

## KÖPFE UNSERER STADT Kevin Lavallee

GreenFairy  
nachhaltige  
klimaneutrale  
Gebäudereinigung  
info@greenfairy24.de  
Telefon: 0170 8777717

**MIET ME!**  
by Auto-Park Schreier

Autovermietung  
Bad Nauheim

Telefon: 06032 9688-0  
[www.autovermietung-bad-nauheim.de](http://www.autovermietung-bad-nauheim.de)

Entdecke  
unseren  
Audi Standort  
in Bad Nauheim

↗ Mit Audi, Skoda , Seat und  
Cupra Service.



MARNET

Ambulanter Pflegedienst  
Kranz GmbH

In der Pflege  
besitzen wir den  
grünen Daumen

06032 92 76 744

Arthur-Weber-Weg 1  
61231 Bad Nauheim

**AUSFLUGSZIELE**  
Runkel

**CHECKER**  
Museen

**CHECK UP**  
Cas Peters

eneffion

Ihre Energieeffizienz-Experten für  
zukunftssichere Immobilien  
Hessen | Hamburg | Schleswig-Holstein

Profitieren Sie von  
unserer Energieberatung  
für Wohn- und  
Nichtwohngebäude und  
sichern Sie sich attraktive  
Fördermittel!

info@eneffion.de  
06172 - 3 88 00 88  
www.eneffion.de

**KRAH ENDERS**

Pfingstweide 33  
61169 Friedberg  
06031 / 7188-0  
[www.bmw-krah-enders.de](http://www.bmw-krah-enders.de)

MAKING OF  
Studio Jemandra  
Photography

Bembeltown.de

Fotografie von Titelbild und Köpfe der Stadt  
Studio Jemandra  
Photography

# ENDLICH LEGAL SCHWARZFAHREN.

MIT DER MINI BLACKYARD EDITION.  
JETZT BIS ZU 6.000€ E-AUTO-FÖRDERUNG\*\*\*.



DER VOLLELEKTRISCHE MINI COOPER.



Lassen Sie sich erwischen mit: Midnight Black Lackierung, Sonnenschutzverglasung, 17“ Leichtmetallfelgen, Head-Up Display und Sitzheizung. Vielleicht wird ja der vollelektrische MINI Cooper Ihr neuer Familienzuwachs? Im vollelektrischen MINI Cooper trifft Tradition auf digitale Hightech-Features.

Fragen Sie am besten gleich Ihr persönliches Angebot an oder besuchen Sie uns vor Ort.

## LEASINGBEISPIEL DER BMW BANK GMBH\*: DER MINI COOPER E

Midnight Black, 17“ U-Spoke Grey Felgen, MINI Head-Up Display, Dachhimmel anthrazit, Sonnenschutzverglasung, MINI Navigationssystem, Bluetooth Freisprecheinrichtung, MINI Connected, Driving Assistant, Frontkollisionswarnung mit Bremseingriff, Parking Assistant mit Active Park Distance Control und Rückfahrkamera, Rückfahrrassistent, MINI Interaction Unit – rundes Zentral-Display mit 24 cm Durchmesser und OLED-Technologie u.v.m.

Anschaffungspreis**:	29.950,00 EUR	36 mtl. Leasingraten à:	118,15 EUR
Leasingsonderzahlung = E-Auto-Förderung:	6.000 EUR	Gesamtpreis:	10.253 EUR
Laufleistung p. a.:	5.000 km		
Laufzeit:	36 Monate		

\* Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 01/2026. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Angebot gültig bis 31.03.2026.

\*\* Inkl. Preisvorteil auf den MINI Blackyard Trim in Höhe von 1.650,00 € und Überführungs- und Übergabekosten in Höhe von 950,00 € zzgl. Zulassung. >> \*\*\* STAATLICHE E-AUTO-FÖRDERUNG: Gilt nur für Privatkunden bei Kauf, Finanzierung oder Leasing eines PKW-Elektro-/Plug-in-Hybrid-Neufahrzeuges mit Erstzulassung in Deutschland. Das Fahrzeug muss mind. 36 Monate gehalten werden. Die Höhe der Ihnen zustehenden Förderung ermitteln Sie über die Webseite des Bundesumweltministeriums. Der Antrag muss selbstständig gestellt werden.

MINI Cooper E: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 14,3 kWh/100 km; WLTP CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 300 km; Spitztleistung: 135 kW (184 PS). Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

**KRAH+ENDERS**

Autohaus Krah + Enders GmbH & Co. KG  
Pfingstweide 33  
61669 Friedberg  
Tel. 06031 7188-0  
[www.autohaus-krah-enders.de](http://www.autohaus-krah-enders.de)

Black- und Decker Str. 1-3  
65510 Idstein  
Tel. 06126 596-0

## LIEBE LESERINNEN UND LESEN

Der Januar mit zweimal mächtig Schnee und vielen Neujahrsempfängen. Wir sind wieder mittendrin. Es wird ein ambitioniertes Jahr. Umso mehr gilt es, sich zu präsentieren, neue Produkte in den Markt zu stellen und viele Abläufe zu verbessern. Und dann wird es ein gutes Jahr.

Für „Köpfe unserer Stadt“ sind wir ins Eisstadion nach Bad Nauheim, der Heimat der Roten Teufel. Das Shooting auf dem Eis mit dem ehemaligen Eishockey Profi und jetzigen Unternehmer Kevin Lavallee hat unglaublich viel Spaß gemacht. In „Check UP“ konnten wir dem Top Torjäger Cas Peters vom FSV Frankfurt ganz persönliche Fragen stellen. Bei beiden Vereinen ist Gazette Medienpartner und Sponsor. In unserer Kolumne „Mitarbeiter des Monats“ wurden gleich fünf Mitarbeiter mit jeweils 20 Jahre Dienstzugehörigkeit vom Arbeitgeber Krah & Enders gefeiert. Unsere Region hat so viele tolle Sehenswürdigkeiten, die es zu bestaunen gibt. In unserer Kolumne „Ausflugsziele auf den Punkt“ haben wir das schöne Städtchen Runkel mit den Burgen, dem Fachwerk und nost-

algischem Altstadtflair besucht. Die vielgelesene Rubrik „Checker“ hat im Februar nicht nur die lokalen Museen aktualisiert, sondern viele weitere Museen aufgenommen, die wir nun auf vier Seiten präsentieren. Im Februar bringen wir erstmals unser neues Format und Nachschlagewerk „Freizeit Check“ mit über 350 Freizeitadressen auf den Markt.

