eine Erklärung mit dem Titel „Das Europa der Zukunft gestalten“ herausgegeben. „Wir gewähren Vergebung und

bitten um Vergebung.“ „Dieser Satz, der einen Neubeginn der Beziehungen nach dem 2. Weltkrieg möglich machte, kann auch heute ein Impuls sein, in den gegenwärtigen kriegerischen Auseinandersetzungen mit gutem Willen unterwegs zu sein und alle Kraft für den Aufbau einer guten Zukunft zu verwenden“, so Bettina Faber-Ruffing, Delegierte für den Katholikenrat Fulda. Ohne Gegenstimme hat die Vollversammlung des Zentralkomitees der deutschen Katholiken (ZdK) die Satzung der künftigen Synodalkonferenz der katholischen Kirche in Deutschland angenommen. Die Deutsche Bischofskonferenz wird über die Annahme der Satzung ebenfalls zeitnah entscheiden. Bischöfe und Laien wollen in dieser Konferenz künftig gemeinsam beraten und Beschlüsse fassen. Die Vollversammlung beschloss auch das neue Statut des ZdK sowie die dazugehörige Geschäftsordnung. Die einstimmige Annahme der Satzung für die „Synodalkonferenz“ ist ein Ausrufezeichen, weil dadurch eine verbindliche Struktur für eine Zusammenarbeit von Bischöfen und Laien auf den Weg gebracht wird“, so Marcus Leitschuh, der in den vergangenen Jahren auch als Mitglied des „Synodalen Ausschusses“ die Weichen mit gestellt hat. Leitschuh: „Die Satzung ist aber auch ein Doppelpunkt, denn jetzt geht ja die eigentliche inhaltliche Arbeit 2026 erst los. Ich bin froh, dass die Satzung auf der Grundlage der Entscheidungen der Weltbischofssynode erarbeitet wurde. Das zeigt, dass wir einen gemeinsamen weltweiten Weg für mehr Zusammenarbeit und gemeinsames Beraten und Entscheiden gehen.“ Diese Übernahme von Verantwortung fange in der Kirchengemeinde an, bis hin zu überregionalen Gremien, die helfen werden, dass Glaubensleben angesichts der aktuellen Herausforderungen vielfältig möglich wird und die Kirche ihren Dienst für die Gesellschaft wahrnehmen könne. Für eine weitere Amtszeit von vier Jahren wurde die ZdK-Präsidentin Dr. Irme Stetter-Karp mit großer Mehrheit gewählt.

tur für eine Zusammenarbeit von Bischöfen und Laien auf den Weg gebracht wird“, so Marcus Leitschuh, der in den vergangenen Jahren auch als Mitglied des „Synodalen Ausschusses“ die Weichen mit gestellt hat. Leitschuh: „Die Satzung ist aber auch ein Doppelpunkt, denn jetzt geht ja die eigentliche inhaltliche Arbeit 2026 erst los. Ich bin froh, dass die Satzung auf der Grundlage der Entscheidungen der Weltbischofssynode erarbeitet wurde. Das zeigt, dass wir einen gemeinsamen weltweiten Weg für mehr Zusammenarbeit und gemeinsames Beraten und Entscheiden gehen.“ Diese Übernahme von Verantwortung fange in der Kirchengemeinde an, bis hin zu überregionalen Gremien, die helfen werden, dass Glaubensleben angesichts der aktuellen Herausforderungen vielfältig möglich wird und die Kirche ihren Dienst für die Gesellschaft wahrnehmen könne. Für eine weitere Amtszeit von vier Jahren wurde die ZdK-Präsidentin Dr. Irme Stetter-Karp mit großer Mehrheit gewählt.



Delegierte des Katholikenrates Fulda Marcus Leitschuh, Steffen Flicker, Bettina Faber-Ruffing (von links).

Bei dir liegt Sparen im Trend?

SALE

bis

-70%

19%¹⁾ MwSt.

geschenkt auf fast den gesamten Einkauf

Für bestehende und neue Bonus Club Mitglieder.

Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen und in den letzten 30 Tagen gültigen Prospekten auf moemax.de/prospekte

1) Gültig von 03.01.2026 bis 06.01.2026. Ausgenommen reduzierte sowie in unseren Prospekten oder Werbemitteln beworbene Ware, die im Haus gekennzeichnet ist. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen (z.B. andere Gutscheine oder Rabattaktionen) möglich. Auf deinen Einkauf gewährt Dir mömax einen Rabatt in Höhe des Mehrwertsteueranteils, der anfallen würde. Der Mehrwertsteueranteil entspricht einer Minderung von 15,96% des jeweiligen Kaufpreises. Allerdings kann mömax aus gesetzlichen Gründen nicht die Mehrwertsteuer als solche erlassen. Der Kassenschein wird daher weiterhin eine Mehrwertsteuer ausweisen, jedoch bezieht sich diese auf einen entsprechend reduzierten Betrag. Der Kunde ist nicht berechtigt, die Erstattung des auf dem Kassenschein ausgewiesenen Mehrwertsteueranteils zu verlangen. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, Abverkauf- und SALE-Artikel, Gutscheine und Nahrungsmittel sowie Kauf von Produkten der Marken based, Bora, Bestpreis, KARE, Miele und Quooker. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein gültig. Alle Abschläge beziehen sich auf den Abholpreis. Keine Barauszahlung möglich. Mömax Deutschland GmbH, Mergentheimer Str. 59, 97084 Würzburg.

Dein Trendmöbelhaus
36043 Fulda, Heidelbergstraße 9

mömax

Hessensieg für Henry-Harnischfeger-Schüler

Universitätswettbewerb „Chemie- mach’ mit!“



Platz 1 im hessenweiten Wettbewerb „Chemie- mach’ mit!“ der Chemie-Fakultät der Frankfurter Goethe-Universität. Von links nach rechts die stolzen Gewinner Jonas Hanson (Klasse 8e), Jonas Overbeck (Klasse 8b) und Ben Klug (Klasse 8b). Begleitet wurden die drei Hessensieger von den Chemie-Lehrkräften Winfried Schlägel und Stephan Ottmann.

