

Wetterauer Wochen-Bote



Heimat im Blick

mit Ihrem
lokalen Mitteilungsblatt



Das ist los in der Region

Infos, Termine
& Veranstaltungen



KW 1, Samstag, 3. Januar 2026

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 1

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

Blutspenden in Karben

Karben. Vom 5. Januar bis 20. Februar 2026 lädt der DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen zur Blutspende ein. Wer zusammen mit einem neuen Spender Blut spendet, erhält exklusive Happy Socks. Die Aktion gilt bei allen mobilen Blutspendeterminen in Baden-Württemberg und Hessen sowie in den DRK-Blutspendeinstituten in Frankfurt und Ulm. Nächster Termin in Karben: Mittwoch, 7. Januar, von 15.30 Uhr bis 20 Uhr im Bürgerzentrum Karben-Gross Karben, Rathausplatz 1. Weitere Infos und Anmeldung unter www.blutspende.de/termine.

Concordia Rudel Sing Sang

Wöllstadt. Der Gesangverein Concordia Nieder-Wöllstadt lädt für den 10. Januar 2026 zum achten „Concordia Rudel Sing Sang“ ein. In lockerer Atmosphäre treffen sich Jung und Alt zum gemeinsamen Singen. Auch diesmal wird das Rudel von Tom Jet und seiner Gitarre begleitet. Ein Riesenspaß für alle. Damit jeder mitsingen kann, werden die Texte auf eine Leinwand projiziert. Die Veranstaltung beginnt um 20.00 Uhr, Einlass ist ab 19.00 Uhr. Veranstaltungsort ist der Hölzle-Saal in Nieder-Wöllstadt (Bahnhofstraße 4). Der Eintritt kostet 8 Euro. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen des Gesangvereins Concordia sind online zu finden unter concordia1839.de.

Ihr Draht zu uns:

**Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG**
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen

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



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)

Gesundheit bleibt Vorsatz Nummer eins

Mit steigendem Alter wächst das Gesundheitsbewusstsein



Mehr Sport treiben gehört zu den beliebtesten Gesundheitsvorsätzen der Deutschen. Also am besten gleich loslegen.

Foto: DJD/DEVK/Val Thoerner - stock.adobe.com

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 Rau-

chen 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.

VOSS LIVING
— IMMOBILIEN —

Ihr Immobilienmakler vor Ort

Gold Partner

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!
06039 – 93 84 492

Bahnhofstrasse 191
61184 Karben
„Neue Mitte“
info@voss-living.de

Mittelhessen-Bote
... auch als kostenloses
epaper

www.bote.de

WIR KAUFEN AN:

Silberbesteck Zinn

Zahngold Goldschmuck

Silbermünzen Münzen und Barren

Silberschmuck Bruch- und Altgold

Batteriewechsel VARTA®

AKTIONSPREIS 5€

GOLDSCHMIEDE Service

> Ketten löten > Ringe weiten
> Gravuren aller Art > Brillanten fassen > Zirkonia fassen > uvm.

Das Goldhaus
Frankfurter Str. 21
61118 Bad Vilbel
M info@goldhaus-bv.de
T 06101 595 83 20
www.goldhaus-bv.de

Google ★★★★★

Öffnungszeiten
Mo – Fr: 10 – 17 Uhr | Sa: 10 – 14 Uhr

Parkplätze gegenüber Neben Von Poll Immobilien

das Goldhaus EDELMETALLHANDEL

Seniorentreff Heilsberg

Neues Jahr und Aktivitäten

Bad Vilbel. Der Seniorentreff Heilsberg in Bad Vilbel lädt auch im kommenden Jahr alle Senioren aus Heilsberg und Umgebung zu geselligen Nachmittagen ein. Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr wird ein bunter Mix aus Musik, Unterhaltung und Aktivität geboten, um die Gemeinschaft zu stärken und den Austausch zu fördern.

Neujahrsempfang am 8. Januar – Musik für die Seele

Zu Gast: Klaus Hastermann mit einem Geigenkonzert. Klaus Hastermann entführt das Publikum auf eine musikalische Reise durch die Welt: Walzermelodien von Strauß und Lehar, italienische Volks-

musik und irische Folklore. Der Violinvirtuose studierte Musik in Köln. Stationen seiner Karriere waren das Kölner Opernhaus, das English National Orchestra London, das Orchestre du Conservatoire Paris und die Hamburger Sinfoniker. Inzwischen ist er freiberuflich tätig und tritt auf mit irischer Musik, klassischen und eigenen Stücken.

Spielenachmittag am 22. Januar – Spaß und geistige Fitness

Der zweite Termin im Januar steht ganz im Zeichen des Spielens. Ob alte Klassiker oder neue Spiele – beim Spielenachmittag können alle Teilnehmer ihre mentalen Fähigkeiten spielerisch stärken und dabei jede Menge Spaß haben.

Spiele fördern nicht nur die Konzentration und geistige Fitness, sondern auch den Teamgeist und das Miteinander. Ein wunderbarer Nachmittag, um in lockerer Atmosphäre gemeinsam Zeit zu verbringen und sich auszutauschen.

Anmeldung im Seniorenbüro unter: Tel. 06101/602314 oder Tel. 06101/602316; Kostenbeitrag: 4 Euro inklusive Kaffee und Kuchen.

Termin: Donnerstag, 8. Januar 2026 und Donnerstag, 22. Januar 2026

Ort: Seniorenresidenz Domcil Bad Vilbel, Am Hang 16, 61118 Bad Vilbel
Beginn: 14.30 Uhr
Einlass: 14.15 Uhr
Ende: 16.30 Uhr

Ruhestand als Neuland

Seminar in Karben unterstützt beim Übergang in die nachberufliche Zeit

Karben. Der Eintritt in den Ruhestand bedeutet für viele Menschen nicht nur mehr freie Zeit, sondern auch tiefgreifende Veränderungen. Neben der Vorfreude auf Selbstbestimmung und neue Freiräume tauchen oft Fragen auf: Wie gestalte ich meinen Alltag ohne Arbeit? Welche Beziehungen tragen mich? Wer bin ich ohne meinen Beruf?

