



Krankheitsbedingt ausgefallen, nun kommt der Nachholtermin: Am Samstag, 28. Januar, um 19.30 Uhr startet der zweite Anlauf mit Bodo Bach und es gibt sogar noch einige Karten.

2



Lars Breiffelder von der TG Oberjosbach konnte sich bei der Tischtennis-Kreisrangliste bei den Jungen bis 11 Jahre behaupten und landete auf dem zweiten Platz.

6

DAS WETTER

In Taunusstein kommt es bis zum Nachmittag zu Schneefällen bei Werten zwischen -3 und -1 Grad.

MORGEN Bis zum Nachmittag bewölkt, teils sonnig bei Temperaturen von -2 bis 0 Grad.



HEUTE



Freuen sich gemeinsam auf ein buntes Jubiläumsjahr. Der Gesamtvorstand und Ehrengäste beim Neujahrsempfang des Jubilars.

FOTO: TV 1873 WEHEN

„150 Jahre TV Wehen – weil Sport verbindet“

Verein stellt vielfältiges Programm für das Jubiläumsjahr vor

Taunusstein. Beim feierlichen Neujahrsempfang leitete der Turnverein 1873 Wehen e. V. mit unterschiedlichen Showacts sein 150-jähriges Vereinsjubiläum ein. Gemeinsam mit dem Schirmherren Sportminister Peter Beuth und Landrat Frank Kilian sowie Bürgermeister Sandro Zehner wurden den Mitgliedern und Interessierten aus Taunusstein und Umgebung die geplanten Jubiläumsveranstaltungen vorgestellt.

13 Abteilungen sorgen für ein vielfältiges Sportangebot. Knapp 1.200 Mitglieder verteilen sich auf die Sportbereiche Fitness, Gesundheits-, Reha-, Breiten- und Wettkampfsport. Bei dem riesigen Sport-, Gesundheits- und Fitnessangebot des TV Wehen ist

für jede Altersgruppe und jeden Leistungsstand etwas dabei. Wie überall, wird der Jubilar von einer Vielzahl ehrenamtlichen Helfern getragen. Alle Hände voll zu tun also für den geschäftsführenden Vorstand um den 1. Vorsitzenden Dennis May. Ihm zur Seite stehen Chris Hörnberger (2. Vorsitzender), Dieter Faig (Kassierer) und Ingo May (Schriftführer). Unterstützung gibt es durch den 20-köpfigen Gesamtvorstand, der größtenteils aus den Abteilungsleitungen besteht.

Bei dem bunten Programm zum 150-jährigen Vereinsjubiläum ist für alle etwas dabei. Kinderfasching unter dem Motto „Zirkus“ (12. Februar) oder ein Tag der offenen Tür mit Aktionsflächen zum Mitmachen (7. Mai).

Natürlich gibt es eine akademische Feier (15. September). Einen Tag später findet das Oktoberfest mit Live-Band statt. Nicht nur für das leibliche Wohl wird immer bestens gesorgt sein. Die Gäste dürfen sich auch auf die ein oder andere Überraschung freuen.

Dennis May, der Erste Vorsitzende freut sich: „Im Zuge unseres 150-jährigen Vereinsjubiläums werden wir gemeinsam etliche Großevents und viele neue Projekte erleben. 150 Jahre wollen schließlich gebührend gefeiert werden. Nach mehr als zwei Jahren des Abstandes freue ich mich, dass wir die Chance erhalten unser Jubiläum gemeinsam zu bestreiten. Die Events sollen aber auch ein großes Dankeschön an alle treuen Mitglieder und

vor allem an alle Ehrenamtler sein, die mit viel Einsatz, Kreativität und Herzblut den Motor des Vereins am Leben halten. Ganz Wehen hat mit unserem Verein einen Mittelpunkt und einen gesellschaftlich wertvollen Anlaufpunkt, an dem sich jeder einbringen kann und der für jeden offen ist. Hier kommen noch täglich Menschen zusammen, um gemeinsam etwas zu bewegen, sich sportlich zu messen oder sich einfach auszutauschen. Getreu unserem Jubiläumsmotto: „150 Jahre TV Wehen – weil Sport verbindet.“ Nächste Veranstaltung des Jubiläumsjahres wird am 12. Februar der Kinderfasching in der Silberbachhalle sein. Weitere Informationen gibt es unter www.tvwehen.de

Polizeigewalt?

Kommentar von Wolfgang Heck

„Vor allem im Jugend- und Kindertraining bringen wir den Kids den respektvollen Umgang mit ihren Mitmenschen spielerisch bei.“ So zu lesen auf der Webseite der Idsteiner „Taunusfighter“. Liam Conway, der Vorsitzende des Vereins, soll in seinem Umgang mit der Polizei auf der Idsteiner Wache angeblich nicht wirklich respektvoll gewesen sein. „Gewalt gegen einen Bürger“ lautete hernach der von seinem Anwalt verbreitete Vorwurf. Polizisten werden bei solchen Vorkommnissen oftmals von Öffentlichkeit und Medien (vor)ver-

urteilt, die sonst so hochgeschätzte Unschuldsumsetzung außer Kraft gesetzt. Der Kickboxer soll sich in der Wache renitent verhalten und sich geweigert haben, die Wache zu verlassen. Er musste von den Polizisten zur Tür geführt werden. Draußen standen schon – sicherlich ganz zufällig – Handyfilmer, die den Vorfall fleißig filmten.

Das gelöschte und aufwändig rekonstruierte – offizielle Überwachungsvideo – zeigt hingegen nicht nur, dass Conway sich im Türrahmen festzuhalten versuchte, sondern dass vier Polizeikräfte ihn auf den Boden beförderten, um ihn zu fixieren. Es zeigt auch, dass sich der australische Kampfsportler der Festnahme

widersetzte. Dass er sich drehte und wendete, wie ein Aal und damit einen härteren Einsatz geradezu herausforderte.

Polizisten im Dienst stoßen täglich auf derartigen Widerstand. Im Notfall müssen sie, unter Beachtung der Verhältnismäßigkeit, mit Gewalt reagieren, um andere Menschen, Kollegen und sich selbst zu schützen und die „Gewaltquelle“ außer Kraft zu setzen. Ob die Zündschnur bei dem handelnden Polizisten im Fall Conway zu kurz war oder ob das vermeintliche Opfer fleißig „gezündelt“ hat, entscheidet nun die Justiz. Nicht zu entscheiden hat sie dabei über die zunehmende Respektlosigkeit und Aggressivität gegenüber den Ord-

nungskräften. Oft wird die Polizei in zusammen geschnittenen Videoclips als die „Bösen“ verunglimpft, ohne die vorher erduldeten Provokationen oder Angriffe zu zeigen. Natürlich gibt es auch bei der Polizei schwarze Schafe. Diese gehören bestraft. Notfalls aus dem Dienst entfernt. Wie respektlos aber mittlerweile nicht nur mit unserer Polizei, teilweise von Kindesbeinen an, umgegangen wird, ist erschreckend. Wenn Polizei und Helfer bespuckt, beleidigt, provoziert oder gar geschlagen werden, stimmt etwas grundlegendes nicht. Überall lesen wir von Respekt, aber das Wort „Bulle“ ist gesellschaftsfähig. Wir alle können froh sein, dass es die Polizei gibt. Auch in Idstein!

Daniel Goldstein
HEIZUNG • SANITÄR • KLIMA
Installateur und Heizungsbaumeister

24 Stunden Notdienst

- Heizungsanlagen
- Sanitär • Wartung
- Klimaanlage
- Solaranlagen
- Wärmepumpen

☎ 0160 2266500
info @goldstein-heizung.de
www.goldstein-heizung.de

WOHNTRÄUME WAHR WERDEN LASSEN

MIT FENSTER UND TÜREN VON MÜLLER+CO

müller+co
Fenster und Türen

Müller+Co GmbH Niederlassung
Auf dem kleinen Feld 34
65232 Taunusstein-Neuhof
Telefon 06128 9148-0
www.fenster-mueller.de

Exklusive Wandgestaltung mit hochwertigen Tapeten oder metallischer Oberflächenwirkung

Foto: Schmitz GmbH

Wir beraten Sie gerne!

MIELKE
BAUHAUSSTÄTTUNG

65232 Taunusstein-Bleidenstadt
Bernbacher Str. 6 • (06128) 41933
www.mielke-raumausstattung.de

Bodo Bach live

Am 28. Januar im Kurhaus

Bad Camberg. Als kurz vor Weihnachten der ehemalige Radio- und TV-Moderator Robert Treutel alias Bodo Bach krankheitsbedingt seinen Auftritt im Kurhaus Bad Camberg absagen musste, war die Enttäuschung groß. Nun steht aber schon der Nachholtermin bevor und Bodo Bach hält erneut Ausschau auf Bad Camberg. Am Samstag, 28. Januar, um 19.30 Uhr startet also der zweite Anlauf und es gibt sogar nochmal einige Karten. Die ursprünglich gekauften Tickets behalten automatisch ihre Gültigkeit.

Die Besucher können sich auf zwei Stunden prall gefüllte garagengepflegte Gebrauchtgags und natürlich die schönsten Bach- und Lachgeschichten seiner Karriere freuen. Bodo ist älter geworden, vernünftiger aber nicht unbedingt. Auch auf seine alten Tage hat er nicht mehr alle Schnabeltassen im Schrank, aber er lernt immer noch gern dazu. Zum Beispiel weiß er jetzt: Ein „Seniorenstift“ ist kein Kugelschreiber für alte

Leute. Irgendwie ist es also auch ein Bildungsprogramm. Bodo mistet sein Oberstübchen aus und stellt dabei fest: Blödsinn wird nicht blöder, sondern sinniger. Und er freut sich auf jede Menge applausbegabte und lachkundiger Zuschauer.

Wer noch dabei sein möchte, bekommt Karten zum Preis von 32 Euro mit platzgenauer Buchung bei der Buchhandlung + Ticketshop Camberger Bücherbank, Limburger Str. 28, 65520 Bad Camberg, im Gebäude der Kreissparkasse, 1. Etage, telefonisch und per WhatsApp unter (06434) 4029777. Außerdem im Optik Studio Noé in Idstein, bei der Foto-Ecke Alexander Greuling in Katzenelnbogen, im Reisebüro Urlaubswelt in Nastätten und bei der Tourist Information am Marktplatz in Wiesbaden. Oder online unter www.ticket-regional.de/pundbevents. Informationen und Tickets gibt es zudem beim Veranstalter P&B Events (Limburger Straße 49-51, 65520 Bad Camberg, www.pundbevents.de).



FOTO: ROBERT MASCHKE PHOTOGRAPHY

Frühjahr im Idsteiner Kulturbahnhof

Highlights im ersten Quartal



Christian de la Motte glänzt als Magier.

FOTO: KULTURBAHNHOF



Jarod McMurrin besitzt hellseherische Fähigkeiten.

FOTO: KULTURBAHNHOF



Single Andreas Weber hat es schwer mit zwei Söhnen.

FOTO: ROBERT MASCHKE

Idstein. Im ersten Quartal 2023 haben die Verantwortlichen des Idsteiner Kulturbahnhofs wieder einige Kultur-Highlights in der gemütlichen Location vorbereitet und freuen sich auf Ihren Besuch. Noch immer gilt: Sie können sich Getränke und Snacks gerne selbst mitbringen, Der Thekenbetrieb soll in in Kürze aber wieder aufgenommen werden. Eine Information darüber erfolgt über die Medien.

Am 21. Januar kommt zunächst Jarod McMurrin in den Kulturbahnhof. Mit seiner verblüffenden One-Man-Show stellt er seine hellseherischen Fähigkeiten unter Beweis. Hier scheinen tatsächlich übernatürliche Kräfte am Werk zu sein, wenn er die Gedanken seiner Gäste liest, unmögliche Geheimnisse enträtselt, auf verrückte Art und Weise unglaubliche Vorhersagen macht und auch schon mal per Schnellhypnose seine hellseherischen Fähigkeiten an mutige Anfänger aus dem Publikum überträgt. Aber damit noch

lange nicht genug! Während seiner magischen Darbietungen lässt der Entertainer nämlich unverhofft Gegenstände auf äußerst verblüffende Art und Weise verschwinden, erscheinen und manchmal auch schweben. Ein Abend „jenseits der Vernunft“.

Am 29. Januar ist wieder einmal der „Single Dad“ Andreas Weber bei uns zu Gast, der als frischgebackener Junggeselle vor den Herausforderungen der Erziehung zweier pubertierender Söhne steht. In seinem ersten Solo-Programm „Single Dad – Teilzeit alleinerziehend“ wird Andreas zum Ratgeber für geschundene Männerneven und bietet der Frauenwelt Einblicke in die Psyche des angeblich starken Geschlechts. Mit durchaus kreativen Erklärungen präsentiert er eine Welt, die mitunter mehr als nur zart nach Ausrede riecht. Freuen Sie sich auf wahrhaft männliche Comedy mit einer dicken Prise Charme!