Bad Soden-Salmünster. „Alles Banane!“ lautete das Thema des Chemie-Wettbewerbs der Chemie-Fakultät der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Jedes Jahr nehmen Schülerinnen und Schüler der Chemie AG der Henry-Harnischfeger-Schule Bad Soden-Salmünster mit ihrem Chemielehrer Winfried Schlägel an „Chemie-mach’ mit!“ teil und zählen mit ihren Experimenten, Ergebnissen und Dokumentationen zu den Besten Hessens. In der prämierten Wettbewerbsrunde mussten fünf Experimente mit Bananen aufgebaut, durchgeführt, beobachtet, ausgewertet und dokumentiert werden. „Wie verhindert man am besten, dass die Banane braun wird?“ lautete dabei die Leitfrage, die sich die jungen Naturwissenschaftler stellten. Die Gruppe um Ben Klug (Klasse 8b), Jonas Overbeck (Klasse 8b) und Jonas Hanson

(Klasse 8e) experimentierte mit verschiedenen Flüssigkeiten und Rahmenbedingungen und stellte fest, wie ein Enzym mit Sauerstoff reagiert und so braune Pigmente (Melanin) entstehen. Die Foto-Dokumentation und Protokolle der Henry-Harnischfeger-Schüler wurden von der Jury mit dem Hessensieg ausgezeichnet. Besonders spannend fanden die drei ausgezeichneten Schüler die Preisverleihung im Uni-Hörsaal. Es knallte und zischte am Campus Frankfurt-Riedberg gewaltig, denn hier waren Experimente möglich, die in einem Schul-Chemieraum aus Sicherheitsgründen nicht möglich wären. Winfried Schlägel ist stolz auf seine Schüler: „Ich freue mich, dass die drei auch weiterhin in der Chemie AG sind und aktuell zur Papierherstellung forschen. „Aus Alt macht Neu“ heißt das neue Thema der nächsten Wettbewerbsrunde.“, verrät der Chemielehrer.

Im Skiurlaub Wie kann ich Muskelkater vorbeugen?

So schön es auch wäre: Wer im Skiurlaub mit schmerzenden Muskeln aufwacht, kann nicht auf ein Wundermittel setzen, das wieder fit für einen weiteren Pistentag macht.

Die einzig vernünftige Entscheidung ist nun, einen (halben) Tag Pause einzulegen. «Es hat keinen Sinn, sich durchzuquälen. Am Ende zieht man sich noch eine Verletzung zu und kann dann gar nicht mehr fahren», sagt der Sportmediziner Tobias Baumgart von der Schön Klinik München Harlaching. Muskelkater ist immer ein Zeichen dafür, dass man den Muskeln etwas zu viel zuge-
mutet hat - und es zu winzigen Verletzungen in den Muskelfasern gekommen ist. Mit ein paar Tipps lässt sich dieses Risiko aber senken:

Vor dem Skiurlaub

«Ob wir einen Muskelkater bekommen oder nicht, hängt schon stark von der Zeit vor dem Skiurlaub ab. Wenn ich sonst überhaupt keinen Sport mache und dann Skifahren gehe, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich dann Muskelkater bekomme, natürlich höher», sagt Baumgart, der offizieller Mannschaftsarzt der Deutschen Ski-Nationalmannschaften Alpin, Ski Cross und Freeski ist. Gerade, wer eher untrainiert ist, sollte seinen Körper sechs bis acht Wochen vor dem Urlaub auf die Belastung vorbereiten. Optimal dafür ist Skigymnastik. Denn dabei wird



Kann ich noch oder täte mir nun eine Pause gut? Im Skiurlaub ist es eine gute Idee, regelmäßig nachzuspüren, wie es dem Körper mit der Belastung geht.

Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

gezielt die Muskulatur gestärkt, die auf der Piste am meisten gefordert ist: in Beinen, Rumpf- und Rücken.

Am Skitag selbst

Eine weitere Stellschraube, an der man drehen kann, ist die Fahrtechnik. «Je besser meine Technik ist, desto weniger Kraft muss ich beim Skifahren ausüben», sagt Baumgart. Auch das schützt letztlich vor Muskelkater. Ist der letzte Kurs schon lange her, kann eine Auffrischung angesagt sein - oft reicht schon eine Skistunde dafür.

Bevor es auf die Piste geht, ist gutes Aufwärmen wichtig: Warme Muskeln sind weniger gefährdet für (Mini-)Verletzungen. Fünf bis zehn Minuten Zeit sollte man sich für Hampelmänner, Kniebeugen und Co. nehmen, rät Baumgart. Dann kann es losgehen, wobei zu Beginn des Skiurlaubs schwarze Pisten nicht unbedingt eine gute Wahl sind. Besser: mit Blau beginnen, sich langsam steigern und immer

wieder in den Körper spüren: «Passt die Belastung - oder ist es zu viel?»

Nach dem Skitag

Die Muskeln haben viel gearbeitet, jetzt dürfen sie sich erholen. Unterstützen kann man die Regeneration nach einem anstrengenden Skitag so:

- Ausgewogen essen, sodass der Körper gut mit Kohlenhydraten (am besten aus Vollkornprodukten), Proteinen, gesunden Fetten und Mineralstoffen versorgt ist. Faustregel: «Möglichst wenig Fast Food, möglichst wenig industriell aufgearbeitete Produkte», sagt Baumgart. Ebenfalls wichtig: ausreichend trinken.
- Wärme - etwa in der Sauna oder im Whirlpool. Das regt die Durchblutung an.
- Auf Alkohol verzichten, unter anderem, weil er die Schlafqualität verschlechtert, so Baumgart. Wichtige Regenerationsprozesse werden dadurch ausgebremst.