Diesen Fragen widmet sich das Seminar „Ruhestand – und jetzt?“, das am Freitag, 23. Januar, und Samstag, 24. Januar, im Evangelischen Gemeindehaus in Okarben stattfindet. „Der Ruhestand ist eine spannende, aber auch herausfordernde Lebensphase. Wir möchten den Teilnehmern Raum geben, ihre eigenen Wünsche, Werte und Perspektiven zu entde-

cken“, erklärt Referentin Britta Laubvogel, Dipl.-Sozialpädagogin. Durch kreative Methoden, biografische Arbeit und den Austausch in der Gruppe können neue Wege für einen erfüllten Lebensabschnitt entwickelt werden.

Veranstaltungsdaten auf einen Blick:

Termin: Freitag, 23. Januar, 17 Uhr bis 21 Uhr und Samstag, 24. Januar, 9 Uhr bis 17 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Am Römerkastell, 61184 Karben

Leitung: Pfarrer Christian Krüger und Norbert Greulich

Kosten: 30 Euro

Gruppe: acht bis 16 Teilnehmer

Anmeldung: bis zum 16. Januar; per E-Mail an Simone.Lipowicz@ekhn.de



Angebote des SeCuZ für PC- und Laptop-Kurse

Kurse im ersten Halbjahr 2026

Karben. Die Kurse des SeCuZ-Karben im ersten Halbjahr 2026:

Kurs: Linux

Inhalt: In diesem Kurs erhalten Teilnehmer einen Überblick über die Möglichkeiten, die Linux als Betriebssystem im Vergleich zu Windows bietet.

Themen im Einzelnen:

1. Tag - Was ist Linux?
- Linux als Ersatz für Windows?
- Wahl zwischen vielen Linux-Systemen
2. Tag - Linux Mint
- Arbeiten mit Linux Mint
- Linux Dateimanager
- voreingestellte Hotkeys
- Welche Apps oder Anwendungsprogramme sind vorinstalliert?
3. Tag - Installation Linux Mint

Termine: Donnerstag, 15. Januar, 22. Januar und 29. Januar 2026 jeweils um 14.30 Uhr

Dauer: An den drei Kurstagen jeweils 1,5 Stunden
Voraussetzungen: Bitte eigenen Laptop oder eigenes Notebook mitbringen.

Kursgebühr: Mitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder 55 Euro (wird für Mitglieder abgebucht, Nichtmitglieder zahlen bar am ersten Kurstag).

Anmeldung: Bitte unbedingt rechtzeitig telefonisch an Tel. 06039/485541 oder per E-Mail an info@secuz.de anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Eine Teilnahme ist nur mit bestätigter Anmeldung möglich.

Ort: SeCuZ, Ramonville Straße 5-7, Karben

Kursleitung: HM

Kurs: Windows 11 für Anfänger

Inhalt: Grundkenntnisse für die sichere und korrekte Bedienung von Windows 11 für

die Versionen Home und Pro werden vermittelt.

Termin: Donnerstag, 15. Januar, 22. Januar, 29. Januar und 5. Februar 2026 jeweils um 14 Uhr

Dauer: An den Kurstagen jeweils 1,5 Stunden

Voraussetzungen: Eigenen Laptop mitbringen, fertige Installation von Windows 11 erforderlich.

Kursgebühr: Mitglieder 35 Euro und für Nichtmitglieder 60 Euro (wird für Mitglieder abgebucht, Nichtmitglieder zahlen bar am ersten Kurstag).

Anmeldung: Bitte unbedingt rechtzeitig telefonisch an Tel. 06039/485541 oder per E-Mail an info@secuz.de anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Eine Teilnahme ist nur mit bestätigter Anmeldung möglich.

Ort: Karbener Computer Club SeCuZ, Ramonville Straße 5-7, Karben

Kursleitung: IMR und EL

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Austausch und Unterstützung für Betroffene

Bad Vilbel. Am Dienstag, den 6. Januar, um 18 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, im Gruppenraum 1. Neue Mitglieder sind willkommen. Betroffene können die Gruppe kennenlernen und sich über Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen austauschen. Interessierte sollten sich per E-Mail an fibromyalgie@bu-ergeraktive-bad-vilbel.de wenden, um weitere Informationen

zu erhalten und sich anzumelden.

Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die mit Schmerzen am ganzen Körper, Erschöpfung und weiteren Symptomen einhergeht. Viele Betroffene fühlen sich verstanden und allein gelassen. Die Selbsthilfegruppe möchte Erfahrungen teilen, hilfreiche

Tipps für den Alltag geben und ein Netzwerk der Unterstützung schaffen. Die Gruppe soll ein Ort der Offenheit, des Verständnisses und der gegenseitigen Unterstützung sein. Wichtige Aspekte sind Erfahrungsaustausch, Zusammenhalt, Wissen und Information, gemeinsame Aktivitäten sowie Respekt und Empathie. Die Gruppe richtet sich an alle Betroffenen, unabhängig von Alter oder Erfahrungsgrad mit der Erkrankung.

Reparatur-Café im Januar

Am 6. und 27. Januar

Karben. Weil das Reparatur-Café des MüZe Ende Dezember ausfällt, gibt es im Januar gleich zwei Termine. Das erste, zusätzliche Reparatur-Café des MüZe Karben findet am Dienstag, 6. Januar, von 16 bis 18.30 Uhr im ASB Wohnen und Pflege Karben, Ramonville-Straße 27, statt. Der nächste planmäßige Termin ist am Dienstag, 27. Januar, und danach findet das Reparatur-Café regelmäßig am letzten Dienstag im Monat von 16 bis 18.30 Uhr im ASB Wohnen und Pflege Karben, Ramonville-Straße 27, statt. Annahmeschluss für Reparaturen ist um 17.30 Uhr, damit genug Zeit für Diagnose und Reparatur bleibt. Diagnose und Repa-

turen sind kostenlos, Spenden sind jedoch willkommen. Erforderliche Ersatzteile sind mitzubringen oder müssen in Abstimmung mit den Reparateuren auf eigene Kosten besorgt werden. Das Team weist darauf hin, dass es auch Spiel-sachen aller Art reparieren kann, zum Beispiel Tonieboxen. Aufgrund des großen Reparat-uraufwandes bei Kaffeevoll-automaten sind die Kapazitäten begrenzt, weshalb diese nur nach vorheriger telefoni-scher Anmeldung unter Ange-be des Gerätetyps angenom-men werden können. Fahr-radreparaturen sind anzumel-den, damit das eventuell benö-tigte spezielle Werkzeug

vorhanden ist. Flickarbeiten an Kleidung sind ebenfalls vorher anzumelden. Alles andere kann ohne vorherige An-meldung mitgebracht werden. Am Tag des Reparatur-Cafés bietet das MüZe-Team von 15 bis 18 Uhr im Cafébereich des ASB frisch gebackene Waffeln – natur oder mit verschiede-nen Toppings –, Kaffeespezia-litäten, Kaltgetränke und Eis-kaffee zu günstigen Preisen für die Gäste des Reparatur-Cafés und die Allgemeinheit an.