- Anzeige -

**Ihr Pflegedienst  
im Wetteraukreis**

T 06036 9869000

[www.aleesia.de](http://www.aleesia.de)

Im Block „Vitalität“ haben unsere Autoren Bassi, Alex und Sibel Beauty Tipps, Cami, Beate, Udo und Kerstin wertvolle Gesundheitsthemen produziert. Natürlich kommen die bunten Seiten nicht zu kurz. Jule Heck mit einer neuen Kurzgeschichte, Julia Unger mit „Julia on Tour“ und einer

ganz anderen Art von Ausflug sowie die beliebten Rätsel, Horoskop, Psychotest und Musikalben. Auch in der aktuellen Ausgabe haben wir wieder viel Fotomaterial in „Abgeblitzt“ und „Schnappschuss“ aufbereitet. Am 13. März starten wir wieder mit unserer 4. Schlemmer Reise, wo wir mit einem Partybus vier Gazette Restaurants mit jeweils einem Gang anfahren. Ein Highlight, wer es lukullisch mag. Sehr gerne könnt Ihr Euer Ticket bei mir sichern (WhatsApp 0176-10368865).

Ich wünsche Euch nun ganz viel Spaß mit der neuen Ausgabe.

Euer Dirk Ex  
(Herausgeber und  
Chefredakteur)



## Neue Dusche in 2 Tagen! nur vom Spezialisten für Ihre Dusch- und Badsanierung

Vorher



Nachher



### Wir bauen auch Ihre Wellness-Oase!

Schicken Sie uns Fotos und einen Grundriss vom Bad zu und wir erstellen Ihnen kostenlos und unverbindlich ein Angebot!  
[info@bad-heizung-vida.de](mailto:info@bad-heizung-vida.de)

Oder anrufen und einen Termin vereinbaren. Gerne erfolgt die Beratung auch bei Ihnen zu Hause.  
Tel.: 06003 - 76 77



**Torsten Vida**  
Heizung & Bäder

[www.duschking.de](http://www.duschking.de)

# Jobs

in Wölfersheim-Berstadt



**Gestalte deine  
Zukunft  
mit uns nachhaltig!**

**Produktionsmitarbeiter (m/w/d)**  
Einzelfertigung von Kunststoffbehältern und -formteilen (1-Schicht)

- Handwerkliches Geschick und technisches Verständnis
- Gerne Quereinsteiger aus dem Handwerk (z. B. Schreiner, Schlosser, Installateure, Dachdecker, Industriemechaniker)

**Melde dich bei uns!**

- 06036 97980
- [jobs.fkt@frank-gmbh.de](mailto:jobs.fkt@frank-gmbh.de)

**We maken Großartiges aus Kunststoff.**  
Seit 1986 produzieren wir als Familienunternehmen XXL-Rohre und Spezialbehälter aus umweltfreundlichen Kunststoffen.

**FRANK**  
KUNSTSTOFFTECHNIK



## Nicht empfehlenswert

- Innerer Schweinehund



Damit aus deinen  
**GUTEN FITNESS-VORSÄTZEN**  
nicht wieder ein  
**SCHLECHTES GEWISSEN**  
wird:

# 4 WOCHEN FÜR NUR 19 EURO

inklusive:

- » Einweisung in deinen individuellen Trainingsplan
- » Große Kursauswahl
- » Nutzung des Wellnessbereichs
- » Mineralgetränke während deines Trainings

Aktion bis 28.02.2026 für alle ab 16 Jahren, die uns noch nicht kennen. Bitte vereinbare vor deinem ersten Besuch einen Termin.

Jetzt anrufen und  
direkt starten:

0 60 31 /  
**965 83 50**

**QR-CODE SCANNEN**  
UND ANGEBOT HIER  
DIREKT SICHERN:



**san fit**<sup>®</sup>



## BUSINESS

Köpfe der Stadt 20/21  
Check Up 56/57  
Mitarbeiter der Monats 44



## VITALITÄT

Gesund & Vital 48  
Bleib gesund 46  
Sprechstunde Dr.Bermes 47  
Beauty/Wellness 49-51



## GASTRO

Kulinarisch genießen 61



## FREIZEIT

Checker 12-15  
Ausflugsziele 40-43



## BOULEVARD

Musik/Alben 59  
Aufgeschnappt 24/39/59  
Psychotest 58  
Horoskop 22  
Kurzgeschichte 18/19  
Rätsel 52-54  
Schnappschuss 6-8  
Abgeblitzt 14-16/23-37  
Impressum 38  
Julia on Tour 60

# INHALT

INHALT



### Das erwartet Sie:

- Große Auswahl auf 180 m<sup>2</sup>
- 24/7 Abholstation
- Eigene Parkplätze
- Jetzt durchgehend geöffnet von 8:00 - 18:30 Uhr
- E-Rezept-Bestellung per gesund.de-App oder E-Mail

**Weingartenstraße 55 in Nieder-Mörlen**



[www.gesund-mit-uns.de](http://www.gesund-mit-uns.de)

**Bauzentrum  
i & M Gerhardt**  
[www.gerhardt-bauzentrum.de](http://www.gerhardt-bauzentrum.de)



Ich kümmere mich um  
Ihre Versicherungs- und  
Finanzfragen



**Marc Witzenberger**

Marktplatz 1  
61169 Friedberg (Hessen)  
Telefon 06031 77 21 20 1

**LVM**  
VERSICHERUNG

**docunova®**  
DOCUMENT SOLUTIONS

Seit über 35 Jahren Ihr kompetenter Partner

- Druck- / Multifunktionssysteme
- Plotter & Scanner bis DIN-A0
- Beratung & Druckkostenanalyse
- Service, Wartung / IT Support
- Telefonie- / Kommunikationslösungen
- Konferenz- / Medientechnik
- DMS-Lösungen / Archivierung
- Zeiterfassung- / Systeme

docunova GmbH - Raiffeisenstraße 6 - 61191 Rosbach v.d.H.

[www.docunova.de](http://www.docunova.de)