Preiswert, gesund und nachhaltig

Guter Vorsatz: Mehr Leitungswasser trinken

Zum Jahreswechsel wächst der Wunsch, gesünder zu leben. Ein Neujahrsvorsatz wird oft unterschätzt, obwohl er in jedes Budget passt und das Potenzial hat, Körper und Klima gleichermaßen zu entlasten: mehr Leitungswasser trinken.

Der Vorsatz ist ganz leicht umsetzbar. «2026 öfter den Hahn aufdrehen - das ist gesund, preiswert und nachhaltig und obendrein leicht im Alltag umzusetzen», erklärt Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser. Wasser übernimmt im Körper lebenswichtige Aufgaben: Es unterstützt den Stoffwechsel, transportiert Nährstoffe, reguliert die Körpertemperatur und hilft dabei, Giftstoffe auszuscheiden. Wer zu wenig trinkt, riskiert Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Verstopfung oder sogar Nierensteine. Etwa 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken gilt als guter Richtwert, bei Sport oder Hitze entsprechend mehr. Leitungswasser ist ideal: Es enthält keine Kalorien und keinen Zucker, dafür wertvolle Mineralstoffe. Leitungswasser ist in Deutschland das am besten kontrollierte Lebensmittel - strenger kontrolliert als manch abgefülltes Produkt in der Flasche. Wer Leitungswasser trinkt, spart zudem bares Geld. Im Durchschnitt kostet ein Liter in Deutschland nur etwa 0,4 Cent, deutlich weniger als Mineralwasser. Auf's Jahr ge-



Den Vorsatz, mehr Leitungswasser zu trinken, kann man ganz leicht umsetzen. Trinkwasser aus dem Hahn ist gesund, preiswert und nachhaltig.

Foto: DJD/Forum Trinkwasser/fizkes - stock.adobe.com

rechnet macht das einen großen Unterschied: Wer jeden Tag 1,5 Liter aus der Leitung trinkt, gibt dafür im Jahr nur etwa zwei Euro aus. Mehr Leitungswasser zu trinken ist außerdem einer der einfachsten Wege, nachhaltiger zu leben. «Die Umweltweltbilanz von Leitungswasser ist um ein Vielfaches besser als die von Mineralwasser. Jede gefüllte Karaffe spart CO₂-Emissionen, Plastik und Glas. Denn Abfüllung, Flaschenherstellung, Entsorgung beziehungsweise Recycling sowie Transporte entfallen», erklärt Stefan Koch.

Nicht immer fällt es leicht, genug Wasser zu trinken. Dann können Alltagskniffe helfen: Moderne Systeme ermöglichen es, direkt aus dem Hahn Sprudel, gekühltes oder sogar gefiltertes Wasser zu erhalten. Auch hilfreich ist es, stets eine wiederbefüllbare Flasche dabei zu haben und Apps zur Trink-Erinnerung zu nutzen. Am besten direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken, um die Tagesmenge zu schaffen und hydriert in den Tag zu starten. «Schon kleine Routinen helfen, den guten Vorsatz durchzuhalten», so Stefan Koch.

Mamas Hausmittel bei Verstopfung



VERDAUUNGSBESCHWERDEN. Harter Stuhl ist für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt pflanzliche Mittel und Wege, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs in die richtige Richtung zu geben.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt - zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Der Toilettengang kann dann zur echten Herausforderung werden und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Häufig bleibt auch das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. Was kann man dagegen tun? Vor allem, wenn man Abführmittel im ersten Schritt vermeiden möchte?

Den Tipp von Mama kennen viele

Wenn die Verdauung mal träge ist, helfen Ballaststoffe und viel Trinken - das hat sich über Generationen bewährt. Die Ballaststoffe binden Wasser im Darm, erhöhen so das Stuhlvolumen

und fördern eine natürliche Darmtätigkeit. Insbesondere Flohsamenschalen entfalten dabei einen sanft wirkenden Quelleffekt, der den Stuhl auflockert und die Passage durch den Darm erleichtert. Doch obwohl der Körper täglich auf Ballaststoffe

angewiesen ist, erreichen viele Menschen die empfohlene Menge nicht - selbst bei ausgewogener Ernährung.

Wissenschaftlich belegt

Auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl zuerst eine Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr. Eine groß angelegte Studie zeigt: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung.*

Wirksame Alternative aus der Apotheke

Apotheker empfehlen hier Dr. Böhm® Darm aktiv - mit der Kraft von 5 sorgfältig kombinierten pflanzlichen Ballaststoffen - darunter der zuvor angesprochene Flohsamen.

Das fruchtige Trinkpulver ist bereits in praktischen Sachets vordosiert und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Es eignet sich zudem für Kinder ab 6 Jahren - hier wird die Einnahme von einem halben Sachet empfohlen. Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach - ganz ohne Gewöhnungseffekt und schon nach 1 - 2 Einnahmen:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv - seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel ist in Deutschland einzigartig.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16.

EMPFEHLUNG bei hartem Stuhl

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

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✔ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag!

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

Modellrechnung

Rauchverzicht kann ein Vermögen bringen

Fehlt Ihnen die Motivation, um mit dem Rauchen aufzuhören? Wie wäre es damit: Sie könnten ein Vermögen ansparen, wenn Sie das Geld statt in Zigaretten in einen ETF investieren.

An einem konkreten Beispiel rechnet das Vergleichsportal Verivox vor, dass sich durch den Verzicht im Laufe von 30 Jahren fast eine halbe Million Euro auf dem Depot ansammeln kann. 8,20 Euro kostet eine Packung mit 20 Markenzigaretten aktuell. Wer jeden Tag eine Schachtel davon raucht, gibt pro Monat rund 249 Euro dafür aus. In zehn Jahren summieren sich die Ausgaben Verivox zufolge insgesamt auf 35.769 Euro, in 30 Jahren sogar auf gut 165.000 Euro. Dabei nimmt das Vergleichsportal an, dass Zigaretten - wie in den vergangenen 20 Jahren - auch in Zukunft im Schnitt um 3,9 Prozent pro Jahr teurer werden.