Freuen Sie sich auf wahrhaft männliche Comedy mit einer dicken Prise Charme! Beim Nachholtermin (bereits erworbene Karten sind noch gültig!) der Show „Realität und Hang“ präsentiert am 10.

Februar seine Vorpremiere des neuen Programms „Love & Order“. Die Welt gerät aus den Fugen, es regieren Habgier, Hass und Scheidungsrichter, globale Beziehungskrisen und erotische Stellungskriege bedrohen den Weltfrieden. Ein Kabarettprogramm für alle, die nicht nur Schenkel klopfen, sondern gern mal ihr Gehirn entpfropfen. Max Beier lässt Ihre Synapsen japsen und Ihr Zwerchfell platzen, intelligent, virtuos, rasant, romantisch, saukomisch, sehr beweglich und erstaunlich erbaulich.

Die Poetry-Slam-Show mit Hessenmeister Jan Cönig aus Frankfurt findet wieder am 26. Februar statt (18 Uhr). Freuen Sie sich auf eine Poetry-Show aus Comedy, Kurzgeschichten und Lyrik in schneller, abwechslungsreicher und unterhaltsamer Form!

Der Magier Christian de la Motte ist am 4. März zu Gast. Beim Nachholtermin (bereits erworbene Karten sind noch gültig!) der Show „Realität kann jeder“ zeigt er hochkarä-

tige Zauberkunst und spontane Comedy. Aber seine Show ist nicht nur etwas für Comedyfans, denn auch als mit allen Wassern gewaschener Zauberkünstler weiß de la Motte für staunende Augen zu sorgen. Gelernt hat er sein Handwerk unter anderem bei Showgrößen aus Las Vegas.

Alle Veranstaltungen mit Ausnahme des Poetry-Slams (Beginn 18 Uhr) finden um 20 Uhr statt, Einlass jeweils eine Stunde vor Beginn. Karten erhalten Sie online unter <http://www.ticket-regional.de> oder im Optik-Studio Noé.

Auch die regelmäßigen Spiel- und Strick-Gruppenabende finden wieder monatlich statt. Termine sind der 27. Januar, der 24. Februar und der 17. März. Hier kann man ohne Anmeldung reinschauen.

Termine für informative Vorträge der VHS-Familien- und Seniorenakademie folgen in Kürze. Wie immer finden Sie die gesamte Übersicht online unter <http://www.kulturbahnhof-idstein.de>

VERANSTALTUNGEN

Montag, 23. Januar

- 19.30 Uhr, **Das kunstseidene Mädchen**, Gastspiel vom Theater Curioso Darmstadt, Theater im Palast, Am Kochbrunnenplatz 1, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Vanessa Novak**, Folk-Blues, Der Weinländer, Rüdeshheimer Straße 21, Wiesbaden

Dienstag, 24. Januar

- 20 Uhr, **Ewig Jung – Das schräge Musical** von Erik Gedeon, Kurhaus (Friedrich-von-Thiersch-Saal), Kurhausplatz 1, Wiesbaden

Mittwoch, 25. Januar

- 10 bis 14 Uhr, **Idsteiner Wochenmarkt**, Löherplatz, Idstein
- 16 bis 17 Uhr, **Mittwochsgeschichten**, Vorlesestunde für Kinder im Kindergartenalter, Stadtbücherei, Aarstraße 96, Taunusstein-Bleidenstadt
- 20 Uhr, **Piazzolla mit litauischem Energiebündel**, Martynas Levickis (Akkordeon) mit dem Stuttgarter Kammerorchester und Susanne von Gutzeit (Violine & Leitung), Kurhaus (Friedrich-von-Thiersch-Saal), Kurhausplatz 1, Wiesbaden
- 20.30 Uhr, **Erna**, Singer/Songwriter, Badhaus. Bar, Häfnergasse 3, Wiesbaden

Donnerstag, 26. Januar

- 7 bis 13 Uhr, **Wochenmarkt**, Schmidtbergplatz, Bad Schwalbach
- 14 bis 18 Uhr, **Wochenmarkt**, Dr. Peter-Nikolaus-Platz, Taunusstein-Hahn
- 19.30 Uhr, **Bernd Gieseking: Ab dafür! – Der satirische Jahresrückblick**, Kabarett, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Poetry Slam**, Theater im Palast, Am Kochbrunnenplatz 1, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Gregorian – Pure Chants 2023**, Ev. Ringkirche, Kaiser-Friedrich-Ring 7, Wiesbaden

Freitag, 27. Januar

- 18.30 Uhr, **Alestorm/Gloryhammer (Support: Windrose/Rumahoy)**, Metal, Schlachthof Halle, Murnastraße 1, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Der Himmel. Ein dummes blaues Aug**, theatrale Installation nach Büchners Lenz, Theater im Palast, Am Kochbrunnenplatz 1, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Mave O’Rick feat. Lars Müller: Tohuwabohu**, Deutschpop und satirische Comedy, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Forgotten Sons**, Marillion-Tribute, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf
- 20 Uhr, **Kings Of Floyd**, Pink Floyd-Tribute, Stadthalle Idstein, Löherplatz 15, Idstein
- 20 Uhr, **Die Tanzstunde**, Komödie, Kammer-spiele, Lehrstraße 6, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Illusio**, komödiantischer Psychothriller, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Don Clarke „Ein Abend mit Don Clarke“**, Comedy, thalhaus Theater, Nerotal 18, Wiesbaden
- 20 bis 22 Uhr, **TinderMeToParadise – Eine performa(k)tive Ausstellung**, Walkmühle Künstlerverein, Walkmühlstraße/Ecke Bornhofenstraße, Wiesbaden
- Ab 21 Uhr, **Psychedelic Love Presents GϕΛЯтuΛI feat. LOGIC BOMB**, Psytrance/Goa Party, Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden
- Ab 22 Uhr, **Muvin – 34 to 38**, Techno/House-Party, Kreativfabrik, Murnastraße 2, Wiesbaden
- Ab 22.30 Uhr, **Scheuernrock** mit DJ Horst, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf

Samstag, 28. Januar

- 7 bis 13 Uhr, **Wochenmarkt**, Schmidtbergplatz, Bad Schwalbach
- 8 bis 14 Uhr, **Idsteiner Wochenmarkt**, Löherplatz, Idstein
- 10 bis 15 Uhr, **Tag der offenen Tür Hochschule Fresenius**, Limburger Straße 2, Idstein
- 11 Uhr, **Ali Baba & Die 40 Räuber**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 13 bis 16 Uhr, **100 Jahre Kriegerdenkmal**, Gedenkfeier der Freiwilligen Feuerwehr Georgenborn, Ecke am Born/Georgsweg, Schlangenbad-Georgenborn
- 16 Uhr, **Die Schneekönigin**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 18 Uhr, **Schneewittchen** für Kinder ab 5 Jahre, Velvets Theater, Schwarzenbergstraße 3, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Neujahrskonzert der L’Opera Piccola**, Kurhaus, Am Kurpark 3, Bad Schwalbach
- 19.30 Uhr, **Özgür Cebe: Freil!**, Kabarett/Stand-up Comedy, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Die Tanzstunde**, Komödie, Kammer-spiele, Lehrstraße 6, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Illusio**, komödiantischer Psychothriller, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Zwei wie Bonnie und Clyde – eine Gaunerkomödie!**, Akzent-Theater, Rheinstraße 60, Wiesbaden
- 20 bis 22 Uhr, **TinderMeToParadise – Eine performa(k)tive Ausstellung**, Walkmühle Künstlerverein, Walkmühlstraße/Ecke Bornhofenstraße, Wiesbaden
- Ab 20 Uhr, **Club 74 Reloaded** mit den DJs Bjørn und Bjoern, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf

- Ab 23 Uhr, **Guilty Pleasures**, Dance Hits/ Party Charts/ HipHop Hymnen/Urban Beats, Schlachthof Halle, Murnastraße 1, Wiesbaden
- Ab 23 Uhr, **8 Jahre Das Wohnzimmer**, Party mit DJ Katch und DJ KID, Das Wohnzimmer, Schwalbacher Straße 51, 65183 Wiesbaden

Sonntag, 29. Januar

- 10 bis 19 Uhr, **Club Loyal**, Elektro Party, Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden
- Ab 10.30 Uhr, **Schlachtfest der Kerbegesellschaft Niederglabach**, Haus Ägidius, Ägidiusstraße 1a, Schlangenbad-Niederglabach
- 11 Uhr, **Ali Baba & Die 40 Räuber**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 11 bis 13 Uhr, **Wanderung für Trauernde**, Parkplatz hinter PSI am Schlossteich, Idstein
- 16 Uhr, **Die Schneekönigin**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 17 Uhr, **Walzerseligkeit aus Wien und flotte Klänge**, Streichquartett „Banda alla Corda“, Barockhaus Laufenselden, Kastellstraße 4, 65321 Heidenrod
- 18 Uhr, **Momo**, Velvets Theater, Schwarzenbergstraße 3, Wiesbaden
- 18 Uhr, **Zwei wie Bonnie und Clyde – eine Gaunerkomödie!**, Akzent-Theater, Rheinstraße 60, Wiesbaden
- 18 bis 20 Uhr, **TinderMeToParadise – Eine performa(k)tive Ausstellung**, Walkmühle Künstlerverein, Walkmühlstraße/Ecke Bornhofenstraße, Wiesbaden
- 19 Uhr, **Mord in Aussicht**, Improkrimi, Theater im Palast, Am Kochbrunnenplatz 1, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Andreas Weber – Single Dad – Teilzeit alleinerziehend**, Comedy, Kulturbahnhof Idstein, Am Güterbahnhof 2, Idstein
- 20 Uhr, **Die Tanzstunde**, Komödie, Kammer-spiele, Lehrstraße 6, Wiesbaden

Bridge in Wehen

Wehen. Die Bridgegruppe des Senioren-Kulturkreises Taunusstein trifft sich nach der Weihnachtspause wieder am 1. und 15. Februar um 15 Uhr in Taunusstein-Wehen in der städtischen Kindertagesstätte (Breslauerstr. 18). Über neue Mitspieler würde sich die

Gruppe sehr freuen. Sie spielt keine Turniere, es sollten aber Bridge-Kenntnisse vorhanden sein. Die Gruppe trifft sich ab März jeden 1. und 3. Mittwoch um 15 Uhr in Taunusstein-Wehen. Weitere Informationen und Anmeldung bei Monika Rück, Telefon (06128) 43994.

Fasennacht beim TGSV

Holzhausen. Nicht erst seit dem 11. November laufen die Vorbereitungen für die „Kappensitzungen 2023“ des TGSV Holzhausen auf Hochtouren. Tänze, Sketche, Büttchen- und Liedvorträge für die Sitzungen, die am 10. und 11. Februar jeweils um 19.11 Uhr und am 12. Februar um 14.11 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Holzhausen beginnen, werden bereits jetzt mit größter Konzentration einstudiert. Der Kartenvorverkauf für die Sitzungen am 10. und 11. Februar hat bereits begonnen, Restkarten für beide Sitzungen sind ab sofort in unbegrenzter Anzahl beim 1. Vorsitzenden Wolfgang Bingel, (Klosterstraße 5a, (06120) 3411) erhältlich. Der Preis pro Karte beträgt 12 Euro. Eine Hinterlegung der Eintrittskarten an der Abendkasse ist leider nicht möglich.

Idstein. Die beiden Fachbereiche Chemie & Biologie und Gesundheit & Soziales der Hochschule Fresenius laden Interessierte am 28. Januar in der Zeit von 10 bis 15 Uhr ein, in die verschiedenen Welten der Chemie, Biologie, Gesundheit und Soziales einzutauchen. Bei zahlreichen Fachvorträgen und Informations-Sessions können sich Interessierte ein Bild davon machen, was im Studium auf sie zukommt. Der Fachbereich Chemie & Biologie öffnet seine Labortüren für spannende Mitmach-Experimente – auch für die Kleinsten! Wie kann man mit Hilfe der Molekulargenetik einen Täter überführen? Wie wird eigentlich Aspirin hergestellt? Wie stellen Digitalforensiker gelöschte Dateien wieder her? Dozierende, Studierende, Schülerinnen und Schüler des Fachbereichs Chemie & Biologie beantworten den Besu-

chern diese und viele weitere Fragen und erklären ihnen die Technik, die dabei zum Einsatz kommt. Bei spannenden Mitmach-Events des Fachbereichs Gesundheit & Soziales können die Teilnehmenden Hörtests im Audiolabor machen, sich bei einer Dolmetscherrallye des Studiengangs „Gebärdensprachdolmetschen (B.A.)“ als Dolmetscher versuchen. Im Motion LAB der „Sportphysiotherapie (M.Sc.)“ ihre Fitness

überprüfen und bei „Anatomie in vivo“ eine osteopathische Therapieform ausprobieren. In dem Fachvortrag „Heilende Erde“ des Studiengangs „Naturheilkunde & Komplementäre Medizin“ erfahren Interessierte, welche positiven Effekte Heilerde haben kann. In weiteren Vorträgen stellen die beiden Fachbereiche ihr Ausbildungs- und Studiengangsangebot vor. Neu im Portfolio sind die Studiengänge „Medizinpädagogik (B.A.)“, „Hyb-

ride Gefahrenabwehr (B.A.)“ und „Ernährungskommunikation & Marketing (B.A.)“ und der Masterstudiengang „Angewandte Ernährungs- und Sportwissenschaften (M.Sc.)“. Interessierte können sich darüber hinaus auch persönlich beraten lassen. Persönliche Beratung können vorab per E-Mail vereinbart werden: beratung@hs-fresenius.de Weitere Informationen zum Programm: www.hs-fresenius.de/tag-der-offenen-tuer.