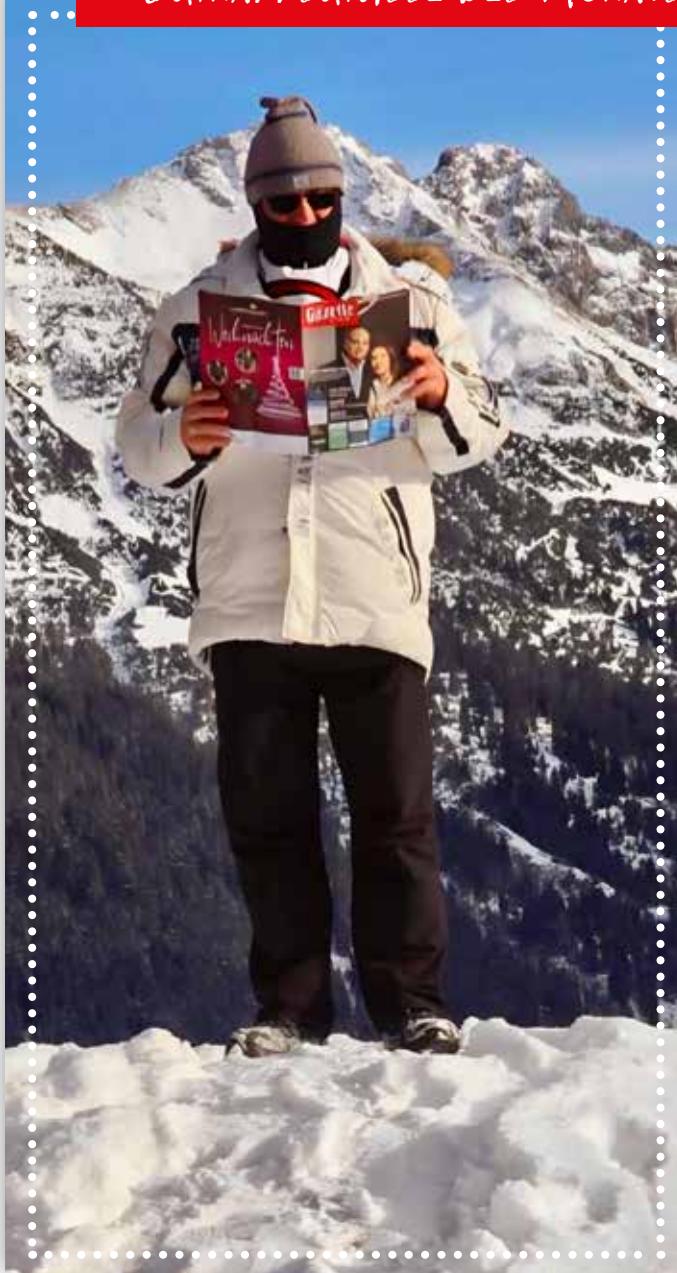
**Für euch mit frischen Ideen.**  
Jeden Tag in unserem Markt.

**Mehr als ein Supermarkt - Ihr Treffpunkt in Wöllstadt**  
Am Lachengraben 1 in Wöllstadt

Für Sie geöffnet: Montag - Samstag von **7 bis 22 Uhr** **REWE.DE**

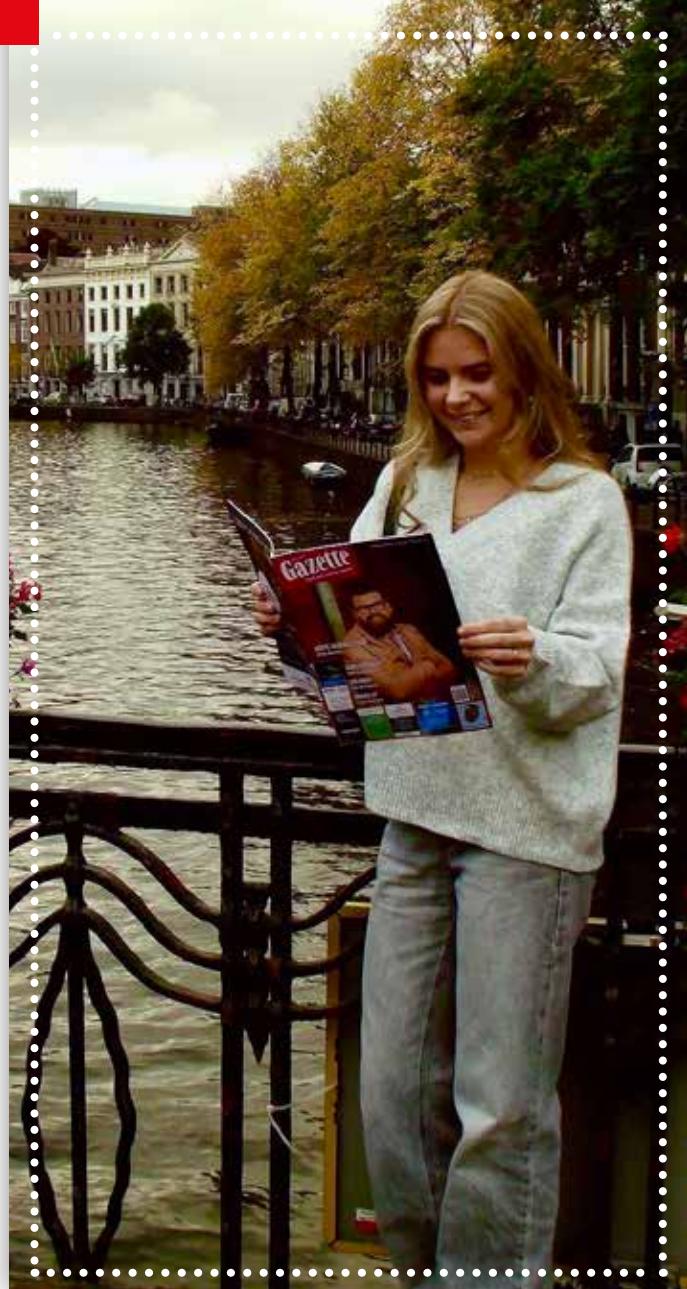


## SCHNAPPSCHÜSSE DES MONATS



Ralf Hartmann auf dem Panoramaweg

Sendet auch Ihr uns Euren Schnapschuss an:  
[dirk.ex@gazette-online.de](mailto:dirk.ex@gazette-online.de)



Emily in Amsterdam

*Wohnen mit Wohlfühl*



**Einrichtungsberatung**  
persönlich | individuell  
nachhaltig

*Bisera*  
Interior ReDesign

Mein Bad Nauheim

[www.bisera.de](http://www.bisera.de)  
[bisera@bisera.de](mailto:bisera@bisera.de)



HAUER

Rechtsanwälte  
Fachanwälte für Medizinrecht



- Kooperationen im Gesundheitswesen
- Abrechnung & Honorar
- Zulassung & Ermächtigung
- Vertragsarztrecht & Vertragszahnarztrecht
- Wirtschaftlichkeitsprüfung & Plausibilitätsprüfung
- Berufsrecht
- MVZ-Gründung
- Medizinstrafrecht
- Gestaltung von Berufsausübungsgemeinschaften

Bad Nauheim  
[kontakt@hauer.online](mailto:kontakt@hauer.online) • [www.hauer.online](http://www.hauer.online)

*Nou*  
lifestyle

Einrichtung, Dekoration,  
Geschenke, Accessoires  
und Damenbekleidung.

---

Karlstraße 9  
61231 Bad Nauheim  
Mo.-Fr. 10-18 | Sa. 10-14 Uhr  
[www.noulifestyle.de](http://www.noulifestyle.de)  
 [nou.lifestyle](https://www.instagram.com/nou.lifestyle/)

SCHNAPPSCHUSS



Horst mit der Gazette in Dubai



Sandro und Claudi auf Madeira

**PIANO-PATI.de** 

**LAGER-PATI.de** 

**UMZUG-PATI.de** 

**ENTRUEMPELUNG-PATI.de** 

**PATI**  
LOGISTIK e.K.

Siemensstr. 3  
61191 Rosbach  
+49 (6007) 9916111

August-Schanz-Str. 46  
60433 Frankfurt  
+49 (69) 95408800

info@pati-logistik.de



Familie Schubbert mit Gazette in St. Ulrich am Pillersee

**Deine Vision, unsere App-Lösung!**

- Beratung, Design & Entwicklung
- Über 50 Projekte für KMU
- Made in der Wetterau

**SANID**  
MOBILE ENGINEERS



# BUSINESS FRÜHSTÜCK

## JANUAR FRÜHSTÜCK AUF DEM WEIHNACHTSMARKT KIESPROMENADE BAD NAUHEIM

Das monatliche Gazette Business Frühstück, immer am ersten Freitag, für Kunden und Unternehmen der Region. Netzwerken, frühstücken und speed daten. In wechselnden Locations von 8 bis 9.15 Uhr präsentieren sich ortsansässige Unternehmen.