Zinseszinsseffekt im Laufe der Jahre enorm

Wer es schafft, auf den Tabakkonsum zu verzichten, und das eingesparte Geld stattdessen in einen ETF-Sparplan auf den Welt-Aktienindex MSCI World investiert, kann laut Verivox in 30 Jahren ein Depotvermögen von 462.000 Euro anhäufen, wenn der ETF seine jährliche, historische Durchschnittsrendite von 7,2 Prozent beibehält. Zugrunde liegt die Annahme, dass Sparerrinnen und Sparer ihren Sparbetrag pro Jahr - gemäß



Barer Motivationsschub: Wer sein Geld statt in Zigaretten in einen ETF investiert, kann über die Jahre ein Vermögen aufbauen. Foto: Annette Riedl/dpa-mag

der jährlichen Zigarettensteigerung - um 3,9 Prozent anheben und das Geld in einen ETF fließt, der die Erträge automatisch reinvestiert. Der Vorteil dieses sogenannten thesaurierenden ETFs: Mit zunehmender Haltedauer wirkt sich der Zinseszinsseffekt immer stärker auf das Depotvermögen des ehemaligen Rauchers aus. Nach der Modellrechnung liegt das Depotvermögen nach zehn Jahren Spardauer bereits bei rund 51.000 Euro. Mehr als 70 Prozent der Summe entfällt dabei auf eigene Einzahlungen des Sparerers. Nach 30 Jahren liegt der Depotwert dann

bereits bei rund 462.000 Euro. Jetzt entfällt laut Verivox nur noch gut ein Drittel auf eigene Einzahlungen, knapp 300.000 Euro sind durch den Wertzuwachs aus Rendite und Zinseszinsseffekt hinzugekommen. Wer seine Anteile dann veräußern möchte, sollte wissen, dass er nicht das gesamte Fondsvermögen einstreichen kann. Denn 26,375 Prozent des Gewinns gehen in Form von Abgeltungsteuer und Soli an den Fiskus. Die übrig bleibende Summe von immerhin noch 407.000 Euro kann sich aber immer noch sehen lassen.

Küchenutensilien aus Holz richtig pflegen

Bitte nicht in der Spülmaschine reinigen

Hochwertig, optisch ansprechend und auch noch praktisch: Küchenutensilien aus Holz sind robust und langlebig, so die Ernährungsexpertin Judith Schryro von der Verbraucherzentrale Berlin. Ob Pfannenwender, Kochlöffel oder Schneidebrett aus Holz - das Material eignet sich für den Gebrauch in der Küche gut, wenn man bei der Nutzung und der Reinigung ein paar Aspekte berücksichtigt. Was Sie dazu wissen müssen:

Tipps zum Kauf und zur Nutzung

Zwar schonen Holzbretter Küchenmesser, doch bei jedem Schnitt entstehen Kerben, in denen sich Keime vermehren können. Daher ist es wichtig, bei der Nutzung auf Hygiene zu achten, rät das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Dazu gehört auch, dass man rohes Fleisch etwa Geflügel nicht auf demselben Brett wie etwa Salat verarbeiten sollte. Sonst werden Bakterien vom Fleisch auf den Salat übertragen - und es besteht das Risiko, dass man diese über den rohen Salat aufnimmt. Während es beim Löffel oder dem Pfannenwender nicht so wichtig ist, aus welchem Holz sie genau bestehen, lohnt es sich beim Kauf von Schneidbrettern darauf zu achten: Heimische Harthölzer, wie etwa Eiche, Buche oder Nussbaum, geben bei jedem Schnitt antimikrobiell wirken



Küchenhelfer aus Holz sind nicht nur langlebig, sondern auch hygienisch, insbesondere bei Harthölzern wie Eiche, Buche oder Nussbaum, die antimikrobielle Gerbsäure freisetzen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

de Gerbsäure frei, so Schryro. Dadurch könnten sich Keime schlechter vermehren.

Dennoch kommt es auch auf die richtige Reinigung der Bretter an. Und sollte es zu stark verkratzt sein, rät das BZfE, das Brett auszutauschen oder abschleifen. Tipp: Stark färbende oder geruchsintensive Lebensmittel sollte man allerdings besser auf einem Brett aus Plastik oder Glas schneiden.

Die richtige Pflege

Nach dem Gebrauch sollte man Holzbretter gründlich abscrubben und spülen. Und dann das Holzbrett gut trocknen lassen.

Wichtig für die Reinigung: Sämtliche Küchenutensilien aus Holz gehören nicht in die Spülmaschine, so Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW). Durch die hohen Temperaturen, vor allem beim Klar spülen und Trocknen, könne sich das Holz verziehen und sogar verfärben. Wer die hölzernen Küchenhilfen also möglichst lange behalten will, wäscht sie am besten von Hand, rät Glassl. Tipp: Bei Küchenhelfern, die auch dekorativ aussehen sollen, lohnt es sich besonders, auf die richtige Pflege des Holzes zu achten. Risse könne man durch ein regelmäßiges Einölen verhindern, sagt Judith Schryro.