Information und Anmeldung von Reparaturen bei der Ko-ordinatorin: Gabriele Ratazzi-Stoll, Mobilnummer 01515/1949477, E-Mail: ratazzi-stoll@mueze-karben.de





LÖWER

START IN EIN GRÜNES ZUHAUSE

GRÜNPFLANZEN, DIE DAS RAUMKLIMA VERBESSERN UND FÜR MEHR WOHLFÜHL-STIMMUNG SORGEN.



STÜCK

49,99*

STATT 59,99

GUMMIBAUM
ca 1,2 m hoch | Topf-Ø 23 cm



STÜCK

3,99*

TRENDPFLANZEN
verschiedene trendige Grünpflanzen z. B. Monstera friedrichsthalii, Ficus, Alocasia | Topf-Ø 9 cm | ohne Übertopf und Deko

*Nur solange der Vorrat reicht.

[@gaertnerei-loewer.de](mailto:gaertnerei-loewer.de)

Neues vom
Gesangverein Concordia

Wöllstadt. Der Gesangverein Concordia Nieder-Wöllstadt hat beim Förderwettbewerb „Grund zum Feiern“ der Volksbank Mittelhessen 1.000 Euro gewonnen. Dieser Betrag wird für die Vorbereitung des Japan-Konzerts am 28. Februar 2026 in der Basilika in Ilbenstadt genutzt. „Wir danken der Volksbank Mittelhessen für ihre Unterstützung“, so der zweite Vereinsvorsitzende Sebastian Briel. „Im März 2026 haben wir einen besonderen Höhepunkt: eine Chorreise nach Japan. Darauf wollen wir uns mit dem Chorkonzert in der Basilika einstimmen.“ Alle Chorgruppen des Vereins nehmen teil. Über 160 Sänger zeigen, was sie einstudiert haben. Beginn ist um 18 Uhr. Informationen zu den Veranstaltungen des Gesangvereins Concordia Nieder-Wöllstadt sind zu finden auf concordia1839.de.

Termine der
Nachbarschaftshilfe

Infostunden
zu Vollmachten

Am Samstag, 6. Januar, und Samstag, 20. Januar, bietet die Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel e.V. Infostunden zu Patienten-, Vorsorge- und Betreuungsverfügungen an. Diese finden im Büro der Nachbarschaftshilfe in der Seniorenresidenz „Quellenhof“, Quellenstr. 21, statt. Termine können telefonisch unter 06101 604890 vereinbart werden. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Pflegesprechstunde
für Angehörige

Die Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel e.V. bietet am Mittwoch, 14. Januar, eine Pflegesprechstunde für pflegende Angehörige an. Eine telefonische Anmeldung unter 06101 604890 ist erforderlich. Hausbesuche sind möglich. Das Angebot ist kostenlos und dient der Vernetzung im Pflegebereich.

Smartphone- und
Tablet-Sprechstunde

Am Donnerstag, 8. Januar, findet von 15 bis 16.30 Uhr im „Haus der Begegnung“, Bistro, Marktplatz 2, eine Smartphone- und Tablet-Sprechstunde statt. Mitglieder der Nachbarschaftshilfe unterstützen bei der Handhabung. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wein-Abend“ der
Hospizgruppe

Die Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe lädt am Montag, 26. Januar, von 18.30 bis 20.30 Uhr zu einem „Wein-Abend“ ins „Haus der Begegnung“, Marktplatz 2, ein. Der Abend bietet Trauernden die Möglichkeit zum Austausch. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Café Kleeblatt
für Angehörige von
Demenzkranken

Am Donnerstag, 29. Januar, trifft sich von 19 bis 20.30 Uhr die Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz im AWO-Treff, Wiesengasse 2. Der Erfahrungsaustausch ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Von der Sagrada Familia
bis zur Pont du Gard

Zwei Kulturfahrten der Auferstehungsgemeinde in 2026 führen nach Barcelona und nach Südfrankreich

Reise nach Barcelona

Bad Vilbel. Um den Monatswechsel April/Mai geht es für sechs Tage von Frankfurt aus nach Barcelona und Umgebung, so die Ankündigung für die Frühjahrs-Kulturfahrt der Ev. Auferstehungsgemeinde Bad Vilbel. Die Fahrt wird wieder in Verbindung mit dem Reiseanbieter Reisemission Leipzig durchgeführt und hat mit Barcelona ein festes Standquartier. Von dort aus geht es vor allem in die vielfältige Stadt und dabei unter anderem ausführlich in die fast fertiggestellte Sagrada Familia, die seit 2025 den höchsten Kirchturm der Welt besitzt. „Ein überaus faszinierendes Gebäude und zudem die größte Kirche, deren Baufortschritt wir in Echtzeit verfolgen können, anders als zum Beispiel bei mittelalterlichen Kathedralen“ freut sich Pfarrer Klaus Neumeier auf die Reise. Aber auch die Ramblas, die Kathedrale des Meeres und viele weitere Orte in Barcelona stehen auf dem Programm. Zusätzlich geht es in die Umgebung: Es geht zum Berg Montserrat, nach Figueres mit dem Dali-

Museum und nach Girona. Die Reise kostet im DZ inkl. Flügen, Busfahrten vor Ort, Übernachtungen, Halbpension und allen Eintritts des Programms 1.555 Euro. Die wenigen noch freien Plätze können bis 25. Januar 2026 gebucht werden.