Buchhaltungsservice

Hessenstraße 33  
35583 Wetzlar

Telefon: +49 6441 4426256  
Mobil: +49 176 3676180  
Fax: +49 6441 4428444

UTE BRÜCKEL · [INFO@BSB-WETZLAR.DE](mailto:INFO@BSB-WETZLAR.DE)

Weimar  
BESCHRIFTUNG

FAHRZEUG  
WERBUNG

LK IT-SYSTEME

IT - DIENSTLEISTUNGEN

MANAGED SERVICES

DIGITAL.  
INNOVATIV.  
ERFOLGREICH.

49 6043 500371-0  
support@lk-systems.de

INNOVATIV DENKEN. DIGITAL HANDELN!



**Emil Frey Subaru Allrad-Auto**

SUBARU ALLRAD – AUTO GMBH

Emil-Frey-Straße 6 • 61169 Friedberg

Telefon: 06031/7178521

Fax: 06031/12540

[www.subaru-allradauto.de](http://www.subaru-allradauto.de)



**OFENSTUDIO**  
Bad Nauheim



Gaskamine  
Kaminöfen  
Heizkamine  
Speicheröfen  
Schornsteinbau

Frankfurterstr. 56  
61231 Bad Nauheim  
Tel. 06032/971000  
[info@ofenstudio-bad-nauheim.de](mailto:info@ofenstudio-bad-nauheim.de)  
**OFENSTUDIO-Bad-Nauheim.de**



**ABCleaning**

MEISTERBETRIEB

wir bekommen  
alles.sauber!

Frühlingsfrisch ins neue Jahr!

Wir bringen Ihr Zuhause und Ihre Außenbereiche auf Hochglanz:

- Unterhaltsreinigung (mit Pflegekasse abrechenbar)
- Glas- und Rahmenreinigung • Stein- und Terrassenreinigung
- Hausmeisterdienste & Grünpflege • Bauendreinigung

Sauberer Start in den Frühling –  
wir sind nur einen Anruf entfernt!



Jetzt Termin sichern!  
0 60 33-9 73 62 41

Am Wingert 20 | 35519 Rockenberg | [anfragen@ab-cleaning.eu](mailto:anfragen@ab-cleaning.eu)

**SIGNAL IDUNA**



für einander da

Bezirksdirektor  
Daniel Stäblein



Ottostraße 18, 61191 Rosbach  
Tel.: 06003 5279789



## **mojos** Kfz-MEISTERBETRIEB

- Kfz-Reparaturen
- Unfallinstandsetzung
- Inspektion
- TÜV / AU
- Autoglas

Frankfurter Str. 44  
61169 Friedberg  
Tel.: 06031 - 67 27 397  
[www.motos-kfz.de](http://www.motos-kfz.de)

Daten sind das neue Gold –  
und ich bin Ihr Schatzwächter.

Michael Trabert – Ihr Experte für  
DSGVO  
Cyberschutz  
Künstliche Intelligenz



## SHINE & GLOW mit Yvonne Freund



Finde Klarheit, Stil & dein  
selbstbestimmtes Strahlen.  
+49 1511 4247349

[www.malermeister-kindervater.de](http://www.malermeister-kindervater.de)

## MALERMEISTER **KINDERVATER**

Röntgenweg 1 • 35510 Butzbach  
Telefon: 06033 3681649  
[info@malermeister-kindervater.de](mailto:info@malermeister-kindervater.de)



**Wir**  
...besticken...  
...bedrucken...  
...beflocken...  
seit 1999!

## **McEvans** SPORTS

Logo-Stick & Druck  
[www.McEvans-Nr1.de](http://www.McEvans-Nr1.de)  
[info@mcevanssports.de](mailto:info@mcevanssports.de)



**Rufen Sie uns  
an.  
Wir beraten  
Sie gern!!!**

**TEL.  
06033-4650**

# CHECKER

## MUSEEN DER REGION

Ort	Name	Adresse • Kontakt
Alsfeld	Stadtmuseum	Rittergasse 3-5   06631 70695012   info@stadtmuseum-alsfeld.de   stadtmuseum-alsfeld.de
	Alsfelder Märchenhaus	Sackgasse 2   06631 182165   tca@stadt.alsfeld.de   märchenhaus.com
Bad Homburg	Automuseum Cantral Garage	Niederstedter Weg 5   06172 5976057   info@central-garage.de   central-garage.de
	Gotisches Haus	Gotische Allee 1   06172 1004133   museum@bad-homburg.de   bad-homburg.de/museum
	Jakobshallen	Ferdinandstraße 19 06172 28906 info@galerie-scheffel.de galerie-scheffel.de
	Museumsschloss	Schloss   06172 92620/06172 9262148   info@schloesser.hessen.de   schloesser-hessen.de
	Museum Gonzenheim	Am Kitzenhof 4   06172 450134   heinz.humpert@gagzh.de   gagzh.de/museum
	Museum Kirdorf	Am Kirchberg 41   06172 84139   Kontakt@Museum-Kirdorf.de   museum-kirdorf.de
	Museum Ober-Erlenbach	Am Alten Rathaus 9   0176 87911758   info@heimatstube-obererlenbach.com   heimatstube-obererlenbach.com
	Römerkastell Saalburg	Saalburg 1   06175 93740   info@saalburgmuseum.de   saalburgmuseum.de
	Sinclair-Haus	Löwengasse 15   06172 5950500   museum@kunst-und-natur.de   museum-sinclair-haus.de
Bad Nauheim	Rosenmuseum Steinfurth	Alte Schulstraße 1   06032 86001   rosenpost@rosenmuseum.com   rosenmuseum.com
	Bernsteinmusem	Steinfurther Str. 33   0151 51261877   h.b.fleissner@online.de   bernstein-museum-fleissner.de
	Jugendstilforum	Badehaus 3   06032 9251742   info@jugendstilforum.de   jugendstilforum.de
	Keltenpavillon	Zanderstr. 3   06032 92992   info@bad-nauheim.de   keltenland-hessen.de
Bad Vilbel	Hassia Quellenmuseum	Gießener Str. 18-30   06101 4030   info@hassia.com   hassia.com
	Brunnen- und Bädermuseum	Marktplatz 3   06101 559312   fuehrungen@bad-vilbel.de   kultur-bad-vilbel.de
	Römer-Mosaik	Kurpark / Parkstraße   06101 559312   fuehrungen@bad-vilbel.de   kultur-bad-vilbel.de
	Heimatmuseum Massenheim	An der Kirche 8   06101 559312   fuehrungen@bad-vilbel.de   kultur-bad-vilbel.de/museen/
Büdingen	Heuson-Museum	Rathausgasse 6   06042 950032   joachim.cott@t-online.de   heuson-museum.de
	50er-Jahre-Museum	Auf dem Damm 3   06042 7082   info@50er-jahre-museum.de   50er-jahre-museum.de
	Metzgermuseum	Altstadt 30+33   06042 1485   info@metzgermuseum.de   metzgermuseum.de
	Modellbaumuseum	Obergasse 23 F   06053 7098144   infomail@mbc-buedingen.de   modellbauclub-buedingen.de/museum
	Sandrosen-Museum	Jerusalemer Tor   0160 91355473   mail@buedingen.info   buedingen.info
	Schloss Museum	Schlossplatz 1   06042 96470   museum@schloss-buedingen.de   schloss-buedingen.de
Butzbach	Museum der Stadt Butzbach	Färbgasse 16   06033 995250   museum@stadt-butzbach.de   stadt-butzbach.de/kultur/museum
Echzell	Museum Echzell	Lindenstr. 3   06008 7124   jochen@degkwitz.de   hgv-echzell.de
Florstadt	Saalbau-Museum	Altenstädter Str. 18-20   06035 6630   info@florstadt.de   florstadt.de