Bitte kein Brot

So helfen Sie Meisen & Co. durch den Winter



Hunger? Meisen und Co. freuen sich im Winter über Unterstützung bei der Futtersuche. Foto: Patrick Pleul/dpa-mag

Meise, Rotkehlchen oder Amsel: Sie alle bleiben im Winter hier und bringen Leben in den Garten. Allerdings wird die Nahrungssuche jetzt schwieriger - deshalb freuen sie sich über zusätzliche Futterstellen. Worauf sollte man dabei achten? «Futterstellen können schnell verschmutzen und zum Hotspot für Krankheitserreger werden, je mehr Vögel sie annehmen», so Martin Singheiser vom Bundesverband für fachgerechten Natur-, Tier- und Artenschutz (BNA) gegenüber dem Industrieverband

Heimtierbedarf (IVH). Deshalb ist es wichtig, dass man den Futterplatz sauber hält. Dafür reinigt man ihn regelmäßig - am besten täglich, mindestens wöchentlich - mit heißem Wasser. Altes Futter sollte in diesem Zuge gleich entfernt werden. Idealerweise schützt ein Dach Körner, Samen und Co. vor Nässe. Der Naturschutzbund Deutschland (Nabu) empfiehlt außerdem bei der Reinigung Handschuhe zu tragen und die dafür verwendeten Tücher, Schwämme oder Bürsten von anderen Putzutensi-

lien zu trennen. Am besten bewahrt man sie draußen auf.

Welches Futter für welchen Vogel?

Nicht alle Vögel mögen dasselbe Futter. So sind zum Beispiel Finken und Sperlinge Körnerfresser und bevorzugen Hirse oder Sonnenblumenkerne. Amseln und Rotkehlchen hingegen fressen Insekten, die im Winter kaum zu finden sind. Rosinen, Haferflocken oder spezielles Weichfutter helfen ihnen, die kalten Monate zu überbrücken. Fettfutter liefert Energie und ist bei vielen Vögeln beliebt. Was man allerdings nicht machen sollte: «Viele Menschen füttern leider gern mit Brotkrumen - das sollte man allerdings unterlassen, da diese für Vögel gesundheitsschädlich sein können», so Martin Singheiser. Wer das passende Futter wählt, entscheidet mit, welche Vögel sich am Futterplatz niederlassen. Allerdings können größere Vögel wie Krähen, Elstern oder Tauben eine Futterstelle schnell für sich beanspruchen - dann haben kleine Vögel kaum eine Chance. Singheiser empfiehlt daher, lieber Futtersilos mit einer kleinen Öffnung zu wählen - sie lassen nur kleine Vogelarten zu. Zudem können mehrere Futterplätze an unterschiedlichen Stellen im Garten genug Ausweichmöglichkeiten bieten, wenn es irgendwo zu voll wird.

Salat welk, Möhren schrumpelig?

So wird Gemüse wieder fit

Trauerspiel im Gemüsefach des Kühlschranks: Die Blätter des Salates sind schlapp, Rote Bete, Radieschen oder Möhren wirken schrumpelig. Ein Fall für die Tonne? Nein, ein Fall fürs Wasserbad. Was dem welken Gemüse nämlich fehlt, ist Flüssigkeit, wie die Verbraucherzentrale NRW erklärt. Und so geht es: Bei müdem Salat sollten Sie erst einmal prüfen, ob er matschige Blätter hat. Sie sind nicht mehr zu retten, müssen also ab. Dann legen Sie den Salat ins Wasser. Nach 20 Minuten vollsaugen hat er wieder

deutlich knackigere Blätter. Die lässt man dann gut abtropfen - wer eine Salatschleuder hat, kann die benutzen - und verarbeitet sie dann weiter. Noch ein Tipp: Wenn Sie den Salat nach dem Kauf in ein feuchtes Küchentuch einschlagen, ehe Sie ihn in den Kühlschrank legen, macht er im besten Falle gar nicht erst schlapp.

Karotten baden über Nacht

Auch olle Karotten, Radieschen oder Rote-Bete-Knollen

freuen sich über ein erfrischendes Bad. „Legt man sie über Nacht ins Wasser, nehmen sie die Flüssigkeit wieder auf und bekommen so neue Spannkraft und werden wieder schön knackig“, erklärt die Lebensmittelexpertin Hannah Zeybig von der Verbraucherzentrale NRW. Beim Kauf vom Karotten oder Radieschen im Bund sollte man sich außerdem folgenden Handgriff angewöhnen: das Grün abschneiden, bevor das Gemüse in den Kühlschrank wandert. Grund: Es entzieht dem Gemüse zusätzlich Flüssigkeit.



Schrumpelige Karotten können durch ein erfrischendes Bad in Wasser über Nacht neue Spannkraft gewinnen und Flüssigkeit aufnehmen. Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Hilfe im Notfall

Polizei 110 · Feuerwehr 112 · Rettungsdienst 112
Giftnotruf (061 31) 19240
Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen 116 016

Altkreis Schlüchtern

03. bis 09. Jan. 2026

Ärzte

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Main-Kinzig-Ost

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

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

Apotheken

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

- 03.01.26: ■ **Sprudel-Apotheke**, Bad Soden-Salmünster
Romthaler Str. 12 (0 60 56) 12 95
- 04.01.26: ■ **Alte Apotheke**, Flieden
Schlüchterner Str. 2 (0 66 55) 42 42
- 05.01.26: ■ **Vogelsberg-Apotheke**, Brachtal-Schlierbach
Wächtersbacher Straße 33 (0 60 53) 97 97
- 06.01.26: ■ **Marien-Apotheke**, Flieden
Hauptstr. 28 (0 66 55) 50 59
- 07.01.26: ■ **Apotheke Freiensteinau**, Freiensteinau
Steinauer Str. 37 (0 66 66) 402
- 08.01.26: ■ **Jossa-Apotheke**, Jossgrund
Frankfurter Str. 44 (0 60 59) 6 86
- 09.01.26: ■ **Rathaus-Apotheke**, Schlüchtern
Obertorstr. 10 (0 66 61) 9 64 10