Herbstreise nach
Südfrankreich

Die neuntägige Reise im Herbst geht vom 5. bis 13. September mit dem Reisebus von und bis nach Bad Vilbel in den Süden Frankreichs. Zwischenstationen mit Übernachtung gibt es auf der Hinfahrt in Cluny und Taizé mit einem Besuch des dortigen Abendgebets sowie auf der Rückfahrt in Genf mit dortiger Stadtführung. Vor Ort ist Nîmes das Standquartier mit einem zentrumsnahen Hotel. Von dort aus gehen die Besichtigungsausflüge in die Städte Arles, Aix en Provence, Orange und Avignon. Mit dem Pont du Gard gibt es ein weiteres Highlight aus der römischen Besiedlungsepoche. Auch Naturhighlights werden auf der Reise angesteuert: Das Tal der Ardeche, die Ca-



Bei einer vergangenen Gruppenreise: Vor dem Athenatempel auf der Akropolis.

margue und der von der Tour de France berühmte Mont Ventoux, „den wir aber nicht mit dem Fahrrad, sondern mit unserem Bus besuchen werden“ lacht Klaus Neumeier. Inkl. aller Programm-Eintritte, Führungen, Reisebus und Übernachtungen mit Halbpension kostet die Reise im DZ 1.895 Euro. Auch hier

sind, so Klaus Neumeier, bereits die meisten Plätze gebucht, aber es können weitere Reiseteilnehmende dazukommen, soweit Plätze dann noch zur Verfügung stehen.

„Wir freuen uns auf zwei sehr besondere Reisen und laden ein, die noch freien Plätze zu nutzen“, so Pfarrer Klaus

Neumeier, der mit dem Team der Kulturfahrten die Reise leiten wird. Informationen gibt es auf der Homepage der Gemeinde unter www.auferstehungsgemeinde-bad-vilbel.de direkt auf der Startseite oder unter Telefon: 06101-128382 oder an klaus.neumeier@auferstehungsgemeinde-bad-vilbel.de

Sprechstunde
für Schuldner

Die AWO-Schuldnerberatung bietet im Januar folgende offenen Sprechstundentermine an: In Bad Vilbel am 14. und am 28. Januar 2026 im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, von 14 -15 Uhr, sowie in Karben am 5. und am 19. Januar 2026 im Beratungscenter, Ramonvillestr. 1, von 14-15 Uhr. Für eine Kontaktaufnahme außerhalb der Sprechstunden ist ein Anrufbeantworter unter der Nummer 0176 51007904 geschaltet oder auch per E-Mail an: info@schuldnerberatung-badvilbel.de. Die Beratung ist kostenlos und absolut vertraulich.

Abholung der
Weihnachtsbäume

Am 8. und 9. Januar

In einigen Häusern und Wohnungen stehen sie schon, andere ziehen traditionell an Heiligabend nach: Weihnachtsbäume. Schön geschmückt, mit Kerzen oder elektrischen Leuchtmitteln ausgestattet, bringen sie in der Weihnachtszeit Räume zum Scheinern. Doch irgendwann müssen sie auch wieder aus den Wohnungen raus. In Bad Vilbel gibt es hierfür auch im Jahr 2026 eine Sonderabholung. Am Donnerstag, den 8.

Januar, und am Freitag, den 9. Januar, werden die Bäume zuhause abgeholt.

Wer also bis dahin die eigenen vier Wände vom Weihnachtszauber auf den Neujahrstart umgerüstet hat, kann die Bäume entsprechend bereitstellen. Wichtig ist, dass diese abgeschmückt vor dem Haus bereitstehen. An beiden Tagen werden alle vier „Müllbezirke“ angefahren und die bereitgestellten Bäume mitgenommen.

Gemeinsamer
Neujahrsspaziergang

Bad Vilbel. Der nächste gemeinsame Sonntagsspaziergang der Bürgeraktive Bad Vilbel findet am Sonntag, den 4. Januar, um 11 Uhr statt, Treffpunkt ist der Platz vor dem Brunnenmuseum, Marktplatz 3, Bad Vilbel. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die regelmäßigen monatlichen Sonntagsspaziergänge werden von zwei Ehrenamtlichen organisiert und begleitet, sie dauern circa eine Stunde. Eingeladen sind alle, die sich bewegen, etwas für die eigene Gesundheit tun und ins Gespräch kommen wollen.

Mittelhessen-Bote

frisch & informativ
Telefon 06051 833-241



PRÜF- UND SCHÄTZTAGE

Aktionswoche vom 02.01. bis 10.01.26

Kostenlose
Expertise

Bad Vilbel. In Zeiten von steigenden Goldpreisen und von zahlreichen Möglichkeiten des Goldankaufs ist eine faire und ehrliche Beratung zum Verkauf Ihrer Wertsachen „Goldwert“. Vom 02.01. bis 10.01.2026 finden beim Goldhaus in Bad Vilbel die für Sie kostenlosen Prüf- und Schätztage statt. Im Zeitraum der Aktionswoche erhalten Sie, ohne Termin, eine kostenlose Schätzung Ihrer Wertgegenstände wie z.B. Goldschmuck, Luxus- und Golduhren, Zahngold, Zinngegenstände, Silberbesteck,

Bruch- und Altgold sowie Münzen und Barren aus Gold, Silber, Platin, Palladium uvm. – direkt von Experten vor Ort. Während viele Ankäufer oft nur den reinen Goldwert zahlen, berücksichtigt das Goldhaus auch Parameter wie Steinbesatz, den Zustand und die Marke Ihrer Gegenstände. Im Rahmen der Aktionswoche werden auch Bestände aus Nachlässen unter die Lupe genommen und Ihnen hierzu eine kostenlose Expertise zur Verfügung gestellt. Durch die langjährige Erfahrung des Teams



Bringen Sie Ihre Wertgegenstände zu uns, erhalten Sie ein unverbindliches Angebot und lassen Sie sich den Betrag direkt vor Ort auszahlen.

und die Spezialisierung auf den Edelmetallankauf garantiert das Goldhaus Ihnen eine detaillierte Prüfung und Schätzung mit sehr fai-

ren Preisen, eine transparente Geschäftsabwicklung sowie eine kompetente Beratung zum An- und Verkauf. **Das Goldhaus.**

So einfach geht's:

1. Bringen Sie einfach Ihre Wertgegenstände zu uns.
2. Erhalten Sie von uns ein unverbindliches Angebot.
3. Lassen Sie sich den Betrag direkt vor Ort auszahlen.

