

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 2 + 3

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 bemüht,
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 Wohlbe-

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.

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.

Beilagen in Teilausgaben



Anpassungen bei Abfallbezirken und Abfallgebühren

Neuerungen ab 2026

Friedberg. Für das Jahr 2026 gibt es in Friedberg mehrere Änderungen rund um die Abfallentsorgung.

Anpassungen der Straßenzuordnungen

Die Entsorgungsbetriebe der Stadt haben einzelne Straßenzuordnungen angepasst, um die Abfuhr künftig effizienter zu organisieren und Fahrwege zu optimieren. Gleichzeitig wird mit dem Gebührenbescheid 2026 erstmals die mögliche Nachberechnung der Restmüllgebühren für das Jahr 2025 erfolgen.

Im Zuge der Überarbeitung der Abfallbezirke wurden die Straßen Am Wartfeld und Raiffeisenstraße künftig dem Bezirk 4 zugeordnet. Auch die Wilhelm-Leuschner-Straße wurde neu eingeteilt: Die Hausnummern 1 bis 11 gehören ab 2026 zum Bezirk 3, ab Hausnummer 12 verbleibt die Straße weiterhin im Bezirk 4. Für die betroffenen Haushalte ändern sich damit die Abfuhrtage für Restmüll, Bioabfall, Papier, Gelbe Tonne und Gartenabfälle. Die betroffenen Anwohner erhalten hierzu gesonderte Informationsschreiben der Entsorgungsbetriebe.

Der Abfallkalender 2026 wird seit dem vergangenen Wochenende nach und nach von der Jugendfeuerwehr in der Kernstadt so-

wie in den Stadtteilen verteilt. Zusätzlich steht der Kalender online zur Verfügung, sodass alle Haushalte ihre Abfuhrtermine frühzeitig einsehen können.

Abfallgebühren

Eine weitere Neuerung betrifft die Abfallgebühren: Mit dem Gebührenbescheid 2026 wird erstmals die tatsächliche Nutzung der Restmülltonne im Jahr 2025 abgerechnet. Hintergrund ist das seit dem 1. Januar 2025 eingeführte Ident-Zählsystem, das jede Leerung der Restmülltonne erfasst. Je nach Tonnengröße sind im Jahresbeitrag eine bestimmte Anzahl von Mindestleerungen enthalten. Wurden darüber hinaus weitere Leerungen in Anspruch genommen, kann es zu einer Nachzahlung kommen. Eine ausführliche Erläuterung hierzu wird dem Gebührenbescheid, der ab der 3. Kalenderwoche 2026 versendet wird, als Anlage beigelegt. Die Entsorgungsbetriebe bitten alle Bürger, die neuen Bezirkszuordnungen sowie die Abfuhrtermine aufmerksam zu prüfen und bei Fragen frühzeitig Kontakt aufzunehmen.

Kontakt für Rückfragen: Entsorgungsbetriebe der Stadt Friedberg, E-Mail: entsorgungsbetriebe@friedberg-hessen.de

Rockenberg tritt der Gemeinschaftskasse Wetterau bei

Zusammenarbeit, Entlastung der Verwaltung und stabile, professionelle Finanzprozesse

Rockenberg. Die Gemeinde Rockenberg hat beschlossen, der Gemeinschaftskasse Wetterau beizutreten. Mit diesem Schritt stärkt die Gemeinde ihre Verwaltung, macht sie effizienter und zukunftssicher und setzt auf die Vorteile interkommunaler Zusammenarbeit.

Bürgermeisterin Olga Schneider traf sich dazu mit dem Vorsitzenden der Verbandversammlung, Wölfersheims Bürgermeister Eike See, dem Haupt- und Finanzausschussvorsitzenden Stefan Bodem sowie dem Leiter der Gemeinschaftskasse, Mario Kröck, um die Umsetzung zu besprechen.

Zusammenschluss mehrerer Kommunen

Die Gemeinschaftskasse Wetterau ist ein Zusammenschluss mehrerer Kommunen im Wetteraukreis, der Kassengeschäfte und Personalabrechnung zentral organisiert. Sie ist zuständig für rund 45.000 Bürgerinnen und Bürger und verwaltet die Gehaltszahlungen von etwa 1.000 Mitarbeitenden.