Stadt in Japan	Kurz-hals-giraffe	Vor-gebirge, Land-spitze	franz. Autor (Pierre) † 1923	Ab-wesen-heits-beweis	Produk-tions-stätte, Werk	Stelle auf e. Musik-skala	Staat der USA	Fluss im Vorde-ren Orient	angriffs-lustiger Boxer (engl.)	Insel im griech. Mythos (lat. Name)	Gras-stängel
						grie-chischer Anis-schnaps			Int. Luft-fahrt-verband (Abk.)		
Kurzwort für Kata-lysat			unsicht-bar machen		farbig			leiden-schaftl. Wut, Raserei			dän. Ostsee-insel
					Gruppe von Vögeln	Baustoff			Stadt in West-falen		
nord-amerik. Hirsch-art		Land-schaft östl. des Jordans	Wermut-schnaps					Mediziner	Leber-sekret	Pflanzen-krankheit (Schäd-linge)	im Auftrag von
						deut-sche Spiel-karte	prahlen				
grotesk-komi-sches Gedicht	preuß. Feld-mar-schall	Tennis-mann-schafts-pokal	Farbe in der franz. Trikolore		Gewäs-serrand			Sport-platz, Stadion			
sanitärer Gegen-stand							Auf-sichts-beamter i. Bergbau	kurze Bege-behenheit	norweg. Literat (Jonas) † 1908		Segel-schnür-tau
					nicht viele		Gestell, Ständer				
Balkan-volk	ugs.: dürrig, schlecht, unwohl	Wälz-stelle des Schwarz-wilds		Wind-richtung				orten			
Abge-sandter, Geheim-bote							Tresor	brit. Philo-soph, Öko-nom (John Stuart) †	griech. Küsten-land-schaft		
latei-nisch: Fall				Soße zum Ein-funken (engl.)	vorsprin-gender Gebäu-detel				AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ G ■ D ■ W ■ S ■ R ■ ■ ■ ■ ■ A ■ N ■ P ■ R ■ O ■ B ■ E ■ K ■ I ■ M ■ E ■ T ■ W ■ A ■ S ■ ■ S ■ A ■ R ■ I ■ A ■ L ■ M ■ A ■ N ■ A ■ C ■ H ■ O ■ U ■ T ■ ■ L ■ I ■ E ■ F ■ E ■ R ■ S ■ R ■ R ■ K ■ O ■ R ■ S ■ O ■ ■ S ■ A ■ N ■ K ■ T ■ O ■ B ■ R ■ U ■ T ■ E ■ L ■ L ■ R ■ ■ M ■ A ■ S ■ C ■ R ■ E ■ E ■ N ■ R ■ U ■ N ■ D ■ U ■ M ■ ■ P ■ O ■ E ■ T ■ I ■ K ■ I ■ T ■ H ■ U ■ L ■ E ■ N ■ ■ P ■ E ■ R ■ I ■ G ■ E ■ D ■ E ■ R ■ F ■ E ■ H ■ L ■ E ■ R ■ ■ H ■ E ■ B ■ E ■ N ■ E ■ M ■ A ■ I ■ E ■ ■ P ■ R ■ I ■ E ■ L ■ H ■ A ■ U ■ E ■ R ■ H ■ E ■ N ■ N ■ E ■ ■ F ■ I ■ N ■ N ■ B ■ A ■ R ■ T ■ O ■ N ■ ■ N ■ A ■ S ■ ■ P ■ L ■ A ■ Y ■ G ■ I ■ R ■ L ■ H ■ E ■ G ■ ■ E ■ L ■ S ■ A ■ I ■ T ■ A ■ L ■ I ■ E ■ N ■ ■ G ■ E ■ O ■ L ■ O ■ G ■ E ■ L ■ L ■ A ■ ■ E ■ S ■ P ■ E ■ G ■ R ■ O ■ T ■ E ■ S ■ K ■		
Ausruf des Erschre-ckens				Abschlag (Börse, Bank)							
Kräusel-garn (frz.)	spaßig, drollig					Acker-land					
				südwest-deutsch: Petersilie							
									1364		

Mittelhessen-Bote

Auto & Verkehr

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

Verleger: Oliver Naumann, Ehrhard Naumann
Geschäftsführer: Oliver Naumann, Jochen Grossmann
Verlagsleiter: Carsten Lohmüller
Chefredakteur: Thomas Welz
Anzeigen/Key-Account: Johanna Röder
Vertriebsleiterin: Manuela Hoyer

Anzeigenannahme:
Montag bis Freitag von 8.00-17.00 Uhr,
Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreislise Nr. 39/52.
Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchterner Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Büdinger Bote, Oberhessen-Bote.
In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen folgen-der Städte und Gemeinden veröffentlicht:
Gelnhausen – Mitteilungsblatt;
Langenselbold – Langenselbolder Bote;
Wächtersbach – Wächtersbacher Stadtanzeiger;
Gründau – Gründauer Anzeiger;
Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger;
Biebergemünd – Wochenblatt Biebergemünd.
Auflage: 306.360.
Kombination mit Gießener Zeitung, Auflage: 128.875.
Gesamtauflage: 435.235
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr über-nommen noch eventuelle Kosten erstat-tet. Für den Inhalt der Anzeigen überneh-men wir ebenfalls keine Haftung.
Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.
Der Mittelhessen-Bote erscheint am Wochenende. (Änderung der Erschei-nungstermine vorbehalten). Bei Nicht-erscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, be-steht 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. 2026

Redaktion (06051) 833-202
Werbevermarktung (06051) 833-244
Zustellung (06051) 833-299

Gemäß § 5 des Hessischen Pressegesetzes wird bekannt gegeben:
An der Finanzierung des Verlages sind beteiligt: die Kommanditisten Oliver Naumann, Freigericht, Jens Naumann, Stuttgart, Ehrhard Naumann, Freigericht und Jochen Grossmann, Gelnhausen.