Jetzt
Gold in Geld
verwandeln!

Batteriewechsel VARTA®

5 €

Silberbesteck

Goldschmuck

Luxus- und
Golduhren

Münzen und
Barren

Zinngegenstände

Zahngold

Das Goldhaus

Google ★★★★★

Frankfurter Str. 21

61118 Bad Vilbel

M info@goldhaus-bv.de

T 06101 595 83 20

www.goldhaus-bv.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 10:00-17:00 u. Sa: 10:00-14:00

P Parkplätze gegenüber

Neben „Von Poll Immobilien“



Auch an der Danziger Straße barrierefrei
in den Bus einsteigen

Nächster Umbau einer Bushaltestelle abgeschlossen – Weiter in Berliner Straße

Bad Vilbel. Die Bushaltestelle in der Danziger Straße auf dem Heilsberg ist barrierefrei umgebaut. Im Zuge der vierten Phase des barrierefreien Umbaus von Bushaltestellen im Stadtgebiet wurde nun auch die Haltestelle „Danziger Straße“ entsprechend barrierefrei gestaltet. Der Ausbau geht als nächstes in der Berliner Straße in der

Kernstadt weiter. „Die vierte Ausbauphase für barrierefreie Bushaltestellen geht sehr gut voran. Mit der Fertigstellung in der Danziger Straße haben wir eine weitere Haltestelle auf dem Heilsberg entsprechend umgestalten können, sodass auch dort Menschen barrierefrei in den Bus ein- oder aus dem Bus aussteigen können“, erklärt



Ortsvorsteher Peter Schenk und Bürgermeister Sebastian Wysocki an der neu barrierefrei gestalteten Bushaltestelle „Danziger Straße“.

hierzu Bürgermeister Sebastian Wysocki. Der Ausbau barrierefreier Haltestellen auf dem Heilsberg ist damit abgeschlossen. Hier sind alle Bushaltestellen nun barrierefrei.

Ziel des Gesamtprogramms, das seit einigen Jahren läuft, ist es, die Bushaltestellen im Stadtgebiet barrierefrei zu gestalten. Hierfür wurden die

für einen Umbau passenden Haltestellen in verschiedene Phasen unterteilt. Die Investitionen wurden durch Fördergelder des Landes Hessen unterstützt. „Durch die Einteilung in verschiedene Phasen schaffen wir es, die Einschränkungen so gering wie möglich zu halten. Zum einen werden immer nur punktuell Haltestellen nicht angefahren und zum anderen sind diese Umstellungen nur temporär und dann auch nur für wenige Wochen. Der Effekt ist jedoch groß, denn durch den barrierefreien Umbau der Bushaltestellen erreichen wir mehr Inklusion im ÖPNV“, führt Wysocki weiter aus.

Gemeinsam mit dem Heilsberger Ortsvorsteher, Peter Schenk, war er nun an der neuen barrierefreien Haltestelle in der Danziger Straße. Auch Schenk freut sich, dass diese Maßnahme nun abgeschlossen werden konnte. „Auf dem Heilsberg haben wir viele Menschen, die auf Barrierefreiheit im ÖPNV angewiesen sind. Ob es junge Familien sind, die mit Kinderwagen in die Busse kommen oder ob es ältere Menschen sind, die nicht mehr so gut mobil sind, für sie alle und natürlich auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind barrierefreie Bushaltestellen auf dem Heilsberg entscheidend, um von A nach B zu gelangen“, so Peter Schenk.

Rotweinflecken entfernen

FrISChe Rotweinflecken lassen sich am besten mit Wasser verdünnen und sofort ausspülen. Danach die Flüssigkeit mit einem trockenen Tuch aufnehmen, ohne zu reiben. Bei eingetrockneten Flecken kann Bleichmittel helfen, auch wenn es die Farbe der Textilien beeinträchtigen kann. Dies ist oft die letzte Möglichkeit, um die Flecken zu entfernen.

Tipps für bessere Work-Life-Balance

München - In der heutigen hektischen Welt ist es wichtig, die eigene Work-Life-Balance aktiv zu gestalten. Bastian Hughes, Karrierecoach und Podcaster, betont die persönliche Verantwortung, diese Balance zu finden. Kleine Veränderungen können helfen, wie tägliche 15-minütige Auszeiten ohne Handy oder Arbeit.

Es ist ratsam, sich in dieser Zeit Gedanken über persönliche Prioritäten zu machen, wie mehr Zeit für Hobbys oder die Familie. Klare Ziele erleichtern den Weg zur idealen Work-Life-Balance. Feste Routinen, wie ein Abendspaziergang, können helfen, den stressigen Alltag besser zu bewältigen und Energie für den nächsten Tag zu tanken.

Hughes empfiehlt, Energieräuber im Alltag zu identifizieren und sich abzugrenzen. Dazu gehört auch, Nein zu sagen und Aufgaben in einem selbstbestimmten Tempo zu erledigen.

Höffner®
Wo Wohnen wenig kostet!

**IMMER!
BESSER!**

LÄNGER GEÖFFNET
FREITAG 2. Januar 10–20 UHR
SAMSTAG 3. Januar 10–20 UHR

AUF WUNSCH IN 5 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-Lieblös
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.



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

Specialität, 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 €



deit Limonade

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

-28%

8,99

7,99**

1l = 0,67 €

Staatl. Fachingen Mineralwasser

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

9,79

7,99

Förstina Sprudel Plus Lemon

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

6,99

6,49

Wetterauer Gold

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

ANGEBOT

8,99

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 €

KNALLER PREIS!

-20%

1,99

Mit der
logo Getränke App
sparen & gewinnen.

Jetzt downloaden!



www.logo-getraenke.de



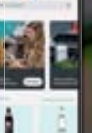
Beim Einkauf mit der App Punkte sammeln,
in Lose tauschen & mit Glück gewinnen!



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



www.logo-getraenke.de

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



*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.