Ziel ist es, Fachwissen zu bündeln, Abläufe zu standardisieren und eine hohe Qualität sowie Rechtssicherheit in der Finanzverwaltung zu gewährleisten. Besonders für kleinere Kommunen wird es immer schwieriger, die steigenden Anforderungen im Kassen- und Abrechnungswesen mit



Rockenbergs Bürgermeisterin Olga Schneider und Wölfersheim Bürgermeister Eike See mit Finanzausschussvorsitzenden Stefan Bodem sowie dem Leiter der Gemeinschaftskasse Mario Kröck im Gespräch.

eigenem Personal dauerhaft abzudecken. Die Gemeinschaftskasse bietet hier eine professionelle Lösung, indem sie erfahrene Fachkräfte vorhält und Ausfälle durch Urlaub oder Krankheit problemlos auffangen kann. Bürgermeisterin Olga Schneider machte deutlich, dass der Beitritt zur Gemeinschaftskasse eine bewusste Entscheidung für mehr Zusammenarbeit und Austausch ist. Die Finanzverwaltung in Rockenberg habe über viele Jahre hinweg sehr gute und zuverlässige Arbeit geleistet. Dieses Engagement insbesondere auch der Mitarbeitenden vor Ort bilde eine starke Basis. Gleichzeitig stehe die Verwaltung, wie viele andere Kommunen auch, vor Veränderungen, da in den kommenden Jahren Mitarbeitende in den Ruhestand gehen. Um darauf gut vorbereitet zu sein und die Aufgaben

weiterhin sicher und professionell zu erfüllen, sei es sinnvoll, sich frühzeitig handlungssicher gut aufzustellen und zusätzliche Unterstützung einzubinden. Davon profitierten letztlich sowohl die Mitarbeitenden als auch die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Rockenberg.

Für Rockenberg bedeutet der Beitritt vor allem eine Entlastung der eigenen Verwaltung. Aufgaben, die bislang intern erledigt wurden, werden künftig zentral übernommen, wodurch die Mitarbeitenden vor Ort mehr Freiraum für andere kommunale Aufgaben haben. Gleichzeitig profitiert die Gemeinde von erprobten Strukturen, modernen IT-Lösungen und hoher Rechtssicherheit bei sensiblen Finanzvorgängen. Auch wirtschaftlich ist die Zusammenarbeit attraktiv, da Synergieeffekte Kosten senken und Doppelstrukturen

vermeiden. Kassenleiter Mario Kröck ergänzt, dass die Gemeinschaftskasse gut vorbereitet sei, die zusätzlichen Aufgaben für Rockenberg zu übernehmen. Durch klare Abläufe, erfahrenes Personal und enge Abstimmung mit der Gemeinde sei ein reibungsloser Ablauf aller Kassengeschäfte gewährleistet. Bürgermeister Eike See unterstreicht: „Der Beitritt Rockenbergs zeigt, dass interkommunale Zusammenarbeit im Wetteraukreis funktioniert und weiter an Bedeutung gewinnt. Gemeinsam können wir auf kommunaler Ebene effizient und nachhaltig arbeiten.“

Mit der Mitgliedschaft in der Gemeinschaftskasse setzt Rockenberg auf Zusammenarbeit, Entlastung der Verwaltung und stabile, professionelle Finanzprozesse – ein Schritt, der langfristig allen Beteiligten zugutekommt.

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 Quellereffekt, der den Stuhl auflockert und die Passage durch den Darm erleichtert. Doch obwohl der Körper täglich auf Ballaststoffe

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.



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): 103–116.

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!

*PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

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

Neue Ausstellung



Kleiner Fuchs, 2020, Öl auf Leinwand

Bad Nauheim. Simone Lucas kreiert mystische und geheimnisvolle Bildwelten, die Erinnerungen und Assoziationen hervorrufen, mit der realen Welt jedoch nur wenig gemein haben. In ihren traumartigen Bildwelten verbindet sie expressionistische und surrealistische Elemente zu einem eigenen Kosmos. Lucas hat an der Kunstakademie Düsseldorf studiert und war dort Meisterschülerin des Malers Dieter Krieg, einem Vertreter der neuen Figuration. Die renommierte, zeitgenössische deutsche Künstlerin zeigt in dieser Ausstellung auch ihre neuesten Werke. Vernissage: Freitag, 9. Januar 2026, 19 Uhr.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 14 bis 18 Uhr, Samstag, Sonntag und Feiertage 11 bis 18 Uhr. Tel. 06032/8698798. Weitere Informationen unter www.kunstverein-bad-nauheim.de und www.simonelucas.de.

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.

Für die Zukunft der Innenstädte

Hessen unterstützt Bad Nauheim und Butzbach mit 200.000 Euro

Bad Nauheim/Butzbach. Das Land Hessen unterstützt die Innenstädte mit dem Programm „Zukunft Innenstadt“. In dieser Woche fand die Überreichung der Zuwendungsbescheide an die neuen Förderkommunen in Frankfurt statt. Landtagsabgeordnete Annette Wetekam teilt mit, dass darunter auch die Städte Bad Nauheim und Butzbach sind.

„Mit dem Programm unterstützt das Land 62 Städte und

Gemeinden bis 2028 mit insgesamt 11,46 Millionen Euro. Butzbach und Bad Nauheim konnten sich unter zahlreichen Bewerbungen durchsetzen und erhalten nun jeweils den Maximalbetrag von 200.000 Euro für die Entwicklung ihrer Innenstädte“, so Annette Wetekam, die mit ihrem Mandat in Wiesbaden die Interessen der Kommunen im nördlichen Wetteraukreis vertritt. Von dem Programm profitieren außerdem die Wetterau-

er Kommunen Altenstadt, Büdingen und Friedberg.

Der diesjährige Förderauftrag lief unter dem Motto „Experimentieren, ausprobieren, einfach mal machen“. Die Herausforderungen für die Innenstädte sind groß, es gilt dem Online-Handel etwas entgegenzusetzen und entstandenen Leerstand kreativ zu begegnen. Annette Wetekam: „Für die Entwicklung unserer Innenstädte bieten sich auch eine große Chance. Bei-

spielsweise kann auch die temporäre Nutzung durch Kunst, Kultur, Handwerk, Wissenschaft oder gesellschaftlichen Gruppen eine echte Bereicherung sein“. Vor diesem Hintergrund seien in diesem Jahr besonders Projekte gewählt worden, die Funktionsvielfalt und den Mix von verschiedenen Nutzerinnen sowie Nutzern in den Innenstädten erhöhen. Zudem liege ein Schwerpunkt auf den innerstädtischen Außenräumen und

die Steigerung der Aufenthaltsqualität.

„Die Innenstädte in Butzbach und Bad Nauheim haben hier schon einiges zu bieten und sind nicht umsonst sehr bekannt. Hier können Menschen nicht nur einkaufen, sie können sich begegnen oder einfach verweilen. Ihrer Weiterentwicklung kann nun mit den Fördermitteln einen deutlichen Schub erhalten“, so Annette Wetekam abschließend

Höffner
Wo Wohnen wenig kostet!

**IMMER!
BESSER!**

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

5 AUF WUNSCH IN TAGEN GELIEFERT**
399,-
Boxspringbett

BOXSPRINGBETT „Duke“
Kopfteil glatt, Flachgewebe schwarz, ca. 147x207 cm, 104 cm hoch, Liegefläche ca. 140x200 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.

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 „Sextextextext – 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 – Tournee 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

Angebote gültig vom 05.01. – 10.01.2026

Jede Woche erfrischende Angebote!



Fit
ins neue Jahr
ohne Alkohol, mit vielen Mineralstoffen



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 €

alkoholfrei

ANGEBOT
9.99

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

alkoholfrei

ANGEBOT
10.99

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

alkoholfrei

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 Pilleken
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 €

alkoholfrei

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 €

alkoholfrei

-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 €

alkoholfrei

ANGEBOT
4.99

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

ANGEBOT
6.49

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

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

ANGEBOT
8.99

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

Aktion!
DOPPEL-KASTEN!