BEILAGENHINWEIS

In Teilen der heutigen Ausgabe finden Sie folgende Beilagen:

Nah & gut Steinheimer
Nah & gut Herrmann
Nah & gut Citymarkt: Pessios
EDEKA
tegut
Expert Klein
Norma
Netto
Lidl
Medimax
JYSK

APOTHEKEN-NOTDIENST

22.1.2023, 8.30 Uhr bis
23.1.2023, 8.30 Uhr

Gartenfeld-Apotheke
Gartenfeldstraße 4a
Bad Schwalbach
(06124) 3382

Hexen Apotheke
Löherplatz 2
Idstein
(06126) 1009

Tag der offenen Tür

Hochschule Fresenius präsentiert sich in Idstein

SAVE THE DATE

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag, den 28. Januar 2023
10 – 15 Uhr

Limburger Straße 2
65510 Idstein

WEITERE INFORMATIONEN

HOCHSCHULE FRESENIUS
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kandidaturen bestätigt – Grünes Licht für Landratswahl

Rheingau-Taunus-Kreis. Eine Kandidatin und vier Kandidaten bewerben sich um das Amt des Landrates im Rheingau-Taunus-Kreis, wie der Wahlausschuss unter Leitung von Barbara Pendelin am Freitag nach der Sitzung mitteilte. Die Bewerberin und Bewerber haben ihre

Unterlagen frist- und ordnungsgemäß eingereicht. Beim Wahlgang am 12. März 2023 treten Sandro Zehner (CDU), Martin Rabanus (SPD), Sigrid Hansen (Bündnis90/Die Grünen), Dr. Frank Grobe (AfD) und Oliver

Eibeck (parteilos) an. In dieser Reihenfolge stehen die Bewerber und die Bewerberin auf dem Stimmzettel. Wie Wahlleiterin Barbara Pendelin in der Sitzung bestätigte, gingen keine weiteren Vorschläge ein. Der Wahlausschuss hat damit die

vorliegenden Wahlvorschläge zugelassen. Gewählt wird am Sonntag, 12. März. Sollte im ersten Wahlgang niemand die erforderliche Stimmzahl erreichen, wird die Stichwahl dann 14 Tage später, am 26. März, stattfinden.

START IN DAS NEUE KURSPROGRAMM

Das neue Semester bei der vhs startet mit kostenlosen Schnupperangeboten!

Zahlreiche neue Angebote warten darauf, im neuen Jahr entdeckt zu werden. Neugierige und Interessierte lädt die vhs Anfang Februar zum kostenlosen Schnuppern ein.

Weitere Informationen zu den Schnupperangeboten sowie unser gesamtes Kursangebot finden Sie unter www.vhs-rtk.de.

Bei Fragen oder Anmeldungen können Sie sich unter der zentralen Telefonnummer **06128 – 9277-39** an uns wenden.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG!

2023

UNSER SCHNUPPERANGEBOT



Samstag, 4. Februar, Geschäftsstelle Geisenheim:

- Spanisch für Anfänger:innen A1, 10 – 11.30 Uhr, vhs Geisenheim
- Buddhismus - Meditation und Hintergrund, 10 – 11.30 Uhr, vhs Geisenheim
- Drehen an der Töpferscheibe - Formen mit Erde, 10 – 12 Uhr, Kiedrich (Keramik Werkstatt)
- Autogenes Training für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren, 10 – 11 Uhr, vhs Geisenheim
- Autogenes Training für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren, 11 – 12 Uhr, vhs Geisenheim
- Neugriechisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse A1, 12 – 13.30 Uhr, vhs Geisenheim
- Russisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, 12 – 13.30 Uhr, vhs Geisenheim
- Pilates für Anfänger:innen, 12.15 – 13.15 Uhr, vhs Geisenheim
- Body-Workout, 13.30 – 14.30 Uhr, vhs Geisenheim
- Italienisch für Anfänger:innen A1, 13.45 – 14.45 Uhr, vhs Geisenheim

Montag, 6. bis Donnerstag, 9. Februar, Geschäftsstelle Taunusstein:

- Englisch A1, 18 – 19.30 Uhr, 06.02.2023, vhs Taunusstein
- Entspannungstechniken, 19 – 20.30 Uhr, 06.02.2023, Taunusstein-Bleidenstadt
- Ukulele für Anfänger:innen, 19 – 20 Uhr, 06.02.2023, vhs Taunusstein
- Bodyfit / Rückenfit, 10 – 11 Uhr, 07.02.2023, Taunusstein-Bleidenstadt
- Onlineangebot Spanisch A1, 15.45 – 17.15 Uhr, 07.02.2023, per Zoom
- Französisch A1, 18.30 – 20 Uhr, 08.02.2023, vhs Taunusstein
- Italienisch A1, 20 – 21.30 Uhr, 08.02.2023, vhs Taunusstein
- Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf, 10 – 11 Uhr, 09.02.2023, Bad Schwalbach

Montag, 6. bis Freitag, 17. Februar, Geschäftsstelle Idstein:

- Chinesisch für Anfänger:innen A1, 06.02.2023, 18 – 19.30 Uhr, vhs Idstein
- Vive le français Französisch für Anfänger:innen, 08.02.2023, 17.15 – 18.45 Uhr, vhs Idstein
- Yoga, 09.02.2023, 18 – 19.30 Uhr, Idstein
- Fit im Wald, 09.02.2023, 16.30 – 17.30 Uhr, Idstein
- Spanisch für Anfänger:innen, 09.02.2023, 18 – 19 Uhr, vhs Idstein
- Englisch lernen durch Musik A2, 13.02.2023, 18 – 19.30 Uhr, vhs Idstein
- Französisch lernen durch Musik A2, 13.02.2023, 19.45 – 21.15 Uhr, vhs Idstein
- Pilates, 13.02.2023, 16 – 17.30 Uhr, Idstein
- Norwegisch, 15.02.2023, 18 – 19.30 Uhr, vhs Idstein

Erstellung eines Radwege-Konzeptes

46.000 Euro Förderung für Hünstetten

Hünstetten. Das Land Hessen unterstützt die Gemeinde Hünstetten beim Erstellen eines Radwegekonzeptes mit insgesamt 46.000 Euro. Wirtschafts-

und Verkehrsminister Tarek Al-Wazir hat mitgeteilt, dass eine entsprechende Zuwendung für das Vorhaben bewilligt wurde. Die Gesamtausgaben für das

Projekt belaufen sich auf rund 69.000 Euro. Mit dem Radverkehrskonzept will die Gemeinde den Berufs- und Alltagsradverkehr stärken und besser an den Personennahverkehr anbinden. Lücken im Radrouten- und Wegenetz sollen erkannt und geschlossen werden. Das Konzept bezieht alle Ortsteile Hün-

tettens sowie die Verbindungen zu den Nachbarkommunen Idstein und Bad Camberg ein. Bei der Erstellung sollen die Bürger beteiligt werden.

Gedenktag

Am Freitag,
den 27. Januar

Taunusstein. Die Projektgruppe Erinnerungskultur lädt gemeinsam mit der Stadt Taunusstein zum Gedenken an den Holocaust am Freitag, 27. Januar, 17.30 Uhr, an die Gedenkstele vor dem Wehener Schloss ein. Bürgermeister Sandro Zehner wird eine kurze Ansprache halten. Anschließend findet ein gemeinsames, stilles Gedenken an der Stele gegenüber der ehemaligen jüdischen Synagoge statt. Ebenfalls gegenüber der Gedenkstele wurden im vergangenen Jahr die ersten fünf Stolpersteine in Taunusstein vor dem letzten frei gewählten Wohnort der Familie Nassauer verlegt. Alle Taunussteinerinnen und Taunussteiner sind eingeladen, mit einem Licht an der Gedenkveranstaltung teilzunehmen und an die Opfer des Holocaust zu erinnern.

Winterabend

Hambach. Die Freiwillige Feuerwehr Hambach lädt ein zum „Winterabend“ am 4. Februar ab 18 Uhr am Hambacher Weinstand. Zur Eröffnung stehen die Kochbehälter mit Glühwein, heißem Apfelwein und Kinderpunsch bereit. Kurz darauf sind dann die ersten Grillwürste fertig. Das Lagerfeuer ist für die Wärme bereit und Zelt und Bänke laden zum Verweilen ein.

Ihr Testament ermöglicht Großes

für die Kleinen. Helfen Sie Kindern chancengerecht aufzuwachsen. Das Deutsche Kinderhilfswerk setzt sich seit über 45 Jahren dafür ein.

Sprechen Sie uns an:
Milena Feingold | 030 30 86 93-12
feingold@dkhw.de
www.dkhw.de/gutes-hinterlassen



IMPRESSUM

Die LZ am Sonntag erscheint im Untertaunus.

Verlag:
ELZET Verlags-GmbH,
Stiftstraße 20a,
65232 Taunusstein-Bleidenstadt

Geschäftsführung:
Jochen Grossmann,
Oliver Naumann

Anzeigenannahme:
Tel.: (06128) 944-220,
Fax: (06128) 944-222
E-Mail: anzeigen@lzsontag.de
Internet: www.lz-am-sonntag.de


Zur Zeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 22 vom 1.1.2022 gültig.

Lokalredaktion:
E-Mail: redaktion@lzsontag.de
Vertrieb: Tel. (06128) 916023
E-Mail: vertrieb@lzsontag.de

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

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

In memoriam
Bernd Petry
* 14.01.1956 † 24.01.2021



Bevor ich ins Bett gehe, wünsche ich mir jeden Abend, dass du eines Morgens vor mir stehst und mich anlächelst, wenn ich aufwache und meine Augen öffne, in der Hoffnung, dass dein Tod nur ein schlechter Traum war...

In Liebe
Deine Gerlinde

Langensiefen, im Januar 2023

In stiller Trauer nehmen wir Abschied von
Christa Eickhoff
geb. Vossen
* 25.12.1935 † 10.01.2023



Die Angehörigen

Auf Wunsch der Verstorbenen findet die Trauerfeier in aller Stille statt.


Doris Lühmann
† 16.12.2022

Herzlichen Dank
sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten, mit uns Abschied nahmen und ihre Anteilnahme auf vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.

Wolfgang und Martin
im Namen aller Angehörigen

Schlangenbad-Bärstadt, im Januar 2023

Nach einem erfüllten Leben entschlief meine liebe Mutter, unsere herzensgute Oma, Uroma und Tante



Gertrud Moog geb. Forst
* 17.10.1929 † 31.12.2022

In liebevoller Erinnerung
Winfried und Ingrid
Jochen und Jenny mit Julian, Jonas, Jana und Jasmin
Christoph und Luisa
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Moog, Mühlweg 1, 61479 Glashütten-Oberems
Auf Wunsch der Verstorbenen fand die Urnenbeisetzung im engsten Familienkreis auf dem Friedhof in Oberems statt.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von
Peter Hoffmann
* 13.07.1989 † 13.01.2023



Deine Eltern und Geschwister mit Familie

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, dem 26.01.2023, um 11.00 Uhr auf dem Friedhof in Bad Schwalbach statt.

Anstelle freundlich zugedachter Kranz- und Blumenspenden bitten wir in Peters Sinne um eine Geldspende, die wir an die Lindenschule in Breithardt weiterleiten.

Alles hat seine Zeit. Es gibt eine Zeit der Freude, eine Zeit der Stille, der Trauer und der dankbaren Erinnerung.



Wir trauern um unsere liebe Mutti, Schwiegermutter und herzensguten Oma

Ursula Günther geb. Enders
* 21.01.1948 † 13.01.2023

In liebevoller Erinnerung
Matthias und Claudia
Andreas und Michaela
Stephan und Conny
Justin, Denise und Giovanni
Sara und Jan
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Stephan Günther, In der Eisenbach 21, 65510 Idstein
Die Trauerfeier mit Beisetzung der Urne findet am Freitag, den 27. Januar 2023 um 14.00 Uhr auf dem Friedhof in Idstein statt.

Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiß an jedem neuen Tag.
Dietrich Bonhoeffer

Elke Giere
geb. Engemann am 10. Juni 1938

ist am 18. Januar 2023 im Kreise der Familie nach kurzer schwerer Krankheit sanft entschlafen.