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 €

HAKUNA MATATA

„Das Musical für die ganze Familie“

Samstag, 10.01.2026, 17.00 Uhr

Bad Soden-Salmünster, Spessart FORUM

Tickets ab 34,50 €

THE SWEET

„Rockin for the eternity“

Samstag, 10.01.2026, 20.00 Uhr

Bad Vilbel, VILCO - Die Stadthalle

Tickets ab 54,00 €

ABBA - THE CONCERT

„performed by ABBAMUSIC“

Donnerstag, 15.01.2026, 19.30 Uhr

Aschaffenburg, Stadthalle am Schloss

Tickets ab 43,90 €

VON VIVALDI BIS DEEP PURPLE

„Christoph Soldan & Schles. Kammersolisten“

Freitag, 16.01.2026, 20.00 Uhr

Gelnhausen, Ehemalige Synagoge

Tickets ab 16,00 €

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 €

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 €

ULLA MEINECKE

„Bessere Zeiten! – Tour 2026“

Freitag, 23.01.2026, 20.30 Uhr

Gelnhausen, Warehouse Seven

Tickets ab 36,40 €

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 €

EISKÖNIGIN 1 & 2

„Musik-Show auf Eis“

Sonntag, 01.02.2026, 18.00 Uhr

Fulda, Esperantohalle

Tickets ab 50,70 €

UWE SPINDER

„Da lacht der Fußball!“

Sonntag, 01.02.2026, 18.00 Uhr

Bad Soden-Salmünster, Spessart FORUM Kultur

Tickets ab 23,00 €

FRANKFURT CITY BLUES BAND

„Live im Brückenkopf“

Samstag, 21.02.2026, 19.00 Uhr

Hanau, Brückenkopf

Tickets ab 22,00 €

GLENN MILLER ORCHESTRA

„directed by Uli Plettendorff“

Montag, 23.02.2026, 20.00 Uhr

Aschaffenburg, Stadthalle am Schloss

Tickets ab 46,00 €

ELVIS

„Das Musical“

Freitag, 13.03.2026, 20.00 Uhr

Orangerie, Fulda

Tickets ab 66,50 €

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 €

AB/CD

„Tribute to AC/DC – Bon Scott meets Brian Johnson“

Samstag, 28.03.2026, 20.30 Uhr

Langenselbold, Klosterberghalle

Tickets ab 24,00 €

JÜRGEN VON DER LIPPE

„Sextextextett – Comedy-Lesung“

Sonntag, 29.03.2026, 20.00 Uhr

Bad Orb, Konzerthalle – Theatersaal

Tickets ab 34,60 €

VORSICHT GEBLÄSE XXL

„Pop meets Classic“

Samstag, 25.04.2026, 20.00 Uhr

Bad Orb, Konzerthalle – Theatersaal

Tickets ab 29,50 €

KIKERIKI THEATER

„Siegfrieds Nibelungenentzündung – Tournée 2026“

Donnerstag, 30.04.2026, 19.30 Uhr

Langenselbold, Klosterberghalle

Tickets ab 39,80 €

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 €

ALFONS

„Klasse!“

Dienstag, 05.05.2026, 20.00 Uhr

Schöneck, Bürgertreff

Tickets ab 32,00 €

Diese und noch viele weitere Tickets erhalten Sie in unserem Servicecenter!

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN

GmbH & Co. KG

Öffnungszeiten: Mo. u. Di. 8.00–17.00 Uhr, Mi., Do. u. Fr. 8.00–14.00 Uhr · Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen · Telefon (060 51)833 251

Quellenschule Bad Vilbel

Die erste neue Schule seit zwanzig Jahren

Wetteraukreis. Die Quellenschule in Bad Vilbel ist die erste komplett neue Schule im Wetteraukreis seit über zwanzig Jahren. Zur feierlichen Einweihung mit einem Tag der offenen Tür waren vergangene Woche die Schulgemeinde und viele Vertreterinnen und Vertreter von Land, Kreis und Stadt zusammengekommen. „Schule hat sich in den vergangenen Jahren sehr verändert. Unter anderem durch Ganztags, Inklusion und Sozialarbeit sind die Aufgaben der Lehrkräfte umfassender geworden und folgen einem ganzheitlichen Ansatz“, betont Landrat Jan Weckler in seiner Ansprache. Das Konzept des Wetteraukreises als Schulträger sei daher, dass der Bau der Pädagogik folgen müsse. „Notwendig sind neue Raumkonzepte, um die Zukunftsfähigkeit von Schule sicherzustellen. Das alles ist hier in der neuen Quellenschule entstanden“, so Weckler weiter. Es folgte die symbolische Schlüsselübergabe an Schulleiterin Jasmin Geisler. Landrat Weckler sagte: „Sie leisten nun ein Stück Pionierarbeit in den ganz neuen Räumen. Damit füllen Sie die Schule mit Leben.“ Und das zeigten die 61 Schülerinnen und Schüler der ersten Jahrgangsstufe, die in drei Klassen seit den Herbstferien in der neuen Quellenschule unterrichtet werden. Mit Gesang, Gedichten und vielseitigen Tanzeinlagen bereicherten sie die Einweihungsfeier.

Beispiel für moderne und umweltfreundliche Bauweise

So liefen die Bauarbeiten an der Quellenschule

Nach Grußworten von Bad Vilbels Bürgermeister Sebastian Wysocki sowie Schulamtsdirektor Simon Nebeling folgte auch für die rund 60 Gäste der Übergang in den Tag der offenen Tür. Viele Eltern und Verwandte der Schulkinder sowie Bewohnerinnen und Bewohner des Wohngebiets Quellenpark nutzten die Gelegenheit, die neue Schule zu besichtigen und sich auch ein Bild von den technischen Details zu machen. Dafür wurden spezielle Führungen zur Gebäudetechnik angeboten. Präsentiert wurden von Seiten des Wetteraukreises auch Hintergründe zum schulischen Hochbau, zur medialen und räumlichen Ausstattung sowie zur Betreuung im Ganztags. Der Schulneubau beinhaltet unter anderem vierzehn Klassenräume, sechs Gruppenräume, eine Mensa mit Speiseraum sowie einem Küchenbereich. Neben Fachräumen gibt es eine Bibliothek, eigene Räumlichkeiten für die Ganztagsbetreuung und einen Verwaltungsbereich mit Lehrerzimmer, Büros sowie Besprechungsräumen. Die Klassenräume, Fachräume und Ganztagsräume sind mit modernen Schulmöbeln ausgestattet. Zur IT-Ausstattung des Neubaus gehören zudem unter anderem interaktive Schultafeln sowie Beamer und WLAN. Das viergeschossige Schulgebäude mit einer Grundfläche von etwa 1.400 Quadratmetern und die Einfeld-Sporthalle wurden als freistehende Stahlbetonkonstruktionen errichtet. Das Gebäudeensemble wurde mit innovativer Technik ausgestattet, die einen nachhaltigen Betrieb ermöglicht. Um die Wärmeenergie zu unterstützen, wurde im Bereich der Außenanlagen eine Geothermie-Anlage installiert. Darüber hinaus sind die Räume im Schulgebäude mit Heiz- und Kühldecken ausgestattet. Auf den Dachflächen der Gebäude sind Photovoltaikanlagen mit einer Gesamtleistung von 128 Kilowatt-Peak (kWp) installiert, die den Energiebedarf nachhaltig decken. Außerdem gibt es eine Regenwasserrückhaltung mit einem Speichervolumen von 126.000 Litern sowie eine kompakte Trafostation, um die Energieversorgung effizient zu gestalten. Landrat Jan Weckler zeugt sich überzeugt: „Die Gesamtanlage ist ein Beispiel für eine moderne und umweltfreundliche Bauweise, die nicht nur die Energieeffizienz steigert, sondern auch innovative Technologien wie Geothermie, Wärmepumpen und PV-Module integriert.“