-25%
11.98 **10.98****
1l = 0,46 €

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 €

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

6.99
6.49

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

-20%
1.99

KNALLER PREIS!

Mit der **logo Getränke App** sparen & gewinnen.
Jetzt downloaden!

Google Play
App Store

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.

„Kinderbetreuung passgenau und bedarfsgerecht entwickeln“

KITA-Bedarfsplanung abgeschlossen - Anpassungen beim geplanten Neubau möglich

Reichelsheim. Die Stadt Reichelsheim hat ihre aktuelle Kindertagesstätten-Bedarfsplanung abgeschlossen. Die Ergebnisse bilden nun die Grundlage für die weiteren Überlegungen zum geplanten KITA-Neubau in der Kernstadt sowie für laufende und künftige Maßnahmen in den Stadtteilen. Eine entsprechende Vorlage wird der Stadtverordnetenversammlung im Januar zur Beratung vorgelegt. Alle Fraktionen der Stadtverordnetenversammlung werden vorab im Rahmen eines Informationsabends umfassend und transparent eingebunden. „Die Bedarfsplanung liefert uns eine aktualisierte, belastbare und fachlich fundierte Grundlage für eine passgenaue Weiterentwicklung unserer Planungen“, erklärt Bürgermeisterin Lena Herget. „Auf dieser aktuellen Datenbasis können wir den geplanten KITA-Neubau in der Kernstadt neu ausrichten. Das kann dazu führen, dass der Neubau kleiner dimensioniert werden kann – mit entsprechenden Einsparungen für die Stadt, ohne die Qualität der

Kinderbetreuung zu beeinträchtigen.“ Aktuell werden in Reichelsheim in fünf städtischen Kindertagesstätten 290 Kinder betreut. Ergänzt wird das Angebot durch eine katholische KITA in Dorn-Assenheim, eine Montessori-Kindergruppe in Weckesheim sowie fünf Tagesmütter im Stadtgebiet. Reichelsheim ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen, insbesondere durch den Zuzug junger Familien. Diese positive Entwicklung erfordert eine vorausschauende Planung der Betreuungsangebote. Ziel ist es, die Bedürfnisse von Kindern und Familien ebenso zu berücksichtigen wie organisatorische und wirtschaftliche Rahmenbedingungen. Die städtischen Kitas sollen weiterhin Orte sein, an denen sich Kinder wohlfühlen und gut entwickeln können. Die Bedarfsplanung wurde gemeinsam mit dem Wetteraukreis, Fachstelle Familienförderung und Jugendhilfeplanung, durchgeführt. Sie betrachtet den Zeitraum bis zum Ende des Kita-Jahres 2025/26 und enthält einen Ausblick bis



2030/31. Berücksichtigt wurden sowohl Kindertageseinrichtungen als auch die Kindertagespflege. Die Analyse zeigt, dass im ersten Jahr des Planungszeitraums ein geringfügiges Defizit an Betreuungsplätzen besteht, während ab dem zweiten Jahr ein Kapazitätsüberschuss erwartet wird. Die U3-Betreuung ist insgesamt ausgeglichen. Im Ü3-Bereich können zeitweise Engpässe auftreten, die jedoch durch flexible Belegungen in altersgemischten Gruppen aufgefangen werden können.

Vor diesem Hintergrund bestätigt die Bedarfsplanung die grundsätzliche Notwendigkeit eines KITA-Neubaus in der Kernstadt, macht aber zugleich deutlich, dass dessen Umfang überprüft und gegebenenfalls angepasst werden kann. Ergänzend werden auch alternative und ergänzende Betreuungsformen wie Wald- und Wiesengruppen weiterverfolgt.