## Metall am Bau...

**...ist unser Metier:** Wir gestalten, planen, entwerfen und fertigen Stahlkonstruktionen, Treppen, Geländer, Türen, Fenster, Vordächer, Carports, Balkone, Markisen, Garagentore, Antriebe, Hoftore, Zäune. Rufen Sie uns an: **Telefon 0 60 08 / 93 00 20**

REPP GmbH  
Am Sauerborn 9, 61209 Echzell  
[www.metall-repp.de](http://www.metall-repp.de)



## Flora-Grabmale GmbH

Besuchen Sie eine der größten Ausstellungen im Rhein-Main Gebiet und verschaffen Sie sich einen Überblick über die vielfältige Auswahl zu Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten.

Marie-Curie-Straße 8 · 61194 Niddatal / Ilbenstadt  
Telefon: 06034 9384435 · Telefax: 06034 9384436

E-Mail: [info@grabmale-rhein-main.de](mailto:info@grabmale-rhein-main.de) · [www.grabmale-rhein-main.de](http://www.grabmale-rhein-main.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mo., Di., Do. und Fr. 10.00 - 17.00 Uhr · Mi. und Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

Öffnungszeiten	Themen
Mo-Fr 10-16 Uhr, Sa 10-14 Uhr	Minnigerode-Haus, Scheune, Handwerk, Zünfte, Ausstellung "Meilensteine der Stadtgeschichte"
Mo-Fr 15-17 Uhr, Sa 10.30-12.30 Uhr, 14-17 Uhr, So 14-17 Uhr	Märchen erleben!
Mi-So 12-16.30 Uhr	Automobile Geschichte von der schönsten Seite
Di-Sa 14-17 Uhr, So 12-17 Uhr	Städtisches Historisches Musum
Mi-Fr 14-19 Uhr, Sa 11-15 Uhr	Kunstausstellungen
Di-So 10-16 Uhr	Frühe Neuzeit und Monarchie, Funktionen des Schlosses, Kaiserliche Appartements
So 15-17 Uhr	Die Ortsgeschichte im Wandel der Zeit
So 15-17 Uhr	Die Ortsgeschichte im Wandel der Zeit
1. So im Monat 15-17 Uhr	Die Ortsgeschichte im Wandel der Zeit
Di-So 10-16 Uhr, Ab März: Di-So 10-18 Uhr	Der römische Limes, das Leben der Römer in der Region
Di-Fr 14-19 Uhr, Sa-So 10-18 Uhr	Kunst und Natur
März-Okt. 1. Samstag im Monat (nach Vereinbarung)	Kunst- und Kulturgeschichte der Rose, Rosencafe
Nach Vereinbarung!	Das Leben der Urwälder vor mehr als 100 Mio Jahren mit Bernsteininschlüssen, Fossilien, 3D-Bilder
Das Museum ist aktuell geschlossen! 01.04.-31.10. Mo-So 10-18 Uhr	Architektur, Kunst- und Kultur des Jugendstils
Ab April: Mo-So 10-18 Uhr	Die Salzgewinnung zu Zeiten der Kelten
Nach Vereinbarung!	150 Jahre Firmengeschichte von Hassia Mineralquellen
Sonntag 12-18 Uhr, Eintritt frei	450 Jahre Geschichte der Bad Vilbeler Mineralquellen. Entwicklung der Mineralwasserindustrie
So 12-18 Uhr	33 m <sup>2</sup> große Rekonstruktion des berühmten Römer-Mosaiks
So 14-17 Uhr	Dorfgeschichte und Handwerk, Auswanderung, Museumsgarten, Ziegeleiwesen
Di-Fr 10-17 Uhr, Sa-So 13-17 Uhr	Stadt- und Regionalgeschichte, Archäologie, Mittelalter
Fr-Sa 14-17 Uhr, So 13-17 Uhr	Rund um die Wirtschaftswunderjahre der BRD - hessenweit einzigartig
Ab März: So 13-17 Uhr	400 Jahre Fleischerhandwerk in Büdingen, historische Wurstküche
Fr 18-20 Uhr, 1. und 3. So im Monat 14-17 Uhr	Historische Flotte, HD Eisnebanlage, Vielzahl von Modellen
Fr-So 14-17 Uhr	Geologische Kostbarkeiten aus dem Vulkanmassiv Vogelsberg
Nach Vereinbarung!	Schlossgeschichte, Adelsgeschlecht der Ysenburger
Mi 15.30-19.30 Uhr, Fr-Sa 14-17 Uhr, So 10-12 Uhr u. 14-17 Uhr	Regionalgeschichte, Volkskunde und Vorträge, Römer
1. und 3. So im Monat 10-12 Uhr, 14-16 Uhr	Römische und archäologische Funde, Ortsgeschichte, Regionales Limes-Infozentrum
Mo+Fr 13-17 Uhr	Motorradbauer Friedrich Münch, Örtliche Handwerksgeschichte, Stadtgeschichte

**Gelassen in die  
eigene Wohnzukunft:  
mit dem Spezialisten für Baufinanzierung.**

**Interhyp-Geschäftsstelle Bad Nauheim**  
**Leiterin: Daisy Naumann**  
**Auf dem Hohenstein 1**  
**06032 30704-15**  
**interhyp.de/bad-nauheim**