Landrat Jan Weckler übergibt symbolisch einen Schlüssel für die neue Schule an Schulleiterin Jasmin Geisler.

Landrat wirbt für Teilnahme am europ. Schülerwettbewerb

Schüler können sich noch bis Februar 2026 beteiligen

Wetteraukreis. Er ist Deutschlands ältester Schülerwettbewerb und startete in diesem Jahr in seine 73. Runde. Unter dem Motto „Dein Europa: Recht, Respekt – Realität?“ können auch die Wetterauer Schülerinnen und Schüler ab der ersten Jahrgangsstufe bis zur Oberstufe wieder kreativ werden, ihre Ideen umsetzen und zahlreiche Preise gewinnen. Landrat Jan Weckler hat mit einem Schreiben an die Schulen auf den Wettbewerb aufmerksam gemacht und wirbt für die Teilnahme.

Ideen, um unsere Umwelt zu schützen, ein Märchen mit Kinderrechten (neu) erfinden, mit Kunst, Musik und Sprache Respekt und Toleranz fördern oder eine eigene Vision für einen zukunftsweisenden Wohnungsbau darstellen – diese und andere Aufgaben bieten die Möglichkeit, sich kreativ und altersgerecht mit dem Thema „Menschenrechte“ auseinander zu setzen. Bei der Umsetzung sind verschiedene Ausdrucksformen und Methoden ausdrücklich erwünscht:



Landrat Jan Weckler wirbt gemeinsam mit der Europa-Union Wetterau für den 73. Europäischen Wettbewerb. Das Foto zeigt von links Landrat Jan Weckler, Brigitta Nell-Düvel und Helmut Betschel.

Text, Bild, Video, Comic Plakat oder weitere Ideen. Ob allein oder in der Gruppe – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. „Der Wettbewerb bietet unseren Schülerinnen und Schülern Jahr für Jahr die Möglichkeit, sich mit den Werten der Europäischen Union, dem Zusammenhalt in einer vielfältigen Gesellschaft sowie den Herausforderungen der Gegenwart auseinanderzusetzen. Dadurch wird die Europäische Idee für junge Menschen greifbar“, betont Landrat Jan Weckler. Er bietet außerdem eine hervorragende Plattform, um sich mit den Grundpfeilern unserer demokratischen Ordnung auseinanderzusetzen – von Rechtsstaatlichkeit über gegenseitigen Respekt bis zur konkreten Umsetzung europäischer Werte im Alltag. Gefragt sind individuelle Sichtweisen, die das Thema Menschenrechte aus dem Alltag der Kinder und Jugendlichen heraus beleuchten.

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 Kassenbon 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 Kassenbon 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

60388 Frankfurt am Main, Borsigallee 39

mömax

Mehr Geld für Ehrenamtliche

Minijobs: Das ändert sich 2026



Ab Januar steigt der Mindestlohn auf 13,90 Euro pro Stunde, wodurch die Verdienstgrenze für Minijobs auf 603 Euro im Monat angehoben wird.

Foto: Marijan Murat/dpa/dpa-mag

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 Rentenversicherungs-

pflicht 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 Beschäftigten 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.

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

Im Skiurlaub

Wie kann ich Muskelkater vorbeugen?

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.



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

ANZEIGE

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 Quell-
effekt, 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 Tag¹

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

¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

GETESTET in der Apotheke

Bestnote „Sehr gut“ für Dr. Böhm® Darm aktiv

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apothekenangestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet. Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

- 93% der Teilnehmer bemerkten innerhalb der ersten drei Tage eine signifikante Verbesserung, 52 % sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden.
- 96% der Teilnehmer würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.



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



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

Durchschnitt kostet ein Liter in Deutschland nur etwa 0,4 Cent, deutlich weniger als Mineralwasser. Aufs Jahr gerechnet macht das einen großen Unterschied: Wer jeden Tag 1,5 Liter aus der Leitung trinkt, gibt dafür im Jahr nur etwa zwei Euro aus. 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.

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 Anzeigenpreisliste Nr. 39/52.
Der Mittelhessen-Bote erscheint mit den Regionalausgaben Gelnhäuser Bote, Hanauer Bote, Maintaler Bote, Langenselbolder Bote, Schlüchternener Bote, Fuldaer Land-Bote, Wetterauer Wochen-Bote, Büdingen Bote, Oberhessen-Bote.
In der Ausgabe Main-Kinzig-Bote werden die amtlichen Bekanntmachungen folgender Städte und Gemeinden veröffentlicht: Gelnhausen – Mitteilungsblatt; Langenselbold – Langenselbolder Bote; Wächtersbach – Wächtersbacher Stadtanzeiger; Gründau – Gründauer Anzeiger; Linsengericht – Linsengerichter Anzeiger; Biebergönd – Wochenblatt Biebergönd.
Ausgabe: 306.360.
Kombination mit Gießener Zeitung, Ausgabe: 128.875.
Gesamtauflage: 435.235
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr übernommen noch eventuelle Kosten erstattet. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir ebenfalls keine Haftung.
Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.
Der Mittelhessen-Bote erscheint am Wochenende. (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u.ä. Gründen, besteht kein Anspruch auf Entschädigung.
Verteilung: kostenlos an die Haushalte
Bezugspreis bei Postzustellung: 2,50 € zzgl. MwSt.
Verlag und Herstellung: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen.
Falls Sie unsere Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, eine E-Mail an zustellung@bote.de zu senden und einen Aufkleber mit dem Hinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten oder Zeitungsrohr anzubringen. 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.