Wir trauern um das liebevolle Herz der ganzen großen Familie.

Wolfgang Giere
Philipp Giere mit Carl Levi
Peter Giere mit Kathrin Sobjinski, Johanna und Helene
Katharina Nimmo, geb. Giere mit Peter, Daniel und Hannah
Johannes Giere mit Adisa, Selma, Hanno und Armin

Die Beerdigung findet am Donnerstag, 26. Januar 2023, um 14 Uhr auf dem Friedhof in Seitzenhahn statt.
In Elkes Sinne bitten wir statt Blumen um Spenden an das Diakonische Werk (IBAN DE06 5105 0015 0393 0386 32) oder das Palliative Care Team Wiesbaden (IBAN DE83 5105 0015 0555 5507 55)

Nun ruhen Deine fleiß'gen Hände, für jeden immer hilfsbereit. Du konntest bessere Tage haben, doch dafür nahmst Du Dir nie Zeit. Nun ruhe sanft und schlaf in Frieden, hab tausend Dank für Deine Müh', bist Du auch nun von uns geschieden, vergessen werden wir Dich nie.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meinem lieben Ehemann, unserem herzensguten Vater, Schwiegervater, Opa, Bruder, Schwager und Onkel

Ewald Meier
* 01.03.1942 † 06.01.2023

Du wirst immer einen Platz in unseren Herzen haben.

Deine Helga
Martina, Robert, Celine, Denise und Dominik
Tanja, Thorsten, Ann-Cathrin und Niclas
Irmgard und Iris mit Familie
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Meier, c/o Hamm Bestattungen, Adolfstraße 110, 65307 Bad Schwalbach
Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 25. Januar 2023, um 14.00 Uhr auf dem Friedhof in Hohenstein-Breithardt statt.
Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir abzusehen.

Deutsche Umwelthilfe



Gestalten Sie die Zukunft!

Fordern Sie kostenlos und unverbindlich unseren Testamentsratgeber an.

Deutsche Umwelthilfe e.V. | Ansprechpartnerin: Annette Bernauer
Tel. 07732 9995-60 | bernauer@duh.de | l.duh.de/legat

STELLENMARKT



Die Ev. Kirchengemeinde Taunusstein-Hahn sucht ab sofort eine/einen **Verwaltungsfachangestellten (w/m/d)** für 17 Stunden pro Woche. Zunächst befristet wegen Krankheitsvertretung mit Option zur Entfristung ab dem 1. Juli 2023.

Wir erwarten eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung oder eine Ausbildung im Bereich Verwaltung.

Wir benötigen eine Verwaltungs-Fachkraft für das Gemeindebüro (moderne Bürokommunikation, Haushaltswesen, Personal- und Gebäudeverwaltung sowie Öffentlichkeitsarbeit).

Ev. Kirchengemeinde Hahn

Mühlfeldstraße 28 · 65232 Taunusstein · Kirchengemeinde.Hahn-Taunusstein.de
Imke Goerlitz · Vorsitzende des Kirchenvorstands · Telefon: 06128/5423

Dipl.-Fw. (FH) Jürgen Distel

STEUERberater

Wir suchen zum nächstmöglichen Eintritt

EINEN VERSIERTEN STEUERFACHWIRT m | w | d
STEUERFACHANGESTELLTE m | w | d

Sie haben die entsprechende Ausbildung, sind fit in Buchhaltung und verfügen über Kenntnisse in der Erstellung von Steuererklärungen und Abschlüssen.

DAFÜR BIETEN WIR IHNEN:

- Ein unbefristetes Anstellungsverhältnis
- 13. Monatsgehalt
- Regelmäßige Fortbildung
- Interessanter Mandantenstamm zur eigenständigen Betreuung
- Sonstige freiwillige Sozialleistungen

Und das alles in einem netten und engagierten Team.

Konnten wir Ihr Interesse wecken? Dann freuen wir uns auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an:

DIPL.-FW. (FH) / STEUERBERATER JÜRGEN DISTEL

Bergstraße 2 · 65232 Taunusstein · Telefon: 06128-73066
oder per E-Mail: Kanzlei@distel-steuerberater.de

Wir suchen dich für
Gartenpflege und Hausmeisterdienste
in Voll- oder Teilzeit oder für geringfügige Beschäftigung.
Wir bieten ein familiäres Betriebsklima, nette Kollegen und zufriedene Kunden warten auf dich.

Fa. Bergmann

Telefon: (06128) 982793 · Mobil (0170) 9852090 · www.bergmann-garten.de

Das Landgasthaus Wambacher Mühle in Schlangenbad-Wambach sucht Mitarbeiter:innen!

**Frühstückskellner • Bankettmitarbeiter
Kellner á la Carte**

– Vollzeit, Teilzeit oder auf Minijobbasis möglich –

Bei Interesse freuen wir uns über eine Nachricht gerne per Email an mail@wambacher-muehle.de oder telefonisch unter 06129-1227.

www.wambacher-muehle.de • 65388 Schlangenbad

Amptist (Das ambulante Pflorgeteam)

Unser ambulanter Pflegedienst AMPTIST in Taunusstein sucht ab sofort

examinierte Pflegefachpersonen.

Wir bieten Ihnen:

- ein aufgeschlossenes, freundliches und kompetentes Team
- eine hohe Wertschätzung – wir wissen was Sie täglich leisten!
- eine betriebliche Altersvorsorge u. Krankenzusatzversicherung
- eine intensive Einarbeitung
- ländliches Einzugsgebiet

Wir pflegen nicht mit der Stoppuhr in der Hand!

Ein Führerschein Klasse B ist erforderlich.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns an: **06128-24 63 41** oder schreiben Sie uns **amptist@web.de**

BRITA

Kein Sprung ins kalte Wasser – sondern ein Schritt in Deine Zukunft!

- Ausbildung
- Duales Studium
- Praktika im Rahmen des Fachabiturs

Informiere Dich jetzt über unsere Ausbildungsplätze und Praktika für 2023.



www.brita.jobs

Installateur (m/w/d) von Hausverwaltung in Wiesbaden gesucht. Hausverwaltung Neu seit 1890.
kay.olbrich@hausverwaltung-neu.de

Stellenangebote

Reinigungskraft mit Deutschkenntnissen gesucht (Wehen). Für 5 Std. freitags in 2 Personen-Haushalt Tel.: (06128) 84913

Stellengesuche

Suche Arbeit rund ums Haus: Innen- u. Außenputzarb., Trockenbau, malen, tapezieren, Fliesen-, Laminat- u. Vinylboden: AB SOFORT GERÜSTVERLEIH!!! Tel.: (0172) 8 41 04 77

Verkauf

Balken 20cm breit und 12cm hoch, Balken 18cm breit und 12cm hoch, Länge 2,30-2,50m, ca. 30 Stück; Bretter (Rauspund) Fichte, 4m + 4,50m lang, 25mm dick, 13cm breit; Schamottsteine, 70cm x 5,5 cm, 7cm dick; 2 Eichtreppen massiv, 2,80m lang, 90cm breit, Treppenstufen 28cm tief, 4,5cm dick. 1m trockenes Kaminholz. Tel.: (06128) 71980; (0152) 09196394

Garage

Taunusstein Hambach, Garage zu verm. ca. 40m². Tel.: (06128) 71980 (0152) 09196394

Immobilienangebote

Familie sucht Haus zum Kauf, auch renovierungsbedürftig oder vermietet von Privat. Tel.: (0163) 3651788

Sie wollen Ihre Immobilie gerne verkaufen **aber ein Wohnrecht behalten?** Seit mehr als 17 Jahren kaufen wir für den Eigenbestand **Immobilien** mit Verbleib im Objekt.
www.umbauterraum.de 0611 732210

AUTOMARKT

Wir kaufen Ihr Auto

Ankauf von Gebrauchtfahrzeugen aller Fabrikate

- in jedem Zustand
- in jeder Preislage
- seriös und sicher
- unkomplizierte, professionelle Abwicklung

Ihr Markenhändler freut sich auf Ihren Anruf
Tel: 06124-206611



Autohaus Bad Schwalbach GmbH
Rheinstraße 44
65307 Bad Schwalbach
verkauf@autohaus-bad-schwalbach.de

Wohnwagen

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, Tel.: (03944) 36160
www.wm-aw.de Fa.

Geschäftliches

Steuererklärung? – Wir machen das! Für Arbeitnehmer, Rentner, Vermieter im Rahmen einer Mitgliedschaft. VLH Lohnsteuerhilfe e.V., Büros in Bad Schwalbach und in Wehen. Tel.: (06124) 7279334

Umzüge mit Fachpersonal
Büchel. Tel.: (06128) 43843
www.unser-umzug.de

Ihr Handwerker vor Ort unterstützt Sie bei allen Arbeiten im Innen- und Außenbereich. Tel.: (06128) 8600302

Kostenlose Abholung von Schrott jeder Art (Eisen, Kabel, u.v.m.) Tel.: (0177) 8837861

Ankauf von Gebrauchtwagen + Wohnmobilen, auch mit Motor-, Getriebe- und Unfallschaden. Telefon: (06432) 952997 oder (0175) 4114850

Ankauf KFZ aller Art, Verkauf RS CARCENTER

Bar – Höchstpreis – Abmeldeservice
Platter Straße 78, Tsst.-Wehen
Tel. 061 28/98 26 28 od. 0 171/262 70 46

Bekanntschaffen

Gemeinsame Aktivitäten: Natur/Garten/Reisen/Kultur/Autos. Welcher nette Rentner hat Interesse? Gewünscht von Taunussteinerin, 67J. E-Mail: anemone23@web.de und Chiffre-Nr. 1069 a.d. LZ-Verlag

Mietangebote

Tsst.-Wehen schöne Wohnung, ruhige Lage im Grünen, 2ZKB, schöne EBK, Fußboden-Hzg., sep. Eingang, 66m², an NR, €560 + NK Tel.: (0176) 92656273

SWA-Heimbach, 3Zi, Bad, Balkon, offene Küche, KM 550 € + NK € 200 + KT 2 MM. Tel.: (0152) 53663298

Tsst.-Wehen, großzüg., off. Apartment m. EBK, Duschbad, 75m² Wfl, in EG, € 560 KM + NK + KT, ab 15.3. Tel.: (0151) 51929968



Musikzug sucht Verstärkung

Für die Umzüge an der Fahlerkerb

Laufenselden. Der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Laufenselden sucht für die Fahler Kerb Mitwirkende. Willkommen sind Musiker und Musikerinnen für Blech, Holz und Schlagwerk. Die Proben sind dienstags von 20 bis 22 Uhr im Feuerwehrhaus Laufenselden. Die Auftritte sind vom 5. bis 7. August und vom 12. bis 15. August. Wer Spaß an Musik hat und mehr darüber erfahren möchte, meldet sich gerne bis Ende Februar bei Thomas Gilbert (0171) 4336445, Thomas.Gilbert@gmx.net, über Facebook „Musikzug der FFW Laufenselden“ oder über www.musikzug-laufenselden.de

Helfer gesucht für Landratswahl im März

Taunusstein. Für die Landratswahl im Rheingau-Taunus-Kreis am Sonntag, 12. März, sowie den möglichen Stichwahltermin am Sonntag, 26. März, sucht die Stadt Taunusstein ehrenamtliche Wahlhelfer. Dieses wichtige ehrenamtliche Engagement wird mit einer Aufwandsentschädigung für Beisitzer mit 40 Euro sowie für Wahlvorsteher und Schriftführer mit 50 Euro vergütet. Freiwillige können sich unter Angabe des Namens, Wohnortes und Geburtsdatums per E-Mail melden: wahlhelfer@taunusstein.de. Wer sich als Wahlhelfer zur Landratswahl am 12. März meldet, sollte vorsorglich auch den Stichwahltermin am 26. März freihalten. Mehr Infos gibt es unter www.taunusstein.de/wahlen

Podestplätze für Tischtennis-Spieler des TSV Bleidenstadt



FOTO: MARIAN BONK

Bleidenstadt. Mitte Januar nahmen fünf Spieler des TSV Bleidenstadt bei der Tischtennis-Kreisvorrangliste in Hallgarten teil. Für die Endrunde qualifizierten sich Emil Platen, Erik Jonas und Philipp Gottscher mit den 1. bis 3. Plätzen in der Vorrunde. „Der jüngste Spieler, Finnley Berger, gewann die Bronzemedaille in der Endrunde der Jahrgänge 2013 und jünger, obwohl er noch nie an einem Turnier teilgenommen hat“, freute sich Trainer Marian.