**interhyp**

Ort	Name	Adresse • Kontakt
Frankfurt	Geldmuseum der Deutschen Bundesbank	Wilhelm-Epstein-Straße 14   069 956633073   info@bundesbank.de   geldmuseum.de
	Goethe-Haus	Großer Hirschgraben 21   069 138 800   info@freies-deutsches-hochstift.de   goethehaus-frankfurt.de
	Städel Museum	Schaumainkai 63   069 605098200   info@staedelmuseum.de   staedelmuseum.de
	Struwwelpeter Museum	Hinter dem Lämmchen 2-4   069 9494767400   info@struwwelpeter-museum.de   struwwelpeter-museum.de
	Eintracht-Museum	Mörfelder Landstr. 362   069 95 503275   museum@eintrachtfankfurt.de   museum.eintracht.de
	Historisches Museum	Saalhof 1   069 21235599   info@historisches-museum-frankfurt.de   historisches-museum-frankfurt.de
	Senckenberg Naturmuseum	Senckenberglage 25   069 75420   info@senckenberg.de   museumfrankfurt.senckenberg.de
	Liebieghaus Skulpturensammlung	Schaumainkai 71   069 605098200   info@liebieghaus.de   liebieghaus.de
	Deutsches Filmmuseum	Schaumainkai 41   069 961220220   info@dff.film   dff.film
	Deutsches Architekturmuseum	Schaumainkai 43   069 21238844   info.dam@stadt-frankfurt.de   dam-online.de
	Museum für Kommunikation	Schaumainkai 53   069 60600   mfk-frankfurt@mspt.de   mfk-frankfurt.de
	Museum für Angewandte Kunst	Schaumainkai 17   069 21234037   info.angewandte-kunst@stadt-frankfurt.de   museumangewandtekunst.de
	Archäologisches Museum	Karmelitergasse 1   069 21235896   info.archaeolmus@stadt-frankfurt.de   archaeologisches-museum-frankfurt.de
	Jüdisches Museum	Bertha-Pappenheim-Platz 1   069 21235000   info@juedischesmuseum.de   juedischesmuseum.de
	Caricatura Museum	Weckmarkt 17   069 21230161   caricatura.museum@stadt-frankfurt.de   caricatura-museum.de
Frankfurt	Museum MMK für moderne Kunst	Domstraße 10   069 21230447   mmk@stadt-frankfurt.de   mmk.art
	Deutsches Romantik-Museum	Großer Hirschgraben 23-25   069 138800   info@freies-deutsches-hochstift.de   deutsches-romantik-museum.de
Freiensteinau	Scheunen- u. Kesselhakenmuseum	Seestr. 3   06669 222   m.dahmer@gmx.net   freiensteinau.de
Friedberg	Wetterau-Museum	Haagstr. 16   06031 88215   johannes.koegler@friedberg-hessen.de   wetterau-museum.de
Friedrichsdorf	Heimatmuseum Seulberg	Alt Seulberg 44-46   06172 7313100   stadtverwaltung@friedrichsdorf.de   friedrichsdorf.de
	Philipp Reis- und Hugenottenmuseum	Hugenottenstr. 93   06172 7313100   stadtverwaltung@friedrichsdorf.de   friedrichsdorf.de
Gedern	Kulturhistorisches Museum	Schlossberg 9   06045 600825   touristinfo@gedern.de   vulkanstadt.de
	Infozentrum Alt Schmiede	Schlossberg 9   06045 600825   touristinfo@gedern.de   vulkanstadt.de
Glauburg	Keltenwelt	Am Glauberg 1   06041 823300   anfragen@keltenwelt-glauberg.de   keltenwelt-glauberg.de
	Modellbahnhof Stockheim	Bahnhofstr. 51   06041 9601221   kontakt@modellbahnhof-stockheim.de   modellbahnhof-stockheim.de
	Glauberg-Museum	Hauptstr. 17   06041 8813   info@heimat-und-geschichtsverein-glauburg.de   heimat-und-geschichtsverein-glauburg.de
Grebenhain	Muna-Museum	An der Alten Schule 7   06644 1471/9180032   info@muna-grebenhain.de   muna-grebenhain.de
Grünberg	Museum im Spital	Hintergasse 24   06401 2233280   museum@gruenberg.de   gruenberg.de
Herbstein	Fastnachtsmuseum	Obergasse 5   0162 1944446, 06643 8497   kurverwaltung@herbstein.de   museum-herbstein.de
Hirzenhain	Kunstgussmuseum	Nidderstr. 5   06045 9547639   kontakt@kunstguss-hirzenhain.de   kunstguss-hirzenhain.de
Homberg / Ohm	Museum im Alten Brauhaus	Brauhausgasse 10   06633 1840   tourist-info@homberg.de   homberg.de
Hungen	Regionales Limes-Infozentrum	Hof Graß   06402 5080266   vorstand@limes-freunde-hungen.de   liz-hofgrass.de
Karben	Landwirtschafts- u. Heimatmuseum	Degenfeldsches Schloss 1   06039 95893   juergen_hintz@gmx.de   karbenegeschichtsverein.de
Kefenrod	Naturkundliche Nabu-Ausstellung	Lindenstr. 76   06049 668   alfred.46@gmx.de   nabu-bindsachsen.de
Kirtorf	Museum Kirtorf	Neustädter Tor 8   06692 7291   hsk-kirtorf@gmx.de   museum-kirtorf.de
Laubach	Museum Fridericianum	Friedrichstr. 9   06405 921602   info@museum-fridericianum.de   museum-fridericianum.de
	Schlossmuseum Laubach	Schloss   06405 91040   rentkammer@schloss-laubach.de   schloss-laubach.de
	Puppenstubenmuseum	Friedrichstr. 4a   06405 5053300   info@puppenstuben-museum.com   puppenstuben-museum.com
Lauterbach	Hohhaus-Museum	Eisenbacher Tor 1   06405 5053300   info@puppenstuben-museum.com   puppenstuben-museum.com
Limeshain	Wachturm	Ostheimer Straße 0   06405 5053300   info@puppenstuben-museum.com   puppenstuben-museum.com
Mücke	Ernst-Eimer-Stube	Lohgasse 11 (Pfarrhaus)   06405 5053300   info@puppenstuben-museum.com   puppenstuben-museum.com

**Trachten**



Trachten Shop und Trachten Verleih

Tilsiter Straße 10 · 60487 Frankfurt · 069-95 90 97 00  
www.FrankfurterTrachten.de