Unabhängig von der aktuellen KITA-Bedarfsplanung hat die Stadt Reichelsheim in den vergangenen Jahren bereits zahlreiche Maßnahmen um-

gesetzt oder angestoßen, um die Qualität und Zukunftsfähigkeit der Kinderbetreuung kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dazu zählen unter anderem die Einführung des digitalen Systems webKITA, über das Bedarfsanmeldungen, Bescheide und Betreuungszeiten zentral verwaltet werden können, sowie eine frühzeitige Information von Familien über die KITA-Landschaft und die Angebote der Kindertagespflege. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Fachkräftesicherung, insbesondere durch die Förderung der praxisintegrierten vergüteten Ausbildung (PIVA). Darüber hinaus investiert die Stadt fortlaufend in ihre Einrichtungen – etwa durch regelmäßige Bauunterhaltung und konkrete Maßnahmen wie den Austausch des Dachreiters in der KITA Holzwurm oder die Fertigstellung des Außengeländes der KITA Wichtelwiese. Ergänzt wird dieses Engagement künftig durch die Teilnahme an einem vom Regionalverband FrankfurtRheinMain geförderten Zertifizierungslehrgang im

Bereich der Streuobstpädagogik ab 2026.

„Die KITA-Bedarfsplanung ist kein starres Instrument, sondern ein fortlaufender Prozess“, betont Bürgermeisterin Herget. „Wir werden die Entwicklung weiterhin aufmerksam begleiten und unsere Planungen regelmäßig überprüfen, um auch künftig eine verlässliche und hochwertige Kinderbetreuung in Reichelsheim sicherzustellen.“ Abschließend dankte Lena Herget den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Wetteraukreises, insbesondere der Fachstelle Familienförderung und Jugendhilfeplanung, für die zügige und fachlich fundierte Erarbeitung der Bedarfsplanung. „Ein besonderer Dank gilt zudem Martin Landgraf, der den Prozess innerhalb der Stadtverwaltung federführend koordiniert hat, sowie den Erzieherinnen und Erziehern, welche solche Planwerke erst mit Leben füllen und sich tagtäglich liebevoll und kompetent um unsere Kinder kümmern“, so Bürgermeisterin Herget abschließend.

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
60388 Frankfurt am Main, Borsigallee 39

mömax

Ein Jahr Gemeindegewester

Ein positives Fazit

Wölfersheim. Unsere Gesellschaft wird älter, gleichzeitig verändern sich familiäre Strukturen. Viele ältere Menschen leben nicht mehr in unmittelbarer Nähe ihrer Angehörigen, während auch jüngere Menschen im Alltag gelegentlich Unterstützung benötigen, die über klassische Pflegeleistungen hinausgeht. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, setzt die Gemeinde Wölfersheim seit einem Jahr auf eine Gemeindepflegerin.

Die Stelle wird durch das Land Hessen und den Wetteraukreis finanziert. Vor wenigen Tagen übergab Kreisbeigeordnete Marion Götz den Förderbescheid des Wetteraukreises an Bürgermeisterin Eike See und Gemeindepflegerin Doris Schäfer. Dabei nutzten die Beteiligten die Gelegenheit, um auf das erste Jahr zurückzublicken.

Rund 160 Bürger konnte Doris Schäfer seit ihrem Start bereits unterstützen. Als Gemeindepflegerin ist sie keine klassische Pflegekraft, sondern versteht sich als Vermittlerin und Netzwerkerin. Ziel ihrer Arbeit ist es, Menschen dabei zu helfen, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Dazu gehören unter anderem die Organisation von Haushaltshilfen, die Vermittlung ehrenamtlicher Alltagshelfer, der Zugang zu Mittagstischen oder Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen. „Oft sind es kleine Hilfestellungen, die den Alltag deutlich erleichtern. Manchmal stehen Menschen aber auch vor größeren Herausforderungen, bei denen sie nicht wissen, an wen sie sich wenden können“, berichtet Schäfer. Ihre Aufgabe sei es nicht immer, selbst zu beraten, sondern vor allem dafür zu sorgen, dass die Betroffenen die richtigen Anlaufstellen und Unterstützungsange-

bote finden.