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-detteil			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 ■ T ■ G ■ E ■ D ■ E ■ R ■ F ■ E ■ L ■ L ■ E ■ ■ P ■ R ■ I ■ E ■ L ■ H ■ A ■ U ■ E ■ R ■ H ■ E ■ N ■ N ■ E ■ ■ F ■ L ■ A ■ M ■ 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 ■ ■ 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		

Hausapotheke richtig lagern

Eine gut ausgestattete Hausapotheke kann bei plötzlichen Beschwerden wie Halsschmerzen oder Fieber hilfreich sein. Die Landesapothekerkammer Hessen empfiehlt, die Hausapotheke mindestens einmal jährlich zu überprüfen und abgelaufene Medikamente auszusortieren. Medikamente sollten nicht im Badezimmer oder in der Küche gelagert werden, da das feucht-warme Klima die Präparate beschädigen kann. Besser geeignet sind Räume mit konstanter, niedriger Temperatur wie Flur oder Schlafzimmer. Auch sollten Medikamente außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, idealerweise in einem abschließbaren Schrank. Es ist wichtig, das Verfalldatum der Medikamente zu beachten, da abgelaufene Präparate ihre Wirksamkeit verlieren oder gesundheitsschädlich sein können. Auch Verbandmaterial und Pflaster haben ein Verfalldatum. Medikamente sollten nicht über das Waschbecken oder die Toilette entsorgt werden; Informationen zur richtigen Entsorgung bietet das Portal www.arzneimittelentsorgung.de. Eine vollständige Hausapotheke sollte Schmerz- und Fiebermittel, Medikamente gegen Erkältungsbeschwerden, Allergien, Insektenstiche, Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe, ein Fieberther mometer, Verbandmaterial sowie Notfall-adressen und -telefonnummern enthalten. Bei Haushalten mit Kindern sind zusätzliche Medikamente wie Fieberzäpfchen oder Kinder-Nasenspray sinnvoll.

FundGrube

Pkw Ankauf

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

Ankauf von PKWs, Busse und Unfallwagen, VE-Cars. ☎ 0163-1546713. GN-Hailer, Altenhaßlauer Weg 3

Reisemobile

Wir kaufen

Wohnmobile + Wohnwagen

03944-36160 • www.wm-aw.de Firma

Informativ & vielseitig

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 gemeinsam ins neue Jahr starten u. noch viele schöne Jahre miteinander erleben? pv ☎ 0176-34498406

Bekanntschaften

Hannelore, 75 J., Witwe zu sein bedeutet Einsamkeit u. diese möchte ich mit Ihnen beenden. Ich habe meinem verstorbt. 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 ☎ 0176-56841872

Bekanntschaften

Heike, 63 J., naturverbunden, mit Top-Figur u. Freude am Kochen (aber lieber für zwei). Welcher ehrl. Mann hat ein Herz für mich u.wünscht sich eine hübsche, treue Frau wie ich es bin? Dann trau Dich, ruf jetzt üb. pv an u. lass 2026 unser Jahr werden. ☎ 0176-45986085

Witwer, 67, 175, sehr gut in Schuss, der sogar das Wunderbare im Alltäglichen findet, sucht eine liebe Dame die auch der Meinung ist, das zu zweit alles viel schöner ist. ☎ 0160 97636705 auch Whats App

Dienstleistungen

Handwerker hat Termine frei! Ich verlege Fußböden, streiche, tapeziere, Trockenbau, Fliesen verlegen. ☎ 0151-19131096

Dienstleistungen

BAUMARBEITEN HEE

Baumfällung · Gartenpflege

Tel. 0173/8842112

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

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

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

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

Seit mehr als 20 Jahren Erfahrung! Garten- und Landschaftsbau/ Pflasterarbeiten/ Hausmeisterervice und Hausisolierungen. Hoti Garten- und Landschaftsbau, Wiesenstr. 20 b, 63584 Gründau. ☎ 0170/8031284

ImmobilienMarkt

Grundstücke

Zu amtlichen Preisen suchen wir ständig Gärten, Acker, Wiesen zum Kauf bzw. für vorgemerkte Kunden. Grasmück GmbH, 63654 Büdingen Tel. (06042) 6691 oder 0171-57344 04

Vermietungen

Büdingen: 3 Zimmer Küche, Bad, WC, Flur, Kellerraum, Balkon. Ab 30.01.26 frei. 700 Euro + Kautiön + Umlagen nach Absprache. ☎ 06668/287

Einfamilienhaus ab sofort zu vermieten, 140 m², 900,- € kalt + 2 MM Kautiön, Ringstr. 15, 63571 GN-Meerholz ☎ 06183/2372

Wohnung, 92 m², 2. Stock, 3 Zimmer, Küche , Bad, Flur, Keller 780,- € Miete, 2 Monate Kautiön, 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

StellenMarkt

Mittelhessen-Bote

Heute gesucht – morgen gefunden

Stellengesuche

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

AUF MEINER ROUTE BIN ICH CHEF!

ab 13 Jahren
auf Minijob-Basis

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

Bad Vilbel Stadt + Dortelweil + Heilsberg + Gronau
Bad Nauheim Stadt + Schwalheim + Steinfurth
Friedberg Bruchengraben + Ockstadt + Ossenheim
Ober-Mörlen, Langenhain-Ziegenberg
Münzenberg
Butzbach
Wölfersheim

Gutenbergstr. 1 · 63571 Gelnhausen
Tel.: (060 51) 833 292 / -293
Vertrieb@gnz.de · www.dpn-media.de

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN

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*

Monte 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**

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*

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



2,59*

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



2,79*

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

ElleNor 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*



ElleNor 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*

ElleNor 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*

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

TREKK*STAR 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*

TOPTEx 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*

* 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.

DIE NEUE NORMA-APP IST DA!

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