**SCOO TS SECURE**  
Safety First

**Kevin Lavallee**  
Elektroniker in Informations- und Telekommunikationstechnik

**BETTER SAFE THAN SORRY**

**+49 157 379 464 74**

kevin.lavallee@scootssecure.de  
www.scootssecure.de







Öffnungszeiten	Themen
Mo-Fr, So 9-17 Uhr	Die Geschichte des Geldes, seiner Funktionen und Institutionen
Mo-Mi+Fr-So 10-18 Uhr, Do 10-21 Uhr	Johann Wolfgang von Goethes Elternhaus und die Geschichte der Familie
Di-Mi+Fr-So 10-18 Uhr, Do 10-21 Uhr	Hochwertige Kunst über Generationen, Epochen und Stilrichtungen hinweg
Di-So 11-18 Uhr	ein Museum zum weltbekannten „Struwwelpeter“
Di-So 10-18 Uhr	Der Name ist Programm!
Di-So 11-18 Uhr, Do 11-21 Uhr	Frankfurts bewegte Geschichte
Mo-Di+Do-Fr 9-17 Uhr, Mi 9-20 Uhr, Sa-So 9-18 Uhr	Die Naturgeschichte der Welt in spannenden Ausstellungen
Di-So 10-18 Uhr	Skulpturen Sammlungen
Di-So 11-18 Uhr	Die Geschichte von Film Fernsehen und Kino
Di+Do-So 11-18 Uhr, Mi 11-20 Uhr	Bauprojekte, Stile und Epochen
Di+Do 9-17 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr	Kommunikation – gestern, heute und morgen
Di+Do-So 10-18 Uhr, Mi 10-20 Uhr	Moderne Kunst in allen Facetten
Di+Do-So 10-18 Uhr, Mi 10-20 Uhr	Sammlungen heimischer Altertümer und antiker Kleinkunst
Di-So 10-18 Uhr	Jüdische Kultur und Geschichte der Stadt
Di-So 11-19 Uhr	Komische Kunst in Dauer- und Sodnerausstellungen
Di+Do-So 10-18 Uhr, Mi 10-20 Uhr	Der Name ist Programm!
Mo-Mi+Fr-So 10-18 Uhr, Do 10-21 Uhr	Die deutsche Romantik
Nach Vereinbarung!	Historische Landwirtschaft, Skulpturenpark, Kesselhaken und ihre Bedeutung
Di-Sa 9-12 Uhr, 14-17 Uhr, Sa 14-17 Uhr, So 10-12 Uhr, 14-17 Uhr	Kelten und Römer in der Wetterau. Archäologie, Stadtgeschichte, Landwirtschaft 1800-1960
Mi+Do 9-13 Uhr, So 14-17 Uhr	Die Ortsgeschichte im Wandel der Zeit
Di+Do 10-17 Uhr, 1. So im Monat 14-17 Uhr	Das Leben des Telefonerfinders Philipp Reis, Färberei in Friedrichsdorf
Di-Fr 11-15 Uhr, So 14-16 Uhr	Geschichte der Vogelsbergbahn bis zum Vulkanradweg, Gederner Schloss, Sagen + Märchen der Region
Di-Fr 11-15 Uhr, So 14-16 Uhr	Historische Verkehrswege, Wirtschaftsgeschichte, Rohstoffe
Di-So 10-17 Uhr	Archäologischer Park, Original Keltenfürst-Statue, Fundstücke, Grabhügel
Sa 14-17 Uhr, So 11-17 Uhr	Mit der Bahn zur Modellbahn. Modellbahnanlage
Nach Vereinbarung!	Geschichte des Glaubergs von der Jungsteinzeit bis ins Hochmittelalter
Sa 14-17 Uhr, So 10-17 Uhr	Geschichte der Luftwaffen- Munitionsanstalt im Vogelsberg
Mi 18-20 Uhr, Fr-So 14-17 Uhr	Stadt- und Klostergeschichte, Amazonas Regenwald-Ausstellung
So 14-16.30 Uhr	Fastnachtstraditionen, Stadtgeschichte, Auswanderbewegung, Bildstöcke
Das Museum ist aktuell geschlossen!	Schmuckstücke aus Eisen, Ofen- und Kaminplatten, rund 1.800 Exponate
Mitte März bis Mitte November: So 15-17 Uhr und nach Vereinbarung	Stadtgeschichte, Handwerk und Basaltbau, Heimatvertriebene, Verlies
1. So im Monat 13-17 Uhr, Gruppen nach Vereinbarung	Römische Geschichte, Wasser in römischer Zeit
1. So im Monat 14-17 Uhr	Bäuerliches Leben der vergangenen 200 Jahre, wechselnde Themen
Nach Vereinbarung	Tier- und Vogelpräparate, Nestersammlung, Amphibien, Nachgebaute Lebensräume
Nach Vereinbarung!	Stadtgeschichte und Persönlichkeiten. Alles rund um Schmerbrennen
Sa-So 14.30-16.30 Uhr, 1. Mi im Monat von 10-12 Uhr	Stadtgeschichte, Waldgewerbe, Künstler, Schulgeschichte, Regionales
Ab Mitte April: Mi-So Führung um 15 Uhr	Schlossgeschichte, Jagd, Glashütten und Eisenschmelze, Die Grafen zu Solms-Laubach
Mi-So 14-17 Uhr	Umfangreich

Do-Fr 10-12 Uhr, 14-17 Uhr, Sa-So 14-17 Uhr

Ganzjährig nach Vereinbarung

Letzter So im Monat 14-17 Uhr

- Nachfolgegestaltung
- Vermögenssicherung
- Beratung, Gestaltung, Mediation bishin zur Testamentsvollstreckung
- Schenken unter Berücksichtigung der steueroptimierten Alltag im römischen Empathisch
- Rechtssicher, empathisch
- Alles aus einer Hand



**nachfolgegestalter.de**

**Dr. Zubrod – Friesen PartGmbH**  
Rechtsanwalt – Wirtschaftsprüfer  
Lindleystraße 8a | 60314 Frankfurt

**WAS WIR MACHEN?**



**MONSTERMÄSSIG GUTE**

**MEDIENGESTALTUNG**

**0160 6030957 - info@a-k.media - www.a-k.media**

Inhaberin Anika Kretschmer - Hintergasse 13 - 61231 Bad Nauheim

NEUJAHREMPFANG  
24. JANUAR EC BAD NAUHEIM



- Anzeige -



ABGEBLICKT

**HOLZWOI**  
möbelmanufaktur

X

*Julia*  
INTERIOR DESIGN  
+ ART  
*Müller*

Bad Nauheimer Straße 2 + 4  
Bad Nauheim - Steinfurth

UNSERE  
**WELT**  
ENTDECKEN



**Tag der offenen Tür**  
7.2.2026 – 11:00 - 16:00



**Internatsschule Institut Lucius**

— seit 1809 —



# Es ist Winter - ein Albtraum

[www.jule-heck.de](http://www.jule-heck.de)

Als Thomas sein Auto aus der Tiefgarage lenkte, empfing ihn eine weiße Wand aus Schnee. Mist, dachte er. Wäre er doch eher weggefahren. Seine Sekretärin hatte ihn schon vor einer Stunde auf das beginnende Schneechaos aufmerksam gemacht. Ein Wagen des Städtischen Bauhofes fuhr vor ihm her und schleuderte ihm das Streusalz auf die Windschutzscheibe. Hoffentlich war auch die A 5 gestreut, sonst hätte er ein Problem. Er betätigte den Scheibenwischer, aber es kam nur ein Rinnensal aus der Düse. Eigentlich hätte er schon längst den Wassertank mit dem Enteisungsmittel auffüllen müssen.