Bürgermeisterin Eike See zog ein durchweg positives Zwischenfazit: „Die Gemeindepflegerin ist inzwischen fest in Wölfersheim verankert und aus unserem sozialen Angebot nicht mehr wegzudenken.“ Besonders lobte er Schäfers offene und zugewandte Art, die maßgeblich zum Erfolg beigetragen hat. Sie sei regelmäßig bei Seniorenveranstaltungen präsent, biete Sprechstunden ohne Voranmeldung an und gehe aktiv auf die Menschen zu.

Auch Kreisbeigeordnete Marion Götz zeigte sich überzeugt vom Konzept: „Das bestätigt, wie sinnvoll die Stellen der Gemeindepflegerinnen sind. Umso mehr freut es mich, dass wir dieses Angebot seitens des Wetteraukreises finanziell unterstützen können.“ Insgesamt sind im Wetteraukreis sechs Gemeindepflegerinnen in sieben Städten und Gemeinden im Rahmen des Projekts „Gemeindegewester 2.0“ tätig. Das Land Hessen übernimmt dabei 80 Prozent der Personalkosten, die verbleibenden 20 Prozent, maximal 15.000 Euro pro Kommune, trägt der Wetteraukreis.

Sorgen bereitet den engagierten Städten und Gemeinden sowie den betroffenen Menschen jedoch die fehlende Planungssicherheit. Das Förderprogramm des Landes Hessen läuft derzeit bis Ende 2026. Eine Anschlussfinanzierung wurde bislang vom Land Hessen nur vage, ohne nähere Angaben zum künftigen Umfang der Finanzierung, in Aussicht gestellt. „Das Land muss hier dringend handeln und eine verbindliche Zusage machen. Städte und Gemeinden sowie die Mitarbeiterinnen brauchen Planungssicherheit“, sind sich Götz und See einig. Der Wetteraukreis wird die Kommunen auch weiterhin im seitherigen Umfang unterstützen, teilte Marion Götz mit.

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.



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

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. 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 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. 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, Biebergemünd – Wochenblatt Biebergemünd, Kombination mit Gießener Zeitung, Auflage: 128.875, Gesamtauflage: 435.235, Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr übernommen noch eventuelle Kosten erstattet. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir ebenfalls keine Haftung. 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.

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 Hannelore, 75 J., Witwe zu sein bedeutet Einsamkeit u. diese möchte ich mit Ihnen beenden. Ich habe meinem verstorben. 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 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

Table with 15 columns: Stadt in Japan, Kurzhalsgiraffe, Vorgebirge, Landspitze, franz. Autor (Pierre) † 1923, Abwesenheitsbeweis, Produktionsstätte, Werk, Stelle auf e. Musikskala, Staat der USA, Fluss im Vorderen Orient, angriffs-lustiger Boxer (Engl.), Insel im griech. Mythos (lat. Name), Grasstängel. Includes a crossword puzzle section titled 'AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS'.

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 Verfallsdatum der Medikamente zu beachten, da abgelaufene Präparate ihre Wirksamkeit verlieren oder gesundheitsschädlich sein können. Auch Verbandmaterial und Pflaster haben ein Verfallsdatum. 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 Fieberthermometer, Verbandmaterial sowie Notfalladressen und -telefonnummern enthalten. Bei Haushalten mit Kindern sind zusätzliche Medikamente wie Fieberzäpfchen oder Kinder-Nasenspray sinnvoll.