Energiekostenzuschuss beim TV Idstein notwendig

Kosten für Strom + Pellets haben sich fast verdoppelt

Idstein. Nach zwei Jahren erschwert. Erhöhen werden sie sich in jedem Fall deutlich. Der TV Idstein hat daher in den eigenen Sportstätten bereits umfangreiche Maßnahmen umgesetzt, um „effizienter unterwegs“ sein zu können. So wurde weitgehend auf LED-Beleuchtung umgestellt. Aber: Die neuen LED-Lampen haben trotz ehrenamtlicher Montage in der Anschaffung fast 5.000 Euro verschlungen. Die Leuchtstärke in den Hallen und die Hallentemperaturen wurden reduziert sowie Pellets soweit als möglich zu günstigen Preisen bevorratet. Der Sportplatz soll ebenfalls eine LED-Anlage bekommen - aber auch durch diese Sparmaßnahmen wird es nicht ansatzweise möglich sein, die Mehrkosten zu kompensieren. Da Vereine gemäß Satzung keine Gewinne erwirtschaften dürfen, gibt es eben auch kein „großes Sparbuch“, auf das man zurückgreifen kann. Der TV Idstein ist daher froh, dass im vergangenen Jahr die Mitgliederversammlung einem Zusatzbeitrag für Energiekosten zugestimmt hat. Der Zusatzbeitrag wird nun zunächst für das Jahr 2023 erhoben und in einem eigenen Konto gebucht, damit seine sachgerechte Verwendung geprüft werden kann. Dabei wird pro angemeldetem Mitglied ein Euro pro Monat der Mitgliedschaft berechnet. Dieser Zusatzbeitrag wird zusammen mit dem aktuellen Jahres- bzw. Halbjahresbeitrag eingezogen. Erstmals also Anfang Februar und dann wieder im Juli diesen Jahres. „Dennoch wird der sparsame Energieverbrauch weiterhin im Mittelpunkt stehen: Wo möglich Licht aus, Heizung runter“, so der TVI Vorstandssprecher Andreas Reuther.

Qualifikation für die Tischtennis-Bezirksvorrangliste

Lars Breiffelder schafft den Sprung aufs Treppchen

Oberjosbach. Der achtjährige Lars Breiffelder von der TG Oberjosbach konnte sich bei der Tischtennis-Kreisvorrangliste bei den Jungen bis 11 Jahre bestens behaupten. Nach einem holprigen Start und einem verlorenen Spiel kam er immer besser in den Wettbewerb hinein. Er gewann die folgenden Spiele und setzte sich dabei auch gegen ältere Gegner durch.

Als Lohn stand er am Ende auf dem zweiten Platz, was auch die Qualifikation für die Bezirksvorrangliste bedeutet. Wenn Lars weiter so fleißig trainiert,



FOTO: STEFAN HAUF

wird er auch auf Bezirksebene hoffentlich dann auch wieder erfolgreich vertreten können.

„Pluspunkt Gesundheit“

Präventionsangebote des SV Taunusstein-Neuhof erneut mit Qualitätssiegel ausgezeichnet

Neuhof. Zwei Präventionsangebote des SV Taunusstein-Neuhof wurden jetzt erneut für drei Jahre mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet. Das bereits seit 2008 mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnete Sportangebot Damenturnen unter Leitung von B-Lizenzinhaberin Han-

nelore Manthey findet dienstags von 19 bis 20.15 Uhr in der Aartalhalle in Neuhof statt. Das seit 2001 mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnete Sportangebot Gymnastik und Gesundheitssport für Ältere unter Leitung von von B-Lizenzinhaberin Marion Bund findet montags von 18.45 bis

19.45 Uhr in der Aartalhalle Neuhof statt. Für beide Angebote fallen neben den Vereinsmitgliedsbeitrag keine zusätzlichen Kursgebühren an. Kostenlose Schnupperstunden sind für Neu- und Wiedereinsteigerinnen jederzeit möglich. Weitere Informationen finden Sie unter www.sportverein-neuhof.de

Step it up – Jugendfestival!

Beteiligung und junges Engagement fördern

Untertaunus. Die neue Kampagne „Step it up!“ der Sportjugend Hessen richtet sich an hessische Sportvereine und bietet ihnen innovatives Veranstaltungsformat für Jugendliche und junge Erwachsene mit jugend-gemäßen Sport- und Erlebnisangeboten. Step it up! unterstützt die Vereine dabei, attraktive Angebote für junge Menschen zu entwickeln und sie gleichzeitig für den Einstieg ins Ehrenamt zu begeistern. Dafür werden kostenfreie Step it up!-Aktionspakete für den Sommer angeboten. Bewerben kann man sich ab sofort.

Aktionstag Step it up! – Mit Unterstützung der Sportjugend

Hessen wird ein bewegter Aktionstag organisiert. Dabei soll sich eine Freifläche, z. B. Sportgelände, Schulhof, Marktplatz, Skatepark, für einen Tag in einen attraktiven Erlebnisraum verwandeln.

Jugendfestival Step it up! – Alternativ kann ein zwei- bis dreitägiges Wochenend- bzw. Ferienangebot inkl. Übernachtung und Abendprogramm für die jungen Menschen aus der Region durchgeführt werden. Hierfür wird mit Hilfe der Sportjugend ein Sportgelände für diese Zeit in einen bewegungsorientierten Erlebnisraum umgestaltet und es werden viel-

fältige Beteiligungs- und Mitwirkungsoptionen geschaffen. Umgesetzt werden im Sommer bis zu zehn Aktionstage sowie bis zu drei Jugendfestivals. Bewerbungen sind über die Internetseite der Sportjugend Hessen unter <https://www.sportjugend-hessen.de/jugend-und-sportreisen-kinderfreizeiten/step-it-up-jugendfestival-1> möglich. Aus allen Einsendungen wählt die Sportjugend Hessen insgesamt 13 Vereine aus, die Ende Februar für weitere Abstimmungen benachrichtigt werden. Die Kampagne wird gefördert vom Hessischen Ministerium des Innern und für Sport.

Landrats-Kandidaten zu Gast

Sportkreis Rheingau-Taunus lädt am 8. Februar ein

Bleidenstadt. Der Sportkreis Rheingau-Taunus lädt am 8. Februar zu einer Podiumsdiskussion ein mit den Kandidaten, die für den Posten des neuen Landrats zur Wahl stehen. Es ist Tradition des Sportkreises Rheingau-Taunus, die Landratskandidaten vor der Wahl zu einem Gespräch einzuladen, um zusammen

mit ihnen zu erfahren, welcher Stellenwert der Sport in der Politik für den neuen Landrat einnehmen würde. Ort der Veranstaltung ist das Vereinsheim des TSV Bleidenstadt auf dem Sportplatz am Röderweg in Taunusstein-Bleidenstadt, Beginn ist um 19 Uhr. Durch den Abend führt Sportkreisvorsitzender Markus

Jestaedt. Nach der Begrüßung und der Eigenvorstellung durch die Kandidaten werden Fragen aus dem Publikum beantwortet. Der Sportkreis bittet um Anmeldung bei Vorstandsmitglied Uschi Ferry unter uschi.ferry@sk-rtk.com. Es besteht freie Platzwahl, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs registriert.

Ausdauertraining im Winter

Auf was Sportler in der kalten Jahreszeit achten sollten

Untertaunus. Vor der kalten Jahreszeit müssen Sportbegeisterte nicht zurückschrecken. Zwar bringt der Winter kalte Temperatur, Regen, Nässe, Schnee und Glätte mit sich, aber mit einigen Tipps gelingt der wohlthuende Ausdauersport auch in der etwas unangenehmeren Jahreshälfte. Grob sollten drei Aspekte besonders beachtet werden: Erstens sind die Bedingungen meist nicht ideal für das spontane Loslaufen, Radfahren oder andere Outdoor-Sportarten. Zweitens können die Witterungsverhältnisse eine Belastung für den Körper – auch einen trainierten Körper – darstellen. Und schließlich ist auf die richtige Ausrüstung zu achten.

Was den wetterbedingten Zustand der Wege betrifft, ist es selbsterklärend, dass darauf zu achten ist, nicht unnötige Gefahren durch rutschiges Laub

im Herbst oder spiegelglatte Laufwege im Winter einzugehen. Beachten sollten Sportler während dem Lauf unbedingt den Zustand ihres Wegs. Meist empfiehlt sich im Herbst und Winter der Ausflug aufs Land oder in Wälder, da die meisten Wege dort durch Kies glätteresistent bleiben. Bei starkem Schneefall und nachlässigen Räumungsdiensten sollte im Zweifelsfall auf Indoor-Training gesetzt oder die Zeit für eine ausgiebige Regeneration genutzt werden.

Um dem Erhalt der Gesundheit beizutragen, sollte auch auf die richtige Kleidung geachtet werden. Die wichtigste Regel für die richtige Kleidung lautet: Eine atmungsaktive Schicht direkt auf dem Körper, darauf eine wärmende Schicht und zum Schluss eine regen- und niederschlagsabweisende Schicht. Folgen sollten Sportler dieser Empfehlung am

besten in Kombination mit dem bekannten Zwiebelprinzip: Mehrere dünne Schichten eignen sich wesentlich besser als wenige dicke Schichten. Der regenfeste Überwurf am Ende sollte jedoch keine komplett undurchlässige Schicht sein. Schließlich sammelt sich der Schweiß in allen Kleidungsstücken und sorgt so bei Bewegungspausen oder beim gemütlichen Auslaufen für unangenehme Kälte trotz aller Maßnahmen. Achten muss man zudem auch auf die richtigen Laufschuhe und warme Socken. Dünne Sportmützen, Schlauchschals und Handschuhe sind optionale aber hilfreiche Ausrüstungen für den Sport im Herbst und Winter. Daneben sollte die Kleidung unbedingt durch Reflektoren sichtbar gemacht werden, damit Verkehrsunfälle und Unfälle durch unzureichende Sicht vermieden werden können.

Winter Sale



6.300 Euro für die Tafel

Spende durch verschiedenen Aktionen möglich



Bürgermeister Sandro Zehner und die Mitarbeiterinnen der StaTa GmbH übergeben den Spendenscheck an die Tafel. vlnr: Gabriele Schlossbauer (StaTa GmbH), Ulrike Gürlet (Leiterin Diakonisches Werk Rheingau-Taunus), Sandro Zehner (Bürgermeister), Martina Seuffert (Tafel), Angelika Roth (StaTa GmbH), Aristeidis Kokkaras (dm-drogerie-markt).

FOTO: © STADT TAUNUSSTEIN

Taunusstein. Insgesamt rund 6.300 Euro sind bei verschiedenen Aktionen der Stadt Taunusstein und der stadteigenen StaTa GmbH vor Weihnachten für die Taunussteiner Tafel zusammengekommen. Darin enthalten sind die Spenden-Erlöse des Taunussteiner Adventskalenders, des Adventsgrillens sowie aus dem Verkauf der Friedenslichter. Bürgermeister Sandro Zehner übergab den symbolischen Spendenscheck zusammen mit Mitarbeiterinnen der StaTa GmbH an Ulrike Gürlet, Leiterin des Diakonischen Werks Rheingau-Taunus,

dem Träger der Tafeln im Untertaunus. Sie zeigte sich sehr dankbar über die Spendenbereitschaft der Taunussteinerinnen und Taunussteiner: „Wir können die Unterstützung sehr gut gebrauchen. Wir haben aktuell viele neue Kundenanfragen wegen der steigenden Inflation und gleichzeitig höhere Kosten unter anderem durch die Energiepreise, die unsere ehrenamtliche Arbeit erschweren“, so Gürlet.

Bürgermeister Sandro Zehner sagte bei der Scheckübergabe „Das Engagement der Ehrenamtlichen bei den Tafeln ist

großartig. Ich danke – auch im Namen der StaTa – allen, die mit ihrer Spende oder dem Kauf eines Adventskalenders dazu beigetragen haben, diese wichtige Arbeit etwas leichter zu machen und Menschen, die die Lebensmittel dringend brauchen, zu unterstützen.“ Der Löwenanteil der Spenden aus der Bürgerschaft entfiel sowohl auf das sehr erfolgreiche erste Taunussteiner Adventsgrillen wie auch auf den Erlös aus den 3.000 verkauften Adventskalendern der StaTa GmbH, der jedes Jahr einem anderen guten Zweck zugutekommt.

Winter Sale – Schnäppchen nicht nur im Online-Handel

Ende Januar beginnt offiziell der Winterschlussverkauf, obwohl es den klassischen Winterschlussverkauf in seiner ursprünglichen Form gar nicht mehr gibt. Trotzdem kann man zu dieser Zeit im „Winter Sale“ viele Schnäppchen ergattern. Egal ob Möbel, Elektronik, Mode oder andere Produkte auf dem Einkaufszettel stehen. Vieles findet sich in den Angeboten der Händler wieder und für den Kunden bedeutet dies günstige Preise, vor allem für Produkte aus den Winterkollektionen.