Informativ & vielseitig
Mittelhessen-Bote

Pkw Ankauf
Kaufe PKW, Geländewagen u. Bus-se aller Art - auch mit Mängeln u. Unfallschäden - zu realen Preisen. Wir zahlen bar. Fa. Auto-Michel.
☎ 0170-9669002
Ankauf von PKWs, Busse und Unfall-wagen, VE-Cars. ☎ 0163-1546713. GN-Hailer, Altenhaßlauer Weg 3

Partner der Vereine

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

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

Immobilien
Kaufe von Privat MFH, Haus oder Wohnung 0151-22809395

Vermietungen
Büdingen: 3 Zimmer Küche, Bad, WC, Flur, Kellerraum, Balkon. Ab 30.01.26 frei. 700 Euro + Kauti-on + Umlagen nach Absprache. ☎ 06668/287
Einfamilienhaus ab sofort zu vermieten, 140 m², 900,- € kalt + 2 MM Kauti-on, Ringstr. 15, 63571 GN-Meerholz ☎ 06183/2372
Wohnung, 92 m², 2. Stock, 3 Zim-mer, Küche, Bad, Flur, Keller 780,- € Miete, 2 Monate Kauti-on, ab sofort ☎ 0175/5235114

Häuser
Wohnhaus in 63667 Nidda-Kohden, Baugrdst. 892 m² mit Okal-Fertigh. Bj. 1970, Geschossfl. EG 141 m², Nutzfl. EG (DIN 277) 121 m², 5 ZKB + Souterrain 52 m², Energiebedarf: G (Okt. 2025), VB € 250.000,-. ☎ 06043-2356

Immob.-Gesuche
Tierärztin sucht Bauernhof
FVI Makler 06021-4424400

Mittelhessen-Bote Finden + Verkaufen

Stellengesuche
Buchhalter sucht stundenweise Ne-bentätigkeit. Keine Versicherungen oder Ähnliches. ☎ 06048-1009

Mittelhessen-Bote Stellenanzeigen bringen Erfolg!

Schullandheim **Wegscheide** (Bad Orb) sucht
Reinigungskräfte / 14,40 €
Küchenkräfte / 14,90 €
Infos unter www.wegscheide.org
0160/320 33 35

Früh aufstehen lohnt sich!

Das Druck- und Pressehaus Naumann ist ein renommiertes Me-dienhaus, das sich den Herausforderungen einer digitalen Zukunft stellt. Unser Team ist unser größtes Kapital, und wir suchen eine professionelle Unterstützung, die unser dynamisches Wachstum mitgestalten möchte.
Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir aktuell
Zusteller (m/w/d)
für die Gelnhäuser Neue Zeitung auf Minijob-Basis.
In den Gebieten: Gelnhausen, Kassel, Pfaffenhausen, Wächters-bach, Hesseldorf, Neudorf, Weilers
Ihre Aufgaben:

- Zustellung von Montag bis Samstag in den frühen Morgenstunden bis 6.00 Uhr

Ihr Profil:

- Sie sind volljährig.
- Sie besitzen einen Führerschein der Klasse B sowie einen PKW oder Roller.
- Sie sind zuverlässig, pünktlich und haben Verantwortungs-bewusstsein.
- Sie verfügen über gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift.

Wir bieten Ihnen:

- Eine attraktive Vergütung
- Einen heimatnahen Arbeitsplatz und somit kurze Arbeitswege
- Arbeitszeiten vor dem üblichen Tagesgeschäft
- Eigenverantwortliches Arbeiten

Werden Sie Teil unseres Teams und sorgen Sie dafür, dass unsere Leserinnen und Leser täglich bestens informiert sind.
Bewerben Sie sich noch heute per E-Mail an: karriere@gnz.de. Wir freuen uns auf Sie!

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 833 103 · E-Mail: karriere@gnz.de

FundGrube

Bekanntschaften
Ich bin Gisela, 69 J., eine routinierte Autofahrerin, gepflegt, schöne weibl. Figur u. wünsche mir wieder etwas Glück. Meinen verstorbenen Mann habe ich bis zuletzt gepflegt u. wäre in guten wie in schlechten Zeiten auch für Sie da. Wollen wir gemein-sam ins neue Jahr starten u. noch viele schöne Jahre miteinander erleben? pv ☎ 0176-34498406

Dienstleistungen
Service rund um Haus und Garten: Hausmeisterservice, Gartenpflege u. Umgestaltung, Baumfällung, Obst-baum- u. Gehölzschnitt, Mäharbeiten, Brennholzaufarbeitung, Kleinre-paraturen etc., seit über 30 Jahren Problemlös. aller Art ☎ 06058-6216
Sie wollen renovieren? Maler- und Tapezierarbeiten, Fußbodenverle-gung. Alles aus einer Hand. Schnell, sauber u. preiswert. Persönliche Be-ratung vor Ort ist selbstverständlich. ☎ 06183-928475 o. 0179-2108959
Hoti Malermeister: Innen/Außen An-strich/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, Fas-sadendämmung/Außenputz, Gerüst stellen, Demontearbeiten, Ren-ovierungen aller Art. ☎ 0171/5140161
Seit mehr als 20 Jahren Erfahrung! Garten- und Landschaftsbau/ Pfla-sterarbeiten/ Hausmeisterervice und Hausisolierungen. Hoti Garten- und Landschaftsbau, Wiesenstr. 20 b, 63584 Gründau. ☎ 0170/8031284
Sträucher, Busch- u. Baumfällungen inkl. Entsorgung. Wir bieten fachge-rechte Schnitтарbeiten, Entfernung von Wurzelstöcken inklusive Entsor-gung. mailbox@rie-bau.de ☎ 0171/9955661
R. Hoti Garten- u. Landschaftsbau Pflasterarbeiten aller Art, Holzbau, Garten u. Gestaltung. ☎ 0160-99189945, 63584 Gründau, Wiesenstr. 20d.

Umzug
Umzüge
seit über 50 Jahren
H. Schilling
Nah und fern – Lagerung
Gelnhausen ☎ 060 51/88 74 58
Hanau ☎ 061 81/2 17 00
www.umzuege-schilling.de

Kontakte
Wellnessmassage bei Tina (Hausbes.) · 0162-6733502

BAUMARBEITEN HEE
Baumfällung · Gartenpflege
Tel. 0173/8842112

Stellenanzeigen bringen Erfolg!

NORMA®

Mehr fürs Geld.