FundGrube

Dienstleistungen BAUMARBEITEN HEE Baumfällung · Gartenpflege Tel. 0173/8842112 Service rund um Haus und Garten: Hausmeisterservice, Gartenpflege u. Umgestaltung, Baumfällung, Obstbaum- u. Gehölzschnitt, Mäharbeiten, Brennholzaufarbeitung, Kleinreparaturen etc., seit über 30 Jahren Problemlös. aller Art ☎ 06058-6216 Sie wollen renovieren? Maler- und Tapezierarbeiten, Fußbodenverlegung, Alles aus einer Hand. Schnell, sauber u. preiswert. Persönliche Beratung vor Ort ist selbstverständlich. ☎ 06183-928475 o. 0179-2108959 Hoti Malermeister: Innen/Außen Anstrich/Putz, Tapezier-/Lackierarbeiten, Trockenbau, Vollwärmeschutz, Badsanierung (auch barrierefrei), Bodenbelag: Fliesen, Laminat, Vinyl. ☎ 0160-96687594 Handwerker Gert übernimmt für Sie Trockenbauarbeiten, Fliesen/Laminat verlegen, tapezieren/streichen, Fassadendämmung/Außenputz, Gerüst stellen, Demontearbeiten, Renovierungen aller Art. ☎ 0171/5140161 Seit mehr als 20 Jahren Erfahrung! Garten- und Landschaftsbau/ Pflasterarbeiten/ Hausmeisterservice 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 0171-5734404 Vermietungen Büdingen: 3 Zimmer Küche, Bad, WC, Flur, Kellerraum, Balkon. Ab 30.01.26 frei. 700 Euro + Kautions + Umlagen nach Absprache. ☎ 06668/287 Einfamilienhaus ab sofort zu vermieten, 140 m², 900,- € kalt + 2 MM Kautions, Ringstr. 15, 63571 GN-Meerholz ☎ 06183/2372 Wohnung, 92 m², 2. Stock, 3 Zimmer, Küche, Bad, Flur, Keller 780,- € Miete, 2 Monate Kautions, ab sofort ☎ 0175/5235114 Häuser Wohnhaus in 63667 Nidda-Kohden, Baudr. 892 m² mit Okal-Fertigh. Bj. 1970, Geschosfl. EG 141 m², Nutzfl. EG (DIN 277) 121 m², 5 ZKB + Souterrain 52 m², Energiebedarf: G (Okt. 2025), VB € 250.000,-. ☎ 06043-2356

Immobilien-Gesuche Tierärztin sucht Bauernhof FVI Makler 06021-4424400 Mittelhessen-Bote Finden + Verkaufen

StellenMarkt

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

AUF MEINER ROUTE BIN ICH CHEF! 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 Gutenbergsstr. 1 · 63571 Gelnhausen Tel.: (06051) 833 292 / 293 Vertrieb@gnz.de · www.dpn-media.de DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN

NORMA®

Mehr fürs Geld.

BIO-GESAMTSIEGER!

zur aktuellen DLG Bio Prüfung

Zum 3. Mal in Folge

ab Montag, 5. Januar

Sheba **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*



Omi's **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**

ANTIKAL **Kalkreiniger**
Classic, Dusche Express oder Fresh



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-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)



XXL
3,99*

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



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

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



XXL
2,79*

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



ergibt 27 Liter
3,99*

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



XXL
2,59* **1 kg**

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



billiger
Zum Vergleich: UVP 500 g = 1,45
2,79* **1 kg**

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*



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*

Hochwertiger WC-Sitz
aus Duroplast, mit geräuschloser Absenkautomatik • Passend für alle handelsüblichen WCs • Kratzbeständig und reinigungsfreundlich • Inkl. Befestigungsmaterial und Metallschrauben 3 Jahre Garantie

WC-Sitz Weiß **12,99***
WC-Sitz mit Motiv **15,99***

Säbelsägen-/Stichsägeblätter-Set
3 Jahre Garantie je Set

- Stichsägeblätter-Set 22-tlg.**
 - 6x für Metall
 - 8x für grobe Holzarbeiten
 - 6x für feine Holzarbeiten
 - 2x für Kurvenschnitte
- Säbelsägeblätter-Set 6-tlg. Universalschnitt**
 - 2x 150 mm, 6 Zähne
 - 2x 150 mm, 6-12 Zähne
 - 2x 150 mm, 18 Zähne
- Säbelsägeblätter-Set 6-tlg. Grünschnitt**
 - 2x 228 mm, 5 Zähne
 - 2x 150 mm, 3 Zähne
 - 2x 228 mm, 3 Zähne

4,99*

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* **51% billiger**

TREKK X STAR **Thermo-Stiefel für Damen und Herren**
• Pflegeleichtes und strapazierfähiges Obermaterial • Flexible, robuste und profilierte Laufssole • Damen-Größen 38-41 • Herren-Größen 42-45 je Paar



19,99* **33% billiger**

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 wasserabweisendes 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.

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!



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

Hier gratis downloaden oder updaten

