



Zu einer ersten gemeinsamen Trainingseinheit trafen sich Athleten der Liga-Startgemeinschaft Tria-Equipe Elz und TSG Limbach in Limburg.

6



Heute geht es weiter mit der LZ-Spendenaktion für die Tafeln im Untertaunus. Helfen Sie mit!

8

DAS WETTER

Mix aus Sonne und Wolken bei Temperaturen von -4 bis -2°C.



MONTAG Schneefällen bei Temperaturen von -2 bis zu 0°C.

Dringend finanzielle Hilfe für Sophia benötigt

Achtjährige wurde mit Spinaler Muskelatrophie geboren

Taunusstein. Sophia ist 8 Jahre alt. Sie wurde mit Spinaler Muskelatrophie Typ 1 (SMA) geboren und lebt zusammen mit ihrer Mutter Janine und ihrer Schwester Leana (4) in Taunusstein. „Ich gehe in die Lindenschule. Diese Schule ist für Kinder wie mich da und ich bin wirklich sehr gerne dort. Dort lerne ich, wie ich mit meinen Augen einen Computer steuern kann, um mich mitzuteilen, kann Sophia zu Recht stolz auf sich sein.

Sie ist geistig gesund und fit, ihre Muskeln funktionieren allerdings nicht. Deswegen kann sie auch nicht sprechen. Die Achtjährige kann weder ihren Kopf halten noch sitzen oder laufen. Zum Atmen benötigt sie permanente Unterstützung durch Beatmungsgeräte. Zum Glück im Unglück, hat das schwer gehandicapte Kind keine Schmerzen. Ihre Eltern hatten ihr schon sehr früh gezeigt, was man alles, trotz Behinderung, erleben kann. So war Sophia schon im Urlaub an der Ostsee und hat viele Zoos besucht. Ein Highlight waren auch oft die riesigen Aquarien. Kommt die Rede darauf, strahlen Sophias Augen mit der Sonne um die Wette. Dabei prognostizierten die Ärzte nach ihrer Geburt eine Lebenserwartung von nur einem Jahr. Mittlerweile ist sie acht Jahre und möchte noch so viel sehen und erleben und am täglichen Leben teilnehmen.

Man glaubt es der Mutter, wenn sie sagt: „Sophia liebt das Leben trotz ihrer Behinderung.“ Sie lache viel und sei sehr aufmerksam. Mit ihren Augen kann Sophia gut mitteilen was ihr gefällt und was sie gar nicht möchte. Seit Januar dieses Jahres ist sie leider nicht mehr mobil. Es ist fast unmög-



Sophia mit Ihrer Mutter Janine und ihrer jüngeren Schwester Lena.

FOTO: PRIVAT

lich weiterhin ihre Fachkliniken anzufahren. Das Benutzen der öffentlichen Verkehrsmittel ist fast unmöglich, da bis heute Rampen und Aufzüge nicht überall vorhanden sind. Die gesundheitliche Versorgung gestaltet sich schwierig, weil sie auch nicht mehr einfach zu ihrem Kinderarzt gefahren werden kann. Deswegen versucht die kleine, sympathische Familie Spenden für Sophias Mobilität zu sammeln. Die Familie benötigt dringend einen

Bus, damit Sophias Rollstuhl und ihre Pflegekraft darin Platz haben. Dazu muss dieser speziell umgebaut werden, da der Rollstuhl immer mitfahren muss. Die mittlerweile alleinerziehende Mutter Janine bekommt es allein nicht finanziert. Zudem blieb sie all die Jahre für Sophia zu Hause, um sie zu pflegen. „Wir hoffen auf Unterstützung, Sophia wieder mobil zu machen. Ich möchte so gern wieder alles mit ihr machen können und ihr

ein Stück Normalität schaffen“, so Mutter Janine.

Spenden können direkt auf das Spendenkonto der Deutschen Muskelstiftung überwiesen werden.

Bank für Sozialwirtschaft
Empfänger: Deutsche Muskelstiftung
IBAN: DE57 3702 0500 0008 7390 00
BIC/SWIFT-Code: BFSWDE33XXX
Verwendungszweck: „Sophia“ (WICHTIG!!)

VIELN DANK!!

Kommentar von Wolfgang Heck

Treffen sich zwei Schneeflocken über Wiesbaden... nein, ich erspare Ihnen diesen Kalauer lieber. Dafür war die Situation am Wochenanfang auf den Taunushöhen, im Rheingau und rund um Wiesbaden zu ernst. Umgefallene Bäume, abgebrochene Äste und die üblichen Verdächtigen, die mit Sommerreifen unterwegs waren und/oder mit unsicherer Fahrweise den Verkehr zusätzlich behinderten, sorgten dafür, dass mehr als 350 Einsatzkräfte nur noch mit Streichhölzern in den Augen wach bleiben konnten. Auch wenn es der ein oder

andere Nörgler nicht wahrhaben wollte – die Räumdienste haben unter diesen extrem widrigen Bedingungen einen Riesenjob gemacht! Mehr als 200 umgestürzte Bäume legten den Rheingau-Taunus-Kreis und weite Teile von Wiesbaden lahm. Selbst altingesessene Taunussteiner können sich nicht an eine derart prekäre Situation erinnern. Den vielen Helfern ist für ihr Engagement ein herzliches und dickes Dankeschön zu sagen! Das erfreuliche war, dass die Arbeit des Krisenstabs hervorragend funktioniert hat. Landrat Zehner zeigte sich hernach erleichtert: „Diese absolute Ausnahmesituation hat uns vor große Herausforderungen gestellt. Mit der Expertise der jeweiligen Behörden und

Ämter sowie dem großen Engagement der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer konnten wir die Probleme letztendlich lösen. Neben den Feuerwehren, Katastrophenschutzeinheiten und Polizeikräften waren vor allem die Straßenmeistereien und Forstämter wichtige Akteure, die mit Hochdruck daran arbeiteten, die Straßen wieder freizubekommen. Ich danke ausdrücklich allen Beteiligten für den großen Einsatz und bin dankbar, dass es nicht zu größeren Schäden gekommen ist“, so der Landrat abschließend. Erschreckend jedoch, dass etwa 1.000 Menschen den Notruf 110 wählten. Die einen beschwerten sich, dass nicht geräumt sei. Andere wollten von der Polizei sogar heimgefahren werden,

weil keine Busse mehr fahren. Leute, Leute, dazu fällt mir nichts mehr ein. Natürlich gab es auch die üblichen Dauernörgler und Besserwisser, die selbstredend vorausschauender gehandelt hätten und überhaupt – den Schnee schon weggeräumt hätten, bevor er überhaupt gefallen ist. Besonders dreist war eine Userin in Facebook unterwegs, die kein Streifenfahrzeug gesehen haben will und gar selbst Bäume von der Straße geräumt habe. Auf mehrere Nachfragen unserer Redaktion musste sie schließlich eingestehen, dass vor dem Privatparkplatz ihres Wohngebäudes ein „Baum“ quer gelegen hat und dies eine Unverschämtheit sei. Unverschämte! Zumindest damit hatte sie recht.

EINE OASE ZUM WOHLFÜHLEN
Design, Innovation und Qualität zu fairen Preisen

Ständig wechselnde Aktionen! Fragen Sie nach!

- Ganzglas-Duschabtrennungen nach Maß
- Glasplatten & Spiegel nach Maß auch mit hochwertiger Beleuchtung
- Ganzglastüren & -Anlagen
- Glasgeländer und Windschutz
- Küchenrückwände

Schon mal an Glas statt Fliesen gedacht? Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Glaserei Schmitt
65232 Taunusstein - Erich-Kästner-Straße 3
061 28 / 93 54 06 - info@glaserei-schmitt.de

David Stahl Malerfachbetrieb

Ihr Malermeister in Taunusstein und Umgebung

Unsere Leistungen
Anstrich
Exklusive Spachteltechniken
Tapezieren
Bodenbeläge
Trockenbau
Vergoldung
Vollwärmeschutz
Fassadengestaltung

Erfahren Sie mehr über uns auf unsere Internetseite. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

David Stahl Malerfachbetrieb UG
Platter Straße 79
65232 Taunusstein
Telefon: 06128-201 73 31
Mobil: 0176 2593 5174
www.Stahl-Maler.de

MARKISEN
PREISWERTER vom HERSTELLER
KASSETTEN-MARKISEN
GELENKARM-MARKISEN
WINTERGARTEN-MARKISEN
WINTERPREISE
MARKISENTÜCHER
AUS EIGENER NÄHEREI
- PROFI-MONTAGEN -
+ REPARATUREN
RR-MARKISEN
Paul-Spindler-Str. 5-7
Eingang/Parken über Friedhofsweg
Nastätten
06772-960994
Unsere Ausstellung ist nur nach Terminvereinbarung geöffnet - dafür bis 20.00 Uhr + samstags.
www.Markisenfabrik.de

Wie, schon wieder Weihnachten?

Veranstaltungen im Barockhaus Laufenselden

Laufenselden. Weihnachten ist das traditionelle Fest der Liebe und des Friedens im trauten Familienkreis! Ulrike Neradt, Klaus Brantzen und Jürgen Streck kennen aber auch die Kehrseite der Feiertage. Mit Witz und Humor beschreiben sie in ihrer heiteren musikalischen Weihnachtslesung auch die Pannen und menschlichen Begebenheiten, die die Festtage mit sich bringen. Ein kabarettistisches „Feier-Werk“ voller Überraschungen und

mit vielen musikalischen Leckerbissen, die nachhaltig in bester Erinnerung bleiben! Die ideale Einstimmung auf die große Bescherung! Das Trio ist am 3. Dezember um 17 Uhr zu Gast im Barockhaus Laufenselden. Verbindliche Platzreservierungen sind unter kontakt@barockhaus-laufenselden.de zu empfehlen. Der Eintritt kostet 15 Euro, für Fördermitglieder 12 Euro. Karten gibt es an der Abendkasse.



FOTO: VERANSTALTER

Wehen. Am 15. Dezember kommen Johnny and The Jonettes auf Einladung des Folk-Club Taunusstein zum Weinstand an der Silberbachhalle in Wehen.

Ab 18 Uhr gestalten sie die Eröffnung des dort stattfindenden Weihnachtsmarktes. Alle Jahre wieder begeistern Johnny and The Jonettes ihr Publikum mit ihrem legendären Weihnachtsprogramm.

Die Gäste erwartet ein Abend der großen Gefühle, von quietschend komisch bis zum Gänsehaut kriegen. Neben amerikanischen und hawaiianischen Weihnachtsliedern werden auch jede Menge wundervoll klingende Swing-Standards und Evergreens im Jonettes typischen mehrstimmigen Gesangsstil präsentiert, die erstklassig von Kontrabass, Klavier, Schlagzeug und Gitarre begleitet werden. Bei Swing, Glühwein und Kerzenschein kommt garantiert Vor-Weihnachtsstimmung auf!

www.lz-am-sonntag.de

Johnny and The Jonettes in Taunusstein

Am 15. Dezember beim Weinstand an der Silberbachhalle in Wehen



FOTO: VERANSTALTER

Fou Fighterz zu Gast in der Scheuer

1. Auftritt der Band vor einem Jahr war der Hammer!

Wörsdorf. Am Freitag, 8. Dezember, spielen die „Fou Fighterz“ (Foto) in der Scheuer in Idstein-Wörsdorf. Alle Mega Hits von Dave Grohl und Co. gibt es zu hören, der 1. Auftritt der Band in Wörsdorf vor einem Jahr war der Hammer! Am Freitag, 15. Dezember, spielt „Purple Rising“ einen „Live in Japan Special“ von Deep Purple, anschließend legt DJ Uli „Anyway Classic“ in Erinnerung an den legendären Club in Elz auf. Am 16. Dezember beginnen dann die Weihnachtskonzerte in der bestuhnten Scheuer. „La Serena“ spielt Folklore aus Irland und Osteuropa, Tangos aus Südamerika, Eigenkompositionen zwischen Jazz und Latin und Arrangements



FOTO: M. KULLMANN

berühmter Rock- und Pop- und an folgenden Vorverkaufsstellen: Optik Studio Noe in Idstein, HiFi Kaus Niedernhausen, Nassauer Hof in Idstein-Wörsdorf, Schreibwaren Ellinger in Taunusstein und es unter www.scheuer.rocks

Wolfgang Jähne, 2. Bass:

Einmal gehört – Klang und Darbietung haben mich begeistert. Da wusste ich: Hier singst du mit!

Es gibt viele gute Gründe. Entdecken Sie Ihren.

Der Männerchor von hier:

www.bleischer-chor.de

Sängervereinigung Bleidenstadt-Watzahn



VERANSTALTUNGEN

Montag, 4. Dezember

- 19.30 Uhr, **Meon**, Singer/Songwriter, Der Weindländer, Rüdeshheimer Straße 21, Wiesbaden

Dienstag, 5. Dezember

- 20 Uhr, **Mario Novembre/Sebastian Wurth**, Rap/Pop, Schlachthof Kesselhaus, Murnaustraße 1, Wiesbaden

Mittwoch, 6. Dezember

- 10 bis 14 Uhr, **Idsteiner Wochenmarkt**, Löhlerplatz, Idstein
- 19.30 Uhr, **Wie, schon wieder Weihnachten?**, kabarettistisches „Feier-Werk“ mit Ulrike Neradt, Klaus Brantzen und Jürgen Streck, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden

Donnerstag, 7. Dezember

- 8 bis 13 Uhr, **Wochenmarkt**, Schmidtbergplatz, Bad Schwalbach
- 14 bis 18 Uhr, **Wochenmarkt**, Dr. Peter-Nikolaus-Platz, Taunusstein-Hahn
- 20 Uhr, **Schmetterling**, Solotheaterstück, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Conny/Liser**, Schlachthof Kesselhaus, Murnaustraße 1, Wiesbaden

Freitag, 8. Dezember

- 19 Uhr, **Himmel über Charkiw**, deutsch-ukrainische Lesung mit Musik, Evangelische Kirchengemeinde Wehen, Fleckenbornstraße 1, Taunusstein-Wehen
- 19 Uhr, **„Mach Kain Stress“**, Erstes Allgemeines Babenhäuser Pfarrer(!)-Kabarett, Sport- und Kulturhalle Wingsbach, An der Steinkaut 1, Taunusstein-Wingsbach

- 19 Uhr, **Adventsmusik mit dem Duo „Harfenzauber“**, Landgraf-Ernst-Haus, Kirchstraße 7, Bad Schwalbach

- 19.30 Uhr, **Duo Mimikry: „Tasty Biscuits“**, Visual Comedy, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Fou Fighterz**, Foo Fighters Tribute, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf

- 20 Uhr, **Eheurlaub**, Komödie, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Kytes/Paulwetz**, Indie-Rock, Schlachthof Halle, Murnaustraße 1, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Powder for Pigeons/Killed by Death**, Stoner Rock/Psychedelic/Blues, Kreativfabrik, Murnaustraße 2, Wiesbaden

Samstag, 9. Dezember

- 8 bis 13 Uhr, **Wochenmarkt**, Schmidtbergplatz, Bad Schwalbach

- 8 bis 14 Uhr, **Idsteiner Wochenmarkt**, Löhlerplatz, Idstein

- 9.30 bis 18 Uhr, **Weihnachtsbücherflohmarkt**, Stadtbücherei, Am Alleesaal 1, Bad Schwalbach

- 11 Uhr, **Der Teufel mit den 3 goldenen Haaren**, Weihnachtsmärchen der Taunusbühne, Kurhaus, Am Kurpark 3, Bad Schwalbach

- 11 Uhr, **Die Schöne & das Biest**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden

- 15 Uhr, **Der Teufel mit den 3 goldenen Haaren**, Weihnachtsmärchen der Taunusbühne, Kurhaus, Am Kurpark 3, Bad Schwalbach

- 15 bis 21 Uhr, **Weihnachtsmarkt**, Platz am Weinbrunnen, Brunnenstraße 24, Bad Schwalbach

- 15 bis 22 Uhr, **Abbuter Weihnachtsmarkt**, Auf dem neuen Dorfplatz (DGH), Hünstetten-Wallrabenstein

- 15.30 Uhr, **Der gestiefelte Kater**, Aufführung der Theatergruppe Zaubärhaft, Bürgerhaus, Am Tiergarten 6, Schlangenbad-Bärstadt

- 17 bis 21 Uhr, **Idyllische Dorfweihnacht**, Altes Rathaus/Schule, Gartenstraße, Idstein-Heftrich

- 19 Uhr, **Stick To Your Guns/Get The Shot/End It/Koyo**, Hardcore/Metalcore, Schlachthof Halle, Murnaustraße 1, Wiesbaden

- 19.30 Uhr, **Anna Piechotta & Michael Krebs: „Die größte Liebe aller Zeiten“**, Musikkabarett, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Poetry Slam Wettbewerb**, Kulturbahnhof, Am Güterbahnhof 2, Idstein

- 20 Uhr, **Eheurlaub**, Komödie, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Die Wahrheit (Premiere)**, Komödie, Kammerspiele, Lehrstraße 6, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Kleine Eheverbrechen** mit Patrick Twinem und Sigrid Siewior, Akzent-Theater, Rheinstraße 60, Wiesbaden

- Ab 20 Uhr, **Danse Gehn** mit DJane Karin, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf

- Ab 22 Uhr, **Surrealismus: 5. Akt – Der Epilog**, House/Trance/Techno/Hard Techno Party, Kreativfabrik, Murnaustraße 2, Wiesbaden

- Ab 23 Uhr, **Homogen***, A Queer Rave, Schlachthof Kesselhaus, Murnaustraße 1, Wiesbaden

Sonntag, 10. Dezember

- 11 Uhr, **Die Schöne & das Biest**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden

- 11 bis 18 Uhr, **Weihnachtsmarkt**, Platz am Weinbrunnen, Brunnenstraße 24, Bad Schwalbach

- 13 Uhr, **Die große Ass-Dur Weihnachtsshow**, Kabarett, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden

- 14 bis 19 Uhr, **Idyllische Dorfweihnacht**, Altes Rathaus/Schule, Gartenstraße, Idstein-Heftrich

- 15 Uhr, **Der Teufel mit den 3 goldenen Haaren**, Weihnachtsmärchen der Taunusbühne, Kurhaus, Am Kurpark 3, Bad Schwalbach

- 15 bis 22 Uhr, **Weihnachtsmarkt**, Altes Feuerwahrergerätehaus, Keplerstraße 7a, Taunusstein-Neuhof

- 15.30 Uhr, **Der gestiefelte Kater**, Aufführung der Theatergruppe Zaubärhaft, Bürgerhaus, Am Tiergarten 6, Schlangenbad-Bärstadt

- 16 Uhr, **Die Weihnachtsgeschichte**, Theaterstück für die ganze Familie, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden

- 16 Uhr, **Oh(je) du Fröhliche! Ho! Ho! Ho!**, Sabine Gramenz singt, Kühn klimpert, Theater im Palast, Am Kochbrunnenplatz 1, Wiesbaden

- 17 Uhr, **Charms of Christmas** mit Hannah Schlubeck (Panflöte), Isabel Moreton (Harfe) und Eva Beneke (Gitarre) Alleesaal, Am Alleesaal 1, Bad Schwalbach

- 17 Uhr, **Akiko Bock-Uose**, Klaviermusik mit Bezug zur Natur, zu Menschen, zu Städten und Dörfern, zum Meer... Barockhaus Laufenselden, Kastellstraße 4, Heidenrod-Laufenselden

- 18 Uhr, **Kleine Eheverbrechen** mit Patrick Twinem und Sigrid Siewior, Akzent-Theater, Rheinstraße 60, Wiesbaden

- 20 Uhr, **Glück**, Komödie, Kammerspiele Wiesbaden, Lehrstraße 6, Wiesbaden

- 20 Uhr, **The Iron Roses/Shoreline**, Schlachthof Kesselhaus, Murnaustraße 1, Wiesbaden

„Die Gockel“ sind wieder mobil! Fahrdienstunternehmen unterstützt den Verein



Hahn. Dank neuer Partnerschaft mit Murrel-Transfer, einem regionalen Fahrdienstunternehmen, freuen sich die Gockel-Tanzgruppen wieder zu ihren Auftritten in der Region gefahren zu werden. Der TCV-Vorsitzende Markus Janke bedankte sich bei Fahrdienstleiter Nabil Shayan gemeinsam mit dem Vorstandsmittglied Lutz Papalau für die zugesagte Unterstützung des Ehrenamtes in Taunusstein!

„Rate mal, wer am Telefon ist!“

Infotage zu Enkeltrick und anderen Betrugsmaschen

Bad Schwalbach/Hohenstein. „Rate mal, wer am Telefon ist!“ Oft versuchen Betrüger, mit dieser oder einer ähnlichen Frage mit älteren alleinstehenden Personen ins Gespräch zu kommen. Sie geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht, beispielsweise ein Unfall, ein Auto- oder ein Immobilienkauf. Die Lage wird immer als äußerst dringlich dargestellt. Am Ende verlieren manche Betroffene viel Geld oder sogar ihr gesamtes Vermögen. Im Dezember informiert ein vom Polizeipräsidium Westhessen beauftragter Senioren-Sicherheitsberater im Finanzcenter Bad Schwalbach und im SB-Standort Hohenstein-Breithardt über die Machenschaften von Betrügern und wie darauf reagiert werden kann. An folgenden Terminen ist der Senioren-Sicherheitsberater jeweils ab 10 Uhr vor Ort: 8. Dezember im Naspa-Finanzcenter Bad Schwalbach, Adolfstraße 69, 65307 Bad Schwalbach. 13. Dezember im SB-Standort Hohenstein-Breithardt, Langgasse 41, 65329 Hohenstein. Die Infotage richten sich nicht nur an Naspa-Kunden, sondern an alle Interessierten.

Anerkennung für Inhaber der Jugendleiter-Card

Antrag bis zum 17. Dezember einreichen

Idstein. Die Jugendleiter-Card (Juleica) ist ein bundesweit einheitlicher Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Jugendarbeit. Sie dient der Legitimation und als Qualifikationsnachweis für die Inhaber. Darüber hinaus soll die Juleica auch die gesellschaftliche Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement zum Ausdruck bringen. Die Stadt Idstein würdigt dieses Engagement auch in diesem Jahr wieder mit einer Aufwandsentschädigung in Höhe von 50 Euro für alle Inhaberinnen und Inhaber einer Juleica mit Wohnsitz in Idstein. Bis spätestens Sonntag, 17. Dezember, können diese der städtischen Jugendpflege unter der E-Mail-Adresse torsten.fleischer@idstein.de eine Datei mit dem Foto ihrer gültigen Juleica zusenden, Nummer und Ablaufdatum müssen sichtbar sein. Als Wohnsitznachweis ist ein Foto der Rückseite des Personalausweises hinzuzufügen, außerdem benötigt die Jugendpflege für die Überweisung der Aufwandsentschädigung eine entsprechende Bankverbindung. Voraussetzung zur Erlangung der Juleica ist die Teilnahme an einem Tageslehrgang "Lebensrettende Sofortmaßnahmen" sowie eine qualifizierte Ausbildung im Umfang von 40 Schulungsstunden. Die Jugendpflege der Stadt Idstein plant in Zusammenarbeit mit dem Bezirksjugendwerk der AWO Hessen Süd auch im kommenden Jahr wieder eine Juleica-Schulung. Interessierte können sich bereits jetzt bei der Jugendpflege unter der genannten E-Mail-Adresse oder telefonisch unter (06126) 78321 voranmelden und werden dann in den Verteiler aufgenommen.

Bäume selbst fällen

Eschenhahn. Das Forstamt unter der Leitung von Förster Matthias Kirchner organisiert wieder die urige Möglichkeit im Wald den Weihnachtsbaum selbst zu fällen. Dies ist möglich am Samstag, 9. Dezember, sowie am dritten Adventwochenende, 16. und 17. Dezember. Die Aktion findet wie die Jahre zuvor auch an allen genannten Tagen zwischen 9-15 Uhr im Wald zwischen Engenhahn und Eschenhahn statt. Die genaue Örtlichkeit im Wald wird gut ausgeschildert. Am 16. und 17. Dezember übernimmt die Freiwillige Feuerwehr Eschenhahn an beiden Tagen zusätzlich die Verköstigung für die Baumfäller mit Wildbratwurst, Glühwein und Kinderpunsch. Für die Kinder bereiten die Förster wieder das beliebte Stockbrot am Lagerfeuer vor. Somit können die gefällten Bäume anschließend gestärkt nach Hause getragen werden.

Café für Trauernde

Idstein. Mit dem Tod eines nahestehenden Menschen ist nichts mehr wie es war. Das Leben neu auszurichten ist eine große Herausforderung. Es kann guttun, sich mit anderen in geschützter Atmosphäre auszutauschen, zu reden, zuzuhören oder auch gemeinsam zu schweigen. An jedem 2. Sonntag im Monat sind Interessierte herzlich eingeladen zum Sonntagscafé im Haus der Kirche und Diakonie Idstein, Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1. Es beginnt gemeinsam um 15 Uhr. Bei Kaffee und Kuchen eröffnet sich die Möglichkeit zum Gespräch über alles, was den neuen Alltag bestimmt - Schmerzliches und Fröhliches, Vergangenes und Zukünftiges, Sorgen und Hoffnungen. Das Sonntagscafé endet gegen 17 Uhr. Das Team unter der Leitung von Dorothea Schönhals-Schlaudt freut sich auf Interessierte beim nächsten Sonntagscafé am 10. Dezember Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Peta ist empört Organisation kritisiert Idsteins „lebende Krippe“

Idstein Keine Nächstenliebe für Tiere: Beim Idsteiner Weihnachtsmarkt sollen am kommenden Samstag und Sonntag Tiere als „lebende Krippe“ zur Weihnachtsstimmung beitragen. Für sie ist die Zurschaustellung inmitten von Besuchermengen jedoch alles andere als besinnlich, so argumentiert die Tierschutzorganisation „Peta“ in einer Pressemeldung. Die Organisation hat den Idsteiner Bürgermeister Christian Herfurth daher gestern in einem persönlichen Anschreiben aufgefordert, die unfreiwilligen Statisten künftig nicht mehr zuzulassen. „Dass Tiere als lebendige Kulisse ausgenutzt werden, ist nicht mit dem ‚Fest der Liebe‘ vereinbar“, so Peter Höffken, Fachreferent bei PETA. „Gibt es in der Weihnachtszeit nicht schon genug Tierleid? Wir bitten Herrn Bürgermeister Herfurth, den Tieren künftig Stress und mögliche Gefahren zu ersparen und sich stattdessen für einen tierfreundlichen Weihnachtsmarkt einzusetzen.“

Keine Steuererhöhung

Taunusstein. Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Taunusstein hat den Haushaltsplan für 2024 ohne Gegenstimmen beschlossen: Dank Rücklagen kann der Haushalt auch angesichts steigender Energie-, Personal- und Baukosten ausgeglichen gestaltet werden. Die Grundsteuer bleibt konstant bei 600 Prozentpunkten und auch die Gewerbesteuer ist mit 380 Punkten unverändert. Somit wird es im kommenden Jahr keine Steuererhöhungen für die Bürger und die Unternehmen in Taunusstein geben.

DRK Soziale Dienste
Rhein-Main-Taunus



Service Wohnen im Nassauviertel.



Ein nachhaltig sicheres und schönes Zuhause. Für noch viele beste Jahre.