Finden mittlerweile viele Rabattschlachten in den unzähligen Online-Shops im Internet statt, so hat es der Einzelhandel mitunter schwer, sich gegen diese Aktionsflut zur Wehr zu setzen. Dabei hat gerade der lokale Einzelhandel attraktive Angebote parat, für die sich ein gemütlicher Bummel durch die Verkaufsläden unserer Städte lohnt. Neben der kompetenten Beratung kann der Einzelhandel mit seinem persönlichen Service punkten und ganz nebenbei stehen die kleinen Cafés der Stadt zum Verweilen und Aufwärmen mit einer leckeren Kaffeespezialität in unterschiedlichsten Varianten parat. Es lohnt sich also, die „Winter-Sale-Angebote“ der lokalen Geschäfte wahrzunehmen und sich neben dem Shopping-Erlebnis auch noch eine kleine Auszeit in einem der Cafés zu gönnen.

Winter SALE

-50%
vom regulären Preis, Umtausch ausgeschlossen

Ab sofort bei
PLANET Knoll
Fashionworld FASHION

Weierstr. 7 · 65232 Tsst.-Wehen
Löhergasse 3 · 65510 Idstein

Weierstr. 2 · 65232 Tsst.-Wehen
Wiesbadener Str. 5 · 65510 Idstein

+++ VIELES MUSS RAUS! Jetzt radikal reduzierte Schnäppchen sichern und kräftig sparen! +++

Ab sofort: Große INVENTUR-RÄUMUNG

Jetzt aktuell!

Schnell sein lohnt sich, denn was weg ist, ist weg! Alles nur solange der Vorrat reicht! Zwischenverkauf vorbehalten.

SIEMENS comfortmaster WIEMANN WÖSTMANN H&H Henders & Hazel
AEG schüller Neber Miele TEMPUR VENTAROO modulmaster

öchman C. DISSELKAMP WINNER RUF BETTEN
WISCHLIG himolla KAWOOD arianta DIETSCH SELVA
Stressless

VIELE AUSSTELLUNGSMÖBEL

bis zu **52%**

REDUZIERT!

Über 80 renommierte Marken!



Unsere TOP-Angebote jetzt einfach per QR-Code oder unter:
www.moebel-henrich.de/Schnäppchen



Henrich
Der Profi für Möbel & Küchen im Rheingau

Chauvignystraße 1, 65366 Geisenheim
www.moebel-henrich.de · info@moebel-henrich.de
Tel. 06722 96000 · Di.-Sa. 10-18 Uhr, Mo. Ruhetag

Pflegeeltern brauchen viel Geduld und Empathie

Jugendamt informiert über Anforderungen

Bad Schwalbach. Um die Arbeit von Pflegefamilien geht es bei einer Informationsveranstaltung am Dienstag, 31. Januar, um 18 Uhr, im Raum 2.005 im Kreishaus in Bad Schwalbach. Deren Ziel ist es, weitere Familien für diese doch so wichtige Aufgabe zu gewinnen. Bei der Veranstaltung informieren die Mitarbeitenden des Jugendamtes des Rheingau-Taunus-Kreises über Grundlagen und Rahmenbedingungen für die Aufnahme und Betreuung eines Pflegekindes. Im Fokus stehen folgende Fragen: Was bedeutet der Begriff Pflegefamilie. Welche Voraussetzungen

müssen erfüllt sein? Welche Rechte und Pflichten haben Pflegeeltern? Welche Rolle spielen die anderen Beteiligten (Jugendamt, leibliche Eltern, Vormund)? „Gesucht werden Familien, Lebensgemeinschaften oder Einzelpersonen, die bereit sind für einen Zeitraum oder auf Dauer Kinder aufzunehmen, deren Versorgung in der eigenen Familie aufgrund einer Krisen- und Notsituation nicht mehr gewährleistet ist“, so die Mitarbeitenden des Pflegekinderdienstes. Pflegekinder können Babys, Klein-, Schulkinder, aber auch Jugendliche sein. Sie kommen in der Regel aus belasteten Familienverhältnissen und können aus unterschiedlichen Gründen nicht bei ihren Eltern leben. Diese Kinder und Jugendlichen brauchen ein stabiles Zuhause bei Pflegeeltern, bei denen sie liebevoll aufgenommen und in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Gesucht werden Erwachsene und Familien, die eine solche Aufgabe wahrnehmen wollen. An dem Info-Abend erhalten die Interessenten weitere Auskünfte über die Aufgabe. Sie können aber auch Kontakt zu den Mitarbeitern des Pflegekinderdienstes unter (06124) 510 oder pkd@rheingau-taunus.de aufnehmen.

Wer also Lust und Laune hat im Chor mitzusingen, nette Menschen kennenzulernen und seine Stimme ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen, einfach mal unverbindlich an einer Chorprobe montags von 18 bis 19.30 Uhr im Pfarrsaal von St. Ferrutius teilzunehmen. Fragen dazu beantwortet gerne der Vorsitzende des Chores unter (0151) 52424703.

Idstein. Das Land Hessen arbeitet an der Fortschreibung des sogenannten Lärmaktionsplans. Im Fokus steht der Umgebungslärm, also Lärm, der durch Straßenverkehr, Schienenverkehr und Flugverkehr sowie durch Industrie- und Gewerbeanlagen verursacht wird. Auf Basis der EU-Umgebungslärmrichtlinie wird diese Lärmbelastung in Hessen seit 2007 alle fünf Jahre vom Hessischen Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie (HLNUG) rechnerisch ermittelt und auf Karten dokumentiert. Diese Berechnungen fließen in den Lärmaktionsplan ein.

Die Öffentlichkeit und die Kommunen haben die Möglichkeit, an der Ausarbeitung der Lärmaktionspläne aktiv mitzuwirken. In Hessen ist eine zweistufige Öffentlichkeitsbeteiligung vorgesehen. Bis zum 22. Januar können Bürgerinnen und Bürger über die Beteiligungsplattform <https://beteiligungsportal.hessen.de/portal/hauptportal/startseite> Anregungen an das Regierungspräsidium Darmstadt melden. Die im November 2022 aktualisierten Karten des HLNUG sind auf dem Internetportal „Lärmviewer Hessen“ www.hlnug.de/themen/laerm/umgebungs-laerm/umgebungs-laermkartierung/laermviewer-hessen einzusehen.

Im Rahmen des Beteiligungsverfahrens wird die Hochschulstadt Idstein verschiedene Anregungen an das zuständige Regierungspräsidium Darmstadt weitergeben. Auf der Idsteiner Vorschlagsliste stehen Lärmschutzwände an der BAB 3 in den Bereichen Idstein und Wörsdorf, der Einbau von Lärmschutzfenstern in den Ortsdurchfahrten Idstein (Wiesbadener Straße und Limburger Straße) und Wörsdorf (Hauptstraße) sowie die Umsetzung der geplanten Ortsumgehung B 275 in Eschenhahn. Sobald der Entwurf für den Lärmaktionsplan vorliegt, folgt die zweite Phase der Öffentlichkeitsbeteiligung.

Kirchenchor geht neue Wege

St. Ferrutius sucht neue Mitstreiter

Bleidenstadt. Seit knapp einem Jahr hat der Katholische Kirchenchor St. Ferrutius im Kirchort Bleidenstadt einen neuen Chorleiter. Mit Arnulf Reinhardt wird nunmehr die über 50-jährige erfolgreiche Tätigkeit von Chorleiter Hans-Peter Jung fortgesetzt. Doch die Pandemie ist auch an dem aus derzeit 34 Sängern bestehenden gemischten Chor nicht spurlos vorübergegangen. So ist der Chor nun auf der Suche nach

interessierten Menschen, denen geistliches Liedgut gefällt und die bereit sind, sich einer neuen Herausforderung zu stellen und mitzusingen. Der Kirchenchor gestaltet im Jahr vier bis fünf Gottesdienste musikalisch mit, wobei der Ostersonntag, die Kirchweih (Kerb), das Patronatsfest St. Ferrutius und der erste Weihnachtsfeiertag festgesetzte Termine im Jahreskalender sind. Noch bedient sich der Chor

bestehender Literatur, wird aber vom neuen Chorleiter durchaus auch inspiriert, neues Liedgut einzustudieren. Wichtig ist es Arnulf Reinhardt insoweit, dass auch die Stimmen der Sänger weiter geschult werden. Deshalb wird der Chor zusätzlich zu seinen regelmäßigen Proben im Saal des Pfarrzentrums von St. Ferrutius, in Kürze auch eine gesonderte Stimmbildung betreiben.

Die Kerbegesellschaft Niederglabach lädt zum Schlachtfest am Sonntag, 29. Januar, ein. Ab 10.30 Uhr sind die Türen des Haus Ägidius für alle Gäste geöffnet. Geboten wird allerlei Leckeres: Es gibt Haxe, deftige Schlachtplatte und Hausmacher Worscht von der Metzgerei Bayer aus Niederrwallmenach. Auch Kaffee und selbstgemachter Kuchen wird angeboten. Frisch gezapftes Bier und andere Getränke stehen für alle Gäste bereit.

Schlachtfest Fastnacht

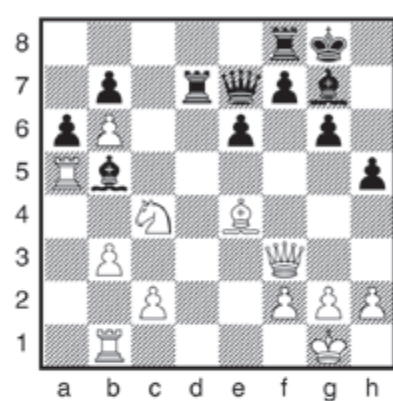
Niederglabach. Die Kerbegesellschaft Niederglabach lädt zum Schlachtfest am Sonntag, 29. Januar, ein. Ab 10.30 Uhr sind die Türen des Haus Ägidius für alle Gäste geöffnet. Geboten wird allerlei Leckeres: Es gibt Haxe, deftige Schlachtplatte und Hausmacher Worscht von der Metzgerei Bayer aus Niederrwallmenach. Auch Kaffee und selbstgemachter Kuchen wird angeboten. Frisch gezapftes Bier und andere Getränke stehen für alle Gäste bereit.

Springen. Am 11. Februar um 19.11 Uhr startet die große Kappensitzung des Springer Carneval Clubs. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Redner sitzen an ihren Vorträgen und die Tanzgruppen trainieren fleißig, um dem närrischen Publikum einen fröhlichen und abwechslungsreichen Abend zu bereiten. Der Kartenvorverkauf findet am 22. Januar um 11 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Springen statt.

Für kluge Köpfe!



Schachaufgabe Nr. 17



Kontrollstellung:
Weiß: Kg1, Df3, Ta5, Tb1, Le4, Sc4, Bb3, b6, c2, f2, g2, h2 (12)
Schwarz: Kg8, De7, Td7, Tf8, Lb5, Lg7, Ba6, b7, e6, f7, g6, h5 (12)

Weiß griff hier mit Df3-g3 auf dem Königsflügel an. Wie widerlegte Schwarz diesen Zug?

Rösselsprung

	nicht	in	
zwei	ner		ne
Und*	ral	Ge	ei
der	bad'	Wan	Mo
	die	von	schicht'

Sie springen von Feld zu Feld wie mit dem Rössel beim Schach. Beginnen Sie in dem Feld mit dem Stern, und suchen Sie ein Zitat von Wilhelm Busch.

Schüttelrätsel

In diesem Rätsel sind die 6 Buchstaben der 4 Wörter jeweils dem Alphabet nach sortiert! Es ist Ihre Aufgabe, die Buchstaben so zu kombinieren, dass sich schlüssige Wörter ergeben.

E	G	I	K	N	P		
D	E	I	L	S	T		
E	E	H	I	R	W		
A	E	K	L	N	P		

Zahlenrätsel

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben.

- 21 10 3 2 4 19
von ehrlicher Gesinnung
- 12 10 14 15 16 4
Eigelege von Fischen (Mz.)
- 10 8 2 19 10 1
Beeinträchtigung
- 19 10 8 10 2 18
ugs.: lärmendes Treiben
- 4 2 3 4 11 4
musikal. Übungsstück
- 3 2 9 17 14 4
Wunschbild
- 13 10 16 19 4 19
Kraftwagenführer
- 5 3 7 2 4 19
wach, ausgeruht
- 3 7 1 10 19 7
Land der Magyran
- 10 8 19 4 11 4
Leugnung
- 19 10 11 6 4 1
Straße für Fahrräder

Die ersten Buchstaben - von unten nach oben - und die fünften - entgegengesetzt gelesen - ergeben ein Zitat aus „Die Alpenjäger“ (Schiller).

Füllrätsel

n m d n p l s f h l n

Die Mitlaute, an den richtigen Stellen mit Selbstlauten ausgefüllt, ergeben eine volkstümliche Redensart.

Volksfest	Weisung	Nische in Gaststätten	handwarm	Abk.: Selbstbedienung	drogenunabhängig (engl.)	Zeichen für Holium	Fortsetzungsfolge	Portier-Film: „Der Gefangene von ...“	Hirnstrombild (Abk.)	Freuenberuf im Textilgewerbe
Ruhestörung, Lärm	Vorname von Picasso			Show	Gärfutterbereitung		Sportgerät der Werfer	Nestorvogel		
seine Lage verändern	Textilbetrieb	Schmetterlingslerve				Ältesfenrot		längliche Vertiefung	Pilzart	
Futterpflanze	vorwärts (Ital.)	altes Hohlmaß für Wein	Stoff aus gekrüselte, Zwirn	Übungskurs an Hochschulen				Teilzahlungsbeitrag		
Getreideblütenstand			einsteiliges Zahlwort		blutstillendes Mittel			Götze, Idol	Tierprodukt	
Abk.: Volksrepublik		Almhirt	ein Medikament					span.: losl, auf, hurral	in der Höhe	Ackergerät
Freund des Schönen				Abk.: United States		ugs.: toll, großartig	so lange, so weit			
Verbindungsbolzen										
körperliche Bestform	Novität							knapp, wenig Raum lassend		
						Stab				

Wabenrätsel



Um die Zahlenfelder bilde man sechsbuchstabile Wörter, die im Pfeilfeld beginnen und sich im Uhrzeigersinn drehen: 1. nicht geneigt, feindlich, 2. kelt. Steinsäule, 3. Singvogel, 4. Wirbelsturm, 5. Fahne, Panier, 6. Abzugsgraben, 7. schweiz. Urkanton, 8. jüd. Ruhetag, 9. Aufrührer, Aufständischer, 10. engl.: Kirche, 11. Hauptstadt von Taiwan, 12. antikes Kriegsschiff.

Auflösung aus der vorigen Nummer

Schach: 1. Dh7:+" Sh7: 2. Th7+: Kf8 (2. ...Tg7 3. Tg7: Kf8 4. Td8:+) 3. Td8:+ Le8 4. Tf7+! Aufgegeben, da Matt nicht abwendbar.
Rechenkünstler:
7 + 2 - 9 = 0
2 + 1 - 3 = 0
3 + 2 + 1 = 6
- 2 = - 3 = - 5

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

Schüttelrätsel:
Maus - Aron - Diener - Reste - Iller - die = Madrid.

Magische Figur:
1 Arp, 2 Ruf, 3 Pfeffer, 4 Ras, - Referat, 5 Ale, 6 Sir, 7 Eli, 8 Fee, 9 Ara, 10 Tal.

Visitenkarte: Maskenbildner.

Bürgerstiftung sucht Paten

Förderung bildungsbenachteiligter Kinder und Jugendliche

Taunusstein. In Taunusstein gibt es immer mehr Kinder und Jugendliche, die für einen Schulabschluss und anschließende berufliche Ausbildung eine besondere Förderung neben dem Schulunterricht benötigen. Oft sind dies Kinder aus sozial benachteiligten und Migrantenfamilien, seit Kriegsbeginn auch aus der Ukraine. Den Schulen fehlen oftmals Mittel und Personal für die nötige Sonderförderung. Die Bürgerstiftung Taunusstein unterstützt im Projekt MACH mit Schüler von Taunussteiner Schulen in ihrer sprachlichen, schulischen und persönlichen Entwicklung. Sie stellt ihnen dazu ehrenamtlich engagierte Bürger als Paten zur Seite und bringt bei Bedarf Mittel für besondere Fördermaßnahmen auf. Wegen der steigenden Anfragen der Schulen benötigen die Paten dringend Ver-

stärkung von Menschen, die Kinder und Jugendliche direkt ehrenamtlich unterstützen möchten. Diese Aufgabe kann jeder übernehmen, der ca. zwei Stunden Zeit pro Woche und die nötige Geduld und Empathie für die Anvertrauten mitbringen kann. Eine pädagogische Qualifikation ist nicht erforderlich. Die Patenkinder sollen sich ernst genommen fühlen, ihr Selbstwertgefühl stärken und eine tragfähige Motivation entwickeln, um die täglichen Herausforderungen ihrer oftmals schwierigen Lebensumstände zu bewältigen. Nicht zuletzt sollten sich ihre schulischen Leistungen verbessern. Interessierte können sich beim Projektleiter Josef Menke melden: jmenke@buergerstiftung-taunusstein.de. Weitere Infos zur Bürgerstiftung findet man unter www.buergerstiftung-taunusstein.de

Energiekrise

Digitale Infoveranstaltung für Taunusstein am 23. Januar

Taunusstein. Am Montag, 23. Januar, um 19 Uhr können sich Taunussteiner über die städtischen Maßnahmen im Falle eines Stromausfalls oder eines Gasmangels informieren. Bürgermeister Sandro Zehner und Mitarbeitende der Verwaltung geben in einer digitalen Veranstaltung einen Überblick über den Stand der Vorbereitungen und beantworten Fragen der Bürger. Nach einem kurzen Überblick über die Taunussteiner Wärmeinseln, die Katastrophenschutz-Leuchttürme und die Organisation im Krisenfall, können die Teilnehmer der Veranstaltung Fragen im Chat an Bürgermeister Zehner und die Verwaltungsmitarbeiter stellen. Für die Teilnahme an der Veranstaltung ist ein Endgerät mit Internetzugang und Ton notwendig. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Zugangsdaten erhalten Interessierte automatisch nach der Anmeldung unter www.taunusstein.de/kriseninfo. Seit Dezember gibt es unter www.taunusstein.de/energiekrise eine Infoseite rund um mögliche Energieengpässe. Hinterlegt sind dort unter anderem auch Links für die Empfehlungen zur Selbstvorsorge des Bundeskatastrophenschutzes. An alle Taunussteiner Haushalte werde zudem in der Woche ab dem 16. Januar ein Brief versendet, in dem die wichtigsten Anlaufstellen und Informationen zusammengefasst sind.

Restkarten für Sitzung

Seitzenhahn. Für die Kappensitzungen des KVS am 3. und 4. Februar 2023, jeweils ab 19.11 Uhr, gibt es noch Restkarten. Die Sitzplätze sind numme-

riert. Der Eintritt beträgt 15 EUR. Die Restkarten können bei Benny Scholz unter Tel. 0176/88102117 (wochentags ab 17 Uhr) erworben werden.

Fortbildung

Bad Schwalbach. Wegen einer Fortbildungsveranstaltung bleibt die Wohngeldbehörde des Rheingau-Taunus-Kreises in Bad Schwalbach am Mon-

tag, 23. Januar ganztägig für den Publikumsverkehr geschlossen. Dies teilt die Kreisverwaltung mit und bittet um Beachtung.

Neujahrsempfang

Jens Spahn & Sandro Zehner sind am 3. Februar in Springen zu Gast

Springen. Erstmals nach der Coronapandemie veranstaltet die CDU Heidenrod wieder ihren traditionellen Neujahrsempfang in der Springener Dornbachhalle. Am Freitagnachmittag, 3. Februar, lädt die CDU ab 17 Uhr ins Dorfgemeinschaftshaus nach Heidenrod-Springen ein, um gemeinsam in das politische Jahr 2023 zu starten. Hauptredner wird in diesem Jahr der ehemalige Bundesgesundheitsminister und aktuell stellvertretende Fraktionsvorsitzende der CDU/CSU-Fraktion im

Deutschen Bundestag, Jens Spahn, sein. Neben Jens Spahn wird auch der CDU-Landratskandidat Sandro Zehner an der Veranstaltung teilnehmen und seine Pläne für die anstehende Landratswahl und den Rheingau-Taunus-Kreis vorstellen. Zusätzlich werden auch die Abgeordneten aus Bund und Land für Gespräche zur Verfügung stehen.

Für das leibliche Wohl ist natürlich mit ein paar Kleinigkeiten zu Essen und kalten Getränken ebenfalls bestens gesorgt.

Balkonsolar

Förderung durch Stadt möglich

Taunusstein. In der Stadtverordnetenversammlung vom 24. November 2022 wurden insgesamt 48.000 Euro für die Förderung von Balkonsolaranlagen in den Haushalt eingestellt. Noch können keine Anträge gestellt werden, weil zunächst laut Gesetz eine Förderrichtlinie entwickelt werden muss. Warten muss allerdings niemand mit der Anschaffung: Die Balkonsolaranlagen werden auch rückwirkend für 2022 und 2023 gefördert. Damit sollen zusätzlich zum Wegfall der Mehrwertsteuer für Solaranlagen ab 2023 insgesamt 400 Balkonkraftwerke mit je 100 Euro bezuschusst werden. Per Losverfahren sollen zusätzlich für zehn Anlagen die gesamten Anschaffungskosten bis maximal 800 Euro übernommen werden. „Die Balkonsolaranlagen sind eine einfache Möglichkeit für viele Haushalte bis zu 600 Watt Strom selbst zu produzieren und damit einen Beitrag zur regenerativen Stromgewinnung zu leisten“, so Bürgermeister Sandro Zehner. „Wie so oft gilt: Wenn viele einen kleinen Beitrag leisten, kann Großes entstehen. Das wollen wir in Hinblick auf erneuerbaren Strom in Taunusstein unterstützen und fördern.“ Die Stadtverwaltung erarbeitet nun die Richtlinien sowie den Antragsprozess. Nach Beschluss der städtischen Gremien können die Fördermittel voraussichtlich ab der zweiten Jahreshälfte online beantragt werden.

Fackelwanderung

Bad Schwalbach. Am 3. Februar lädt die Stadt Bad Schwalbach Familien mit Kindern zu einer Fackelwanderung ein. Die Veranstaltung wird zusammen mit dem Förderverein Gartenschau Bad Schwalbach 2022, der Kinder- und Jugendfeuerwehr Bad Schwalbach und dem Stamm Robin Hood der Evangelischen Kirchengemeinde organisiert und umgesetzt. Für eine Spende von 5 Euro werden den Eltern eine Fackel für ihre Kinder von der Feuerwehr ausgehändigt, sowie ein warmes Getränk und einen Snack vom Stamm Robin Hood angeboten. Treffpunkt ist um 17 Uhr am Moorbadhaus. Die Wanderung geht einmal um den Kurweiher. Zum Abschluss gibt es am Lagerfeuer warmen Kinderpunsch oder Apfelsaft und Brezeln oder Würstchen mit Brötchen. Das Ende der Veranstaltung ist gegen 20 Uhr. Eigene Becher sind mitzubringen.

Neue Ehrenamtliche

Ambulanter Hospizdienst St. Ferrutius in Taunusstein bildet aus

Taunusstein. Ein neuer Kurs des ambulanten Hospizdienstes St. Ferrutius in Taunusstein startet am 24. März, eine Anmeldung ist bereits jetzt möglich. Ausgebildete Ehrenamtliche bieten Besuche zu Hause, im Hospiz und in Pflegeheimen an – selbstverständlich unter Einhaltung der erforderlichen Hygieneregeln. Um allerdings Menschen in der letzten Lebensphase begleiten zu können, ist eine gute und fachlich fundierte Qualifizierung notwendig. An vier Wochenend- und sieben Abendterminen werden Themen behandelt wie Umgang mit Abschied und Trauer, Entwicklung und Geschichte der Hospizarbeit, eigene Betroffenheit und Umgang mit

Grenzen, Kommunikation in der Sterbebegleitung und grundlegende Kenntnisse zu Sterben und Tod. Innerhalb des Kurses ist außerdem eine Hospitation vorgesehen, die die Teilnehmenden entweder im ambulanten Bereich oder im stationären Hospiz St. Ferrutius absolvieren können. Der Kurs wird aufgrund der Thematik als Präsenzkurs angeboten. Veranstaltungsort wird der Pfarrsaal der Kath. Kirchengemeinde St. Ferrutius sein. Dort können alle Hygienemaßnahmen problemlos eingehalten werden. Weitere Informationen und Anmeldung bei Karla Fest unter der Telefonnummer (06128) 74869113 oder karla.fest@caritas-wirt.de.

Englisch lernen mit Spaß

ANZEIGE

Englisch lernen zusammen mit Gleichaltrigen und dabei mit viel Spaß Land und Leute kennenlernen – so lautet seit über 40 Jahren das Motto des Familienunternehmens Jürgen Matthes Sprachreisen. Nachdem pandemiebedingt rund zwei Jahre lang keine Reisen stattfinden konnten, war die Freude bei Veranstalter, Eltern und vor allem den Kindern und Jugendlichen umso größer, dass der Neustart zu Beginn des Jahres so reibungslos verlaufen ist. Und auch zum kommenden Jahr zeichnet sich jetzt schon großes Interesse an den Reisen ins wunderschöne Eastbourne ab.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten täglich vier Stunden Sprachunterricht in Privatschulen wie etwa am renommierten Eastbourne College. Unterrichtet werden sie ausschließlich von Native Speakern mit englischer Muttersprache, die in verschiedenen Leistungsgruppen unterrichten. Liebevolle englische Gasteltern, engagierte Lehrer und nicht zuletzt auch hochmotivierte Betreuer sorgen

dafür, dass sich die Teilnehmer rundum wohlfühlen. Und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Durch die hohe Impfquote sind in England sämtliche Corona-Maßnahmen aufgehoben, die Maskenpflicht ist entfallen und Corona wird wie eine normale Krankheit eingestuft. Anmeldungen für die Reisen sind daher wieder ohne Impfnachweis für die Oster-, Sommer-, Pfingst- und Herbstferien möglich. Mehr Infos finden Eltern und interessierte Schülerinnen und Schüler unter www.matthes.de.



Foto: Jürgen Matthes

Lebensversicherungen BGH-Urteil: Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“.

Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150 % der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld. Foto: Bits and Splits/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderturteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen

Gesunde Ernährung.
Aktuelle Foodtrends setzen auf frische, gesunde Bio-Lebensmittel und Lieferdienst 0151-22604111



65232 Taunusstein
Aarstr. 110 • 06128-93 40 77
Mo. bis Fr. 9:00 bis 20 Uhr
Sa. 8:30 bis 18 Uhr

terra verde
biomarkt

Gut essen



gut trinken!

Die Zucchini – Multitalent in der eigenen Küche

Gemüse ist ein Gewinn für die Gesundheit!



In Suppen, als Auflauf, gegrillt oder gefüllt: Die Zucchini ist ein echter Alleskönner in der Küche. Das Sommergemüse punktet zudem mit wichtigen Nährstoffen und wenig Kalorien. Geschmacklich ist die Zucchini, die mit dem Kürbis verwandt ist und daher auch ihren Namen hat (ital. zucchini – kleine Kürbisse), eher neutral. Deshalb lässt sie sich äußerst vielfältig zubereiten. „Roh eignet sie sich als Fingerfood oder Salat. Noch aromatischer schmeckt sie aber angebraten oder gedünstet. Gemeinsam mit Tomaten, Paprika und Aubergine entsteht zum Beispiel ein sommerlich leichtes Ratatouille“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Anja Luci. Das schmeckt nicht nur gut, sondern ist sehr gesund und leicht verdaulich. Durch ihren hohen Wasseranteil von bis zu 90 Prozent hat die Zucchini nur etwa 20 Kalorien pro 100 Gramm sowie kaum Fett. Damit ist sie ein echter Schlankmacher.

„An heißen Tagen ist die Zucchini ein hervorragender Flüssigkeitslieferant. Hinzu kommt, dass sie auch Vitamine und zahlreiche Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium enthält“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin.

„Kalzium ist beispielsweise für den Aufbau von Zähnen und Knochen wichtig, Eisen benötigen wir für die Blutbildung.“ Da die meisten Vitamine unter der Schale sitzen, sollte die Zucchini im Idealfall ungeschält gegessen werden. Mit etwa 18 Gramm Vitamin C auf 100 Gramm unterstützt das Gemüse die Funktion des Immunsystems und wirkt zellschützend. Zucchini wachsen in verschiedenen Formen: Sie können rund oder länglich sein, grün oder gelb, gestreift oder gesprenkelt. Geschmacklich unterscheiden sich die Sorten aber kaum. Ihr weißes bis hellgrünes Fruchtfleisch macht nicht nur mariniert auf dem Grill eine gute Figur. Populär ist das Sommergemüse inzwischen auch als gesunde Nudelalternative: Ob Bolognese oder Carbonara – mit den sogenannten Zoodles

lassen sich alle Nudelklassiker als Low-Carb-Variante, sprich kohlenhydratarm zubereiten. Auch bei Hobby-Gärtnern ist das Sommergemüse beliebt. Schon wenige Pflanzen bescheren meist eine ertragreiche Ernte. Aber Achtung! „Selbst angebaute Zucchini enthalten in seltenen Fällen Bitterstoffe, die sogenannten Cucurbitacine. Diese können beim Verzehr die Schleimhäute in Magen und Darm angreifen und Vergiftungserscheinungen auslösen“, warnt Dr. Anja Luci. Betroffene klagen über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Für einen unbedenklichen Zucchini-Genuss empfiehlt die Expertin deshalb, zuerst eine kleine Menge zu probieren und das Gemüse bei Bitterkeit sofort zu entsorgen. Denn auch Kochen kann das Gift nicht zerstören. Bei gekauften Zucchini aus dem Supermarkt besteht die Gefahr in der Regel allerdings nicht, da die Bitterstoffe aus modernen Sorten herausgezüchtet wurden.

lassen sich alle Nudelklassiker als Low-Carb-Variante, sprich kohlenhydratarm zubereiten. Auch bei Hobby-Gärtnern ist das Sommergemüse beliebt. Schon wenige Pflanzen bescheren meist eine ertragreiche Ernte. Aber Achtung! „Selbst angebaute Zucchini enthalten in seltenen Fällen Bitterstoffe, die sogenannten Cucurbitacine. Diese können beim Verzehr die Schleimhäute in Magen und Darm angreifen und Vergiftungserscheinungen auslösen“, warnt Dr. Anja Luci. Betroffene klagen über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Für einen unbedenklichen Zucchini-Genuss empfiehlt die Expertin deshalb, zuerst eine kleine Menge zu probieren und das Gemüse bei Bitterkeit sofort zu entsorgen. Denn auch Kochen kann das Gift nicht zerstören. Bei gekauften Zucchini aus dem Supermarkt besteht die Gefahr in der Regel allerdings nicht, da die Bitterstoffe aus modernen Sorten herausgezüchtet wurden.

entspricht bestenfalls einem gestrichenen Teelöffel. Tatsächlich liegen nach aktuellen Erhebungen 80 Prozent der Männer und 70 Prozent der Frauen darüber – vor allem Männer kommen im Durchschnitt auf über 10 Gramm. Über verarbeitete Lebensmittel wird das meiste Salz aufgenommen. In einer Scheibe Brot kann schon ein halbes Gramm stecken. Bei Vollkornbrot liegt der Salzgehalt im eher unteren Bereich. Allerdings reagieren nicht alle Menschen gleich auf Salz: Manche sind salzempfindlicher, bei anderen reagiert der Körper weniger auf Salz. Immerhin gilt ein Drittel der Menschen als salzsensitiv, bei

Fit für den Frühling!

Wissenswertes rund um den Granatapfel und die Kaki

Mandarinen, Clementinen und Orangen sind im Winter sehr beliebt. Seit einigen Jahren kommen immer mal wieder neue Obstsorten hinzu. Nur wenige konnten sich so gut durchsetzen wie Kaki und Granatapfel.

Wenn Menschen es auf sich nehmen, eine harte Schale zu öffnen, um die roten Kerne im Inneren unter größten Mühen herauszupulen, wobei die Küche anschließend schon mal einem Schlachtfeld gleicht – dann muss der anschließende Genuss wirklich einzigartig sein. Anders ließe sich nicht erklären, warum der Granatapfel hierzulande immer beliebter wird. Natürlich sind es auch die positiven Wirkungen auf das Wohlbefinden, die man sich von den Kernen verspricht. In ihnen stecken B-Vitamine, Kalium und Eisen. Zudem enthalten die knallroten Kerne viele Antioxidantien – eine Eigenschaft, die sie zum Beispiel mit Blaubeeren teilen. Diesen Inhaltsstoffen werden positive Effekte gegen chronische Entzündungen oder bei Herz-Kreislauf-Beschwerden nachgesagt. Wer den Tag gleich zum Frühstück mit einer Bowl aus Granatapfelkernen, Äpfeln und Hirse startet, bekommt

also schon mal richtig Power. Produzenten von Granatapfelsaft haben Maschinen, um an die kleinen roten Kerne zu kommen. Im Privathaushalt müssen wir das natürlich selbst erledigen. Bei der Verarbeitung empfiehlt es sich, Einmalhandschuhe zu tragen. Auch eine Schürze kann aufgrund der roten Farbspritzer sinnvoll sein. Vor der Verarbeitung sollte man den Granatapfel auf der Arbeitsfläche hin- und herrollen, damit sich die Kerne hinterher etwas besser lösen. Anschließend schneidet man den Granatapfel in der Mitte durch und holt die Kerne mit einem Löffel heraus. Wichtig ist es, die weißen Fruchthäute völlig zu entfernen. Übrigens sind die reifen Früchte recht lange haltbar: Ist ein Granatapfel äußerlich unbeschädigt, kann man ihn im Kühlschrank gut und gerne bis zu vier Wochen lagern.

Im Winter hat auch eine weitere exotische Frucht Saison, die in Deutschland in den letzten Jahren immer mehr Fans gewonnen hat: Die Kaki. Sie schmeckt angenehm süß und liefert unserem Körper viel Beta-Carotin, auch als Provitamin A bekannt, das gut für unser Sehvermögen

sein soll. Außerdem hat die Kaki Vitamin C, Kalium und Phosphat mit an Bord. Sind die orangefarbenen Früchte im Supermarkt noch fest, so sind sie unreif und man muss sie vor dem Verzehr zu Hause bei Raumtemperatur etwas nachreifen lassen. Nach zwei bis drei Tagen ist die Frucht weicher und der optimale Zeitpunkt für den Genuss erreicht. Wer sie jetzt noch länger aufbewahren möchte, sollte das im Kühlschrank tun – maximal für zwei Tage. Aber Kaki-Fans können die reifen Früchte ohnehin nicht lange liegen lassen, sie sind einfach zu köstlich. Manche von ihnen kann man mit Schale genießen, aber oft ist diese zu dick. Das Fruchtfleisch, das ein bisschen an den Geschmack von Aprikosen erinnert, kann man ähnlich wie Kiwis einfach aus der Schale löffeln.

Die Kaki lässt sich vielseitig einsetzen. Hervorragend schmeckt das weiche Fruchtfleisch auch einfach auf frischem Brot kombiniert mit Camembert oder einem anderen Käse. Man kann sie zum Obstsalat hinzufügen, zu Kompott oder Konfitüre verarbeiten oder als leckeres Dessert karamellisieren und mit Minz-Joghurt genießen.



FOTO: PIXABAY

Sechs Gramm täglich reichen

Wann wird es zu viel mit dem Salzkonsum?

Ist es nun „weißes Gold“ oder doch eher die „weiße Gefahr“? Der Körper braucht Kochsalz nur in geringen Mengen. Zu viel davon kann zu Bluthochdruck führen. Doch gibt es noch einiges mehr über Salz mitzuteilen – die LZ am Sonntag geht ins Detail.

Natrium und Chlorid kommen auch im Trinkwasser, in Obst und Brot vor. Wer also auf salzarme Ernährung setzt, erleidet keine Mangelerscheinungen. Vielmehr gibt es in der Bevölkerung einen Überkonsum. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nicht mehr als sechs Gramm pro Tag. Das überbieten die meisten Menschen spielend. Das

entspricht bestenfalls einem gestrichenen Teelöffel. Tatsächlich liegen nach aktuellen Erhebungen 80 Prozent der Männer und 70 Prozent der Frauen darüber – vor allem Männer kommen im Durchschnitt auf über 10 Gramm. Über verarbeitete Lebensmittel wird das meiste Salz aufgenommen. In einer Scheibe Brot kann schon ein halbes Gramm stecken. Bei Vollkornbrot liegt der Salzgehalt im eher unteren Bereich. Allerdings reagieren nicht alle Menschen gleich auf Salz: Manche sind salzempfindlicher, bei anderen reagiert der Körper weniger auf Salz. Immerhin gilt ein Drittel der Menschen als salzsensitiv, bei

übergewichtigen Menschen oder Bluthochdruckpatienten sind es wesentlich mehr. Salz einsparen ist relativ leicht: Salzsteuer vom Tisch verbannen, Konserven reduzieren, beim Einkauf Nährwertangaben checken – kein Lebensmittel sollte mehr als 1,5 Gramm Salz pro 100 Gramm enthalten. Und Edelsalz wie Fleur de Sel ist natürlich nicht gesünder, nur teurer. Ob man salzsensitiv ist, kann man testen, indem man etwa drei Wochen lang bewusst salzarm isst und dann kontrolliert, ob der Blutdruck sinkt. Übrigens: Die Vorliebe für Salziges entwickeln Menschen erst im Alter von zwei bis drei Jahren.

NEUES SCHÜTZENHAUS

Gasthaus - Café - Biergarten

Mi bis So ab 12.00 Uhr geöffnet
Durchgehend warme Küche



Wild aus der Region
Gerichte der Saison

Neues Schützenhaus (hinter der Fasanerie)
65195 Wiesbaden • Telefon: 0611-466436
www.NeuesSchuetzenhaus.com

LZ AM SONNTAG
LOKALZEITUNG FÜR DEN UNTERTAUNUS

Gaststätte-Pension
Zum Wispertal

**Ab Mittwoch,
25. Januar
„Wir treiben
es wild!“
Große
Wildauswahl**

**Nächstes
Schlachtfest
Mittwoch,
8. Februar
bis Sonntag,
12. Februar**

Wisperstraße 1,
65307 Bad Schwalbach-Ramschied,
Telefon 061 24-13 24