Katzennassnahrung
z.B. Selection in Sauce mit Huhn oder Lachs oder Classics in Pastete mit Geflügel je 85 g (1 kg = 5,76)



28% billiger
UVP -,-69
-49*

Gillette® Mach 3 Ersatzklingen
Vorteilspack je 12 Stück



33% billiger
Zum Vergleich: UVP 6 Stück = 14,95
19,99* **12 Stück**

always

Discreet Einlagen
Long je 48 Stück oder Normal je 54 Stück

36% billiger
Zum Vergleich: UVP Long 10 Stück = 3,95
11,99*



Klassischer Eintopf
Erbsen-Eintopf, Linsen-Eintopf, Hühner-Suppentopf oder Weiße Bohnentopf je 800 g (1 kg = 2,36)



17% billiger
UVP 2,29
1,89* **800 g**

Kalkreiniger
Classic, Dusche Express oder Fresh je 800 ml (1 l = 3,49)



19% billiger
UVP 3,45
2,79*

Waffelhörnchen/ Eissticks
Eissticks Classic je 4x85 ml = 340 ml (1 l = 5,85) oder Waffelhörnchen je 4x120 ml = 480 ml (1 l = 4,15)



63% billiger
UVP 5,49
1,99*



BIO-GESAMTSIEGER!

zur aktuellen DLG Bio Prüfung

Zum 3. Mal in Folge

Bio-Getreide XXL
Quinoa je 800 g (1 kg = 4,99), Sesam je 850 g (1 kg = 4,69), Haferkleie, Buchweizen je 1,2 kg (1 kg = 3,33) oder Bulgur je 1,5 kg (1 kg = 2,66)



3,99*

Bio-Zitronen Saft
je 2x250-ml, ohne Pfand (1 l = 5,98)



2,99* **DOPPEL PACK** **2er-Pack**

Bio-Kürbis-kerne
je 300 g (1 kg = 9,30)



2,79*

Bio-Bouillon Gemüse
je 540 g, ergibt 27 Liter (1 l = -,15)



3,99* **ergibt 27 Liter**

Bio-Sonnenblumen-kerne XXL
je 1 kg (1 kg = 2,59)



2,59* **1 kg**

Bio-Hülsenfrücht XXL
Berglinsen je 1 kg (1 kg = 2,79)



2,79* **1 kg**

ab Montag, 5. Januar

Orangen
Spanien Kl. I, Sorte: Navelina, große, ausgewählte Früchte, Kal. 0-2, je 3 kg (1 kg = 1,48)
XXL - 3 kg!
4,44*

Heidelbeeren
Südafrika/Chile Kl. I, ideal für Müsli oder Smoothies, je 400 g (1 kg = 8,98)
400 g!
3,59*

Speisekartoffeln
Deutschland, vorwiegend
festkochend, ungewaschen, gebürstet, je 10 kg (1 kg = -,40)
10 kg!
3,99*

BIS ZU 63% SPAREN

Strickkleid im Norwegerstil
für Damen • 73 % Polyacryl, 25 % Polyester, 2 % Elasthan • Weiche und wärmende Qualität • Größen S (36/38) - XL (48/50) je Strickkleid



12,99*



Thermo-Leggings für Damen
Innenseite • 57 % Baumwolle, 41 % Polyester, 2 % Elasthan oder 97 % Baumwolle, 3 % Elasthan • Größen S (36/38) - XL (48/50) je Leggings



5,99*

Thermo-Shape-Strumpfhose für Damen
• 88 % Polyester, 12 % Elasthan • Futter 100 % Polyester • Angenehm weich und warm durch Fleece-Innenfutter • Größen 38/40 - 46/48 je Strumpfhose



7,99*

Outdoor-Schuhe für Herren
• Pflegeleichtes, strapazierfähiges Obermaterial • 3M-Scotchlite™-Reflektoren • Textiles Warmfutter und eine Decksohle aus Memory-Foam • Extra breite Leisten für ein ultimatives Laufgefühl • Größen 42 - 45 je Paar



21,99*

Thermo-Stiefel für Damen und Herren
• Pflegeleichtes und strapazierfähiges Obermaterial • Flexible, robuste und profilierte Laufsohle • Damen-Größen 38 - 41 • Herren-Größen 42 - 45 je Paar



19,99*

Rollenbox 45 Liter
mit Deckel und Griffen • Box transparent • ca. 60 x 40 x 32 cm je Ausführung



7,99*



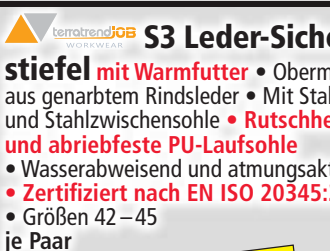
12,99*

Säbelsägen-/Stichsägeblätter-Set
3 Jahre Garantie je Set



4,99*

Arbeits-Strick-fleece-Jacke
für Herren • 100 % Polyester • Oberstoff aus modischer Strickfleece-Qualität • Größen M (48/50) - XXL (60/62) je Jacke



14,99*

TOPTEX Softshell-Arbeits-hose für Herren
• Robustes wind- und wasser-abweisendes Softshell-Material (ca. 300 g/m²) mit Klimafunktion • Größen M (48/50) - XL (56) je Hose



21,99*

S3 Leder-Sicherheitsstiefel mit Warmfutter
• Obermaterial aus genarbt Rindsleder • Mit Stahlkappe und Stahlzwischensohle • Rutschhemmende und abriebfeste PU-Laufsohle • Wasserabweisend und atmungsaktiv • Zertifiziert nach EN ISO 20345:2022 • Größen 42 - 45 je Paar



27,99*

30% billiger

* 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. ** Gültig für Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die Bedingungen in der NORMA Plus App.

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

DIE NEUE NORMA-APP IST DA!



NEU

DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!
→ Filialangebote
→ Online-Prospekte
→ Norma24-Onlineshop

Hier gratis downloaden oder updaten



NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg