



Der TV Bad Schwalbach war mit 20 Athleten in den Altersklassen U10 und U12 beim Kinderleichtathletik Wettkampf in Michelbach vertreten.

6



Ausbildung 2024: Finde Deinen Ausbildungsplatz - heute in der LZ auf den Seiten 10 und 11.

10

DAS WETTER

Sonntag, aber auch teils bewölkt mit Temperatur zwischen 2 und 7°C.

SONNTAG



MONTAG Bewölkt mit Regen bei Temperatur von 5 bis 7°C.

Weltgebetstag kommt aus Palästina

Zahlreiche Veranstaltungen am 1. März in der Region

Am 1. März feiern Christen in über 150 Ländern gemeinsam den Weltgebetstag. In diesem Jahr kommt die Liturgie des Weltgebetstages von Christinnen aus Palästina. Frauen und Männer sind eingeladen mitzufeiern und im Gottesdienst auf die Berichte, Erfahrungen und Glaubenszeugnisse palästinensischer Christen zu hören, im Falle von Palästina aus der Situation einer religiösen Minderheit im Heiligen Land. Frieden könne es in Palästina und Israel nur gemeinsam geben, betont die katholische Vorstandsvorsitzende des Weltgebetstages (WGT), Ulrike Göken-Huismann. „Das Existenzrecht Israels ist völlig unbestritten, deshalb sind Vorwürfe gegenüber dem Weltgebetstag, antisemitisch oder antisraelisch zu sein, ebenso unberechtigt wie unhaltbar.“ So unterstützt der Weltgebetstag schon seit langem etwa Projekte und Partnerorganisationen im Westjordanland, in Gaza und in Israel, die sich für Frauen- und Menschenrechte engagieren und für einen gerechten Frieden eintreten. Zum Beispiel die Aktivistinnen der israelischen Initiative MachsomWatch, die an militärischen Checkpoints präsent sind oder die palästinensische Trauma-Beratung Wings of Hope.

Auf Nachfrage bestätigt Ökumene-Pfarrerin Heike Beck, dass das vorhandene Material für den Weltgebetstag überarbeitet wurde. Mit der „neuen“ Liturgie stelle sich das Deutsche Komitee den Antisemitismuskritikern gegenüber. Argumentation des Deutschen Komitees: Durch den Terrorangriff der Hamas habe sich der Bezugsrahmen und die Deutungsmöglichkeiten zum Thema Israel-Palästina in Deutschland verschoben.



FOTO: KATHRIN SCHWARZE



Weltgebetstag 2024
Palästina

...durch das Band des Friedens

Deshalb brauchte die Liturgie eine Einordnung und Einbettung in den aktuellen Kontext, heißt es in der Stellungnahme. Dieses Vorgehen wird jedoch von den Frauen des palästinensischen Komitees stark kritisiert, das die Antisemitismuskritik weit von sich weist. „Betet unsere ursprüngliche Liturgie oder lasst es bleiben“, sagt die palästinensisch-lutherische Pfarrerin Sally Azar.

An verschiedenen Orten findet der Weltgebetstag in ökumenischer Gemeinschaft im Untertaunus statt. Um 17 Uhr in Bad Schwalbach in der Katholischen Kirche St. Elisabeth. Um 18 Uhr im Katholischen Pfarrheim in Selter/Ts-Eisenbach, in Aarbergen-Kettenbach in der Evangelischen

Kirche, in Hünstetten-Wallbach im Evangelischen Gemeindehaus, in Heidenrod-Nauroth im Evangelischen Gemeindehaus, in Niederseelbach im Evangelischen Gemeindehaus, in Schlangenbad/Niederglabach im Haus Aegidius, in Hohenstein-Born in der Evangelischen Kirche, in Taunusstein-Bleidenstadt in der Katholischen Kirche St. Ferrutus, in Taunusstein-Hahn in der Evangelischen Christuskirche. Um 18.30 Uhr in Waldems-Steinfischbach im Evangelischen Gemeindehaus, in Burg-Hohenstein in der Evangelischen Kirche. Um 19 Uhr in Wallrabenstein in der Peterskirche, in Niedernhausen in der Katholischen Kirche Mariä Königin, in Heidenrod-Laufenselden in der

Evangelischen Kirche, in Idstein in der Katholischen Kirche St. Martin. Der Weltgebetstag ist die älteste ökumenische Basis-Bewegung von Frauen weltweit und eine internationale Organisation mit Sitz in New York. Sie wird von christlichen Frauen geleitet und lädt alle ein, sich dem Gebet und der Aktion für Frieden und Gerechtigkeit anzuschließen. Das Motto der Organisation lautet: „Informiert beten – betend handeln“. Der gemeinsame Gebetstag ist weltweit der erste Freitag im März. Im Jahr 2022 haben nach Angaben des Internationalen Weltgebetstagskomitees rund 1,18 Millionen Menschen in über 25.000 Gottesdiensten in 146 Ländern und 91 Sprachen den Weltgebetstag gefeiert.

Jetzt wird gekifft!

Kommentar von Joachim Sinsel

Ich bin mir nicht sicher, ob es Absicht war, als man den (verschobenen) Termin für das „Cannabisgesetz (CanG)“ festgelegt hat. Es ist der 1. April. Passender geht es für mich nicht. An diesem Tag wird es voraussichtlich soweit sein und die lange diskutierte und von vielen geforderte Legalisierung der Droge tatsächlich umgesetzt werden. Keine Sorge, jetzt geht nicht der Moralapostel mit mir durch und der Zeigefinger wird auch nicht mahndend in die Höhe gestreckt. Wobei ich das ehrlich gesagt gerne machen würde. Ich habe einfach kein gutes Bauchgefühl, wenn eine Droge plötzlich legalisiert

als Normalität in die Gesellschaft eingeführt wird. Unabhängig von den Erwachsenen, von denen viele nur schwer damit umgehen können, mache ich mir Sorgen um die Werte, die wir unseren Kindern und Jugendlichen damit weitergeben.

„Mit Alkohol ist es doch auch nicht besser“, meint mein älterer Sohn und zwingt mich dazu, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Ebenso seine Partnerin, die von der zu erwartenden spürbaren Reduzierung der Beschäftigungskriminalität spricht. „Das Zeug ist doch harmlos“, ergänzt ein weiterer am Gespräch beteiligter junger Mensch, der scheinbar schon Erfahrung damit hat. Ich scheine mit meiner kritischen Meinung ziemlich verlassen in dieser Diskussionsrunde. Ich höre zu – und

wie bei so vielen Themen gibt es viele Meinungen dazu und auch die Verantwortlichen in der Politik haben sich die Entscheidung sicher nicht einfach gemacht.

In meiner kleinen Diskussionsrunde habe ich aber einen entscheidenden Unterschied zu den anderen Teilnehmern (und damit meine ich nicht den Altersunterschied). Ich habe bereits erwachsene Kinder und weiß, was es bedeutet, Kinder vor Drogenkonsum oder anderen Verlockungen des so schönen Partylebens zu schützen. Dieser erweiterten Aufgabe müssen sich meine Kinder dann bei den (noch nicht vorhandenen) Enkeln stellen. Ich bin gespannt.

Völlig verwirrt bin ich aber, wie man sich den „kontrollierten Handel“ mit

Cannabis vorstellt. Es sollen Vereine gegründet werden, sogenannte „Cannabis Social Clubs“, die nach fest vorgegebenen Auflagen in ihrer Vereinssatzung die Versorgung der Mitglieder mit Cannabis stehen haben. Ein Verein! Na bravo! „Vereinsorganisierte Drogendealer“ auf gleicher Ebene wie Menschen, die sich für die Gesellschaft und ihre Mitmenschen ehrenamtlich und oft aufopferungsvoll einsetzen? Auch hier haben sich viele Experten Gedanken gemacht, um die beste Variante der legalisierten Drogenlieferkette auszutüfeln – davon bin ich überzeugt. Aber vielleicht hätte man das nicht direkt im Anschluss an den Selbsterfahrungsworkshop „Cannabis und seine Auswirkungen“ diskutieren sollen.

TAUNUSLUX
Immobilien-Service GmbH

- Hausmeisterservice
- Grünanlagenpflege
- Außenreinigung
- Gebäudereinigung
- Winterdienst
- Technischer Gebäudeservice
- Schlüsseldienst
- Baureinigungen

...und vieles mehr!

Röderweg 18
65232 Taunusstein
Tel. 06128-8593031
www.taunuslux.de

Frühling im Garten!

Jetzt Termine machen!

Hausmeisterservice
Bergmann
65232 Taunusstein

Objekt- und Gartenpflege
Tel.: 06128/982793
Mobil: 0170-9852090
info@bergmann-garten.de

MARKISEN
PREISWERTER vom HERSTELLER

KASSETTEN-MARKISEN
GELENKARM-MARKISEN
WINTERGARTEN-MARKISEN
MARKISENTÜCHER
AUS EIGENER NÄHEREI
- PROFI-MONTAGEN -
+ REPARATUREN

RR-MARKISEN GmbH
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

Duo Burstein & Legnani in Idstein

Virtuose Musik für Cello und Gitarre am 12. März

Idstein. Am Dienstag, 12. März, um 19.30 Uhr sind Ariana Burstein (Cello) & Roberto Legnani (Gitarre) in Idstein im Gerberhaus zu Gast.

Auf dem Programm stehen Arrangements klassischer Meisterwerke, u. a. von Giuseppe Tartini, Antonio Vivaldi, Claude Debussy, Pablo de Sarasate, Manuel de Falla, sowie Kompositionen von Roberto Legnani. Die Musik des Duos lässt sich nicht ohne Weiteres in eine Schublade stecken, denn die Bezeichnungen klassische Musik oder virtuose Musik können je nach Kontext unterschiedliche Bedeutungen haben. Die Kompositionen von Roberto Legnani klingen zuweilen wie aus einer anderen Epoche: Dargeboten wird formvollendete Musik für Cello & Gitarre, die berührt. Das Besondere am Duo Burstein & Legnani ist die Perfektion im Zusammenspiel und die Rollenverteilung im wechselseitigen Solistenpart. Roberto Legnani's präzises Spiel ist von höchster eleganter Meisterschaft, sein reiches Klangfarben- und Perkussion-Spektrum schafft eine verblüffende, nahezu orchestrale Atmosphäre. Ariana Bursteins energisches und vitales



FOTO: MARKUS WEILER

Spiel bietet virtuose Überraschungen, Glissando-Effekte und Pizzicato-Einwürfe. Ihre bemerkenswert geschmeidige Bogentechnik vermittelt ein Gefühl von sinnlicher Hingabe. Dank der beiden Protagonisten hat sich die ungewöhnlich aparte Kombination Cello und Gitarre im Konzertleben in einer Zeitspanne von über 25 Jahren kontinuierlich und prägend etabliert. Durch ihre eigenen Arrangements haben Ariana Burstein & Roberto Legnani ein beachtenswertes Repertoire für Cello und

Gitarre erschaffen. Das Publikum darf ein spannendes Konzert erwarten und genießen. In der Konzertpause werden CDs der Künstler angeboten. Eintrittskarten gibt es in der Vorverkaufsstelle bei Optik-Studio Noé, Schulze-Delitzsch-Straße 28, Idstein, Tel. (06126) 570008, und an der Abendkasse ab 19 Uhr. Weitere Informationen und Ticketreservierung: www.elegmusic.com
Die LZ verlost für das Konzert Eintrittskarten auf Seite 3.

Konzertlesung & lyrisch-musikalische Reise

Aeham Ahmad und Dr. Andreas Lukas im Barockhaus Laufenselden

Laufenselden. Am Sonntag, 25. Februar, um 17 Uhr sind Aeham Ahmad und Dr. Andreas Lukas zu Gast im Barockhaus Laufenselden. Die lyrisch-musikalische Reise der beiden Künstler will Menschen zusammenführen. In Wort- und Klangfarben wird das Hier und Jetzt reflektiert.

Die Künstler wollen Brücken bauen und Hoffnung geben über kulturelle, nationale, politische, religiöse und sonstige Grenzen hinweg und auch ein Plädoyer halten für eine offene und urteilsfreie Begegnung der Menschen, für ein Menschsein.

Verbindliche Platzreservierungen sind unter kontakt@barockhaus-laufenselden.de



FOTO: VERANSTALTER

zu empfehlen. Der Eintritt der zahlen 12 Euro. Karten kostet 15 Euro, Fördermitgli- gibt es an der Abendkasse.

„Gershwin in Heidenrod“ The Gentlemen's Jazztett in Kemel

Kemel. Die Kulturvereinigung Heidenrod lädt zu einem Frühjahrskonzert in die evangelische Kirche in Kemel mit dem Gentlemen's Jazztett am Freitag, 8. März, um 20 Uhr. Auf dem Programm steht „The Gershwin Songbook - revisited“. Das Gentlemen's Jazztett ist

eine Jazzformation, die sich schwerpunktmäßig den großen Jazzklassikern der 1930er bis 1960er widmet. In flexibler Besetzung treten die studierten Musiker vor allem in der Mittelrhein-Region und dem Rhein-Main Gebiet auf Konzerten, Firmenfeiern, privaten Festlich-

keiten und Gastro-Events auf und bieten ein breites Repertoire aus Swing, Latin, Balladen und blues-inspirierten Songs. Der Eintritt ist frei, um eine Kollekte am Ende des Konzertes wird gebeten. Die Katharinenkirche befindet sich in der Bäderstraße 38 in Kemel.

VERANSTALTUNGEN

Montag, 26. Februar

- 19 Uhr, **Kulturtag Ukraine: Absinto Orkestra/Mariia Korchak/Juri Vedenyapin**, Theater/Film/Musik/Literatur an verschiedenen Orten in Wiesbaden und im Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden
- 19.45 Uhr, **Nothing More/Siamese/Vukovi**, Metal, Schlachthof Halle, Murnastr. 1, Wiesbaden

Dienstag, 27. Februar

- 19 Uhr, **Kulturtag Ukraine: Performantes Konzert mit Dem Dakh Trio**, Theater/Film/Musik/Literatur an verschiedenen Orten in Wiesbaden und im Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Der Mann von la Mancha**, Musical, Stadthalle, Löherplatz 15, Idstein

Mittwoch, 28. Februar

- 10 bis 14 Uhr, **Idsteiner Wochenmarkt**, Löherplatz, Idstein
- 19.30 Uhr, **Die Unbeständigkeit der Liebe**, Komödie, Wiesbadener Schule für Schauspiel, Wellritzstraße 38, Wiesbaden

Donnerstag, 29. Februar

- 8 bis 13 Uhr, **Wochenmarkt**, Schmidtbergplatz, Bad Schwalbach
- 14 bis 18 Uhr, **Wochenmarkt**, Dr. Peter-Nikolaus-Platz, Taunusstein-Hahn
- 16 Uhr, **Tarzan - das Musical**, Stadthalle, Löherplatz 15, Idstein
- 16 bis 19 Uhr, **Repair-Café**, Koop. Jugendzentrum, Pestalozzistraße 1c, Taunusstein-Hahn
- 19.30 Uhr, **Chin Meyer: „Grüne Kohle!“**, Finanzkabarett, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Poetry Slam 43**, Dichterwettbewerb, Theater im Palast, Am Kochbrunnenplatz 1, Wiesbaden

- 19.30 Uhr, **Our Mirage/Oceans/Mælføy**, Melodic Hardcore/Post Hardcore, Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Marcel Kösling: „Streng geheim!“**, Comedy/Zauberei, thalhaus Theater, Nerotal 18, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Begge Peder: „Neues und Gebrauchtes“**, Comedy, Bürgerhaus, Hautvillers Platz 1, Kiedrich

Freitag, 1. März

- 18.30 Uhr, **Polaris/Silent Planet/Thornhill/Paledusk**, Metalcore/Hardcore, Schlachthof Halle, Murnastraße 1, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Weimarer Kabarett: „Goethe Zeiten, schlechte Zeiten“**, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Slam Royal**, Poetry Slam, Kulturbahnhof, Am Güterbahnhof 2, Idstein
- 20 Uhr, **Subbersach**, Rock Cover, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf
- 20 Uhr, **Die Männerschule**, Komödie, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Masons Arms/T-Killas/Flick Knives**, Reggae/Ska/Rock, Kreativfabrik, Murnastraße 2, Wiesbaden
- Ab 22 Uhr, **Plastic Passion**, 80s Synth-Pop/New Wave/Italo-Disco Party, Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden
- Ab 22.30 Uhr, **Scheuernrock** mit DJane Karin, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf

Samstag, 2. März

- 8 bis 13 Uhr, **Wochenmarkt**, Schmidtbergplatz, Bad Schwalbach
- 8 bis 14 Uhr, **Idsteiner Wochenmarkt**, Löherplatz, Idstein
- 11 Uhr, **Die Schneekönigin**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 13 bis 15 Uhr, **Spielzeug und Kleiderbasar** der Kita Sonnenblume, Gemeindehalle, Jahnstraße 4, Idstein-Wörsdorf

- 16 Uhr, **Das hässliche Entlein**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 18 Uhr, **Jubiläumsshow Ballettschule Dance Moves**, Stadthalle, Löherplatz 15, Idstein
- 18 Uhr, **Matthäus-Passion** (1. Abend) mit Solisten und dem Main-Barockorchester, Unionskirche, Platz der Nassauischen Union, Idstein
- 19 Uhr, **Faszination Showtanz**, unterhaltsamer Abend mit Showtänzen und Männeranzgruppen, Kurhaus, Am Kurpark 3, Bad Schwalbach
- 19.30 Uhr, **Schlängenbader Abendmusik: „Dream Dancing“**, Orgelabend mit Tanzstücken von Bach bis Cole Porter, Ev. Christuskirche, Rheingauer Straße 51, Schlängenbad
- 19.30 Uhr, **Heute Abend: Lola Blau**, Musical für eine SchauspielerIn von Georg Kreisler, Theater im Palast, Am Kochbrunnenplatz 1, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Christoph Reuter: „Musik macht schlank! (außer manche)“**, Musikkabarett, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Mitch Ryder & Engerling**, Blues Rock, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf
- 20 Uhr, **Die Männerschule**, Komödie, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Eine wunderbare Trennung** (Premiere), Liebeskomödie, Kammerspiele Wiesbaden, An der Bergkirche/Lehrstraße 6, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Adam Angst/Still Talk**, Punk-Rock, Schlachthof Halle, Murnastraße 1, Wiesbaden
- 20 Uhr, **Shocking Elfriede/Peter Franke**, Grunge/Alternative, Georg-Buch-Haus, Wellritzstraße 38A, Wiesbaden
- 20.15 Uhr, **Olicia**, handmade electronic Loopjazz, Walhalla im Exil, Nerostraße 24, Wiesbaden
- Ab 22 Uhr, **Black Magic** mit DJ Jochen, R'n'B/HipHop/Acid Jazz Party, Scheuer, Wallbacher Straße 2, Idstein-Wörsdorf
- Ab 23 Uhr, **Let's Go Queer!**, LSBT*IQ & Friends Party, Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden

Sonntag, 3. März

- 10 bis 13 Uhr, **Fahrradbasar**, Silberbachhalle, Platter Straße 13b, Taunusstein-Wehen
- 11 Uhr, **Die Schneekönigin**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 14 Uhr, **Das hässliche Entlein**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 15 Uhr, **Jubiläumsshow Ballettschule Dance Moves**, Stadthalle, Löherplatz 15, Idstein
- 15 Uhr, **JMO - Jan Galega Brönnimann**, Moussa Cissokho, Omri Hason, Weltmusik für Kinder, Barockhaus Laufenselden, Kastellstraße 4, Heidenrod-Laufenselden
- 16 Uhr, **Das hässliche Entlein**, Märchentheater, Galli Theater, Adelheidstraße 21, Wiesbaden
- 17 Uhr, **LIV-Quartett**, musikalische Impressionen aus den USA mit Stücken u.a. von J. Cage, Leonard Bernstein, Scott Joplin und Florence Price, Kur-Stadt-Apothekenmuseum, Pestalozzistraße 16a, Bad Schwalbach
- 17 Uhr, **Matthäus-Passion** (2. Abend) mit Solisten und dem Main-Barockorchester, Unionskirche, Platz der Nassauischen Union, Idstein
- 17 Uhr, **JMO - Jan Galega Brönnimann**, Moussa Cissokho, Omri Hason, Weltmusik, Barockhaus Laufenselden, Kastellstraße 4, Heidenrod-Laufenselden
- 18 Uhr, **Christian Schulte-Loh: „Es gibt einen Gott, und ihr ist langweilig“**, Lesung/Stand-up-Comedy, Kulturbahnhof, Am Güterbahnhof 2, Idstein
- 19.30 Uhr, **Die Unbeständigkeit der Liebe**, Komödie, Wiesbadener Schule für Schauspiel, Wellritzstraße 38, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Jo van Nelsen: „Eine empfindsame Reise im Automobil“**, Grammophonlesung, Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9, Wiesbaden
- 19.30 Uhr, **Lin/Mina Mina**, Singer/Songwriter, Schlachthof Kesselhaus, Murnastraße 1, Wiesbaden

Klänge, die berühren

Konzert in der Oberberg Parkklinik am 1. März

Schlagenbad. Die Oberberg Parkklinik Wiesbaden Schlagenbad eröffnet ihre Konzertreihe 2024 und lädt Musikbegeisterte zu einer gefühlvollen musikalischen Reise in den alten Kursaal ein. Unter dem Titel "Zitronenblau" versprechen Klemens Althapp und Ulrike Rech den Gästen am Freitag, 1. März, einen Abend voller berührender Klänge. Ein Piano, vielleicht ein Mikrofön – mehr benötigt Klemens Althapp nicht, um auf der Bühne zu glänzen. Der klassisch ausgebildete Musiker präsentiert eine facettenreiche Mischung deutschsprachiger Songs, die geschickt zwischen Pop, Jazz, Chanson und Klassik wechseln. Seine Musik besticht durch einfühlsame Melodien und eine mitreißende Energie, die eine lebhaftige Stimmung schafft. Mit improvisatorischen Elementen am Klavier setzt Althapp dabei frische Impulse, während seine durchdachten und berührenden Liedtexte einen neuen Blick auf grund-

gende Fragen werfen. Die Deutsche Popstiftung würdigte Althapps musikalisches Repertoire im Jahr 2023 mit dem "Deutscher Singer-Songwriter Preis". Im Rahmen des Konzertes in der Oberberg Parkklinik spielt er unter anderem Titel aus seinem aktuellen Album „Die Sonne biegen“. Im zweiten Teil des Konzerts erweitert Ulrike Rech das musikalische Spektrum, begleitet von Klemens Althapp am Klavier. Die Sängerin und Geschichtenerzählerin hat eigene Lieder im Gepäck, die teils autobiografisch sind und Erlebtes reflektieren, etwa Beobachtungen aus ihrer Umwelt. Dabei entdeckt sie häufig den Witz oder die Dramatik einer Situation und verleiht dem Konzerterlebnis damit eine persönliche Note. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr im Kursaal der Oberberg Parkklinik, der Erlös des Abends kommt wie üblich einem wohltätigen Zweck zugute. Diesmal unterstützt die



Ausgezeichneter Singer-Songwriter: Klemens Althapp begeistert mit deutschsprachigen Liedern voller Energie und Poesie.

Foto: Stefanie Kösling

Klinik für psychische Gesundheit die Junge Bühne Schlagenbad. Konzertkarten sind zum Preis von 12 Euro (ermäßigt 9 Euro)

an der Abendkasse und im Vorverkauf am Empfang der Klinik sowie per E-Mail an parkklinik@oberbergkliniken.de erhältlich.

Werde Imkerin/Imker für 3 Monate!



Taunusbiene

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Menschen, die schon immer einmal die faszinierende

Welt der Honigbienen kennenlernen wollten (und bisher nicht den richtigen Zeitpunkt gefunden haben).

Die Taunusbiene Imkerinnen & Imker machen das mit euch möglich. Inklusive eurer eigenen Honigernte.

Weitere Informationen auf www.taunusbiene.de

Abendmusik

Schlagenbad. Im Rahmen der monatlichen „Schlagenbader Abendmusiken“ findet am Samstag, 2. März, um 19.30 Uhr ein Konzert unter dem Titel „Dream dancing – Tanzstücke von Bach bis Cole Porter“ in der Christuskirche in Schlagenbad, Rheingauer Str., statt. Dr. Lilo Kunkel aus Würzburg spielt Musik für Orgel von Bach, Ravel, Grieg, Porter, Schostakowitsch und Piazzolla. Es wechseln sich klassische Orgelmusik und Jazz-Arrangements ab. Der

S H Kunsthandel

Gutachterin für Schmuck und Edelmetalle

Goldankauf

Außerdem suchen wir Bestecke, Porzellan, Antiquitäten.

Unverbindliche Hausbesuche

Besuchen Sie uns gerne im Geschäft Watzhahner Straße 3 in Taunusstein

Sabina Henel
Tel.: (0163) 44 50 555
06128 - 20 18 244

Eintritt ist frei. Am Ausgang wird um eine Spende gebeten.

Frühlingsempfang

Mit Landwirtschaftsminister Jung

Huppert. Traditionell startet die CDU Heidenrod mit einem Neujahrsempfang in das neue politische Jahr. So auch in diesem Jahr – aufgrund der Konstituierung der neuen Landesregierung Mitte Januar diesmal jedoch mit Verzögerung. Der Frühlingsempfang findet nun am Freitag, 1. März, ab 17 Uhr, in der Limeshalle in Heidenrod-Huppert (Beethovenstraße 17) statt. Einlass ist ab 16.45 Uhr. Die Heidenroder Christdemokraten empfangen den neuen Staatsminister für Landwirtschaft und Umwelt,

Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat, Ingmar Jung. Neben dem persönlichen Austausch mit dem Minister wird die Gemeindepolitik in Heidenrod im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen. Hierzu wird der Fraktionsvorsitzende der CDU in Heidenrod, Benedikt Ries, berichten und für Fragen zur Verfügung stehen. Auch die Mandatsträger aus dem Kreis-, Land- und Bundestag werden vor Ort sein. Für das leibliche Wohl wird durch die CDU ebenfalls gesorgt.

LZ-Ticketverlosung

Und wieder gibt es Tickets für Veranstaltungen in der Region zu gewinnen. Schicken Sie einfach eine Mail mit Ihren Kontaktdaten an verlosung@lzsonntag.de und nennen Sie uns im Betreff das unten angegebene „Kennwort“ für die Veranstaltung. Einsendeschluss ist der kommende **Mittwoch, 28.02.2024, 12 Uhr**. Wir wünschen viel Glück!

Verlosung 1:

2 x 2 Eintrittskarten für **Duo Burstein & Legnani** im Gerberhaus in Idstein, am 12.03.2024 um 19.30 Uhr
Kennwort: „Cello & Gitarre“

Teilnahmebedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die ELZET Verlags GmbH, Stiftstr. 20 a, Taunusstein in Kooperation mit dem jeweiligen Veranstalter. Mitarbeiter des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Teilnahme ab 18 Jahre. Teilnahmeabschluss wie angegeben. Die Gewinner werden per Los ermittelt und schriftlich informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre Daten nur zur Auswertung des Gewinnspiels und zur Gewinnbenachrichtigung speichern und verwenden werden. Ebenso stimmen Sie einer möglichen Veröffentlichung in der LZ am Sonntag zu. Ihre Daten werden nicht für Werbezwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Namen der Gewinner werden dem Veranstalter zur Aushändigung des Gewinns genannt. Drei Monate nach erfolgter Auslosung werden die Daten. Dieser Einwilligung können Sie jederzeit schriftlich widersprechen und von der Teilnahme am Gewinnspiel zurücktreten.

Familien-Flohmarkt

Seitzenhahn. Am Sonntag, 17. März, veranstaltet der evangelische Kindergarten Löwenzahn einen Selbstverkäufer-Flohmarkt. Der Flohmarkt findet von 10 bis 12 Uhr im Bürgerhaus Taunusstein-Seitzenhahn statt. Verkauft und gekauft werden kann alles rund um jedes Familienmitglied (Kleidung, Spielzeug, Bücher, etc.). Interessierte für einen Verkäu-

fertisch können sich unter fit-elftern@web.de anmelden. Die Standgebühr beträgt 8 Euro pro Tisch. Eine Kuchenspende der Verkäufer ist nicht erforderlich. Die Eltern des Kindergartens sorgen für ein vielseitiges Kuchenbuffet für Besucher und Verkäufer. Der gesamte Erlös des Flohmarktes kommt den Kindern des evangelischen Kindergartens Löwenzahn zugute.

Tag der offenen Tür

In der KiTa Taunusstraße in Bleidenstadt

Bleidenstadt. Die KiTa Taunusstraße in Bleidenstadt lädt alle interessierten Eltern, Familien und pädagogischen Fachkräfte am Freitag, 1. März, von 14 bis 16.30 Uhr zu einem Tag der offenen Tür ein. Besucher haben an diesem Tag die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern die Funktionsräume zu ent-

decken, auszuprobieren und zu spielen. Das Personal der KiTa Taunusstraße steht den Gästen während der gesamten Veranstaltung für Fragen zur Verfügung. Pädagogische Fachkräfte haben dabei die Möglichkeit, sich über Karriereoptionen vor Ort zu informieren. Zusätzlich werden Hausfüh-

rungen angeboten, bei denen das offene Konzept der Einrichtung vorgestellt wird: Das offene Konzept zielt darauf ab, die Eigenständigkeit, Neugierde und Selbstbestimmung der Kinder zu fördern. In den Funktionsräumen, wie dem Forscherraum, dem Rollenspielraum, dem Atelier und dem Bewegungsraum, erhalten

die Kinder eine Vielzahl von Möglichkeiten zum Spielen, Entdecken und Lernen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für weitere Informationen und Rückfragen steht das Team der KiTa Taunusstraße telefonisch unter (06128) 41343 oder per E-Mail unter kita-taunusstrasse@taunusstein.de zur Verfügung.

Wiesenmeisterschaft 2024

Wer hat die bunteste und schönste Wiese?

Bad Schwalbach. In diesem Jahr veranstaltet der Landschaftspflegeverband Rheingau-Taunus (LPV) bereits zum 18. Mal die alljährliche Wiesenmeisterschaft. Gesucht werden nicht etwa die Wiesen mit dem höchsten Ertrag – stattdessen geht es um möglichst arten- und blütenreiche Wiesen. Für die schönsten Wiesen gibt es Preise im Wert von 500, 300 und 200 Euro sowie einen Sonderpreis in Höhe von 300 Euro zu

gewinnen. Um dieses wertvolle und landschaftsprägende Grünland zu erhalten, sind Erfahrung, Fingerspitzengefühl und besonderer persönlicher Einsatz der Landbewirtschaftler notwendig. Nur mit der richtigen Pflege können diese Schätze unserer heimischen Kulturlandschaft einen gut besuchten Lebensraum für viele Insektenarten wie z.B. Bienen und Schmetterlinge bieten. Auch

die Vogelwelt und Kleintiere profitieren vom reich gedeckten Tisch, den sie auf den artenreichen Wiesen vorfinden. Für die biologische Vielfalt sind diese daher unersetzlich. Auch für uns Menschen sind bunte, blütenreiche Wiesen ein attraktiver Blickfang bei Aufenthalten in der Natur. Alle Landwirte und sonstigen Bewirtschaftende von Wiesen im gesamten Rheingau-Taunus-Kreis können am Wettbewerb teilnehmen, soweit

ihre Wiese eine Mindestgröße von 2.000 m² erreicht und im Außenbereich liegt. Das Ende der Anmeldefrist ist der 28. April. Zur Hauptblütezeit im Mai erfolgt dann die botanische Aufnahme der Gräser, Kräuter und Blumen auf den gemeldeten Wiesen. Die Anmeldung erfolgt über einen Anmeldebogen, der unter www.lpv-rtk.de zum Herunterladen bereitsteht bzw. telefonisch unter (06124) 5109562 angefordert werden kann.

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@lzsonntag.de
Internet: www.lz-am-sonntag.de

Zur Zeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 23 vom 1.1.2024 gültig.

Lokalredaktion:

E-Mail: redaktion@lzsonntag.de

Vertrieb:

Tel.: (06128) 916023
E-Mail: vertrieb@lzsonntag.de

Layout, Satz & Druck:

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

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

BEILAGENHINWEIS

In Teilen der heutigen Ausgabe finden Sie folgende Beilagen:

Nah & Gut City-Markt Pessios
Nah & Gut Herrmann
Nah & Gut Steinheimer
Edeka, Norma, Logo Getränke, Netto
Heidenrod, Tegu, LIDL, EXPERT Klein, Action, AllDrink
Rossmann, Schäfer
Dein Bäcker, Euro Fun Optik, Schlagenapotheke

APOTHEKEN-NOTDIENST

25.02.2024, 8.30 Uhr bis 26.02.2024, 8.30 Uhr

Eulen-Apotheke
Neukirchner Straße 9
Hünstetten
(06126) 2259366

Valentinus Apotheke
Aulgasse 2 A
Kiedrich
(06123) 5311



Günther Peichl

† 03.02.2024

Herzlichen Dank

sagen wir allen, die ihm im Leben Freundschaft schenkten, ihre Anteilnahme auf vielfältige und liebevolle Weise zum Ausdruck gebracht haben und gemeinsam mit uns Abschied nahmen.

Besonderer Dank gilt auch Herrn Klaus Becker für den trostvollen Nachruf sowie dem FSV-Bad Schwalbach für den Blumenschmuck.

Gisela Peichl
im Namen aller Angehörigen

Bad Schwalbach, im Februar 2024

Wir danken herzlich allen, die sich durch ihre persönliche Anteilnahme oder durch andere Zeichen liebevollen Gedenkens von meiner lieben Mutter, Schwiegermutter, Oma und Uroma



Minni Pichl

† 22. Januar 2024

verabschiedet haben.

Es war uns tröstlich zu erfahren, dass so viele Menschen ihr zugetan waren und uns in unserer Trauer beistanden.

Familie Beck
Familie Pichl

Taunusstein, im Februar 2024

*Eines Morgens wachst du nicht mehr auf,
die Vögel aber singen, wie sie gestern sangen.
Nichts ändert diesen neuen Tageslauf. -
Nur du bist fortgegangen - du bist nun frei,
unsere Tränen wünschen dir Glück.*

Goethe



Frank Martin

Zimmermeister

* 6.8.1969 † 31.1.2024

In stiller Trauer

Maike Modes
Anita und Horst Martin
Udo und Tanja
Tanja
sowie alle Angehörigen

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, dem 29. Februar 2024, um 14.00 Uhr in der Friedhofshalle in Heidenrod Wisper statt. Im Sinne des Verstorbenen bitten wir auf Trauerkleidung zu verzichten.

Von Beileidsbekundungen am Grab und freundlich zugedachter Blumen bitten wir Abstand zu nehmen. Nach der Beisetzung gehen wir in Stille auseinander.

Trauern und Abschied nehmen mit einer Traueranzeige 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.

Dieter Greiling

† 22.01.2024

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.

Wir danken besonders Frau Pfarrerin Huppers für die einfühlsame Trauerrede und Herrn Papalau von Hamm Bestattungen für die gute Begleitung.

Die Angehörigen

Bad Schwalbach-Ramschied, im Februar 2024

Wir trauern um unsere Pensionärin

Ursula Eidner

die am 30. Januar 2024 im Alter von 85 Jahren verstarb.

Frau Eidner war 25 Jahre lang Mitarbeiterin unseres Hauses, zuletzt als Sachbearbeiterin im Zahlungsverkehr.

Unser Mitgefühl in dieser schweren Zeit gilt ihrer Familie und ihren Angehörigen.

Vorstand · Betriebsrat und Mitarbeiter der
Wiesbadener Volksbank eG

DANKE

sagen wir allen Freunden, Nachbarn und Bekannten, die mit uns den Weg gegangen sind, die uns beim Abschied von

Margarete (Marga) Oelsner

geb. Hemme

* 05.06.1936 † 18.01.2024

ihre Anteilnahme in so persönlicher Weise zum Ausdruck gebracht haben.

Berthold Zimmermann
im Namen aller Angehörigen

Taunusstein, im Februar 2024

*Meine Hoffnung und meine Freude,
meine Stärke, mein Licht,
Christus, meine Zuversicht,
auf dich vertrau ich und fürchte mich nicht.*



In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meiner lieben Frau, unserer Mutter, Schwiegermutter, Großmutter und Urgroßmutter

Kitty Jacob

geb. Hahl

* 13. Oktober 1946

† 17. Februar 2024

In dankbarer Erinnerung

Hans-Joachim Jacob
Heidrun Lorenz geb. Jacob
Claudia Sattler geb. Jacob
mit ihren Familien

Die Gedenkfeier für Kitty findet am Mittwoch, 28. Februar 2024, um 14 Uhr in der Herberge der Trauer statt.

Familie Jacob c/o Herberge der Trauer, Aarstraße 22, 65232 Taunusstein



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



Was man tief in seinem Herzen besitzt,
kann man nicht durch den Tod verlieren.
Joh. Wolfgang v. Goethe

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Horst Kimpel

* 30. September 1939 † 13. Februar 2024

Erni
Sabine mit Sara
Robert
Felicitas
sowie alle Angehörigen

Die Urnengedenkfeier findet statt am Freitag, den 1. März 2024, um 14.30 Uhr in der evangelischen Kirche in Taunusstein-Niederlibbach.

Auf Wunsch des Verstorbenen findet zu einem späteren Zeitpunkt eine Seebestattung statt.

Von freundlich zugedachtem Blumenschmuck bitten wir abzusehen

Bernd Schneider

† 15. Januar 2024



Danke

Ganz herzlichen Dank allen, die sich mit uns verbunden fühlten, ihre Anteilnahme und Mitgefühl auf vielfältige und liebevolle Weise zum Ausdruck brachten und die gemeinsam mit uns Abschied nahmen.

Unser besonderer Dank gilt Herrn Diakon Hans-Jürgen Siebers für die persönlichen Worte und Frau Marion Loy vom Bestattungsinstitut Pietät Loy für den Beistand und die liebevolle Unterstützung.

Martina, Laura & Luca
mit Familie

*Immer ein Lächeln, niemals verzagt, immer hilfsbereit, auch ungefragt,
immer gütig, sorgend bereit, welch schöne Erinnerung uns an dich bleibt.*



Ingrid Schmidt

geb. Urbatschek

* 23. Februar 1954

† 19. Februar 2024

In Liebe

Emil

Simone Hess geb. Schmidt
und **Alex mit Lena und Leon**
Christian
sowie alle Angehörigen

Die Gedenkfeier für Ingrid findet am Donnerstag, 7. März 2024, um 14 Uhr in der Herberge der Trauer statt.

Familie Schmidt c/o Herberge der Trauer, Aarstraße 22, 65232 Taunusstein

Plötzlich und unerwartet-
Wir nehmen Abschied von meiner lieben Ehefrau,
unserer Mutter, Schwiegermutter, Oma, Uroma, Schwester und Tante

Editha Quednau

geb. Schröder

* 7. Mai 1934

† 6. Februar 2024

In Liebe
Dein Ehemann Gerhard
Deine Kinder
Frauke mit Klaus, Maike, Lea und Jan
Diane mit Michael, Robin und Elisa
Dein Bruder Jochen Schröder
Deine Nichten und Neffen mit Familien

Die Urnentrauerfeier findet am Samstag, 2. März 2024, um 14 Uhr auf dem Friedhof in Taunusstein-Hahn statt. Wir bitten von Beileidsbekundungen am Grab abzusehen.

TRAUERANZEIGEN



Elfriede Schilling

geb. Hofferberth
* 13. Juni 1935 † 13. Februar 2024

Nach 67 gemeinsamen, erfüllten Jahren muss ich von Dir Abschied nehmen
Dein Ehemann Günter
In Liebe und Dankbarkeit
Deine Töchter Dagmar und Petra
Dein Enkel Nils und Anna
Dein Enkel Marc und Louisa mit Kindern

Traueranschrift: Familie Schilling
c/o Bestattungen Wortmann, Alter Orlor Weg 2, 65232 Taunusstein

Die Trauerfeier findet am 28. Februar 2024, um 13.30 Uhr in der Evangelischen Kirche in Wehen statt.
Die anschließende Beerdigung ist auf dem Friedhof Wehen.
Von freundlich zugedachtem Blumenschmuck bitten wir abzusehen.

*Du warst
Du bist
Du bleibst
in unseren Herzen*



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

Franz Kafka

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von
meinem Ehemann, Vater und Schwiegervater

Manfred Jawinski

* 21. März 1944 † 17. Februar 2024

In tiefer Trauer
Monika
Thorsten und Tina
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Jawinski
c/o Bestattungen Wortmann, Alter Orlor Weg 2, 65232 Taunusstein

Die Trauerfeier findet statt am Donnerstag, den 29. Februar 2024, um 14.00 Uhr in der
Hauskapelle von Bestattungen Wortmann, Alter Orlor Weg 2, 65232 Taunusstein statt.
Anschließend ist die Beerdigung auf dem Friedhof Taunusstein-Hahn.

*Unser Vorbild für Nächstenliebe, Barmherzigkeit und Höflichkeit lebt nicht mehr.
Wir werden unsere Oma ewig in unseren Herzen tragen und ihr Lebensmotto:
„Aufgeben kannst Du auch noch später“ beherzigen.*

Kitty-Ute Jacob

geb. Hahl
* 13. Oktober 1946 † 17. Februar 2024

In Liebe Deine Enkelkinder
Nadine Heimann
Christoph Lorenz
Jan -Michael Lorenz
Thorsten Lorenz
Holger Lorenz
und deine 12 Urenkel

Die Gedenkfeier für Kitty findet am Mittwoch, 28. Februar 2024,
um 14 Uhr in der Herberge der Trauer statt.

Familie Jacob c/o Herberge der Trauer, Aarstraße 22, 65232 Taunusstein

*Eine Stimme, die uns vertraut war, schweigt. Ein Mensch, der immer für uns da war, lebt nicht mehr.
Was uns bleibt, sind kostbare Erinnerungen die uns niemand nehmen kann.
Er wird immer ein Teil unseres Lebens sein.*



Nach einem erfüllten Leben entschlief mein
geliebter Mann, Vater und Opa

Lutz Skerra

* 29.04.1944 † 12.02.2024

In Liebe
Helga, Rico und Laura Skerra

Traueranschrift: Helga Skerra, Feldbergblick 2, 65510 Hünstetten-Görsroth

Die Trauerfeier findet am Montag, dem 4. März 2024 um 14.00 Uhr auf dem
Friedhof Görsroth statt. Die Urnenbeisetzung erfolgt zu einem späteren
Zeitpunkt in aller Stille im Friedwald Taunusstein.

Spielzeug, Frühjahr- und Sommermode für Kids

Am 9. März in Bleidenstadt

Bleidenstadt. Am Samstag, 9. März, findet ab 9 Uhr im Sport- und Jugendzentrum in der Bleidenstadter Taunusstraße wieder die Kleiderbörse der Bürgerstiftung Taunusstein statt. Hier kann man tolle Schnäppchen machen, aber auch selbst Kleidung zum Verkauf einreichen. Denn die Auswahl ist enorm: Alle Größen sind verfügbar, außerdem gibt es Schuhe und „Kinderfahrzeuge“. Auch Umstandsmode wird angeboten; ebenso Spielsachen und Bücher, aber keine Stofftiere. Am Mittag ist ab 13 Uhr die große Halle für die Kaufstutzen geöffnet (Schwangere werden schon eine halbe Stunde vorher eingelassen). 15% des Verkaufserlöses verwendet die Bürgerstiftung

für Projekte im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit. Infos zum Verkauf finden sich unter www.t-stone.de. Die Nummernvergabe ist bereits gestartet und erfolgt aus organisatorischen Gründen nur über die Webseite. Hierzu ist zwingend eine Bankverbindung erforderlich, da das Geld per Überweisung ausgezahlt wird.

Lieder von Reinhard Mey

Vorgetragen von Hubert Prause

Bleidenstadt. Lieder aus mehr als fünf Jahrzehnten, über Liebe, Kinder, Tiere, Abschiednehmen, Rückblicke. Lieder, die berühren, die gespickt sind mit satirischen Betrachtungen von gesellschaftlichen Gegebenheiten und Widrigkeiten des Alltags und vieles mehr - das gibt es von Hubert Prause am Samstag, 9. März, im Pfarrzentrum in St.Ferrutius in Taunusstein-Bleidenstadt. Beginn ist um 19.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr. Der Eintritt ist frei, Spende ist erbeten. Für Essen und Trinken ist gesorgt. Platzreservierungen erbeten unter (0157) 76037802 oder ringhelga@googlemail.com.

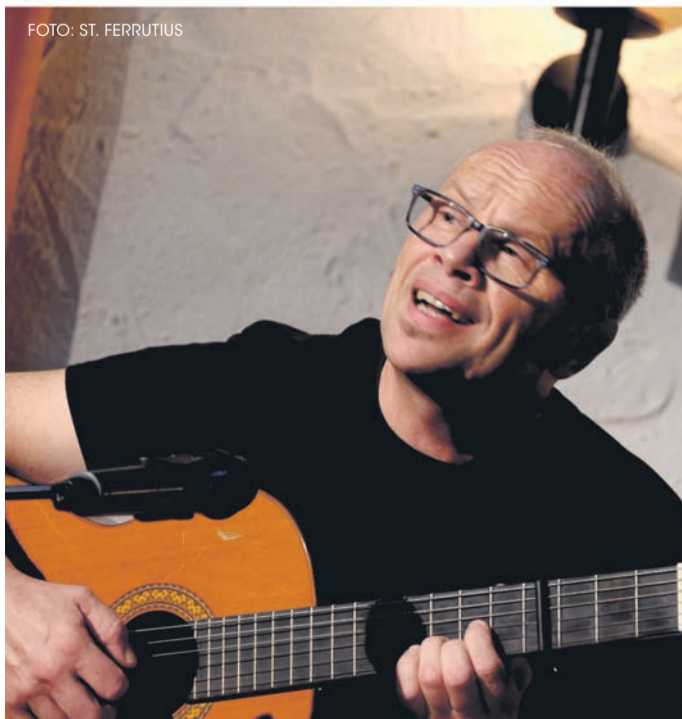


FOTO: ST. FERRUTIUS

WIR-Café im März

Nachbarschaftshilfe Idstein stellt sich am 7. März vor

Idstein. Am Donnerstag, 7. März, stellt sich beim monatlich stattfindenden WIR-Café im Haus der älteren Mitbürger in der Schulgasse 7 ab 14.30 Uhr die „Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. Generationen füreinander“ vor. Der Verein bietet eine Plattform für Idsteiner Bürger, die einander ehrenamtlich helfen möchten – ungeachtet ihres

Alters, ihrer Religion, ihrer politischen Überzeugung oder ihrer Nationalität. Neben den Dienstleistungen ist dem Verein das soziale Miteinander besonders wichtig. Er fördert das gesellschaftliche Beisammensein mit Veranstaltungen, Ausflügen und vielem mehr. Frau Beate Melischko, Vorsitzende der Nachbarschaftshilfe gibt einen Einblick

in die generationenübergreifende Hilfe. Das WIR-Café der Stadt Idstein, organisiert vom Amt für Soziales, Jugend und Sport, richtet sich als offenes Angebot an alle Idsteiner Bürger, mit und ohne Migrationshintergrund, sowie gleichermaßen an Geflüchtete, Geduldete und Menschen mit Inklusionsbedarf.

Bürgerwald

Hahn. Die Stadt Taunusstein und Hessen Forst informieren am 5. März um 18 Uhr in einer öffentlichen Informationsveranstaltung zum Thema Bürgerwald in kommunalpolitischer Verantwortung. Veranstaltungsort ist der Herblay-Saal im Bürgerhaus Taunus in Taunusstein Hahn. Zu den einzelnen Themen-

bereichen Naturgemäße Waldwirtschaft/ Dauerwald als Bewirtschaftungsform, Wildbewirtschaftung und Organisation der Waldbewirtschaftung werden Vertreter der Stadt Taunusstein und Hessen Forst über den aktuellen Stand nach den Beschlüssen der Stadtverordnetenversammlung von

Ende 2023 berichten. Zudem möchte die Stadt Taunusstein bereits jetzt auf eine gemeinsame öffentliche Waldbegehung mit Mitgliedern des Ausschusses für Stadtentwicklung, Umwelt und Mobilität am 31. August, 10 Uhr, im Bürgerwald Taunusstein unter Führung von Hessen Forst hinweisen.

„Letzte Hilfe“

Bad Schwalbach. Am Freitag, 15. März, um 17 Uhr findet im Landgraf Ernst Haus, Kirchstr. 7, Bad Schwalbach, ein Abendkurs zur „Letzten Hilfe“ statt. Der Ökumenische Hospizverein Bad Schwalbach und Schlangenbad e.V. konnte für diesen Abend als Kursleiterin Pfarrerin i. R. Heinke

Geiter gewinnen. Sie möchte als Mitbegründerin, langjährige Vorsitzende der Idsteiner Hospizbewegung, Trägerin des Bundesverdienstkreuzes und Autorin zahlreicher Bücher bestehenden Unsicherheiten entgegenwirken und Mut machen, sich sterbenden Menschen zuzuwenden. Mit

Selbstreflexion und vielen hilfreichen Informationen erlangen die Teilnehmenden ein Grundwissen, um sterbenden Menschen und Angehörigen beistehen zu können. Der Kurs ist kostenlos, Interessenten melden sich bei Monika Hoch unter (06124) 508888, bzw. monikahoch@web.de.

„New Girl Power“

Luna Giersch und Dascha Lemp verstärken SG Laufenselden

Laufenselden. Seit einiger Zeit hat die Kampfsport-Abteilung der SG Laufenselden Zuwachs bekommen. Mit Luna Giersch und Dascha Lemp sind zwei junge Teilnehmerinnen hinzugekommen, die die männliche Quote nach unten gedrückt und keine Angst davor haben, im Training auch mit männlichen Teilnehmern zu trainieren. Beide kommen aus der Verbandsgemeinde Nastätten 2-3 Mal die Woche nach Laufenselden. Damit wird auch die Gruppe ihrem „Spitznamen –

Team Hessen-Nassau“ gerecht. Hier beweist Kampfsport wieder einmal, dass es kein reiner männlicher Sport ist. Es ist ein dynamischer und abwechslungsreicher Sport, der das Selbstbewusstsein der Teilnehmer steigert. Wer mal ein abwechslungsreiches Training kennenlernen will, kann gerne dienstags und/oder donnerstags ab 18 Uhr nach Laufenselden in die Bornbachhalle kommen. Informationen zum Training gibt es auf der Internetseite www.a-tillmann.de

Kinderturnen

Wehen. Der TV Wehen reagiert auf die hohen Anfragen im Bereich Kinderturnen und eröffnet zwei weitere Kurse. Das bestehende Angebot wird um folgende Kurse erweitert: Kinder von 3-5 Jahren jeweils freitags von 15.30 - 16.30 Uhr und Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 1 bis 3 Jahre jeweils freitags von 16.30 bis 17.30 Uhr. Beide Kurse werden von Annika Meusser übernommen und finden in der Silberbachhalle in Taunusstein-Wehen statt. Fragen oder Anmeldungen gerne an kinderturnen@tvwehen.de.

Einradfahrer holen Bezirksmeistertitel

SG Orlen hat sich beim Schelmenburgpokal verbessert



Benjamin Glimmann, Lorena Glimmann, Fiona Sauer und Bennet Kaluza.

FOTO: SG ORLEN

Orlen. Die diesjährige Bezirksmeisterschaft im Kunst- und Einrad sport des Bezirkes Nassau richtete der TSG Sonnenberg in einer Halle der Wiesbadener Berufsschulen aus. Es war für die 4er Schülermannschaft der SG Orlen die zweite Bezirksmeisterschaft. Gleichzeitig waren sie bei diesem Wettbewerb die Vertreter des Orlener Vereins. Nicht mehr sichtlich aufgeregt startete die

4er Schüler-Einradmannschaft U15, bestehend aus Benjamin Kaluza und Lorena Glimmann, Bennet Kaluza und Fiona Sauer, und fuhren ihre Übungen konzentriert. Übungen, die im Training noch etwas Unsicherheiten zeigten, gelangen aber so, dass sie trotz einiger Schwierigkeiten und Unsauberheiten beim Wettbewerb den Bezirksmeistertitel erlangten. Darüber hinaus zeigte die

Mannschaft beim Schelmenburgpokal in Frankfurt Bergen-Enkheim eine hervorragende Leistung und verbesserte ihre Leistung um etwas mehr als 11 Punkte auf 18,37 Punkte. Damit wurden sie hinter der Mannschaft des RSV Hedderheim 4 und vor der Mannschaft des RSV Hedderheim 6 Zweitplatzierte und erhielten neben einer Urkunde auch einen Pokal.

Nachwuchstalente aus Bad Schwalbach glänzen im Mehrkampf

Beim Kinderleichtathletik Wettkampf am Start



FOTO: LEONARD WILLE

Bad Schwalbach. Kürzlich fand in Michelbach ein spannender Kinderleichtathletik Wettkampf (Kila) statt, bei dem der TV Bad Schwalbach mit 20 Athleten in zwei Teams in den Altersklassen U10 und U12 vertreten war: Die schnellen Schwalben I und II. Insgesamt wurden 4 Disziplinen absolviert. In der U10-Kategorie standen der 40m Sprint, Hochweitsprung, Medizinballstoßen und die Hindernisstaffel auf dem Programm. Die U12-Ath-

leten hingegen maßen sich im 50m Sprint, Medizinballstoßen, Hochsprung und ebenfalls in der Hindernisstaffel. Es war ein aufregender Wettkampf mit einer tollen Stimmung in der Halle. Die schnellen Schwalben I konnten sich am Ende über einen hervorragenden 2. Platz von insgesamt 6 Teams freuen. Auch die schnellen Schwalben II zeigten eine starke Leistung und landeten auf dem 4. Platz von 5 Teams. Das erfolgreiche

Abschneiden ist nicht zuletzt dem engagierten Training der Athleten unter der Leitung von Caroline Ehinger und Doreen Norgardt zu verdanken. Doch auch die Eltern und Kinder sorgten für eine tolle Stimmung in der Halle, feuerten sich gegenseitig an und zeigten einen großartigen Teamspirit. Der Wettkampf war somit ein voller Erfolg für den TV Bad Schwalbach und zeigt das große Talent und die Motivation der jungen Athleten.

Erfolgreiche Hessenmeisterschaften

Para-Tischtennis in der Aulahalle Niedernhausen

Oberjosbach. Die Besten des hessischen Para-Tischtennis waren kürzlich zu Gast in der Aulahalle Niedernhausen, ausgerichtet von der TG Oberjosbach. Dort kämpften bei den Hessischen Meisterschaften jeder um die begehrten Startplätze zu den Deutschen Meisterschaften im Para-Tischtennis in Sindelfingen. Eröffnet wurde die Veranstaltung mit Grußworten des ersten Beigeordneten Dr. Norbert Beltz sowie des Präsidenten des Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbands (HBRS), Heinz Wagner. Beide zeigten sich am Rande gegenüber Joachim Krauß, dem Vorsitzenden der TG Oberjosbach, beeindruckt

von der Geschichte des 1899 gegründeten Vereins, der dieses Jahr sein 125. Vereinsjubiläum begeht. Zum Zuschauen in die Aulahalle gekommen waren auch die beiden Kandidierenden für das Bürgermeisteramt der Gemeinde Niedernhausen, Lucie Maier-Frutig und Mathias Päßler, die beide ihr großes Interesse für den Sport bekundeten. Aus der noch recht neuen Abteilung für Behinderten- und Rehabilitationssport der TG Oberjosbach starteten der dreizehnjährige Björn Wäsniß sowie die erfahrenen Spieler Frank Mitsche und Andreas Hansetz. Björn Wäsniß wurde mit einer tollen Leistung und zwei gewonnenen Einzeln Zwei-

ter in seiner mit vier Spielern besetzten Wettkampfklasse 7. In der zusammen ausgespielten Wettkampfklasse 9+10 wurden Andreas Hansetz Zweiter und Frank Mitsche Dritter. Im gemeinsamen Doppel konnten Andreas Hansetz/Frank Mitsche zusammen noch eine weitere Bronzemedaille gewinnen. In der Wettkampfklasse 10 darf Andreas Hansetz auf jeden Fall für Hessen bei den Deutschen Meisterschaften in Sindelfingen an der Start gehen, wohin ihn hoffentlich auch Björn Wäsniß und Frank Mitsche nach ihren guten Leistungen noch begleiten werden. Weitere Informationen zum Verein gibt es unter www.sg-oo.de

Kreisoberliga Frauen Wl 1	Kreisoberliga Frauen Gr. 2	Gruppenliga Männer	Kreisoberliga Männer	Kreisliga A Männer	Kreisliga B Männer
1. SV 1895 NeuhoF 9 40 : 5 27	1. TSG 1846 Mainz-Kastel 8 45 : 4 21	1. SV Wiesbaden 1899 17 65 : 19 44	1. TSV Bleidenstadt 16 70 : 25 40	1. TGSV Holzhausen 17 89 : 18 44	1. SG Rauten/Martinst. II 18 90 : 27 49
2. TUS 1945 Kubach 8 21 : 16 16	2. SV Fischbach 8 42 : 12 21	2. VfB Unterliederbach 18 49 : 19 34	2. SG Rautenthal/Martinsthal 16 66 : 16 39	2. SSV Hattenheim 17 65 : 18 41	2. TV 1844 Idstein 18 69 : 20 47
3. SG Hofheim/Flörsheim 8 13 : 11 16	3. VfR 07 Limburg 7 50 : 8 18	3. VfR 07 Limburg 18 45 : 34 33	3. SV Walsdorf 17 49 : 22 33	3. SG Walluf II 17 66 : 35 37	3. SG Hünstetten 18 79 : 17 44
4. RSV Würges II 7 17 : 19 12	4. SV 1921 Erbenheim 7 20 : 21 9	4. FC Germ.Okriftel 18 46 : 25 32	4. SG Orlen 17 59 : 31 33	4. SV 1919 Johannisberg 16 62 : 23 36	4. SG Huppert/Born 18 76 : 40 37
5. SG Merenb./Obertiefenb. 8 12 : 13 9	5. SG Hofheim/Flörsheim II 8 14 : 27 9	5. TuRa Niederhöchst 18 31 : 18 29	5. TUS 03 Beuerbach 17 36 : 21 32	5. SV Seitzenhahn 16 48 : 21 35	5. TUS Kemel 17 58 : 24 36
6. SV Wiesbaden 1899 8 18 : 20 9	6. TSV Bleidenstadt 2 9 28 : 42 9	6. SG Germania Wiesbaden 18 39 : 45 27	6. SG Bad Schwalb./Langens. 17 55 : 39 31	6. SV Heffrich 16 29 : 35 27	6. SC Daisbach 18 53 : 35 35
7. SG Heffrich/Niederseelb. 8 5 : 14 6	7. 1.FFC Runkel II 5 9 : 19 3	7. FC 1934 Bierstadt 18 39 : 32 26	7. FC Waldems 16 33 : 24 26	7. TUS Hahn 17 52 : 45 26	7. TSG Wörsdorf II 18 65 : 31 31
8. TV Wallau 8 12 : 28 6	8. SC Dombach 8 0 : 75 0	8. SG 01 Hoechst 18 36 : 27 25	8. SG Meilingen 16 29 : 34 21	8. SG Orlen II 17 38 : 49 23	8. FSV Taunusstein 17 47 : 34 28
9. FV Delkenheim 1949 8 4 : 16 2		9. FC Eddersheim II 18 42 : 40 25	9. SG Schlangenbad 17 38 : 40 19	9. Türk Spor Bad Schwalbach 17 30 : 38 23	9. SG Laufenselden II 17 40 : 54 25
		10. Germania Weilbach 18 24 : 32 23	10. FSV Oberwalluf 17 33 : 37 19	10. SV 1895 NeuhoF 17 42 : 37 22	10. SV 1919 Johannisberg II 18 45 : 51 19
		11. FV Alemannia Nied 18 36 : 48 23	11. SV Erbach 17 28 : 42 18	11. SV 1934 Hallgarten 17 42 : 45 22	11. SV Wisper Lorch 18 33 : 54 17
		12. SV Wallrabenstein 17 36 : 32 23	12. SG Laufenselden 16 30 : 38 17	12. TSV Bleidenstadt II 17 31 : 42 18	12. 1. FC Heffenhain 18 30 : 65 17
		13. SG Nassau Diedenbergen 18 35 : 47 21	13. FV Winkel 17 25 : 46 15	13. Spvgg. Eltville II 17 19 : 53 10	13. Baris Spor Idstein 18 33 : 79 16
		14. Spvgg. Eltville 18 19 : 32 21	14. 1.FC Kiedrich 16 19 : 50 14	14. JSG Aarbergen 17 19 : 71 10	14. SV Walsdorf II 18 36 : 62 15
		15. TSG Wörsdorf 18 28 : 37 19	15. SV Presberg 16 21 : 71 6	15. FV 08 Geisenheim 16 18 : 59 8	15. TürkGücü Aarbergen 17 22 : 56 12
		16. SV Mengerskirchen 18 26 : 53 17	16. SG Hohenstein 16 26 : 82 2	16. SV Bosporus Eltville zg. 17 0 : 0 0	16. SG Schlangenbad II 18 26 : 58 7
		17. SV Niederseelbach 18 12 : 68 6			17. SG Hohenstein II 18 11 : 106 3

Der Spieltag:
RSV Würges II - TUS 1945 Kubach (11 Uhr)

Der Spieltag:
SV 1921 Erbenheim - TSV Bleidenstadt 2 (11 Uhr)
SV Fischbach - 1.FFC Runkel II (17 Uhr)

Der Spieltag:
TSG Wörsdorf - SG 01 Hoechst (14.30 Uhr)
FC 1934 Bierstadt - VfR 07 Limburg (14.30 Uhr)
SG Nassau Diedenbergen - FC Eddersheim II
FC Germ.Okriftel - Germania Weilbach
SV Mengerskirchen - SV Wiesbaden 1899
SG Germania Wiesbaden - SV Wallrabenstein
TuRa Niederhöchst - FV Alemannia Nied
(Alle Spiele beginnen am Sonntag um 15 Uhr)

Der Spieltag:
1.FC Kiedrich - SG Rautenthal/Martinsthal
SG Meilingen - TSV Bleidenstadt
SG Schlangenbad - SG Bad Schwalb./Langens.
SG Hohenstein - FC Waldems
TUS 03 Beuerbach - SG Laufenselden
SV Walsdorf - SG Orlen
SV Presberg - FSV Oberwalluf (15 Uhr)
(Alle Spiele beginnen am Sonntag um 14.30 Uhr)

Der Spieltag:
Spvgg. Eltville II - SG Orlen II (11.30 Uhr)
SG Walluf II - SV Seitzenhahn (12 Uhr)
Türk Spor Bad Schwalbach - SV 1895 NeuhoF
SV 1934 Hallgarten - FV 08 Geisenheim
JSG Aarbergen - TSV Bleidenstadt II (15 Uhr)
SV Johannisberg - SSV Hattenheim (15.30 Uhr)
(Alle Spiele beginnen am Sonntag um 14.30 Uhr)

Der Spieltag:
TSG Wörsdorf II - SG Rautenthal II (11.30 Uhr)
SG Schlangenbad II - SG Huppert/Born (11.30 Uhr)
SV 1919 Johannisberg II - Baris Spor Idstein
SG Hohenstein II - TürkGücü Aarbergen
SV Walsdorf II - FSV Taunusstein
TV 1844 Idstein - SG Laufenselden II (13 Uhr)
SG Hünstetten - SV Wisper Lorch (14 Uhr)
1. FC Heffenhain - SC Daisbach (14.30 Uhr)
(Alle Spiele beginnen am Sonntag um 12.30 Uhr)

Gruppenliga Frauen, Kreisliga C Männer und Kreisliga D Männer befinden sich noch in der Winterpause

Planen - Bauen - Sanieren



Schutz vor Radon im Eigenheim

Erdberührende Bauteile sollten gasdicht sein



Gesunder Wohnkomfort braucht Schutz vor Schadstoffen. Deswegen sollten Keller durch eine geeignete Dickbeschichtung vor dem Eindringen radioaktiver Gase geschützt werden.

FOTO: PHOTOFRAZ56/ADOBE STOCK/SAINT-GOBAIN WEBER

(Saint-Gobain Weber) Wohn-gesundheit ist nicht nur für junge Baufamilien ein wichtiges Thema. Viele denken dabei zunächst an emissionsarme Baumaterialien. Doch Wohngebäude sollten auch gegen Schadstoffe von außen geschützt sein. Hauptsächlich vor dem natürlichen Edelgas Radon, das wegen seiner Radioaktivität sehr gesundheits-schädlich ist.

„In der Baubranche wird das Problem sehr ernst genommen. Neubauten werden so geplant, dass keine ionisierenden Strahlen aus dem Erdreich in die Innenräume gelangen“, erklärt Bautenschutz-Experte David Böcker. Alle erdberührten Bauteile, Zuleitungen und Installationsschächte müssen deshalb nicht nur vor Feuchtigkeit geschützt, sondern auch gasdicht ausgeführt sein.

Ein Großteil dieser Abdichtarbeiten kann auch nachträglich noch erfolgen - auch wenn dafür die Grundmauern freigelegt werden müssen, lohnt sich das in radonbelasteten Wohngebieten. Bauexperten empfehlen hierfür bitumenfreie Dickbeschichtungen. Die Flächenabdichtungen sind leicht und einfach zu verarbeiten. Von der Kellersohle bis in den Sockelbereich ermöglichen sie eine hochflexible Abdichtung aus einem Guss, die das Bauwerk zuverlässig vor dem radioaktiven Edelgas Radon und vor eindringender Feuchtigkeit schützt. Beides

MODERNE FENSTER UND TÜREN IN GROSSER VIELFALT.
Damit bei Ihnen jederzeit ein Wohlfühlklima herrscht.

müller+co
Fenster und Türen
Auf dem kleinen Feld 34
65232 Taunusstein-Neuhof
Telefon 06128 9148-0
www.fenster-mueller.de

wichtige Voraussetzungen für nachhaltige Wohn-gesundheit im Eigenheim.

Wölfinger
Ausführung sämtlicher Dachdecker- und Spenglerarbeiten
Bedachungen GmbH
Hans-Joachim Wölfinger
Roßbergstr. 18 • 65232 Taunusstein-Bleidenstadt
Telefon 0 61 28 / 4 26 34 • Fax 0 61 28 / 4 31 27

Wiesbadener Rolladenbau Otto Georg KG - seit 1919
Spezial-Werkstätte für Rollläden & Sonnenschutz
Rollläden, Klappläden, Markisen, Jalousien, Garagentore, Elektroantriebe, Reparaturservice uvm.
Qualitätshandwerk seit vier Familiengenerationen!
Benzstr. 5 • 65197 Wiesbaden • Tel. 06 11 - 42 09 78 • Fax 42 25 07
www.wiesbadener-rolladenbau.de

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

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

Ständig wechselnde Aktionen! Fragen Sie nach!
Schon mal an Glas statt Fliesen gedacht? Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Glaseri Schmitt
65232 Taunusstein • Erich-Kästner-Str. 3
0 61 28 / 93 54 06 • info@glaseri-schmitt.de

Bücher
SCHLOSSEREI · METALLBAU

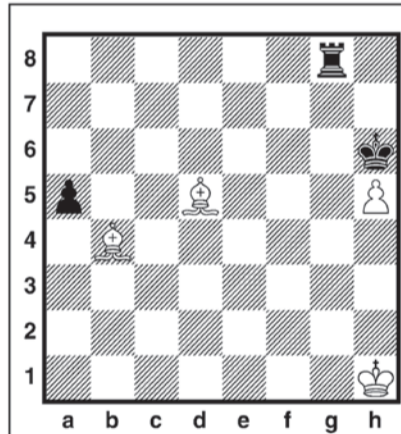
- Fenster
- Vordächer
- Reparaturen
- Torantriebe
- Haustüren
- Fenstergitter
- Einzäunungen
- Terrassendächer
- Garagentore
- Geländer
- Insektenschutz
- Feuerschutztüren

Wir fertigen für Sie aus Stahl, Aluminium und Edelstahl
Aarstraße 223 65232 Taunusstein Wehen
Telefon: (0 61 28) 67 60 Telefax: (0 61 28) 8 64 01
E-mail: info@buecher-metallbau.de www.buecher-metallbau.de

Für kluge Köpfe!



Schachaufgabe Nr. 35



Von A. Troitzky
Weiß am Zug gewinnt.
Kontrollstellung:
Weiß: Kh1, Lb4, Ld5, Bh5 (4)
Schwarz: Kh6, Tg8, Ba5 (3)

Rösselsprung

	Hu	ge	
ti	Ge	setzt	des
mors	vo	geis	Frei
Der*		nuss	höchs
raus	te	heit	

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 des dt. Dichters Friedrich Hebbel † 1863.

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	F	G	I	N	R				
E	I	N	P	P	S				
C	E	H	K	S	T				
A	A	D	K	K	U				

Zahlenrätsel

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

- 1 26 1 10 5 5
Zierpflanze
- 12 25 26 5 21 7
Oberarmmuskel
- 7 13 15 14 9 5
Zeiteinheit
- 25 9 8 10 10 5
Schilderung friedl. Lebens
- 20 11 19 24 1 10
Kirchengesang
- 11 15 5 23 13 5
Körperteil
- 13 7 20 11 1 9
Staat in Afrika
- 25 7 19 10 9 5
Geliebte Tristans
- 7 13 1 15 5 24
Schiffsbelader
- 13 19 15 21 5 13
künstliches Haarteil
- 9 1 4 19 13 1
zwei Staaten der USA
- 25 14 10 1 15 13
Begriff der Wortlehre

Die ersten und letzten Buchstaben - jeweils von oben nach unten gelesen - ergeben ein Sprichwort.

Füllrätsel

m t r l l r n r k n n t m d
l r c h

Die Mitlaute, an den richtigen Stellen mit Selbstlauten ausgefüllt, ergeben ein Sprichwort.

Depot-leiter	Ko-saken-führer	schriftlich fixierte Rechte			Backwerk	hasten	ägypt. Sonnengott	altöm. Schutz-Hausgeist		hoher Schuh		Pas-sions-spielort in Tirol	wider-spenstig
Post-sendung		Haupt-stadt in Europa				mit Gott reden		Sand-Schnee-anhäufungen		West-europäer			
polizei-liche Fahndun-gen		Tabak-ware		zittern				Skilau-fertechnik			höchster germa-nischer Gott		Teil eines Sitz-möbels
					Licht-öffnung im Haus			Bücher-Waren-gestell		Wind-richtung			
Bein-gelenk	Frauen-gestalt d. germ. Sage			kehren					Auf-ruhr, Em-pörung		Ätes-tenrat (Mz.)		Abk.: United Nations
trop. Pflanzen				Haupt-stadt Nor-wegens		Rasen, feuch-ter Boden			Quell-fluss der Weser		sanft, leise		
Sing-vogel											Laut der Kuh		arabi-scher Sack-mantel
Über-bleibsel						persön-liches Für-wort		Misch-linges Nord-afrikas					
Pyre-näen-staat		zurück-gehende Ver-packung										Million (Abk.)	
								Gattin des Mene-laos					

Sudoku

Viel Vergnügen bei diesem japanischen Rätselspaß!

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

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen.

Auflösung aus der vorigen Nummer

Schach:

1. Ld7 - h3 (Droht 2. Dg4 und 3. De8 matt. Einzige Parade: das Vorrücken beider Bauern auf der a-Linie) 1. ..., a6 - a5; 2. De2 - a6!?, Kb7 x a6; 3. Lh3 - c8 matt.

Rechenkünstler:

2	+	1	+	5	=	8
+		+		+		
6	-	4	+	1	=	3
-		-		-		
5	-	1	+	4	=	8
=	3	=	4	=	2	

Kreuzworträtsel mit Pfiff:

Waagrecht: 1 Buchse, 5 Ted, 7 Teutone, 9 Art, 10 Nagana
Senkrecht: 1 Beta, 2 Ceuta, 3 Stola, 4 een, 6 Deka, 8 Ern.

Silbenrätsel:

1 Umarmung, 2 extra, 3 Ideal, 4 Udine, 5 Querbalken, 6 Senior, 7 Einfall, 8 Titan, 9 Nabucco, 10 Oberhirt, 11 Marke = Montesquieu / Malebranche.

Schwedenrätsel:

■ ■ ■ ■ A ■ S ■ ■ ■ S ■ ■ ■ D ■ A
Q U A L I T Ä T S W E I N
■ S ■ G ■ A S S A M ■ I ■ N
A U T O M A T ■ T ■ I N G O
I S E L ■ T ■ N U M M E R N
■ R ■ D E ■ F O E ■ M ■ O C
G A R T E N ■ T ■ S E I T E
■ B A ■ K ■ P A G E N T ■
■ S ■ S A R I S ■ R ■ Y E S
S C H U R ■ K ■ P E D A N T
■ H ■ R ■ M A R O N ■ N ■ I
Z U G E T A N ■ L ■ A K E N
■ S E T ■ S T E I F H E I T
■ S O E S T ■ M O R A E N E

Im Handumdrehen:

Irak - Ehre - Lagen - orten - Rabe - Leid - Mary = Kennedy.

Magische Figur:

1 Alk, 2 Leo, 3 Kolibri, 4 Ela / Embargo, 5 Lar, 6 Ali, 7 Mal, 8 Ida, 9 Gel 10 Oim.

Obstbaumschnittkurs

Am 16. März in Bad Schwalbach

Bad Schwalbach. Der Landschaftspflegeverband Rheingau-Taunus (LPV) bietet mit Unterstützung der Stadt Bad Schwalbach einen Obstbaumschnittkurs zum Erlernen des fachgerechten Schnittes von jungen und alten Obstbäumen an. Der Kurs richtet sich an interessierte Privatpersonen und Landwirte. Er findet statt am Samstag, 16. März, von 9–16.30 Uhr in Bad Schwalbach. Der Lehrgang ist in zwei Teile geglie-

dert. Im theoretischen Teil (vormittags) werden Kenntnisse über die Ökologie der Streuobstwiese vermittelt sowie Gefährdungsursachen und Schutzmöglichkeiten dieses Biotops vorgestellt. Die Teilnehmer werden mit den grundlegenden Wuchssetzen und der fachgerechten Schnitttechnik vertraut gemacht. Nachmittags wird das Erlernete an verschiedenen Obstbäumen praktisch umgesetzt. Dabei geht es auch um den Einsatz des

richtigen Werkzeuges und die Anwendung von biologischen Pflanzenschutzmaßnahmen. Die Teilnehmergebühr beträgt 35 Euro pro Person; für LPV-Mitglieder wird eine reduzierte Gebühr von 25 Euro erhoben. Darin beinhaltet sind ausführliche Seminarunterlagen zum Nachschlagen des Lernstoffes. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bittet die LPV-Geschäftsstelle Interessenten um Anmeldung. Im Internet steht auf www.lpv-rtk.de ein Anmeldeformular bereit. Für weitere Auskünfte erreichen Interessierte den LPV telefonisch unter (06124) 510169 oder per Mail: info@lpv-rtk.de.

Ergänzung zum Basar

Wehen. In der vergangenen Ausgabe hatte die LZ am Sonntag über den Fahrradbasar der SPD Taunusstein berichtet, versehentlich jedoch das Datum nicht abgedruckt. Der Fahrradbasar findet am Sonntag, 3. März, in der Silberbachhalle in Taunusstein-Wehen statt. Abgabe ist von 10 bis 11 Uhr, der Verkauf in der Zeit von 11 bis 12.30 Uhr. Zwischen 12.30 und 13 Uhr ist die Zeit für Auszahlung/Abholung der eingelierten Artikel. Fragen werden unter info@spd-taunusstein.de beantwortet.

Idstein. Zum Auftakt der Stadtführungssaison 2024 findet am Samstag, 2. März, traditionell eine Altstadtführung mit anschließender Apfelweinprobe im Hotel Felsenkeller statt. Die Gäste besichtigen die Idsteiner Altstadt, bestaunen die Gebäudegruppen der ehemaligen Burganlage, den Hexenturm, die beeindruckend sanierten Fachwerkhäuser und lauschen den dazugehörigen Anekdoten und Geschichten. Zum Abschluss geht es dann zur Apfelweinprobe in das Hotel Felsenkeller, wo man Wissenswertes rund um Verarbeitung und Vergärung des Apfels zu Most und Wein erfahren kann.

Start ist um 15 Uhr vor der Tourist-Info Idstein im Killingerhaus. Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro, für Kinder bis 12 Jahre ist die Teilnahme kostenlos. Christoph Friedrich Schwaebe, der letzte Türmer im Hexenturm, erwartet die Teilnehmer zu einer besonde-

Neuhof. Am 16. März um 19 Uhr, ist es wieder soweit: Die Kerbegesellschaft Neuhof öffnet die Türen zur 33. Weinprobe, welche in der Aartalhalle Taunusstein-Neuhof, Ziegelhüttenweg stattfindet. Es



Stadtsicht von Idstein.

FOTO: GRANDPIERRE DESIGN

ren Stadtführung am Sonntag, 3. März, um 18 Uhr vor dem Killingerhaus. Auf dem Weg zum Hexenturm kontrolliert er gemeinsam mit seinen Gästen die Ahnen und Gassen der Altstadt, um gar „unangenehme Gesellen und unedles Gesindel“ aufzuspüren. Gemeinsam wird Ausschau gehalten nach offenem Licht und Brandgeruch zum Schutze der Stadt, um die Bewohner vor Feuer und Unglück zu schützen. Der mühsame Aufstieg auf den Idsteiner Bergfried wird mit

der nächtlichen Aussicht auf die schlafende Stadt belohnt. Die Teilnahmegebühr beträgt 8 Euro für Erwachsene und 3 Euro für Kinder. Karten sind ab sofort während der Öffnungszeiten in der Tourist-Info Idstein im Killingerhaus erhältlich. Aufgrund der Enge im Hexenturm ist diese Führung auf 25 Teilnehmer begrenzt.

Die Tourist-Info ist unter Tel. 06126 78-620 zu erreichen oder per Mail unter tourist-info@idstein.de.

Weinprobe

werden Weine vom Gut Philipshof probiert. Die Weine werden direkt von der Winzerfamilie vorgestellt.

Karten gibt es im Vorverkauf unter (06128) 72758 oder (0159) 01064629. Im Vor-

verkauf gibt es die Karten zu 15 Euro, Restkarten an der Abendkasse zu 16 Euro. Für das leibliche Wohl werden belegte Brötchen, Hausmacher Wurst, Spundekäse und Käsewürfel angeboten.

SPORTEVENT IN IDSTEIN ACTIVE SPORT DAY



Samstag, 9. März 2024, 10 – 16 Uhr im Kulturbahnhof in Idstein.

Sportskanonen – und die es werden wollen – aufgepasst!
Die vhs Rheingau-Taunus e.V. und der Kulturbahnhof Idstein bieten ein einmaliges Sporterlebnis an!

Der **Active Sport Day** möchte Interessierten die Gelegenheit geben, unbekannte Sportarten sowie unterschiedliche Formen der Entspannung kennenzulernen.

An unterschiedlichen Stationen – im und draußen vor dem Kulturbahnhof Idstein – freuen sich erfahrene Trainer auf gemeinsame Sporteinheiten und motivierte Teilnehmende. Das gewählte Programm hält fit, entspannt und fordert gleichermaßen, jeden individuell.

Folgende Angebote mit ausgebildeten Trainern werden geboten:

- Kaha
- Qigong
- Zumba
- Hatha-Yoga
- Meditation mit Klangschalen
- Kurzhanteltraining/holistic functional training (deep work)

Unser Highlight: Der Wettkampf in Gruppen (freiwillig)

Anmeldungen oder Fragen zu diesem Angebot:
Geschäftsstelle der vhs Rheingau-Taunus e.V., 06128-9277-39 oder unter www.vhs-rtk.de.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann



Nervt Ihr Rücken auch?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essentielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apothek) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z. B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nucleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil UMP B-Komplex
(PZN 16198895)



www.restaxil.de

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit

dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von

Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholen in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen und bis zu 10 % sparen!

bis zu 10% sparen



pureSGP.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

STELLENMARKT

Wir suchen Zusteller!



Festzusteller

Taunusstein-Hahn ab 1.4.2024

Vertretung für Osterferien

Bewerbung an:
ELZET Verlags-GmbH
 Stiftstraße 20a,
 65232 Taunusstein
 061 28 / 91 60 23
 vertrieb@lzsonntag.de



LZ AM SONNTAG
 LOKALZEITUNG FÜR DEN UNTERTAUNUS

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine/n Büro-Mitarbeiter/in – in Vollzeit



Sie haben eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung oder langjährige Erfahrung in diesem Bereich?

Das bieten wir Ihnen: Abwechslungsreiche Aufgaben, moderner Arbeitsplatz sowie eine faire Bezahlung. Sie sind motiviert, zuverlässig, behalten den Überblick und arbeiten gerne im Team? Dann sollten wir uns kennenlernen!

Bei Interesse bewerben Sie sich bitte bevorzugt per E-Mail unter:

doreendurski@die-gaertner.de
 oder schriftlich an:
Theune die GÄRTNER GmbH
 Haidering 1
 65321 Heidenrod



Tel. 0800-4178637 · www.diegärtner.de

Dipl.-Fw. (FH) Jürgen Distel
 STEUERberater



Wir suchen zum sofortigen bzw. 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 wahlweise in Vollzeit oder Teilzeit
- 13. Monatsgehalt
- Regelmäßige Fortbildung
- Interessanter Mandantenstamm zur eigenständigen Betreuung
- Sonstige freiwillige Sozialleistungen

Und das alles in einem netten und engagierten Team.

Könnten wir Ihr Interesse wecken? Ja!

Dann freuen wir uns auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an:

DIPL.-FW. (FH) / STEUERBERATER JÜRGEN DISTEL
 Weiherstraße 8 · 65232 Taunusstein · Telefon: 06128-73066
 oder per E-Mail: kanzlei@distel-steuerberater.de

AUTOMARKT

Rheinstraße 44 · 65307 Bad Schwalbach · 06124 - 20660
www.autohaus-bad-schwalbach.de



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. 06128/982628 od. 0171/2627046



Frank Alexi

Malermeister in 4. Generation
 und Energieberater

Wir suchen ab sofort

qualifizierte Maler/in

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail oder Telefon:
frank_alex@hotmail.com · Tel. 06126/6673869

Mehlbaumweg 27, 65510 Idstein

Grüner Bedachungen
 Steildach Flachdach Fassade



Wir suchen ab sofort qualifizierte

Dachdecker/-in

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail oder Telefon:
info@groener-dach.de · Tel. 0172/2946844

Konrad-Adenauer-Straße 15d · 65232 Taunusstein



Die orthopädische Rehabilitationsklinik Montanus-Klinik in Bad Schwalbach sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt in Vollzeit oder Teilzeit**

- 1 Ergotherapeuten (m/w/d)
- 2 Physiotherapeuten (m/w/d)
- 2 Stationsärzte (m/w/d)
- 1 Arzt für Bereitschaftsdienste (m/w/d)

Auf Sie warten spannende Jobs im öffentlichen Dienst! Sicherer geht es nicht!

Haben wir Sie neugierig gemacht, dann besuchen Sie für weitere Informationen zu oben genannten Stellenangeboten unsere Website www.montanus-klinik.de. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Wir helfen Kindern, die nie erwachsen werden.

BUNDESVERBAND Kinderhospiz e.V.
www.bundesverband-kinderhospiz.de
 IBAN DE03 4625 0049 0000 0290 33



Wohnwagen

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

Verschiedenes

Wer möchte gratis Holz und kann fachgerecht Bäume fällen? Tel.: (06124) 1827

Erotik

Hilde (66) BH DD 01523-828 40 46

Immobilienangebote

Mehrfamilienhaus zum Kauf von Privat gesucht. Tel.: (0163) 3651788

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

Mietangebote

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 73227 10

Tsst.-Wehen, EG-Whg. 75m²
 Wfl. EBK, Duschbad, € 580 KM +NK+KT. geeignet für maximal 1-2 Personen. ab 01.05.2024.
 Tel.: (0151) 51929968

Stellenangebote

Suche zuverlässige Putzfee in SWA-Hettenhain alle 14 Tage 4 Std., 17€/Std. Tel.: (06124) 3832 Mo.-Do. nach 19 Uhr

Freundliche Bedienung 2-3x wöchentlich ab 18h in Taunusst. gesucht. Tel.: (0170) 2244460

Erfahrene Reinigungskraft für Privathaushalt in SWA 1x 2Std./wö. Tel.: (06124) 7269935

Suchen Arzthelferin für Hausärztliche Praxis in Bad Schwalbach. Bewerbungen bitte an info@hausarzte-stahlbadehaus.de

In Hühnstetten-Kesselbach ordentliche **Haushaltshilfe** nach Vereinbarung gesucht
 Tel.: (0170) 9384370

IT-BUDGET NETZWERKTECHNIK

Wir, die IT-BUDGET GmbH, sind ein schnell wachsender Hersteller für Netzwerktechnik. Neben knapp 20 Leuten gibt es ein Lagerteam mit 2 erfahrenen Mitarbeitern und einigen Aushilfen.

Das Team meistert vom großen Serverschrank bis zum kleinen Kabel unseren Versand und benötigen, dank stetig wachsendem Geschäft, dringend noch ein paar starke Hände. Daher suchen wir gleich **zwei neue Kollegen (m/w/d)** ! - Ab sofort, für unseren Standort in Taunusstein-Neuhof, als

Teamleiter Lager & Logistik (m/w/d) & Mitarbeiter im Versand / Lager / Logistik (m/w/d)

Das gibt's bei uns:

- flexible Arbeitszeiten (bis hin zu Teilzeit nach Wunsch)
- gute und individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Einarbeitung
- ein branchenübliches Gehalt
- einen modernen Arbeitsplatz
- vermögenswirksame Leistungen
- interne und externe Fortbildungsmöglichkeiten
- ein tolles Team und nette Chefs/Chefinnen

Wie klingt das für Dich? Oder hast Du noch Fragen?

Dann melde Dich bei unserer Julia aus der Personalabteilung jobs@it-budget.de oder schicke uns direkt Deine Bewerbung per Post oder E-Mail.

Wir freuen uns auf Dich!

Deutschlands Spezialist für starke, stabile und sichere Datennetze - IT-SCHRÄNKE, IT-KABEL, IT-STROM



IT-BUDGET GmbH
 Frau Julia Wehrle
 Idsteiner Straße 81a
 65232 Taunusstein
jobs@it-budget.de



Kleinanzeigen aufgeben unter:

anzeigen@lzsonntag.de

oder telefonisch unter

06128/944-220



LZ AM SONNTAG
 LOKALZEITUNG FÜR DEN UNTERTAUNUS

Ausbildung 2024



ABWECHSLUNGSREICH & SPANNEND
DEINE AUSBILDUNG!

JETZT BEWERBEN:
GLYN.DE/AUSBILDUNG

GLYN

IHK-Bildungsmesse: Talente treffen Ausbilder

Am 8. und 9. März 2024 im RMCC in Wiesbaden

It's showtime again! Zum mittlerweile achten Mal öffnet die IHK-Bildungsmesse – azubi- & studententage Wiesbaden ihre Tore. Zu den Ausstellern, die sich und ihre Ausbildungsangebote präsentieren, zählen Unternehmen, Hochschulen und weitere Institutionen. Sie bieten an ihren Ständen Infos, Tipps und

Mitmachaktionen für interessierte Schülerinnen und Schüler. „Die anstehende Transformation unserer Wirtschaft gelingt nur mit qualifizierten Fachkräften. Unternehmen setzen viel daran, junge Menschen durch Ausbildung zu Experten von morgen zu entwickeln“, erklärt IHK-Präsident Dr. Christian Gastl. „Auf der Bildungsmesse kann sich jeder Besucher umfassend informieren“. Als Ausbilder stellen sich Unternehmen aus der Wirtschaftsregion Wiesbaden vor, aber auch Kammern, Behörden und Bildungseinrichtungen. „Die Babyboomer-Generation geht in Rente. Selten gab es in

Deutschland so gute Chancen, beruflich durchzustarten. Der Besuch lohnt sich für alle, die durch Ausbildung mehr aus sich machen wollen!“, betont Christine Lutz, Geschäftsführerin Bildung der IHK Wiesbaden. Damit der Messebesuch erfolgreich wird, werden online-Touren angeboten, die die Schülerinnen und Schüler zu passenden Unternehmen führen – ganz bequem mit dem Smartphone. Zur Auswahl steht unter anderem eine Ausbildungs-Tour, eine Studium-Tour oder eine Duale Tour. Auch feste Gesprächstermine mit Ausbildungsverantwortlichen der Wunschunternehmen

lassen sich im Vorfeld online ausmachen.

Wer mehr zum Thema Ausbildung, Studium und Berufseinstieg wissen möchte, findet im kostenlosen Rahmenprogramm der Messe Vorträge und Best-Practice-Beispiele. Die Referentinnen und Referenten stellen das Duale Studium vor, erklären, welche Chancen die Praktikumswoche 2024 bietet oder geben Tipps für das perfekte Messegespräch. Die Messe ist am 8. März von 9 bis 15 Uhr und am 9. März von 10 bis 15 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos gibt es unter www.azubitage.de/wiesbaden.



Zum 15.08.2024 bzw. 01.09.2024 bieten wir Ausbildungsplätze für

Verwaltungsfachangestellte BA Digitale Verwaltung BA Public Administration (m/w/d)

an.

Tel. Auskünfte erteilen Frau Welzhofer, Tel. 06124/510-282 und Herr Bulic, Tel. 06124/510-241.

Nähere Information sind über das Stellen- und Bewerbungsportal www.interamt.de (Stellen ID 1090949, 1090957 und 1091000) oder über unsere Homepage www.rheingau-taunus.de zu finden. Bewerbungsschluss ist am 29.02.2024.

Outfit für den ersten Ausbildungstag

Steht der erste Ausbildungstag an, stellt sich für Azubis oft die Frage: Was nur anziehen? Schließlich gibt es in vielen Unternehmen keinen festen Dresscode - und nicht überall Berufsbekleidung. Die Stilberaterin Dunja Heß rät angehenden Azubis deshalb nach den jeweiligen Erwartungen im Betrieb zu fragen. Und beispielsweise bei der Vertragsunterzeichnung oder

anderen Vorab-Besuchen im künftigen Ausbildungsbetrieb die Augen offen zu halten: „Was ist hier so gang und gäbe?“ Ihr Tipp für den Start: „In der ersten Woche ein bisschen schicker machen, als es vielleicht üblich ist.“ Gut geeignet für Büros ohne formalen Dresscode seien etwa Stoffhosen wie Chinos, die man zum Hemd oder zur Bluse tragen kann. Zu Hause bleiben

sollten für einen guten ersten Eindruck hingegen bauchfreie Oberteile oder Shirts mit vermeintlich witzigen Botschaften. Und auch bei hohen Temperaturen gilt Heiß zufolge für den Ausbildungsstart: auf kurze Hosen lieber verzichten. Röcke oder Kleider sollten knielang sein. Und Sandalen lässt man zum Ausbildungsbeginn besser erst mal noch im Schuhschrank.

Deine neue Herausforderung in Vollzeit / Teilzeit / Minijob

Du willst aktiv unsere Umwelt schützen, Ressourcen schonen und einen positiven Beitrag zur Lösung der aktuellen Umweltprobleme leisten?

Du suchst Abwechslung im Berufsalltag, möchtest Dich gerne selbst verwirklichen und täglich ein Endergebnis deiner eigenen Arbeit sehen und darauf stolz sein?

Du suchst eine neue Herausforderung und willst wirklich etwas bewegen und nicht irgendwo kleben?

Passt soweit? Dann werde aktiv in unserem Team und somit ein Teil der großen Gemeinschaft der anerkannten Fachbetriebe im Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau!

• Auszubildender oder Auszubildende in der Fachrichtung Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau, 2 Lehrstellen für 2024 sind aktuell noch verfügbar!

• Praktikant oder Praktikantin für das Vorpraktikum des Bachelor-Studienganges „Landschaftsarchitektur“
• Schülerpraktikanten/innen
• Ferienjob

Weiterhin suchen wir eine gelernte Bürokauffrau oder gelernten Bürokaufmann

sowie auch:

• Gelernte/r Landschaftsgärtner/in
• Techniker/in, Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau
• Meister/in, Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau
• Baumpfleger/in
• Gelernter Staudengärtner/in

• Gelernter Gemüsebauer/in
• Gelernter Baumschuler/in
• Gelernter Maurer/in
• Gelernter Straßenbauer/in
• KFZ-Mechatroniker
• Bau- oder Landmaschinenschlosser
• Kleingerätemechaniker

(m/w/d)

Was erwartest Dich?

• ein motiviertes, aufgeschlossenes, junges und engagiertes Team
• eine flache Betriebshierarchie
• ein flexibler Arbeitgeber
• betriebliche Fort- und Weiterbildung
• erweiterte Sozialleistungen

• ein moderner und gut ausgestellter Fuhr- und Maschinenpark
• Bezahlung nach dem allgemeinverbindlichen Tarifvertrag im Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau, nach der Probezeit leistungs- und verantwortungsorientiert.
• regionale Tätigkeit im Umkreis von ca. 25 km um den Betriebsstandort

Quereinsteiger gerne willkommen.

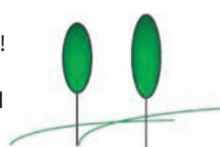
Wir haben Dein Interesse geweckt? Dann bewirb Dich bei uns!

Sven Schmidt Garten- & Landschaftsbau

Auf dem Kleinen Feld 20 • 65232 Neuhof

Telefon: 06128/8 58 39 53

info@gala-schmidt.de • www.gala-schmidt.de



Sven Schmidt
Garten & Landschaftsbau



Ihre Experten für
Garten & Landschaft



1, 2, 3 – mein Platz ist frei!

Meinen Abschluss hab' ich in der Tasche. Und Du? Lust auf einen Ausbildungsplatz, der Dir die Tür zu einer spannenden neuen Arbeitswelt öffnet? Wie wär's mit einem Job, in dem sich alles um Öko-Energie und Klimaschutz dreht – noch dazu in einer Branche, die Krisen wegsteckt? Interesse an einem

Unternehmen, das Work-Life-Balance groß schreibt und sich – zum Beispiel mit freiem Eintritt in Fitnessstudios und Schwimmbäder – für Deine Gesundheit engagiert? Dann bist Du bei der ESWE Versorgung richtig. Hier werden gerade 17 Stellen für die Azubis der Zukunft frei.

Interessierte für folgende Disziplinen bilden wir ab 1. September 2024 aus:

- Bachelor of Arts – Vertiefungsrichtung Finanzen und Controlling (m/w/d)
- Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Anlagenmechaniker (m/w/d)
- Bachelor of Science Informatik (m/w/d)

**JETZT
BEWERBEN!**
Ausbildungsstart
am 01.09.2024!

Deine Bewerbung trifft ins Schwarze unter:

ESWE Versorgungs AG, Ausbildung | www.eswe-versorgung.de/ausbildung

Ausbildung 2024



Erste Vorstellungsgespräche: 5 Tipps für künftige Azubis

Berufserfahrene haben zumeist schon mehrere hinter sich, doch für angehende Azubis und Berufseinsteiger sind sie oft mehr oder weniger Neuland: Vorstellungsgespräche. Klar, dass man da nervös werden kann. Aber keine Sorge: „Dass Azubis natürlich keine große Übung bei Vorstellungsgesprächen haben, ist den Interviewenden auf der anderen Seite bekannt“, sagt die Münchner Diplom-Psychologin und Karriereberaterin Madeleine Leitner. Personalverantwortliche machen bei deren Performance deshalb auch gewisse Abstriche. Dennoch ist es natürlich sinnvoll, sich vorab gut vorzubereiten und zu wissen, worauf man schon von den ersten Gesprächen achten kann. Diese Tipps helfen - auch bei Nervosität:

1. Erfahrungsberichte sammeln
Sie haben Ihr allererstes Vorstellungsgespräch vor sich - und sind unsicher, was Sie überhaupt erwartet? Dann kann es sinnvoll sein, im Umfeld einmal Erfahrungsberichte einzuholen. Fragen Sie etwa Freunde, wie diese mit der Situation umgehen und welche Erfahrungen sie in Vorstellungsgesprächen gemacht haben. Auch Eltern oder Lehrerinnen und Lehrer können hierzu oft einiges erzählen. „Azubis stellen also fest: So schlimm, wie man es sich im Kopfkino ausmalt, ist ein Vorstellungsgespräch in aller Regel nicht“, so Jürgen Hesse, Bewerbungs- und Karrierecoach in Berlin. Er rät, sich klarzumachen, dass es in erster Linie um ein gegenseitiges Kennenlernen geht, nicht um eine Wissensprüfung. Und auch

wer nicht die allerbesten Noten mitbringt, muss nicht unbedingt zittern. Aus Sicht von Firmen geht es Leitner zufolge heutzutage darum, aus den Bewerberinnen und Bewerbern diejenigen zu identifizieren, die überhaupt das ausreichende Potenzial haben für eine Ausbildung. „Da zählt die Persönlichkeit - Anstrengungsbereitschaft, Motivation, Auffassungsgabe, Zuverlässigkeit - sicher mehr als die Noten.“

2. Antworten vorab vorbereiten
„Von Vorteil ist, sich vorab mit ein paar klassischen Fragen aus Vorstellungsgesprächen zu beschäftigen“, sagt Leitner. Eine davon ist etwa: Was können Sie uns über sich erzählen? Darauf können Sie eine kurze Zusammenfassung Ihres bisherigen Werdegangs liefern - Schulabschlüsse, Praktika, ehrenamtliches Engagement zum Beispiel - und von Ihren Interessen berichten. Auch eine nicht selten gestellte Frage: Warum wollen Sie ausgerechnet bei uns arbeiten? Machen Sie sich hierüber vorab Gedanken. Denn bei der Frage geht es vor allem um eines: Ihre Motivation - und wie glaubwürdig Sie diese vermitteln.

3. Nicht auf den letzten Drücker losfahren
Findet Ihr Vorstellungsgespräch vor Ort statt, sollten Sie für die Anreise großzügig Zeit einplanen. Und das selbst dann, wenn der Weg eigentlich nicht wahn-sinnig weit ist: Ein baustellen- oder unfallbedingter Stau oder ein Zugausfall kann den Zeitplan gehörig durcheinanderwirbeln. „Lieber eine Stunde vorher da

sein und vor dem Gespräch noch ein bisschen spazieren gehen“, rät Jürgen Hesse. Ein Zuspätkommen lässt sich in aller Regel nur schwer entschuldigen - und wenn man im Zug bangt, ob man es noch rechtzeitig schafft und womöglich dann den Weg zum Unternehmen nicht gleich findet, steigt die Nervosität. Bei Videointerviews sollte man sich übrigens vorab mit der Technik vertraut machen, heißt es auf dem Portal „Abi.de“ der Bundesagentur für Arbeit. Also: Welche Software wird verwendet? Muss vorher etwas installiert werden? Und: Hat man Kamera und Mikrofon? Außerdem sollte man einen neutralen Raum oder einen aufgeräumten, ordentlichen Hintergrund für das Gespräch wählen.

4. Nervosität ansprechen
Sie sind wahnsinnig aufgeregt? Scheuen Sie sich nicht, starke Nervosität zur Sprache zu bringen. „Das wird dazu führen, dass das Gegenüber noch freundlicher und aufmerksamer ist als zumeist ohnehin schon“, erklärt Hesse. Und generell: In Bewerbungsgesprächen nervös zu sein, ist überhaupt nicht schlimm, so Leitner: „Immerhin ist Aufregung ja eine positive Motivation, die für Sie spricht.“ Machen Sie sich außerdem klar, dass Sie den Job nicht unbedingt bekommen müssen, sondern dass auch Sie sich ein Bild von dem Arbeitgeber machen können. „Sie wählen den Arbeitgeber ja auch aus und gehen nicht wie das Lamm zur Schlachtbank“, so Leitner. Arbeitgeber und Arbeitnehmer sind im Prinzip Partner, wie bei einer Beziehung. „Das muss für beide funktionieren.“

5. Auf die Körperhaltung achten
Arme verschränkt, Beine übereinandergeschlagen - wer sich so in einem Vorstellungsges-

präch präsentiert, signalisiert eine gewisse Verschlossenheit. „Hinzu kommt, dass womöglich die Sauerstoffzufuhr für den Körper eingeschränkt ist“, erklärt Hesse. Das kann Unwohlsein befördern. Besser ist es, sich aufrecht hinzusetzen,

beide Beine gerade nebeneinander zu positionieren und die Hände auf den Tisch oder auf den Schoß zu legen. Außerdem von Vorteil: Einen guten Einstieg parat haben, wenn Sie auf Ihr Gegenüber treffen. Üben Sie diesen - zum Beispiel „Guten

Tag“ - mit oder ohne Händeschütteln. Und: „Vielen Dank für die Einladung“. „Wichtig ist dabei, dem Gegenüber direkt in die Augen zu blicken“, sagt Madeleine Leitner. Ein solcher Einstieg gibt eine gewisse Sicherheit.



WIR SUCHEN DICH!



DU HAST DEINEN SCHULABSCHLUSS IN DER TASCHE ODER STEHST KURZ DAVOR? DU MACHST DIR GEDANKEN ÜBER DEINEN EINSTIEG INS BERUFSLEBEN? DANN BIST DU HIER GENAU RICHTIG.

Egal ob Du eher handwerklich, technisch, naturwissenschaftlich oder kaufmännisch interessiert bist, wir haben bestimmt einen passenden Beruf für dich. Und das Beste: Alle Auszubildenden haben nach Ihrem Abschluss gute Übernahmechancen und Möglichkeiten der Weiterentwicklung.

WIR BILDEN AUS

DUALES STUDIUM

- Bachelor of Science (B. Sc.) Betriebswirtschaftslehre (M/W/D)
- Bachelor of Science (B. Sc.) Wirtschaftsinformatik (M/W/D)
- Bachelor of Science (B.Sc.) Lebensmittelsicherheit (M/W/D)

AUSBILDUNG

- zum/r Industriekaufmann/-frau (M/W/D)
- zum Fachinformatiker (M/W/D)
- zur Fachkraft für Lebensmitteltechnik (M/W/D)

Informiert euch jetzt unter:
feinkost-dittmann.de/ausbildung

oder besucht uns auf der:
IHK Bildungsmesse azubi & studientage
Wiesbaden am 08. & 09. März 2024
im RheinMain CongressCenter.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Feinkost Dittmann
Reichold Feinkost GmbH
Im Maisel 6
65232 Taunusstein

[dittmannfeinkost](https://www.facebook.com/dittmannfeinkost)
 [feinkostdittmann](https://www.instagram.com/feinkostdittmann)

AKTIV & VIELFÄLTIG
DEINE AUSBILDUNG!



JETZT BEWERBEN:
[GLYN.DE/AUSBILDUNG](https://glyn.de/ausbildung)

GLYN

Gesucht und gefunden: ANZEIGE

Netto Marken-Discount bietet 2024 über 2.400 Ausbildungsplätze

In über 20 Berufsfeldern können Interessierte bei Netto Marken-Discount ihre Zukunft aktiv gestalten und von der individuellen Betreuung, Förderung und den Entwicklungsmöglichkeiten bei einem der größten Ausbildungsbetriebe profitieren. Sehr gute Leistungen honoriert Netto nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss zudem mit einer garantierten Übernahme.

Mit 84.000 Mitarbeitenden und über 5.600 Auszubildenden gehört Netto Marken-Discount zu den führenden Ausbildungsbetrieben im deutschen Lebensmitteleinzelhandel. Zahlreiche Ausbildungsberufe in den Bereichen, wie zum Beispiel Logistik, E-Commerce, IT, Verwaltung und Vertrieb ermöglichen einen interessanten Karriereweg. Wer die berufliche Laufbahn bei Netto

mit akademischen Inhalten verknüpfen möchte, findet in den zwei Abiturientenprogrammen oder den neun dualen Bachelor-Studiengängen eine Zukunftsperspektive mit Aufstiegsmöglichkeiten. Führungspositionen bei Netto werden bevorzugt mit Mitarbeitenden aus den eigenen Reihen besetzt. Weitere Informationen unter: www.netto-online.de/karriere/Ausbildung.chtm





Dachdeckermeister



Telefon: 06128 / 9 68 89 40
Mobil: 0151 / 40 44 67 77
info@lohrer-dachdeckermeister.de
www.lohrer-dachdeckermeister.de

Photovoltaik

Drohnenvermessungen

SL-GERÜSTBAU

LECKORTUNG

WIR STELLEN EIN UND BILDEN AUS!

Sie sind motiviert, engagiert und suchen einen Job als

Dachdecker Meister | Geselle | Helfer

dann sind Sie bei uns richtig!

- Eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem innovativen Unternehmen
- Die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und eigene Ideen einzubringen
- Ein motiviertes und dynamisches Team, das gemeinsam Erfolge feiert
- Weiterbildungsmöglichkeiten und berufliche Entwicklungschancen
- Attraktive Vergütung und Benefits

Ärztzentrum Taunusstein-Hahn



Das Ärztezentrum in Taunusstein-Hahn im Umbruch Umbaumaßnahmen am Gebäudekomplex in der Mühlfeldstraße und Grillparzerstraße geplant

Hahn. Als im Juni 1994 das damalige Ärzte- und Geschäftszentrum „Herrmann Mühle“ eröffnete, erhoffte sich Bauherr Carlo Herrmann durch die Zusammenführung von Freizeit, Gesundheit und Fitness in einem Haus einen positiven Synergieeffekt. Fast 30 Jahre später sieht er sich durch die Ansiedlung von 20 Praxen und 40 Ärzten bestätigt.

„Mit einem umfangreichen medizinischen Angebot und hervorragender Struktur ist das Ärztezentrum in Taunusstein-Hahn das größte im westlichen Rhein-Main-Gebiet“, so Carlo Herrmann. „Kardiologische Internisten, Neurologen, Radiologen, Kinderärzte, HNO-Ärzte, das Zentrum für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie oder Zahnheilkunde: Ärztezentrum ist hier der treffende Begriff“, so Herrmann weiter.

Und nicht nur Arztpraxen sind in dem Gebäudekomplex an der Mühlfeldstraße und Grillparzerstraße zu finden. Eine Apotheke, ein Sanitätshaus, ein Hörgeräteakustiker oder ein Fitnessstudio – hier wird man bei Themen rund um die

Gesundheit schnell fündig. In naher Zukunft sind einige Umbaumaßnahmen geplant. So wird sich sowohl das Sanitätshaus als auch die Gemeinschaftspraxis für Radiologie und Nuklearmedizin vergrößern. Beim Hörgeräteakustiker wurden die Baumaßnahmen bereits vor einhalb Jahren abgeschlossen. Auch für das Fitnessstudio wurde ein neuer Empfangsbereich gestaltet. Ein neuer Trainingsbereich soll noch hinzukommen.

Seit 1827 in Familienbesitz

Bereits im Jahre 1610 wurde die „Hahner Mühle“ erstmals urkundlich erwähnt. Erbaut wurde sie aber sogar noch lange Zeit davor, auch wenn das Gründungsjahr heute nicht bekannt ist. In den ersten zweihundert Jahren nach der urkundlichen Erwähnung hat die traditionsreiche Mühle viele Besitzerwechsel erlebt, bevor sie im Jahre 1827 in den bis heute ununterbrochenen Besitz der Familie Herrmann kam.

Bis zum Jahre 1610 gehörte die Mühle den Eheleuten Georg und Dorothea Brosius aus

Mosbach am Rhein, wie in der „Kurzgefaßten Geschichte der Gemeinde Hahn“ nachzulesen ist. Dann verkauften sie ihre „Mahlmühl im dorff zu Hahn“ für 760 Gulden an Bernhard Koeth von Wanscheid.

Einer seiner Nachfolger, nämlich Johannes Friedrich Koerth, übergab die Mühle an den Grafen Johann von Nassau. Als Gegenleistung erhielt er vom Grafen einen „ländesherrschäftlichen Freibrief“ für seinen neu gegründeten Koethschen Hof.

Graf Johann von Nassau „verableiht“ die Mühle seinerseits an Caspar Weihs aus Wehen. Dieser hatte als Pacht jährlich 12 Malter Korn und ein fettes Schwein, das „Mühlschwein“, zu entrichten.

Zum Streit kam es im Jahre 1680, als die Grafen von Nassau nahe der Mühle eine Eisenhütte errichteten. Sowohl die Mühle als auch die Eisenhütte brauchten Wasser, und so stritt man sich um die Wasserrechte an der Aar.

Als Folge des Streits kam die Mühle zu ihrem heutigen Standort. Sie wurde 1703 „wegen der schmelzhütten“ abgebrochen und „weiter gegen Bleidenstadt gerückt“.

Bis 1714 war Melchior Thiel Erbleihmüller, gefolgt von seinem Schwiegersohn Johannes Caspar Ring. In seiner Familie verblieb die Mühle bis 1788. Anschließend gehörte sie bis 1827 einer Familie „Pfennig“, der sie auch den vorübergehenden Beinamen „Pfennigmühle“ verdankte. 1827 erwarb der Müller Georg Herrmann die Mühle, baute sie neu auf und gestaltete sie zu einem modernen Mühlen-

betrieb. Und obwohl er die traditionelle Betätigung seiner Vorfahren aufgab, folgte der heutige Besitzer Carlo Herrmann mit dem Umbau in ein modernes Ärztezentrum der Familientradition.

Einkaufen in der Markthalle

Aber nicht nur in Sachen Medizin gibt es ein umfangreiches Angebot. In der Markthalle, die am 31. August 2007 feierlich eröffnet wurde, finden sich zahlreiche attraktive Geschäfte. In der Mühlfeldstraße 20 ist der Weg vom Bäcker zum Metzger nicht weit.

Die Bäckerei Huth bietet leckere Back- und Konditoreiwaren an. In den gleichen Räumlichkeiten hat sich die Metzgerei Wüst „Fleisch aus der Region für die Region auf traditionelle handwerkliche Art zu qualitativ hochwertigen und frischen Produkten verarbeiten“ auf die Fahnen geschrieben.

Direkt nebenan berät Sie im „Floralen Ambiente“ Inhaber Axel Kettenbach, mit welchen Blumen oder Pflanzen Sie Freude bereiten können.

Anregungen für schönes Wohnen, Leben und Genießen präsentiert Bernadette Herrmann mit fleurence, das ausgefallene Textilien, Wohnaccessoires, Möbel, Einrichtungen und hochwertige Lifestyle-, Geschenk- und Genussideen bietet.

In Sachen guter Geschmack empfängt Sie die Modeboutique Anja Friedrich, deren Inhaberin Jutta Eifert und Mitarbeiterinnen die Kunden gewohnt kompetent und freundlich beraten.



Taunusstein-Hahn
Mühlfeldstraße 20 · Tel. 06128-937155
Taunusstein-Wehen
Aarstraße 235 · Tel. 06128-6326
Hohenstein-Breithardt
Gartenfeldstraße 35 · Tel. 06120-90640

Florales Ambiente
Axel Kettenbach

**IHR FLORIST
IM MÜHLFELDZENTRUM**

Mühlfeldstraße 20 · 65232 Taunusstein-Hahn
Fon 061 28 - 48 97 83 · axel.kettenbach@gmx.de

Anja Friedrich
Modegeschäft

Mühlfeldstraße 20
65232 Taunusstein

Öffnungszeiten
Mo-Fr 10:00 - 13:00 Uhr 14:30 - 18:00 Uhr
Sa 10:00 - 13:00 Uhr

fleurence
Liebenswerte Leidenschaft

ERÖFFNUNG DER FRÜHJAHRSSAISON
Fr. 8. März 10-19 Uhr | Sa. 9. März 10-16 Uhr

Cashmere · Seide · Fashion Must-Haves · Leder
Taschen · Schönes Wohnen · Seidenblumen

Mühlfeldstraße 20 · 65232 Taunusstein-Hahn · 06128-246284 · www.fleurence.de
Mo.-Do. 10.00-13.00 Uhr + 15.00-18.30 Uhr · Fr. 10.00-18.30 Uhr · Sa. 10.00-14.00 Uhr



Das Ärztezentrum mit Markthalle in der Mühlfeldstraße/Grillparzerstraße in Taunusstein-Hahn. Grafik: © Carlo Herrmann

Bewusst & gesund leben



Frühzeitig Folsäure einnehmen

Rund um den Schwangerschaftsbeginn

(dpa) Folat sorgt beim heranwachsenden Baby für Zellteilung und Wachstum. Ein Mangel kann Fehlbildungen am zentralen Nervensystem zur Folge haben, und zwar relativ früh in der Schwangerschaft. Das Netzwerk «Gesund ins Leben» des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) rät daher Frauen, wenn möglich, ihren Folat-Speicher schon aufzufüllen, bevor sie schwanger

werden. Das geht mit Folsäure, so heißt die industriell hergestellte Form des Vitamins. Besteht also ein Kinderwunsch, sollte eine Frau täglich 400 Mikrogramm Folsäure einnehmen. Dauer der Einnahme: Mindestens vier Wochen vor der Empfängnis und bis zum Ende des dritten Schwangerschaftsmonats.

Wer später oder sogar erst nach einem positiven Schwan-

gerschaftstest mit der Folsäure-Einnahme beginnt, sollte höher dosieren und bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels 800 Mikrogramm pro Tag einnehmen. Zusätzlich kann die Ernährung das Vitamin liefern. Besonders folatreich sind etwa grüne Blattgemüse wie Spinat und Feldsalat, Tomaten, Hülsen- und Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Eier und Vollkornprodukte.



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

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

terra verde
biomarkt

LZ AM SONNTAG
LOKALZEITUNG FÜR DEN UNTERTAUNUS

www.lz-am-sonntag.de