Kennen Sie schon unsere Interpretation von Service Wohnen? Wir finden, jeder Umzug im Leben sollte eine Verbesserung sein. In jeder Lebensphase gibt es neue, zeitgemäße Wohnformen. Für maßgeschneiderte, individuelle Lebensqualität. Besuchen Sie uns, und machen Sie sich selbst ein Bild! Das ist wichtig. Denn auch das Auge wohnt bekanntlich mit. Und bei uns besonders gern!

Weitere Informationen unter:
sd@drk-rmt.de · Tel.: 0611 / 4687-100

Wintergärten · Fenster · Türen

GROSSE AUSSTELLUNG MIT PRODUKTIONS-BESICHTIGUNG



Klassik · Energiespar · Modul



FACH- & SCHAUTAGE AM WOCHELENDE

Wir bringen Sonne ins Haus
Günther
Wintergarten · Fenster · Türen GmbH
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 11.00 – 16.00 Uhr
*Keine Beratung · kein Verkauf
QR Code
Öffnungszeiten:
Werktags von 8.00 – 18.00 Uhr
- An Feiertagen geschlossen -

WESTERWÄLDER 42 Jahre HANDEWERKS-BETRIEB
• Eigene Herstellung
• Keine Subunternehmer
• Ausbildungsbetrieb

56587 Oberraden / Straßenhaus · Gewerbepark 1 · Tel. 0 26 34 / 95 41-0 · www.guenther-wintergarten.de

TRAUERANZEIGEN

Von uns gegangen und doch bleibt sie vielen Menschen in Erinnerung.

Elsbeth Preisner

geb. Corell
† 14. November 2023

Ein herzliches Dankeschön an all die Menschen, die uns zur Seite standen oder uns mit ihren Worten und Gedanken begleiteten. Dem Bestattungshaus Tauber und Team danken wir für die würdevolle Begleitung.

Familie Preisner

Taunusstein, im November 2023



Unvergessen
Elisabeth Bremser
Am 30. November 2023 wäre unser
61. Hochzeitstag
gewesen!
Dein Heinz



Man sieht die Sonne langsam untergehen, und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel ist.


Trauern und Abschied nehmen mit einer Trauer-anzeige in der

LZ AM SONNTAG
LOKALZEITUNG FÜR DEN UNTERTAUNUS

Wir stehen Ihnen gerne für ausführliche Informationen unter **06128/944-220** oder **anzeigen@lzsonntag.de** zur Verfügung.



Telefon 0 67 75 - 269
www.steinmetz-ganser.de

Irmtraut Menges

† 31.10.2023

Herzlichen Dank für die vielen tröstenden Worte und für alle Zeichen der Liebe und Freundschaft. Danke an alle, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten, mit uns Abschied nahmen und ihre Anteilnahme auf vielfältige und ganz persönliche Weise zum Ausdruck brachten.

Familie Menges/Ruf
im Namen aller Angehörigen

Bad Schwalbach-Heimbach, im Dezember 2023



Ich habe gelebt, ich habe geliebt, aber nun ist es an der Zeit, den Liebsten zu folgen, die mir vorausgegangen sind.

Wolfgang Lühmann

* 13.03.1949 † 27.11.2023

In lieber Erinnerung
Nadine Buff mit Johann
sowie Angehörigen und Freunde

65388 Schlangenbad-Bärstadt, Wallufstraße 6a

Auf Wunsch des Verstorbenen findet die Beisetzung im engsten Kreise statt.



Niemand kennt den Tod. Es weiß auch keiner, ob er nicht das größte Geschenk für den Menschen ist.
Sokrates

Nach langer, schwerer mit großer Geduld ertragener Krankheit ist mein lieber Ehemann, unser guter Vater, Schwiegervater und liebevoller Opa von uns gegangen

Dr. Dieter Lemser

* 20. Mai 1936 † 19. November 2023

Deine Gretel
Michael
Katrin mit Karl
Sascha mit Maren
Julian mit Hanna
Nele mit Tim

Die Beisetzung fand im engsten Familienkreis statt.
Familie Lemser c/o Herberge der Trauer Aarstraße 22, 65232 Taunusstein

"Nur die Besten sterben jung."

Traurig nehmen wir Abschied von meinem lieben Ehemann, Papa, Schwiegersohn, unserem Schwager, Onkel, Neffen und Cousin

Martin Buff

* 01.12.1975 † 28.11.2023

Du bleibst in unseren Herzen.
Nadine mit Johann
Norbert und Beate
Tobias und Mila mit Lukas
Jan
Dieter und Elke mit Michaela und Nicole
sowie alle Angehörigen

65388 Schlangenbad-Bärstadt, Wallufstraße 6a

Die Trauerfeier findet am Samstag, dem 9. Dezember 2023, um 14.00 Uhr in der evangelischen Kirche in Bärstadt statt.

In Urne wird zu einem späteren Zeitpunkt im engsten Familienkreis beigesetzt.



FAMILIENANZEIGEN


Danke an alle Freunde und Bekannte, die am 1. Dezember 2023 an meinen

75. Geburtstag

gedacht haben.

Eure Erika

Schlangenbad-Obergladbach



Fahrt nach Lohr

SPD Ortsverein Idstein-Ost besucht den Weihnachtsmarkt

Idstein. Auch in diesem Jahr möchte der SPD Ortsverein Idstein-Ost die für viele liebevoll gewonnene Tradition einer vorweihnachtlichen Fahrt fortsetzen. Diesmal ist am 15. Dezember eine Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Lohr am Main geplant und auch schon entsprechend organisiert (Bus gebucht, Restaurant reserviert etc.). Der „Schneewitchen-Weihnachtsmarkt“ in der Lohrer Anlage lädt mit Glühweinständen, weihnachtlichen Leckereien, Buden voller Kunsthandwerk und festlich gestalteten Holzhäuschen für kleine Geschenke zum Bummeln ein. Die historische Lohrer Altstadt bietet ebenfalls viele Sehenswürdigkeiten.

Eine Altstadtführung kann bei Interesse organisiert werden. Zum gemütlichen Abschluss vor der Rückfahrt ist als Treffpunkt das „Brauhaus Keiler“ mitten im Herzen Lohrs in unmittelbarer Nähe zum Weihnachtsmarkt und zur Fußgängerzone vorgesehen. Abfahrt ist geplant um 13.30 Uhr an der Willi-Mohr-Halle in Heftrich (Abholung in anderen Stadtteilen und in Idstein nach Absprache möglich). Der Fahrpreis beträgt für Erwachsene 25 Euro, für Kinder 10 Euro. Wer den Weihnachtsmarkt in Lohr erleben möchte, sollte sich bis 10. Dezember melden bei Jürgen Christian, (06082) 1765, juergen.christian@t-online.de.

Kinder „erobert“ Bank Weihnachtsbaum geschmückt

Taunusstein. Endlich war es wieder soweit. Die muntere Kinderschar der ASB-Kita Zaubervald hat die Filiale Wehen der Wiesbadener Volksbank „erobert“ und erneut mit großer Freude den Weihnachtsbaum geschmückt. Wie jedes Jahr funkeln und blitzen die aus einfachen Materialien hergestellten pfiffigen Bastelarbeiten mit den Lichtern um die Wette.

Der Weihnachtsbaum schafft eine besondere Atmosphäre in der Adventszeit und lädt Kunden/innen zum Schauen und Staunen ein. Auf dem Bild zu sehen sind Bianca Kühn (KITA-Leiterin) sowie Erzieherin Jessica Kaiser und die Kinder der Waldgruppe, Jochen Altenhofen, Filialeiter in Wehen und Jugendberaterin Sarah Kilb.



Freude über den geschmückten Weihnachtsbaum. FOTO: VR BANK

Rathaus, Stadtwerke, Außenstellen

Schließzeiten zwischen den Jahren

Taunusstein. Zwischen den Feiertagen, im Zeitraum vom 23. Dezember bis einschließlich 1. Januar, bleiben die Stadtverwaltung Taunusstein und die Stadtwerke Taunusstein geschlossen. Zusätzlich ist das Gewerbeamt ab dem 18. Dezember nicht besetzt. Für dringende Melde- und Passangelegenheiten sowie für Anliegen anderer Behörden hat das Bürgerbüro einen Notdienst eingerichtet. Dieser ist vom 27. Dezember bis 29. Dezember von 8 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer (06128) 241412 erreichbar. Nur für die Beurkundung von Sterbefällen hat das Standesamt einen Notdienst eingerichtet. Dieser ist für Bestatter vom 27. Dezember bis 29. Dezember von 10 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer (06128) 241-315 oder -317 erreichbar. Der Notdienst der Stadtwerke für Wasserversorgung und Rohrlei-

tungen ist unter (0171) 4676160 oder (0171) 4673394 erreichbar. Die städtischen Kinderbetreuungseinrichtungen sind vom 23. Dezember bis zum 6. Januar geschlossen. Die Bücherei ist vom 23. Dezember bis zum 1. Januar und das Museum vom 18. Dezember bis zum 7. Januar geschlossen.

Erster Advent



Weihnachtsmärkte in der Region

Wir stellen heute weitere Märkte vor

Bleidenstadt

Taunussteiner Weihnachtsmarkt
Datum: 9. – 10. Dezember
Ort: Stiftshof und Pfarrzentrum Dr. Ferrutius, Stiftshof 3
Öffnungszeiten: Samstag 13 – 21 Uhr, Sonntag 12 – 20 Uhr
Veranstalter: Kirchort St. Ferrutius der Pfarrei Heilige Familie Untertaunus

Neuhof

Neuhof Weihnachtsmarkt
Datum: 10. Dezember
Ort: Altes Feuerwehrgerätehaus Neuhof, Keplerstr. 7a
Öffnungszeiten: 15 – 22 Uhr
Veranstalter: Kerbegesellschaft Neuhof und Gesangsverein Liedereck Neuhof

Niederlibbach

Datum: 3. Dezember
Ort: Auf dem Dorfplatz vor der Kirche, Hambacherweg
Öffnungszeiten: 12 – 18 Uhr
Veranstalter: Verein „Unser Dorf“

Orlen

Datum: 2. Dezember
Ort: Rund um den Spielplatz „Auf der Hostert“
Öffnungszeiten: 11 – 22 Uhr
Veranstalter: Bürgergemeinschaft „Auf der Hostert“

Wehen

Weihnachtsdorf Wehen
Datum: 15. – 17. Dezember
Ort: Marktplatz an der Silberbachhalle
Öffnungszeiten: 16 – 22 Uhr

Advent im Kuhstall auf dem Bornhof
Datum: 17. Dezember
Ort: Bornhof, Dornbornstraße 10
Öffnungszeiten: 12 – 17 Uhr
Veranstalter: Bornhof GbR

Wingsbach

27. Wingsbacher Weihnachtsmarkt
Datum: 16. Dezember
Ort: Sport- und Kulturhalle, An der Steinkaut 1
Öffnungszeiten: 14 – 18 Uhr
Veranstalter: Verein L(i) ebenswertes Wingsbach

Bermbach

Am Samstag, 2. Dezember, findet wieder ein Adventsmarkt rund um das evangelische Gemeindehaus in Waldems-Bermbach, An den Gärten 2 statt. Wie bereits in der Vergangenheit wird er von der evangelischen Kirchengemeinde Bermbach organisiert. Eröffnet wird der Markt um 14 Uhr mit einer kurzen Andacht im Freien. Natürlich gibt es wieder einige Leckereien, die die Vereine anbieten. Für durstige Kehlen stehen Glühwein, Apfelsaft und heißer Apfelsaft bereit. Im Gemeindefest wird ein reichhaltiges Buffet zu Kaffee und Kuchen ein. Auch weihnachtliche Basteleien und Kunsthandwerkliches, von Initiativen und Privatpersonen hergestellt, kann man erwerben. Die Bücherrei Bermbach bietet wieder

einen großen Bücherflohmarkt an. Es gibt Lesestoff für jeden Geschmack und für einen geringen Beitrag. Der MGv-Kinderchor singt mit den Kindergartenkindern. Für 17 Uhr hat sich dann der Nikolaus angekündigt, um Präsente für die Kleinen zu verteilen, bevor es gegen 18.30 Uhr ans Aufräumen geht.

Hausen v.d.H.

Der Christbaummarkt des Fördervereins der Freiwilligen Feuerwehr Schlangenbad-Hausen vor der Höhe e.V. findet wie üblich am Feuerwehrgerätehaus in Hausen vor der Höhe gegenüber dem Sportplatz statt. Hierzu lädt der Verein am 9. Dezember ab 9 Uhr herzlich ein. Christine von Hoefle-Schwab gibt dazu einen Ausblick: „Wir haben eine große Auswahl an Weihnachtsbäumen anzubieten. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Auch Kaffee und selbstgemachter Kuchen dürfen natürlich nicht fehlen. Der Nikolaus wird gegen 17 Uhr nach Hausen kommen und mit unseren Kleinen Lieder singen und er hat natürlich auch etwas mitgebracht.“

Oberjosbach

Am Sonntag, dritten Advent (17. Dezember) wird es wieder weihnachtlich in Oberjosbach. Alle Jahre wieder lädt der Vereinsring Oberjosbach zum kuscheligen Weihnachtsmarkt vor dem alten Rathaus in der Ortsmitte von Oberjosbach ein. Dann präsentiert sich der gemütliche Weihnachtsmarkt vor dem historischen Rathaus. Klein aber fein - so genießen ihn jedes Jahr die vielen Marktbesucher. Umgeben von alten Fachwerkhäusern strahlt die Ortsmitte in weihnachtlichem Glanz. Mit dabei sind die zahlreichen im Ort ansässigen Vereine, so wie einige Privatstände, die Köstlichkeiten und Selbstgemachtes anbieten. An den liebevoll geschmückten Ständen wird alles angeboten, was in die besinnliche Weihnachtszeit gehört und vielleicht auch eine nette Geschenkidee darstellt: selbst gemachte Köstlichkeiten, Gebasteltes und Kunsthandwerk. Im Backes werden Brot und Rosinenbrötchen gebacken. Um 14 Uhr öffnet der Markt seine Pforten. Mit dem Gesang der Kindergartenkinder, den Alphornbläserinnen und den Klängen der Posaunen von „Well Blech“ kommt eine besinnliche Stimmung auf.

Adventslieder singen

Ev. Kirchengemeinde Bad Schwalbach lädt ein

Bad Schwalbach. Zum gemeinsamen Adventslieder-singen lädt die evangelische Kirchengemeinde Bad Schwalbach am 3. Adventssonntag, dem 17. Dezember ein. Traditionell können die Gäste ihre liebsten Adventslieder aus dem Gesangbuch auswählen und unter Leitung von Kantor Patrick Leidinger gemeinsam singen.

Kantorei unterstützen das Singen und tragen weitere advent- und weihnachtliche Lieder vor.

Der Beginn ist um 16 Uhr in der Martin-Luther-Kirche in Bad Schwalbach Adolfstraße 145. Der Eintritt ist frei.

Adventliche Texte, heißer Apfelsaft und Apfelpunsch in der Pause sorgen für eine stimmungsvolle Vorweihnachtsatmosphäre. Der Kinderchor und die Bad Schwalbacher

Glühweinfest

Vom SV Langenseifen

Langenseifen. Der SV Langenseifen lädt am Samstag, den 16. Dezember ab 18 Uhr, herzlich zum traditionellen, vorweihnachtlichen Glühweinfest am Bürgerhaus ein. In hoffentlich weihnachtlicher Atmosphäre haben ab 18.15 Uhr die Stände geöffnet, damit

die Gäste sich bei heißen und kalten Getränken, bei einer leckeren Wurst oder Waffeln stärken können. Jeder darf sich gerne seine eigene Tasse mitbringen.

Auf zahlreichen Besuch freut sich der SV Langenseifen

Advent im Kuhstall

Auf dem Bornhof in Wehen am 17. Dezember

Wehen. Der Bornhof in Taunusstein-Wehen lädt in ländlicher Atmosphäre zum Advent im Kuhstall ein. Am Sonntag, 17. Dezember, heißt es wieder, für ein paar Stunden die Winter- und Vorweihnachtszeit auf dem Demeter-Bauernhof zu genießen. Um 12 Uhr eröffnet der Taunussteiner Chor Cantu Nova den Advent im Kuhstall. Für die Kleinen gibt es um 14 und 15 Uhr

weihnachtliche Geschichten vom wunderbaren Märchenerzähler Daniel Grimm.

An kleinen Ständen werden Weihnachtsartikel, Honig, Lebkuchen, Bioland-Schnaps, Mistelzweige und einiges mehr angeboten. Der Bornhof serviert Crepes und Rinds- und Wildbratwürste, für Vegetarierinnen und Vegetarier eine Suppe.

Spielwaren Schauss Das Fachgeschäft in Ihrer Nähe Tausenstein-Hahn Aarstraße 135 Tel.: 06128/927212 porzellan@w-schauss.de www.spielwaren-schauss.de	PROFIL Schauss Der Fahrradspezialist Beratung – Service – Verkauf Tausenstein-Hahn Aarstraße 135 Tel.: 06128/927216 info@w-schauss.de www.fahrrad-schauss.de
---	---

Bauers Taunustannen

Große Auswahl schönster Weihnachtsbäume zum selber schlagen in

65232 Taunusstein-Niederlibbach
Von der Hauptstraße in den Strinzer Weg – Beschilderung folgen
Verkauf: 2. und 3. Adventswochenende

65388 Schlangenbad-Hausen vor der Höhe
Im Ort der Beschilderung folgen
Verkauf: 2. und 3. Adventswochenende

65597 Hünfelden-Dauborn
ca. 1 km außerhalb vom Ort Richtung Hofgut Gnadenthal-Autobahn
Verkauf: ab 09.12.2023 täglich bis 23.12.2023

65392 Hohenstein-Born
An der Kreisstraße zwischen Born u. Tsst-Watzhahn
Verkauf: 1. Adventswochenende und ab 8.12. täglich bis 23.12.2023

von 9-17 Uhr

**Großer
Weihnachtsbaumverkauf**

ab Dienstag, 5.12.2023

Im REWE-Center, Getränkemarkt,
Kleiststraße 2, Taunusstein-Hahn

Preiswert und direkt
vom Erzeuger, z. B.
NORDMANNTANNE
1,30m 17,00 €

info@hufnagel-weihnachtsbaum.de

Weihnachtsbaumverkauf

*Spitzenqualität frisch vom Acker!
Aus eigenem regionalem Anbau!*

- ✦ **Eltville/Wiesweg 1** – gegenüber Bauhof – ab 7.12.
- ✦ **Tst.-Hahn** – Schwimmbad – Parkplatz Richtung Bleidenstadt – ab 7.12.
- ✦ **Bad Schwalbach** – Gewerbegebiet an der Bäderstraße, Edmund-Heusinger-Straße 1 **direkt neben AWG Mode Center** – ab 2.12.
- ✦ **Holzhausen a. d. Haide** – an der Baumschule Weyersbach am 2. und 3. Adventswochenende jeweils Samstag und Sonntag. Selbstschlagen möglich

Fam. Osterod/Perabo • ☎ 06775/98182 od. 397

Wir wünschen eine schöne Adventszeit!

Kieferorthopädie Idstein

Dr. med. dent.
Sandra Dinca Sandru

Magdeburgstr. 4 • 65510 Idstein
www.kfoidstein.de • Tel. 06126 958 08 58

WEINHAUS ZAHN

Weinhandel & Weinimport seit 1971
65510 Hünstetten OT Strinz-Trinitatis
Große Bachstraße 3 & 3a | Tel.: 06126-92900

BESUCHEN SIE UNSERE
WEI(H)NACHTSAUSSTELLUNG

MIT TOLLEN WEINPRÄSENTEN, ACCESSOIRES,
FEINKOST UND WEITEREN GESCHENKIDEEN.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:
DIENSTAG – FREITAG: 8.30 – 12.30 UHR & 14.00 – 18.30 UHR
SAMSTAG: 10.00 – 14.00 UHR

WWW.WEINHAUS-ZAHN.DE

Weihnachtsbaumverkauf

**Ab Samstag,
9.12.2023**

Auf der größten Verkaufsfläche in
Taunusstein-Bleidenstadt, Vogtlandstraße 7
Täglich von 9:00 bis 17:30 Uhr (auch sonntags)

**Blaufichten & Nordmantannen
Baumlieferservice**

Info: M. Bauer, Tel. 06128/945380

Spendenaktion Tafel

Teilen kann man so vieles

Freud und Leid, Geld, Zeit, Erfolge und Niederlagen, gute und schlechte Zeiten – es gibt so vieles, das mit anderen Menschen in unserem Umfeld geteilt werden kann. Bei den Tafeln im Untertaunus wird auch geteilt – Ehrenamtliche teilen ihre Zeit, um gemeinsam Menschen zu helfen, die mit ihrem Einkommen nur schwer auskommen. Lebensmittelmärkte, Bäckereien und andere geben Waren weiter, die sie nicht mehr verkaufen können, die aber noch viel zu gut für die Vernichtung sind. Genauso wichtig sind aber auch die vielen Spendenden, die die Tafeln im Untertaunus mit Geld unterstützen, damit diese die anfallenden Betriebskosten für Ausgabestellen und Fahrzeuge finanzieren und damit Helfenden und Kunden ein passendes Umfeld anbieten können.

Die Regionale Diakonie Rheingau-Taunus als Träger der beiden Tafeln im Untertaunus weiß, dass es nicht

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Nach der ersten Woche unserer fünfzehnten Spendenaktion für die Tafeln im Untertaunus, die wir gemeinsam mit der Regionalen Diakonie Rheingau-Taunus durchführen, präsentieren wir Ihnen die aktuellen Spendeingänge. Für Ihre Unterstützung möchten wir uns schon jetzt bedanken!

Die Spenden im Einzelnen:	
Stand 26.11.2023	0,00 €
Grimm	50,00 €
N.N.	50,00 €
Hempel	50,00 €
Hieß	100,00 €
N.N.	50,00 €
N.N.	50,00 €
N.N.	100,00 €
N.N.	400,00 €
Rauch	150,00 €
.....	
Insgesamt	1.000,00 €
Stand 29.11.2023	

selbstverständlich ist, dass jede Woche genügend Ehrenamtliche für die vielen zu besetzenden Dienste im Fahrdienst, der Sortierung und Ausgabe da sind. Nur mit guter Planung und dem ein oder anderen Zusatzdienst der Ehrenamtlichen kann insbesondere in Urlaubszeiten der gewohnte Umfang geboten werden. „Wenn wir insbesondere in Bad Schwalbach noch ein paar mehr ehrenamtlich Engagierte finden würden, wäre das einfach toll.“, bringt es Tafelkoordinatorin Nana Schätzlein auf den Punkt.

Genauso wichtig wie diese riesige Summe an Zeitspenden sind die Geldspenden der vielen kleinen und großen Spender. Zuschüsse der öffentlichen Hand an die Tafeln sind als freiwillige Leistungen immer in Gefahr gekürzt zu werden, wenn die Haushaltslage schwierig ist. Da ist es eine große Freude für die Verantwortlichen, dass auch in diesem Jahr so viele Gruppen, Firmen und Einzelpersonen mit Aktionen die Tafel nicht nur materiell, sondern auch mit dem Weitertragen der Tafelidee unterstützt haben.

„Runde“ Geburtstagskinder und Trauerfamilien haben um Spenden anstelle von Geschenken gebeten, der Abiturjahrgang 2023 des Gymnasium Taunusstein hat den Überschuss aus seinem Abiball an drei soziale Organisationen, eine davon die Taunussteiner Tafel, gespendet. Die Kerbegesellschaft Neuhof oder die Fundgrube des Fluchtpunkt Niedernhausen haben die Tafel mit einer Spende bedacht. Der Rotary Club Bad Camberg / Idstein hat lang haltbare Lebensmittel in größerem Umfang gekauft, während bei vielen Kirchengemeinden die Erntedankgaben aus der Kirche an die Tafel gespendet wurden. Wie es ist zu teilen, haben zu St. Martin wieder die Kindergartenkinder in Wallraabenstein und Niederseelbach

durch das Sammeln von lang haltbaren Lebensmitteln für die Idsteiner Tafel hautnah erleben können. Regelmäßig solche Aktionen startet die Montessori-Schule in Idstein.

Die dm-Drogerie nutzte ihr 50jähriges Bestehen in diesem Jahr, um sozialen Einrichtungen nicht nur Geld zu spenden, sondern ihnen auch eine Möglichkeit zur Werbung in dem entsprechenden Markt zu geben. Süßes für den guten Zweck gab es bei der Bäckerei „Die Lohners“, die einen Teil von jedem verkauften Spendentaler – einem leckeren Gebäckstück – als Spende an verschiedene Einrichtungen weitergab. Die Stadtmarketing Gesellschaft in Taunusstein unterstützt mit Lebensmitteln und Gutscheinen aus dem Erlös des Taunussteiner Adventkalenders die Kunden der dortigen Tafel.

Besonders gut zu dieser vorweihnachtlichen Zeit passt die kürzlich durch Norbert Schwarz übergebene Spende an die Idsteiner Tafel – sie stammt aus dem letztjährigen Verkauf von Weihnachtsbäumen aus seinem eigenen „Schwarz“-Wald in Idstein-Kröftel. An den beiden Sonntagen vor Weihnachten freut er sich auch dieses Jahr wieder auf viele Besucher, die ihren eigenen Baum für Weihnachten schlagen wollen oder einfach nur so auf einen Glühwein und leckere Speisen vorbeikommen.



v.l.n.r.: Siegi Foersch, Peter Berberich (Tafelmitarbeitende), Nana Schätzlein (Tafelkoordinatorin), Norbert Schwarz (Spender), Rebecca Rentzsch und Werner Rühling (Tafelmitarbeitende)

Hallo Kinder, ich bin es wieder, Euer Toni.

Hallo Kinder, da bin ich wieder. War das ein Schnee am Anfang dieser Woche, puh. Ich bin alle 20 Minuten mit dem Besen vor meinem Eingang im Einsatz gewesen, sonst wäre ich nicht mehr aus der Haustür gekommen. Ihr könnt Euch ja denken, dass mein Eingang nicht so hoch ist, hihhi. Den Rest der Woche habe ich dann so ein Muskelkater gehabt, vor allem in den Armen, dass ich noch nicht mal richtig meine Wohnungen weihnachtlich schmücken konnte.

Wie ich gelesen habe, hattet Ihr ja keine Schule am Dienstag. Habt Ihr dann wenigstens Euren Eltern beim Schneeschippen geholfen oder lieber fleißig für die anstehenden Arbeiten gelernt? Ihr wisst, der Weihnachtsmann bringt lieber fleißigen Kindern ein Geschenk.

Apropos Geschenk: Sind Euch auch schon die weihnachtlich geschmückten Bäume an öffentlichen Orten aufgefallen, an denen Zettel mit Wünschen hängen. Das sind Sachen, die sich Kinder wünschen, deren Eltern nicht so viel Geld haben. Die Wunschzettel können dann von jedem, der möchte, abgehängt, das Geschenk besorgt und dieses dann an den Sammelpunkten abgegeben werden. Diese Geschenke bekommen die Kinder dann kurz vor Weihnachten überreicht und haben so Weihnachten ein Päckchen mehr unter dem Baum liegen. So, ich muss jetzt los und noch Geschenke für meine große Mäusefamilie besorgen. Wir sehen uns nächste Woche wieder.

Bis nächste Woche.
Euer Toni



Ansprechpartner

Tafelkoordinatorin:
Nana Schätzlein
Telefon 061 24 / 7082-41
Mobil 0171 / 4233781

Spenden:
Melanie Weber
Telefon 061 24 / 7082-19
info.rheingau-taunus@regionale-diakonie.de

**Regionale Diakonie
Rheingau-Taunus**
Gartenfeldstraße 15
65307 Bad Schwalbach

Tafelsprechstunde

Bad Schwalbach, Taunusstein
Mittwochs, 9 bis 12 Uhr
Regionale Diakonie
Rheingau-Taunus
Gartenfeldstraße 15
65307 Bad Schwalbach
Telefon: 061 24 / 7082-0
E-Mail: tafel@dwr.de

Idstein, Dienstags, 9 bis 12 Uhr
Am Güterbahnhof 2a
65510 Idstein
Telefon: 061 26 / 957 1285
E-Mail: tafeldstein@dwr.de

Unser Spendenkonto

IBAN: DE52 5109 0000 0069 7962 06
BIC: WIBADE5W
Wiesbadener Volksbank
Verwendungszweck: Spende Tafel
Kontoinhaber: Regionale Diakonie Rheingau-Taunus

Bitte geben Sie Ihren Namen und Adresse an, damit wir Ihnen eine Spendenquittung zusenden können. Gerne können Sie uns diese auch direkt telefonisch (T +49 6124 7082-19) oder per Email (info.rheingau-taunus@regionale-diakonie.de) mitteilen. Alle Spender werden mit Namen und Betrag in der LZ am Sonntag veröffentlicht. Sollten Sie keine namentliche Veröffentlichung wünschen, verwenden Sie bitte als Verwendungszweck: „Spende Tafel, k.V.“

TAFEL 

UNTERTAUNUS

BAD SCHWALBACH • TAUNUSSTEIN • IDSTEIN



Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2024.



Dietmar Bücher
Schlüsselfertiges Bauen
GmbH & Co. KG



06126 588-120

www.dietmar-buecher.de

Freude schenken mit einem DAB+ Digitalradio

ANZEIGE



Sie haben noch nichts von DAB+ gehört? Dann wird's Zeit. DAB+ ist der Nachfolger vom UKW-Radio, voll digital und unabhängig vom Internet. Die Bedienung ist leicht und komfortabel, weil die Geräte Sender selber finden. Überzeugen Sie sich von den Vorteilen und verschenken Sie ein DAB+ Radio, dem Radio mit dem klaren, digitalen Klang: www.dabplus.de

Neue Programme erleben

Mit einem DAB+ Radio stehen in Deutschland insgesamt bis zu 300 Sender

zur Verfügung, regional bis zu 80, bundesweit gibt es 29 Programme. Entdecken Sie spannende neue Sender, die UKW nicht bietet: Ob Sport oder Schlager, Klassik oder Comedy, Informationen oder Allbekanntes – mit DAB+ hören Sie mehr, denn alle Radios zeigen im Display, wer singt und spricht. Das Beste: DAB+ Radios haben UKW inklusive.

Geräte bereits ab 30 Euro

Schenken Sie Freude! Schenken Sie ein DAB+ Radio. DAB+ Radios sind zukunftsicher. Im Auto ist DAB+ z. B. bereits seriennormmäßig. Für zu Hause gibt es Geräte ab 30 Euro. Wechseln Sie jetzt auf digitales Radio. Die perfekte Auswahl finden Sie auf www.dabplus.de/geraete.



Tanzabend mit Big-Band

Oldies und bekannte Songs stehen auf dem Programm

Bad Camberg. Am Mittwoch, dem 6. Dezember, findet um 19.30 Uhr ein Tanzabend mit der Big-Band-Besetzung des Kurorchesters Bad Cam-

berg unter der Leitung von Julia Treinies im großen Saal des Kurhauses statt. Flotte Bearbeitungen neuer Kompositionen, Oldies und bekannte

Songs stehen auf dem Programm und sorgen für das nötige Kribbeln auf dem Parkett. Tanz, Stimmung und gute Laune sind dabei garan-

tiert. Hierzu sind alle Bürgerinnen und Bürger und Kurgäste herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.



Der „Schwarz-Wald“ ruft

In Kröftel wieder Bäume für gute Zwecke selbst schlagen

Idstein-Kröftel. Auch in diesem Jahr heißt es wieder „auf in den Schwarz-Wald. Damit ist keineswegs die Heimat von Professor Brinkmann gemeint, sondern der Wald des Kröftelers Norbert Schwarz. Wie in jedem Jahr öffnet er wieder die Pforten seines kleinen aber feinen Privatwaldes. Hier können die Besucher ihre Weihnachtsbäume selbst aussuchen und selbst schlagen. Und wie in jedem Jahr stellt der Architekt den größten Teil des Reinerlöses sozialen Zwecken zur Verfügung. So konnten sich aus der letzten Aktion „Ein Herz für Kinder“ und die Idsteiner Tafel über je 1.000 Euro freuen. Auch die „Ärzte ohne Grenzen, die Sportgemeinschaft Kröftel, das Tierheim in

Kelkheim und die Alzheimer Forschung wurden mit einer Spende bedacht. Im Wald von Norbert Schwarz kann man in der Vorweihnachtszeit die Ruhe genießen und den Weihnachtstress vor dem Tor lassen. Norbert Schwarz legt großen Wert darauf, dass seine Baum-Kulturen rein biologisch und ohne Chemie gehegt und gepflegt werden. Kenner wissen das spätestens dann zu schätzen, wenn der Baum in den eigenen vier Wänden einen angenehmen Duft verbreitet. Zu finden ist der Wald in Idstein-Kröftel. Der Weg dorthin ist im Ort prima ausgeschildert. Am 10. und 17. Dezember ist der Wald jeweils von 10 Uhr bis 15 Uhr geöffnet. Natürlich gibt es wie in jedem Jahr leckeres Essen und Getränke.

Konto-Zugangsdaten abgefragt? Betrug!

ANZEIGE

Ihre Bank, Sparkasse oder die Polizei fragen Sie niemals nach Schlüsselinformationen zu Ihrem Konto.

Spricht Sie jemand auf Ihre persönliche Geheimzahl zu Bezahlkarte oder auf eine Banking-TAN an, ist das ein Betrugsversuch. Beenden Sie sofort das Gespräch! Auch wenn die Umstände dramatisch wirken: Es ist eine Inszenierung, die Sie täuschen und unter Druck setzen soll. Die Technik heutiger Banking- und Bezahlssysteme ist so sicher, dass sich die Betrüger aufs Ausricksen der Menschen verlassen.

Vorsicht, Falle!

Die Täuschungsmanöver laufen per Fake-Anruf, SMS, E-Mail, WhatsApp etc. Oft fehlt den Tätern nur noch eine TAN, um sich als Kontoinhaber auszugeben. Mit der erbeuteten TAN überwinden die Betrüger die Authentifizierungsschranke – das Bankkonto wird geplündert. Die Betroffenen merken nicht, wenn Fremde auf ihre Kosten shoppen. Erst beim Blick aufs Konto fällt der Schaden auf.

Geld weg – und nun?

Haben Sie solche Anfragen auf digitalem, telefonischem oder persönlichem Weg erhalten und Ihre Daten verraten? Sofort den Sperr-Notruf 116 116 alarmieren und die Karte sperren lassen! Der Sperr-Notruf ist 24/7 erreichbar.

So schützen Sie sich:

- Nie eine TAN, PIN oder Kontodaten per E-Mail, Telefon etc. weitergeben.
- Kontobewegungen regelmäßig prüfen.
- 116 116 Sperr-App einrichten.

Karte sperren – Konto schützen!

Zur Sperrung Kontonummer und Bankleitzahl oder IBAN bereithalten.

www.sperr-notruf.de



Neuer Lifhack für die Konzentration

ANZEIGE

Termine und To-dos drängen, offene Mails und Deadlines fordern uns jeden Tag heraus.

Laut einer aktuellen Studie wünschen sich acht von zehn Deutschen*, sich besser auf anstehende Aufgaben konzentrieren zu können. Doch was



* Mars Wrigley, Work & Study Survey 2023. Repräsentative Online-Befragung mit 1.000 Personen zwischen 16 und 65 Jahren, durchgeführt von Appinio im Auftrag von Mars Wrigley Deutschland.

Termin- und To-dos drängen, offene Mails und Deadlines fordern uns jeden Tag heraus. Laut einer aktuellen Studie wünschen sich acht von zehn Deutschen*, sich besser auf anstehende Aufgaben konzentrieren zu können. Doch was

Eine neue Antwort auf die Konzentrationsbedürfnisse der Deutschen ist

The Smarter Pencil.

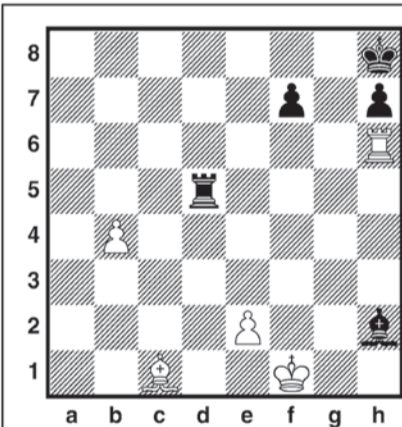
Mit Kaugummi und Stift vereint, wird The Smarter Pencil zum genialen Gadget für alle, die sich im Job oder Studium „ready“ fühlen wollen. Anstelle eines herkömmlichen Radiergummis befindet sich am Ende des Bleistifts eine Kaugummihalfterung, mit der der Lieblingskaugummi jederzeit griffbereit und nachfüllbar ist.

Sei schlau und kau – behalte einen klaren Kopf im Job, in der Uni oder beim Lernen!

Für kluge Köpfe!



Schachaufgabe Nr. 24



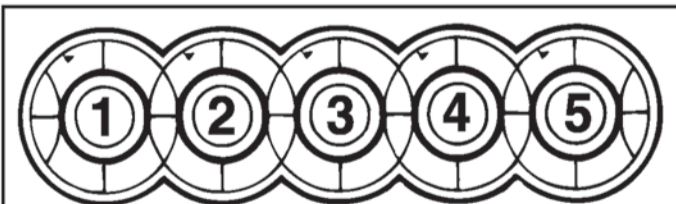
P. Sokolov (Schachmaty 1952, 1. Preis)

Weiß am Zug gewinnt.

Kontrollstellung: Weiß: Kf1, Th6, Lc1, Bb4, e2 (5)

Schwarz: Kh8, Td5, Lh2, Bf7, h7 (5)

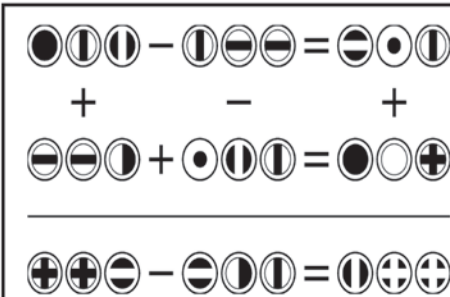
Plattenrätsel



Es sind achtbuchstellige Wörter zu bilden, die im Feld mit dem Pfeil beginnen und im Uhrzeigersinn um das Zahlenfeld laufen. Jedes der Wörter hat mit dem vorhergehenden zwei Buchstaben gemeinsam.

1 Wolfsspinne, 2 Luftdruckmaß, 3 Schlagballspiel, 4 griech. Philosoph, 5 spanischer Tanz.

Symbol-Rätsel



Jedes Symbol bedeutet eine Zahl, gleiche Symbole also gleiche Zahlen. Durch Überlegen und Probieren sind die richtigen Zahlen herauszufinden.

Lustiges Silbenrätsel

Aus den Silben: ak - bar - bar - bass - bau - bein - bril - denk - dio - dol - en - er - gum - hal - horn - kon - lart - le - le - li - li - mi - mil - ni - obst - por - ra - rau - ta - tiv - tra - treu - tung - zel sind 12 Wörter mit folgenden doppelsinnigen Bedeutungen zu bilden.

- so rege wie ein Rundfunkgerät
- Augenglas für ein Blasinstrument
- Nachlokal für geistige Tätigkeit
- entgegengesetztes Saiteninstrument
- prima Weise
- elastisches Wabenteil
- Strichen ergeben sein
- in einem Dichterbau gebräutes engl. Bier
- Kleinstnachlokal
- Tierhöhle für essbare Früchte
- schartiger Körperteil
- Pflege eines persönlichen Fürwortes

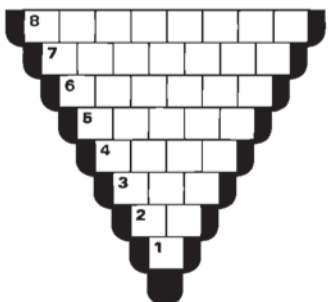
Die letzten Buchstaben – von oben nach unten gelesen – ergeben eine Preiserhöhung für einen Gedichtsteil.

Kombinationsrätsel

Die Selbstlaute: - a ä e i i o u - sind den folgenden Mitlauten: h h r b m f n g t v l w n d so beizuordnen, dass sie ein Sprichwort ergeben.

best. Antriebsmaschine	Figur in „Der Zarewitsch“	Pyrenäen-Fluss in Spanien	Raben-vogel	Rhein-Zufluss im Eisass	Zeichen für Thailium	Heidekrautgewächs	ein wenig, ein bisschen	Augenflüssigkeit/Mz.
ein Erzengel	französisches Kugelspiel	Name Gottes im Islam	Grenzfläche eines Körpers	literaturbewandert	Jägersprache: Schulterstück	Hotel-boy	Tretkurbel	Handfeuerwaffen
südostasiat. Zwergbüffel	gesförm. Verbindung	Psyche	Abtei in Oberbayern	Oper von Verdi	chem. Verbindungen	südosteurop. Landschaft	engl. Fürwort: wir	
große Räume	niederdeutsch: Schwanz	Unbeweglichkeit	Feder, Party	Werkstoff	Berufssportler (Kurzw.)	lat.: für, je	Sing-vogel	mehrdeutiger Spruch
süßes Backwerk	Kurzform v. Eduard	Reise, Ausflug				Kfz-Z. Ebersberg	weibl. Kosenname	
Aus schmückungen					span. Artikel	erzählende Dichtkunst		
Adresse (Abk.)		Niederung			frei-sinnig, vorurteillos			
Teile von Vogelfedern								24

Nürnberger Trichter



Der Nürnberger Trichter ist stufenweise mit Wörtern auszufüllen. Jedes nächsthöhere Wort hat einen Buchstaben mehr, bei Bedarf können die Buchstaben durcheinander geschüttelt werden.

1 Abk. für Schnellbahn, 2 Zeichen für Selen, 3 lat.: Ding, Sache, 4 Holzraummaß, 5 Männername, 6 Herbstblume/Mz., 7 Kerzenmaterial, 8 Behälter.

Auflösung aus der vorigen Nummer

Schach: 1. f7 - f8T! Kd7 x d6; 2. Tf8 - d8† (Obwohl der schwarze König nun vier Auswege hat, immer wird er vom Läufer d2 mattgesetzt.) Also entweder 3. La5, 3. Lg5, 3. Le3 oder 3. Lc3 matt.

Rösselsprung: Was wir am Tage vorgenommen, pflegt uns im Schlafe vorzukommen.

Schüttelrätsel: Modell, Traube, Skonto, Rhodos.

Zahlenrätsel: 1 Dreher, 2 Europa, 3 Manege, 4 Metrum, 5 Ulster, 6 Tundra, 7 Imbiss, 8 Gewehr, 9 Eriwan, 10 Niveau, 11 Grille, 12 Engtal = Dem Mutigen gehoert die Welt.

Füllrätsel: Herzlosigkeit ist der schlimmste Herzfehler.

Schwedenrätsel:
■■■■■AS■■■■■V■S■■■
NORDNORDWESTEN
■BROYAL■N■EMU
DENE■D■LEVADE
■RS■BAUEN■RS
TOASTER■D■NIET
ANKE■U■BEGONIE
■T■AGGER■T■GR
STEP■TERATEN
■OUP■LEIER■N■
■FRAESEN■G■AHN
■FEST■T■L■IVREE
■ES■ITTS■AM■E■IS
GESETZE■SE■E■AMT

6	2	1	4	7	8	5	9	3
3	5	4	1	2	9	7	6	8
7	8	9	5	6	3	2	4	1
8	1	2	9	5	4	6	3	7
9	7	6	2	3	1	4	8	5
5	4	3	6	8	7	1	2	9
4	3	5	7	9	2	8	1	6
2	6	8	3	1	5	9	7	4
1	9	7	8	4	6	3	5	2

AEG Bauknecht BOSCH LIEBHERR Miele NEFF SIEMENS

BLACK SALE-DAYS

25%

Miele + LIEBHERR
Restposten, Auslaufmodelle, Einzelstücke, Geräte mit kleinen Lackfehlern auf Lager und radikal reduziert. Fragen Sie uns!

6 Monate Zahlpause!
Zahlen Sie nicht sofort! Kaufen Sie jetzt und zahlen Sie den Gesamtbetrag erst in 6 Monaten – ganz OHNE Zusatzkosten!

AKTION WEGEN ENORMER NACHFRAGE LETZTMALIG BIS 09.12.23 VERLÄNGERT!

ZUSÄTZLICH auf unsere SCHNÄPPCHENPREISE! Direktabzug vom Kaufpreis!

* BLACK-SALE-Rabatte bei den hier abgebildeten Angeboten bereits berücksichtigt

smeg

SIEMENS

NEFF

Miele

LIEBHERR

BOSCH

beko

Bauknecht

AEG

AEG

Bauknecht

beko

BOSCH

LIEBHERR

Miele

NEFF

SIEMENS

smeg

Bauknecht Waschmaschine BPW 814 B
8 kg, 1.400 U/Min., Display, Startzeitvorwahl, Mehrfachwasserschutz + div. Waschprogramme

449,- jetzt: 299,-

Bauknecht Waschmaschine WM BB 814 A
1.400 U/Min., 8 kg, Display, Startzeitvorwahl, AquaStop, Inverter-Motor

499,- jetzt: 299,-

Sharp Waschmaschine ES-NFW014CWA-DE
1.400 U/Min., 1-8 kg, Display mit Restzeitanzeige, Startzeitvorwahl, AquaStop, div. Waschprogramme und Funktionen, Dampffunktion

499,- jetzt: 299,-

Bosch Waschmaschine WAJ 28023
7 kg, 1.400 U/Min., AquaStop-Schlauch, Display, Startzeitvorwahl, Nachlegefunktion, versch. Waschprogramme

499,- jetzt: 333,-

Siemens Waschmaschine WM14N123
1-7 kg, 1.400 U/Min., Display, Startzeitvorwahl, AquaStop-Schlauch, Nachlegefunktion, viele Waschprogramme

599,- jetzt: 379,-

BOSCH Waschmaschine WAN28KH3
1.400 U/Min., 1-8 kg, LED-Display, AquaStop mit Garantie, Startzeitvorwahl, Nachlegefunktion, div. Waschprogramme

699,- jetzt: 449,-

Siemens Waschmaschine WM14N2K3
1.400 U/Min., 8 kg, großes LED-Display, AquaStop, Endzeitvorwahl, Nachlegefunktion, div. Wasch- & Spezialprogramme

699,- jetzt: 479,-

BOSCH Waschmaschine WAN28K43
1.400 U/Min., 8 kg, großes LED-Display, AquaStop mit Garantie, Startzeitvorwahl, div. Waschprogramme, Nachlegefunktion

699,- jetzt: 499,-

Bosch Waschmaschine WUU28T1
1-9 kg, 1.400 U/Min., AquaStop mit Garantie, Display, Startzeitvorwahl, Nachlegefunktion, versch. Waschprogramme, unterbaufähig

899,- jetzt: 599,-

Miele Waschmaschine WCD130WCS
8 kg Schontrömel, 1.400 U/Min., verschleißfester Motor, Display, WaterControl-System mit Garantie, viele Programme, Spezialprogramm Vorwühl, Kleiner Kratzer

1099,- jetzt: 799,-

Beko Wäschetrockner B3T42239
Wärmepumpentrockner, Energie: A++ (Spektrum A+++ - D), 8 kg Schontrömel, Display, Startzeitvorwahl, viele Programme, Dampffunktion

599,- jetzt: 399,-

Siemens Wäschetrockner WT43HV03
Wärmepumpentrockner, Energie: A++ (Spektrum A+++ - D) 7 kg, großes Display, Startzeitvorwahl, div. Trocknungsprogramme, Ø Verbrauch/Jahr 212 kWh Energie

649,- jetzt: 499,-

AEG Wäschetrockner TR8C40688
Wärmepumpentrockner, Energie: A+++ (Spektrum A+++ - D), 8 kg, Display, Startzeitvorwahl, div. Trocknungsprogramme, Ø Verbrauch/Jahr 177 kWh Energie

799,- jetzt: 499,-

Siemens Wäschetrockner WT47W680
Wärmepumpentrockner, Energie: A+++ (Spektrum A+++ - D) 8 kg, großes Display mit div. Funktionen, versch. Trocknungs- & Spezialprogramme aus der Serie EXTRAKLASSE

899,- jetzt: 599,-

Bosch Wäschetrockner WQG233DF4
Wärmepumpentrockner, Energie: A+++ (Spektrum A+++ - D) 8 kg, großes Display, div. Trocknungsprogramme, Ø Verbrauch/Jahr 176 kWh Energie

899,- jetzt: 599,-

Miele Wäschetrockner TCA 230 WP
Wärmepumpentrockner, Energie: A++ (Spektrum A+++ - D), 7 kg, Display mit versch. Trocknungsprogramme, Kondensationsheizklasse: A Ø Verbrauch/Jahr 208 kWh Energie, Kleiner Kratzer

949,- jetzt: 799,-

Bosch Unterbau-Geschirrspüler SMU2ITS33E
Edelstahlfront, 12 Malgedecke, AquaStop, Display, Restzeitanzeige & Startzeitvorwahl, 48 dB, 5 Programme

599,- jetzt: 399,-

Bosch Einbau-Geschirrspüler SM12ITS33E
teilintegrierbar – zur Vormontage einer Möbeltür; 12 Malgedecke, Display, Startzeitvorwahl, AquaStop, 5 Programme + 3 Sonderfunktionen

599,- jetzt: 399,-

Neff Unterbau-Geschirrspüler S125ITS04E
Edelstahlfront, 12 Malgedecke, 48 dB, Display, AquaStop mit Garantie, Startzeitvorwahl, versch. Programme + Zusatzfunktionen

599,- jetzt: 399,-

Bosch Unterbau-Geschirrspüler SPU2HKS41E
Nur 45 cm breit, Edelstahlfront, 9 Malgedecke, 46 dB, Display, AquaStop mit Garantie, 5 Programme + 3 Sonderfunktionen

699,- jetzt: 499,-

Siemens Einbau-Geschirrspüler SNS3HS30AE
teilintegrierbar – zur Vormontage einer Möbeltür; 13 Malgedecke, 44 dB, Display, Startzeitvorwahl, AquaStop mit Garantie, 6 Programme + 4 Sonderfunktionen

799,- jetzt: 499,-

Bosch Unterbau-Geschirrspüler SMU4ETS00E
Edelstahlfront, 13 Malgedecke, Display mit Restzeitanzeige, Startzeitvorwahl, AquaStop, 44 dB, 6 Programme + 4 Sonderfunktionen

699,- jetzt: 499,-

Miele Einbau-Geschirrspüler G 5050 VI
vollintegrierbar – zur Vormontage einer Möbeltür; 13 Malgedecke, 45 dB, ComfortClose, Wasser-Schutz-System mit Garantie, versch. Spülprogramme

899,- jetzt: 599,-

Liebherr Einbau-Kühlschrank IRd 3901
Nischenmaß: 88 cm, Festfüßertechnik, Nutzinhalt: 102 l Kühlen + 16 l Gefrierfach, 37 dB, Touch-Display

649,- jetzt: 479,-

Geratek Gefrierschrank GS2020W
194 l Nutzinhalt, 5 Gefrier Schubladen + 1 Gefrierfachklappe, NoFrost-Technik; nie wieder abtauen! 41 dB, Höhe: 169 cm

499,- jetzt: 299,-

AEG Kühl-Gefrierkombi RCB632E4MM
Nutzinhalt: 230 l Kühlen + 101 l Gefrieren, NoFrost-Technik, Höhe: 186 cm, 42 dB, Farbe: Edelstahl

799,- jetzt: 499,-

Liebherr Kühl-Gefrierkombi KGW 1855
Nutzinhalt: 212 l Kühlen + 84 l Gefrieren, LED-Beleuchtung, SmartFrost, Flaschenbord, Höhe: 181,2 cm, nur 38 dB

799,- jetzt: 499,-

Bosch Gefrierschrank GSN51AWDV
290 l Nutzinhalt, 5 Gefrier Schubladen + 1 Gefrierfachklappe, Ice-Twister, NoFrost-Technik, digitale Temperaturanzeige, 38 dB, Höhe: 168 cm

899,- jetzt: 699,-

Liebherr Kühl-Gefrierkombi CBNsdc 5733
Edelstahlfront, Nutzinhalt: 258 l Kühlen + 103 l Gefrieren, LED-Beleuchtung, BioFresh, NoFrost-Technik, Display, Höhe: 201,5 cm, 33 dB

1.399,- jetzt: 999,-

PKM Einbau-Herdset BIC3-1 GK IX-2
Energie: A (Spektrum A+++ - D), 59 l Backofen mit versch. Heizarten, Ceran-Kochfeld mit 4 Kochzonen

399,- jetzt: 299,-

BEKO Induktions-Herdset BBUE1134TOXFP
76 l Backofen mit 6 Heizarten und Pyrolyse-Selbstreinigung, Display, inkl. Induktionskochfeld mit 4 Kochzonen

599,- jetzt: 399,-

Bauknecht Herdset HEKO S 200
Energie: A (Spektrum A+++ - D), 65 l Backofen mit 4 Heizarten (inkl. Umwälz), Glasceramik-Kochfeld mit 4 Kochzonen (davon 1 zuschaltbare Bräter- und 1 Zwei-Kreis-Zone)

599,- jetzt: 399,-

Bauknecht Einbau-Herdset HEKO P 300
65 l Backofen mit 4 Heizarten (inkl. Heißluft), Glasceramik-Kochfeld mit 4 Kochzonen (davon 1 zuschaltbare Bräter- und 1 Zwei-Kreis-Zone), Display, Versenk-Knebel, Pyrolyse-Reinigungsfunktion, inkl. Teleskopzug

799,- jetzt: 499,-

Siemens Einbau-Herdset EQ211KAOZM
71 l Backofen mit 8 Heizarten, Dampferwärmehilfe, Heißluft-Reinigung, Display / Timer, Versenk-Knebel, inkl. Glasceramik-Kochfeld mit 4 Kochzonen (davon 1 zuschaltbare Bräter- und 1 Zwei-Kreis-Zone), inkl. 2 Teleskopzüge

749,- jetzt: 599,-

Bosch Induktions-Herdset HND617LS66T
71 l Backofen mit verschiedenen Heizarten & 10 Automatikprogramme, Backwagen, Versenk-Knebel, Display mit Timer, Induktionskochfeld mit 4 Kochzonen & Combizone

1099,- jetzt: 799,-

Miele Herdset H 2269-1 E + KM 6003
76 l Backofen mit Perfect-Clean, Display, Versenk-Knebel, Glasceramik-Kochfeld mit 4 Kochzonen (davon 1 zuschaltbare 2-Kreis-Kochzone & 1 Bräter-Kochzone), inkl. zwei FlexiClip-Vollauszüge

1099,- jetzt: 899,-

Bauknecht Mikrowelle MW 254SM
24 L Garraum, 7 Leistungsstufen, Grillfunktion, Display mit Uhrzeit, div. Funktionen

169,- jetzt: 99,-

SERVERIN Mikrowelle MW 7778
25 L Garraum, versch. Leistungsstufen, mit Grill + Heißluftfunktion, Display, Farbe: Edelstahl, mit Pizza-Express-Funktion

199,- jetzt: 99,-

Bosch Bodenstaubsauger BGBS2LB1
600 Watt Leistung, Teleskoprohr, Aktionsradius 8m, Automatische Kabelaufwicklung, umschaltbare Bodendüse

129,- jetzt: 59,-

Miele Classic C1 Flex
800 W Bodenstaubsauger mit Teleskoprohr und Universalsaugdüse, 6-stufige Saugkraftregulierung, inkl. Zubehör

249,- jetzt: 159,-

Miele Bodenstaubsauger Complete C2 Tango
890 Watt, Universal-Bodendüse, 10 m Aktionsradius, Comfort-Teleskoprohr, inkl. 3-teiliges Zubehör

249,- jetzt: 199,-

Miele Akku-Staubsauger Triflex HX1 Flash
Li-Ion Akku für bis zu 60 min. Laufzeit, breite Elektrobürste für alle Bodenbeläge, Elektr. Saugkraftregulierung, 3 in 1 - Funktion, inkl. Zubehör

699,- jetzt: 499,-

0% Finanzierung bis zu 12 Monate ab 350,- € ohne Zusatzkosten!

Hunderte weitere Angebote aller Fabrikate vorrätig!

Schiersteiner Straße 68 · 65187 Wiesbaden
E-Mail: verkauf@hoeco.com
Telefon (06 11) 37 21 60

Attraktive Angebote finden Sie auch in unserem Onlineshop!
www.hoeco-shop.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9 – 19 Uhr, Sa. 9 – 16 Uhr! www.hoeco.de

HÖCO
HÖCO Elektro-Hausgeräte Handelsgesellschaft mbH

Reizdarmsyndrom: Fakt oder Fiktion?

Gesundheits-Experten entschlüsseln die hartnäckigsten Mythen rund um das Thema Reizdarm

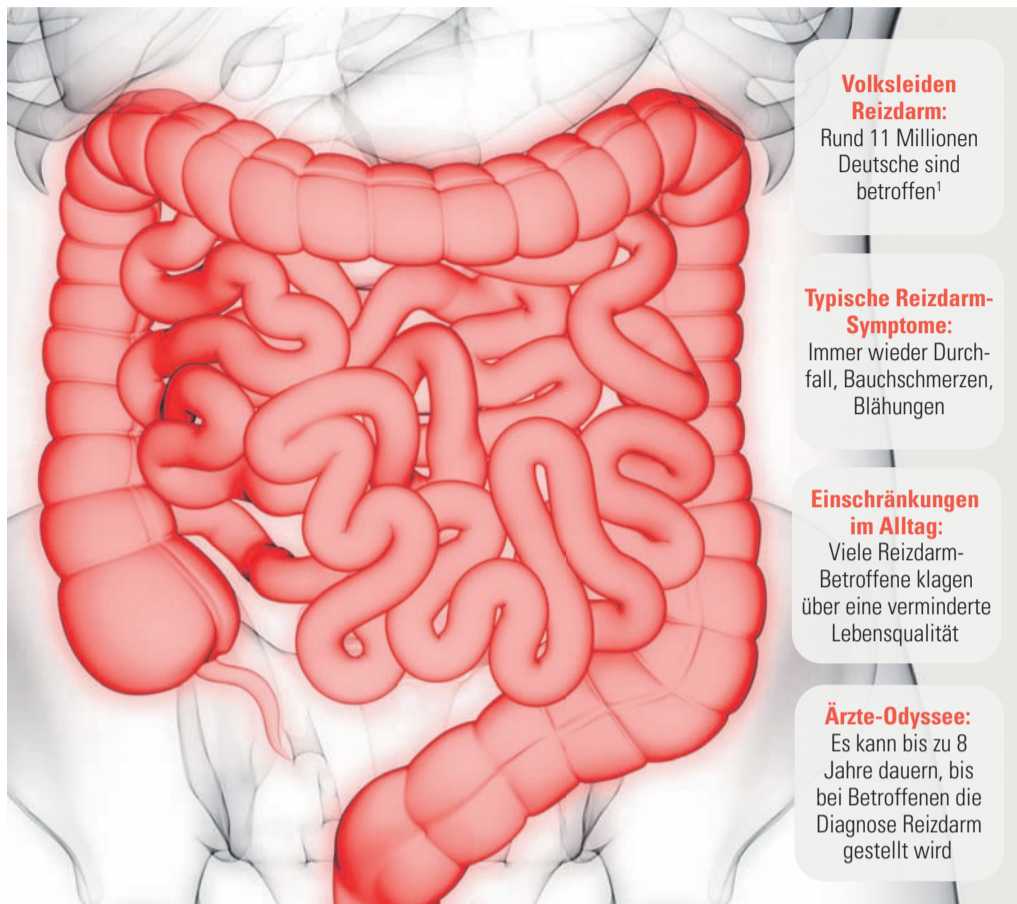
Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen. Viele Deutsche leiden gelegentlich an einem oder mehreren dieser Symptome. Treten diese Darmbeschwerden jedoch immer wieder auf, handelt es sich meist um ein Reizdarmsyndrom. Doch was ist das Reizdarmsyndrom eigentlich genau? Und kann man den gängigsten Reizdarm-Mythen Glauben schenken? Unsere Experten haben den Faktencheck gemacht!

Mythos 1: Reizdarm ist eine Erkrankung des 21. Jahrhunderts.

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich keineswegs um eine neue Zivilisationskrankheit oder gar eine Modeerscheinung. Schon Hippokrates, oft als „Vater der modernen Medizin“ bezeichnet, beschrieb bereits vor über 2000 Jahren einen Patienten mit Abdominalbeschwerden, verändertem Stuhlverhalten, Blähungen und Stuhldrang – kurz: mit typischen Reizdarmsymptomen. Die Ursache jedoch blieb für ihn rätselhaft.

Mythos 2: Reizdarm: alles nur Einbildung?

Auch wenn Darm und Psyche eng zusammenhängen, ist der Reizdarm keine Einbildung. Die immer wieder auftretenden Symptome beruhen auf krankhaften Veränderungen im Körper. Die Beschwerden an sich mögen für Außenstehende nicht dramatisch wirken, verringern die Lebensqualität Betroffener jedoch beträchtlich – insbesondere, wenn sie wiederkehrend und in den



Volksleiden Reizdarm:

Rund 11 Millionen Deutsche sind betroffen¹

Typische Reizdarm-Symptome:

Immer wieder Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen

Einschränkungen im Alltag:

Viele Reizdarm-Betroffene klagen über eine verminderte Lebensqualität

Ärzte-Odyssee:

Es kann bis zu 8 Jahre dauern, bis bei Betroffenen die Diagnose Reizdarm gestellt wird

ungünstigsten Momenten auftreten. Viele Betroffene ziehen sich zurück, weil ihnen ihre Probleme unangenehm sind und sie nicht möchten, dass andere etwas davon mitbekommen. Sie fühlen sich nur sicher, wenn eine Toilette in der unmittelbaren Nähe ist. Dadurch sind viele Freizeitaktivitäten undenkbar, die sozialen Kontakte leiden.

Mythos 3: Die Ursache von Reizdarm ist ungeklärt.

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache chronischer Darmbeschwerden ist. Schon kleinste Schädigungen

reichen aus, um Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen zu lassen. In der Folge wird das enterische Nervensystem gereizt, es kommt zu wiederkehrendem Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.² Im Englischen wurde dies mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, also durchlässiger Darm, betitelt.

Mythos 4: Reizdarm hat mit einer ungesunden Ernährung zu tun.

Über die Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass die klassische westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten

Fettsäuren und kurzkettigen Kohlenhydraten die Entstehung eines „Leaky Guts“ begünstigt. Auch Stress wurde als wichtiger Treiber eines löchrigen Darmes identifiziert. Beides würde erklären, warum gerade in westlichen Kulturen immer mehr Menschen mit wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zu kämpfen haben.

Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Viele Menschen, die immer wieder an Darmbeschwerden leiden, entscheiden sich für die Einnahme von Präparaten, die

kurzfristig Linderung verschaffen, z. B. gegen Durchfall. Das Problem: Ein Reizdarm äußert sich in unterschiedlichen Symptomen. Betroffene können an einem Tag an Bauchschmerzen oder Blähungen leiden, am nächsten an Durchfall. Daher greifen Präparate, die auf einzelne Symptome abzielen, zu kurz.

Hoffnung kommt nun aus der Wissenschaft. Ein Münchner Forscherteam wollte einen Weg finden, Reizdarm-Betroffenen zu helfen: Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung.

Durchbruch in der Forschung

Im Laufe der Zeit stießen sie auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens B. bifidum MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten sie zwei Goldstandard-Studien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard) durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms B. bifidum MIMBb75 sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit

bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{3,4}

Von der Idee zum Produkt

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt Kijimea Reizdarm PRO, das den Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg spricht Bände: Mittlerweile ist Kijimea Reizdarm PRO das meistverkaufte Medizinprodukt gegen Reizdarmbeschwerden in vielen europäischen Ländern.⁵

Tausende 5-Sterne-Bewertungen im Internet zeigen, dass auch die Kunden von dem Präparat begeistert sind. So schrieb Nutzer Danilo F.: „Habe seit vielen Jahren einen Reizdarm mit den üblichen Beschwerden. Seit ich dieses Mittel nehme, kann ich meine Zeit wieder so gestalten, wie ich will. Vor allem kann ich Termine wahrnehmen, die ich früher immer absagen musste, weil ich nicht von der Toilette kam. Ich nehme eine Packung Kijimea Reizdarm PRO (84 Kapseln) bis zum Schluss und merke schon nach einigen Tagen eine Besserung.“

Kijimea Reizdarm PRO gilt als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Kijimea Reizdarm PRO (rezeptfrei, PZN 15999676).

¹Straub C et al. *Arztreport* 2019 – Pressemappe, 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *J Clin Gastroenterol*. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e318021f331. • ³Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics*. 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ⁴Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ⁵Insight Health, MAT 10/23, u.a. DE, AT, ES, IT. • Abbildung Betroffenen nachempfunden. Name geändert.

Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁶



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)

www.kijimea.de



Schluss mit Verstopfung!

So kommt die Verdauung in Schwung

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf. Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion

unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke).

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm

aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm. Es wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)



www.kijimea-regularisplus.de

¹Die Angabe „hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

Weihnachtliche Angebote der Stadtbücherei

Passend für Groß und Klein.

Taunusstein. Die Stadtbücherei Taunusstein hat in der (Vor-)Weihnachtszeit passende Angebote für Groß und Klein. Im Rahmen der wöchentlichen Vorlesestunde „Mittwochsgeschichten“ werden zwei festliche Sondertermine angeboten. Der Streamingdienst filmfrend bietet einen Adventskalender mit 24 Filmpremieren - für Büchereikunden kostenlos. Unter dem Titel „Mittwochs-

geschichten“ veranstaltet die Stadtbücherei jeden Mittwoch eine Vorlesestunde für Kinder im Kindergartenalter. Im Dezember dürfen sich die kleinen Gäste auf weihnachtliche Überraschungen freuen: Denn am 6. Dezember liest das Team der Stadtbücherei von 16 bis 17 Uhr weihnachtliche Geschichten vor und überrascht die jungen Gäste mit kleinen Nikolausgeschenken.

Am 20. Dezember wird zur gleichen Zeit das japanische Papiertheater „Kamishibai“ zum Thema „In der Weihnachtsbäckerei“ aufgeführt. Außerdem werden kleine Leckereien verteilt. Die Teilnahme an beiden Terminen ist wie immer kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltungen richten sich an Kinder von drei bis sieben Jahren.

Die kleine Meerjungfrau

Weihnachtsmärchen in Idstein

Idstein. Am Donnerstag, den 21. Dezember ist es soweit: Dann öffnet sich für kleine Zuschauer in der Stadthalle der Vorhang zum diesjährigen Weihnachtsmärchen. Die Meerjungfrau Undine taucht auf und tauscht ihren Fischschwanz gegen Füße ein - und alles der Liebe wegen. Doch anders als im Märchen von Hans Christian Andersen, dem bekanntesten Dichter und Schriftsteller Dänemarks, gibt es diesmal ein fröhliches Happend.Eberhard Streul, Mitgründer und Hausautor

der Musikbühne Mannheim, hat Andersens trauriges Märchen für ein junges Publikum so bearbeitet, dass zugleich auch die Großen Spaß daran haben. Die Mannheimer Inszenierung ist bereits seit Jahren sehr erfolgreich, nicht zuletzt wegen der vielfarbigen Musik - von der fulminanten Opernarie über Musical-Melodien bis zu „funky“ Sprechgesang. Außerdem gibt es eine Mitspielaktion für Publikumskinder, die als Schleppenträgerinnen, Wachen und als Nixenchor

mit den Schauspielern auf der Bühne stehen. So wird der Besuch zum Erlebnis für Eltern und Kinder, Großeltern und Enkel. Die Vormittagsvorstellung des diesjährigen Weihnachtsmärchens ist wie in jedem Jahr Kindergartengruppen und Schulklassen vorbehalten, für die Nachmittagsvorstellung um 15.00 Uhr gibt es ab sofort Karten im Freiverkauf unter ticket-regional oder im Optik Studio Noé, Schulze-Deletzsch-Straße 28, Idstein.

Meditation

Hahn. Am 13. und 20. Dezember bietet die Meditations-Trainerin und Sozialtherapeutin Birgit Wöstenberg im Familienzentrum MüZe Taunusstein einen Kennenlernkurs zur Meditation an. Jeweils von 11 bis 12 können die

Teilnehmenden hier die Basisschritte zum Meditieren erfahren und miteinander ausprobieren. Ziel ist es, gerade in der Vorweihnachtszeit innerlich zur Ruhe zu kommen und sich selbst besser wahrzunehmen. Bei Inte-

resse kann der Kurs im Januar wöchentlich fortgesetzt werden. Weitere Infos auf www.birgitwoestenberg.de, Anmeldung per E-Mail: birgitwoestenberg@gmail.com oder telefonisch unter (06128) 7417214.

GEG: biogenes Flüssiggas ideal für ländlichen Raum

ANZEIGE

Flüssiggas ist der ideale Energieträger für Bauherren und Modernisierer auf dem Land, deren Wohnhäuser nicht an die kommunalen Versorgungsnetze angeschlossen sind. Es lagert in oberirdischen oder erdge-deckten Behältern außerhalb des Gebäudes. Laut dem neuen Gebäudeenergiegesetz (GEG), auch als Heizungsgesetz bekannt, gilt: Wer mit einer modernen, mit Flüssiggas betriebenen Gasbrennwerttherme heizt, ist schon bereit für regenerative Energien. Denn durch Gasbrennwerttechnik kombiniert mit biogenem Flüssiggas lässt sich der geforderte

65-Prozent-Anteil an erneuerbaren Energien jederzeit erzielen - bei Primagas auf Wunsch auch schon ab der nächsten Bestellung. Futuria Propan ist das biogene Flüssiggas des Energiepioniers, das die Vorgaben des



GEG erfüllt, die je nach Wohnort spätestens ab Juli 2028 gelten. Es kann herkömmliches Flüssiggas ersetzen oder beigemischt werden, weil beide Flüssiggase chemisch identisch sind. Für die GEG-Konformität sind daher keine Anpassungen an bestehenden Anlagen nötig. Und Fakt ist: Moderne Gasbrennwerttechnologie ist in der Regel deutlich günstiger als etwa Wärmepumpen - denn rund um das Wohnhaus sind keine kostspieligen Umbauten nötig und Gasthermen sind in der Regel deutlich preiswerter. Mehr unter www.futura-propan.de und www.primagas.de.

Hör auf dein Herz!

ANZEIGE

Die Herzschwäche ist bekannt und wird bereits behandelt, doch die Therapie wirkt nicht wie erwartet: Beschwerden wie Kurzatmigkeit, geschwollene Beine und Erschöpfung bleiben bestehen. Dies könnte darauf hindeuten, dass eine nicht einfach zu erkennende Erkrankung die Ursache für die Herzschwäche ist: die Transthyretin-Amyloidose mit Kardiomyopathie, kurz ATTR-CM. Bei dieser Erkrankung lagert sich ein bestimmtes Eiweiß unter anderem am Herzen ab. Es kommt zu einer Verdickung der Herzwand und das Herz wird in seiner Bewegung eingeschränkt.

Anzeichen einer ATTR-CM
Die ATTR-CM hat viele Gesichter und wird daher oft erst spät erkannt. Umso wichtiger ist es, dass Patientinnen und Patienten ihre Ärztin oder ihren Arzt auf das Fortbestehen ihrer Beschwerden hinweisen. Wichtig sind dabei

diese Anzeichen: Weiterhin bestehende Herzschwäche-Symptome trotz Behandlung, Kurzatmigkeit und Erschöpfung, Wassereinlagerungen in den Beinen, Herzrhythmusstörungen, das Absinken des Blutdrucks ohne erkennbare Ursachen - eventuell verbunden mit Schwindel -, ein vielleicht schon länger zurückliegendes (beidseitiges) Karpaltunnelsyndrom.

Mit dem richtigen Verdacht kann eine ATTR-CM gut diagnostiziert werden. Das ist wichtig,



Manchmal wirkt die Behandlung einer Herzschwäche nicht wie erwartet.

denn nur dann kann die passende Behandlung eingeleitet und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden.

Unterstützen Sie die Diagnose!

Wenn Sie Anzeichen einer ATTR-CM bei sich, einer Angehörigen oder einem Angehörigen bemerken, sollten Sie ärztlichen Rat einholen - in der hausärztlichen oder kardiologischen Praxis. Die Aufklärungsinitiative „Hör auf dein Herz“ wurde ins Leben gerufen, um das Bewusstsein für die Transthyretin-Amyloidose mit Kardiomyopathie (ATTR-CM) zu stärken und zur ärztlichen Abklärung der anhaltenden Symptome zu ermutigen.

Informationen zu den typischen Symptomen der ATTR-CM, Kontaktdaten zu medizinischen Einrichtungen und Tipps für den Umgang mit der Erkrankung finden Betroffene, Angehörige und Interessierte auf der Website www.hoeraufdeinherz.de.

LZ AM SONNTAG
LOKALZEITUNG FÜR DEN UNTERTAUEN

www.lz-am-sonntag.de

REWE CENTER
Dein Markt

Hier ist mehr für dich drin!

Deine Top-Angebote in deinem REWE Center.

Entdecke jede Woche über 300 Angebote



REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln. Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Mehr Vielfalt in Sortiment und Service:

Große Obst- und Gemüseauswahl

Service-Theken für Fleisch, Wurst, Käse und Fisch

Große Wein- und Getränkeabteilungen

Große Auswahl an Nonfood-Artikeln



REWE Beste Wahl

Spanien: Romana Salatherzen Kl. I, je 3-St.-Pckg.



3 Stück
Aktion
1,39

Schulte Edelsalami mit Rind, je 100 g



Aktion
1,99

Mirée Französische Kräuter 60% Fett i.Tr., je 150-g-Becher (1 kg = 6.60) oder Exquisa Der Sahnige 70% Fett i.Tr., je 200-g-Pckg. (1 kg = 4.95)



Knaller
0,99

Barilla Pasta versch. Ausformungen, je 500-g-Pckg. (1 kg = 1.70)



Knaller
0,85

Kinder Schokobons je 300-g-Btl. (1 kg = 9.97) oder Riegel je 18 x 21-g-Pckg. (1 kg = 7.91)



Aktion
2,99



Warsteiner Pils je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten (1 l = 1.00) zzgl. 3.10 Pfand

Knaller
9,99

Angebote gültig ab Montag, den 04.12.2023 bei REWE CENTER

Die REWE-App Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Drohende Konkurrenz „Zuhause Markt“ meldet sich zu Wort

Schlungenbad. Seit 2019 in Georgenborn Supermarkt, Café und Treffpunkt in einem – das ist der Zuhause Markt. Regionale und nachhaltige Artikel aus Betrieben aus dem Umland und Markenprodukte – auch in Bio-Qualität – bilden das Warenangebot des Marktes. Im Café erwarten Sie Kaffeespezialitäten sowie herzhaft und süße Speisen. Der Mittagstisch stillt auch den großen Hunger. Darüber hinaus bietet der Zuhause Markt Arbeitsplätze für Menschen mit Beeinträchtigung. Der ZuhauseMarkt ist Teil der Gemeinnützige Zuhause GmbH. Nun droht dem gemeinnützigen Betrieb ernsthafte Konkurrenz. In der 2.000 Seelen-Gemeinde. Das veranlasst die Stiftung zu einer Stellungnahme, die wir auszugswise hier vorstellen: „Trotz drohender Konkurrenz durch eine große Supermarktkette auf der grünen Wiese, bleibt Marktleiterin Simone Klein optimistisch und hat viele Visionen für die Zukunft. „Wir dürfen uns nicht alles gefallen lassen“, sagt Simone Klein, „denn es stehen auch Arbeitsplätze auf dem Spiel.“ Sie fordert von den Verantwortlichen mehr Transparenz und Offenheit. Zusammen mit ihren Mitstreitern besucht sie derzeit die Ortsbeiratssitzungen, ebenso wie die anstehende Bürgerversammlung am 27. November ab 19.30 Uhr in der Heinz-Grein

Turnhalle. Diese soll vor allem der Information dienen. Daher werden Gemeindevertreter, Bürgermeister, Projektentwickler von Ratisbona und der REWE Group vertreten sein. Der Ortsbeirat hatte sich auf seiner letzten Sitzung mehrheitlich gegen die Einleitung des Bauleitungsverfahrens ausgesprochen. „Die Betriebsamkeit, die hier an den Tag gelegt wird, ist uns völlig unverständlich“, moniert Ralf Appel von der Fraktion ‚Bürger für Bürger‘. Man wolle ein Bauvorhaben dieses Ausmaßes nicht im Eilverfahren abstimmen. Daher ist am 12. Dezember ab 19.30 Uhr in der Heinz-Grein Turnhalle auch ein Diskussionsabend für kritische Bürger*innen-Fragen geplant. „Es wird viel Gegenwind geben“, davon ist Appel überzeugt. Erst ab ca. 12.000 Einwohner lohne sich ein Großmarkt. Georgenborn habe gerade einmal ca. 2.000 Einwohner. Wirtschaftlich rechne sich der Supermarkt daher nur, wenn Bewohner der umliegenden Ortschaften ebenfalls zum Einkaufen kämen. „Berufspendler beispielsweise, die über die Mainstraße fahren“, sagt Appel. „Unser wunderschöner Blick wird verbaut“, fürchtet die stellvertretende Ortsvorsteherin Eva Kamin (SPD). Tatsächlich wäre der neue Supermarkt, vorausgesetzt er wird gebaut, das höchste Gebäude in Georgenborn. Als Gegnerin

des Bauprojektes sieht sie darin keinen großen Mehrwert für Georgenborn. „Wir sind bisher mit unserem kleinen Markt sehr gut zurechtgekommen“, sagt Kamin. Es müsste auch in Zukunft sichergestellt sein, dass Grundnahrungsmittel wie Milch und Brot im Ort verfügbar seien, auch wenn beispielsweise die Bäckerei Eckert schließen sollte. Das sei durch den Zuhause Markt gewährleistet und auch ältere und gebrechlichere Menschen, können versorgt werden. „Vielen in Georgenborn ist nicht bekannt, dass der Zuhause Markt auch Bestellungen aufnimmt und nach Hause liefert: „Wir sind fußläufig erreichbar und bieten Lebensmittel aus den Betrieben im Umland, teilweise in Bio-Qualität, erklärt Marktleiterin Simomne Klein. Auch das Sortiment solle besonders im Bereich Fleisch- und Wurstwaren weiter ausgebaut werden. Nachhaltigkeit und Transparenz schätzten die Verbraucher sehr und wären bereit für gute Ware auch mehr zu bezahlen. „Eines unserer Alleinstellungsmerkmale ist die Nähe zum Kunden, die wir meist persönlich kennen“, sagt Klein. Um das Sortiment künftig noch besser auf deren Wünsche abstimmen zu können, würden in den kommenden Wochen im Markt wieder Briefboxen für Vorschläge und Anregungen aufgestellt.

Diese Woche im GLOBUS Wiesbaden Restaurant

04.12. - 09.12.2023

Hier finden Sie den
Speiseplan auch
online:



VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

Montag

Tortellini mit Käsefüllung, dazu frische Champignons in Sahnesauce

7⁰⁰

Dienstag

Geschmorte Entenkeule mit Rotkohl dazu Klöße

14⁵⁰

Mittwoch

Schweinefilet mit Zwiebel-Speckrahmsauce dazu Spätzle

9⁵⁰

Donnerstag

Hähnchenbrust im Backteig mit Preiselbeeren dazu Kartoffelsalat

8⁵⁰

Freitag

Gebackenes Seelachsfilet im Kartoffelmantel dazu Kräutersauce und Reis

9⁵⁰

Samstag

Brasilianischer Rahmbraten mit Sauce dazu Erbsen-Karottengemüse dazu Butterspätzle

9⁵⁰

Wochengericht

Rahmspinat mit Rührei dazu Butterkartoffeln

5⁰⁰

Wochengericht

Hähnchenbrustfilet auf Grillgemüse, dazu Tomatensahnesauce und Schwenk-Kartoffeln

10⁵⁰

Komm ins Team GLOBUS

Hier bewerben



Bewirb dich jetzt!

Aus dem Wok

Rinderleber-geschnetzeltes mit Champignons dazu Reis

7⁰⁰

Wochengericht

Bratapfel mit Vanillesauce

4⁵⁰

GLOBUS Handelshof
St. Wendel GmbH & Co. KG
globus.de/wiesbaden
info-mhwib@globus.de

Markthalle Wiesbaden
Ostring 2
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Telefon: 06122 5056-0

Markthalle:
Mo-Fr: 08.00-22.00 Uhr
Sonn- und feiertags geschlossen

Tankstelle:
24 Stunden mit Girocard, Kredit-
oder Flottenkarte zahlen.



UNBEKANNTE ORTE, NEUE HORIZONTE – DAS NEUE KURSPROGRAMM 2024 IST ONLINE!

Entdecken Sie gemeinsam mit der vhs neue Kursorte:
unter freiem Himmel, in Wildgärten und in Parks, auf den sanften Hügeln
des Taunus und in der Umgebung.

Unser **Kursprogramm** finden Sie unter www.vhs-rtk.de, weitere Informationen
erhalten Sie unter der Telefonnummer **06128-9277-39**. Folgen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/vhsrheingautanus

Wir wünschen Ihnen eine **schöne Adventszeit, frohe Festtage** und
ein gutes und vor allem gesundes Jahr 2024.



Schenken Sie
Ihren Liebsten einen
vhs-Gutschein. Bis zum
20. Dezember 2023
bestellbar.



vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Der schnellste
Weg zu Ihrem Kurs