Auf der Autobahn rollte der Verkehr, wenn auch nur langsam. Die Hauptsache war, dass er pünktlich nach Hause kam, denn heute Abend war die Generalprobe für das Faschingstreiben am Wochenende. Als Mitglied des Elferrates musste er unbedingt dabei sein. Der Schneefall nahm zu. Zudem trieb der Wind die weißen Flocken über die Fahrbahn, auf der sie liegen blieben. Die schweren LKW's, die sich auf der rechten Spur aneinanderreihen, schleuderten den Schneematsch gegen die vorbeifahrenden Autos. Eigentlich verhielten sich alle vernünftig und blieben in ihrer Spur.

Doch plötzlich sah er, wie ein Kleinlaster ausscherte und auf die mittlere Spur wechselte, was die vor Thomas fahrenden Autos zu einem Bremsmanöver zwangen. Als hätte er es geahnt, stellten sich mehrere Fahrzeuge quer und blockierten die Fahrbahn. Er betätigte vorsichtig das Bremspedal, um zu vermeiden, dass sein Auto ins Schlingern geriet. Er konnte den Wagen rechtzeitig stoppen. Sofort betätigte er die Warnblinkanlage und hoffte, dass die hinter ihm fahrenden Fahrzeuge ebenfalls rechtzeitig anhalten konnten. Glücklicherweise passierte nichts und die querstehenden Fahrzeuge kamen wieder in die Spur. Langsam fuhren sie an und quälten sich den Berg hinauf. Der Verkehr rollte wieder. Am Köppener Berg wurde Thomas erneut ausgebremst. Er sah nur noch rote Bremslichter vor sich. Der starke Schneefall verhinderte die Sicht auf das Geschehen weiter vorne. Er bremszte, der Wagen rutschte dicht an das vor ihm stehende Fahrzeug. Nur wenige Zentimeter trennen sie. Der Verkehr kam komplett zum Stillstand. Nichts rührte sich. Unaufhörlich fielen dicke weiße Flocken auf die Autodächer und Windschutzscheiben. Der Scheibenwischer quietschte, die Kälte ließ den Schnee auf dem Glas

gefrieren. Die geringe Menge der Enteisungsflüssigkeit reichte nicht, um die uneingeschränkte Sicht wieder herzustellen.

Jetzt setzte ein Hupkonzert ein. Aber was nützte es. Offenbar verhinderte der Anstieg die Weiterfahrt. Thomas öffnete die Wagentür und stieg vorsichtig aus. Hinter ihm sah er weiße Wolken aus den Auspuffen in den Schnee steigen. Vor ihm sah er nur Bremslichter und Schnee. Sein Vordermann war ebenfalls ausgestiegen, genauso wie die Lenker der umstehenden Fahrzeuge. „So ein Mist“, fluchte einer der Fahrer. „Ein LKW blockiert alle drei Spuren. Jetzt sitzen wir fest.“

Thomas stieg wieder in sein Elektromobil und nahm das Handy zur Hand. Er wählte die Nummer seiner Frau. Nach dem ersten Rufton schaltete sich sein Telefon ab. Der Akku war leer. Heute kam aber auch alles zusammen. Wer weiß, wie lange er hier ausharren mussste. Die Batterie seines Elektroautos hatte auch nicht mehr viel Kapazität. Wenn es nicht schnell weiterging, würde er hier bald im Kalten sitzen. Im Radio hörte er zur vollen Stunde die Verkehrsnachrichten. Die A 5 war zwischen den Anschlussstellen Friedberg und Bad Nauheim blockiert, ein LKW stand quer und konnte sich aus eigener Kraft nicht aus der

## Bodenbach FACHPERSONAL

Ihr fairer Partner für Personallösungen

Seit vielen Jahren überlassen wir unsere Fachkräfte erfolgreich an unsere Kunden aus den Branchen:

- Pflege- und Gesundheitswesen
- Industrie
- Handwerk

Erreichen Sie höhere Ziele mit unseren qualifizierten und zufriedenen Mitarbeitern!

Bodenbach Fachpersonal e.K. • Inh. Daniela Pschierer  
[www.bodenbach-fachpersonal.de](http://www.bodenbach-fachpersonal.de)



**ACTIEF** PERSONAL-MANAGEMENT  
PEOPLE IN ACTION

06031 / 791190  
[friedberg@actief-personal.de](mailto:friedberg@actief-personal.de)  
[www.actief-personal.de](http://www.actief-personal.de)

Auf der Suche nach Personal?

Hier geht's zum Formular für die Personalauffrage:



misslichen Lage befreien. Thomas glaubte nicht richtig zu hören. Der LKW war mit Sommerreifen unterwegs und konnte nur mit Hilfe eines Abschleppunternehmens befreit werden. Das bedeutete, dass Thomas stundenlang hier ausharren musste, ohne Heizung, ohne Essen und Trinken. Er erinnerte sich, dass seine Frau ihn ständig ermahnte, sich wegen des Winterwetters eine Decke und Nahrungsmittel ins Auto zu legen, die Batterie zeitig aufzuladen. Hätte er doch mal auf seine Frau gehört.

Neben ihm stand ein dicker Mercedes mit laufendem Motor. Der Besitzer dieses Luxusgefäths hatte es bestimmt schön warm. Thomas stieg aus und klopfte an die Scheibe der Beifahrertür. Die Scheibe fuhr langsam herunter. „Hallo“, sagte eine freundliche Stimme, die zu einer älteren Frau gehörte.

„Hallo“, antwortete Thomas. „Haben Sie ein Handy dabei? Dürfte ich vielleicht mal telefonieren? Ich müsste dringend meine Frau anrufen.“ Die Scheibe fuhr wieder hoch und die Tür wurde entriegelt. Thomas stieg ein. Die fremde Frau reichte ihm ihr Mobiltelefon. „Bitte schön.“ Doch bevor sie noch etwas sagen konnte, ertönte die Stimme von Thomas Frau aus dem Lautsprecher. Doch Thomas ließ sich nicht aufhalten.

„Hallo Bettina, ich bin es. Ich hänge auf der A 5 fest. Ich kann noch nicht sagen, wann ich zu Hause sein werde.“

„Du Schwein, du willst mich wohl verarschen. Bist du wieder bei einem deiner Weiber“, schrie Bettina. „Ich glaube dir kein Wort. Wenn du heute Abend nicht pünktlich hier bist, lass ich mich scheiden.“ Das Gespräch wurde beendet.

Thomas blickte peinlich berührt zu der Fremden. „Tut mir leid, aber meine Frau ist extrem eifersüchtig. Sie denkt ständig, ich würde sie betrügen.“

„Und“, die Frau schaute ihn von

der Seite an, „stimmt es?“ „Nein, ich schwöre. Ich liebe meine Frau, aber sie macht es mir manchmal sehr schwer.“

„Ich mache Ihnen einen Vorschlag. Ich rufe jetzt Ihre Frau an und sage ihr, wie die Situation hier ist“, versuchte ihn die Fremde zu beruhigen.

„Bloß nicht“, stöhnte Thomas. „Wenn die eine Frauenstimme hört, glaubt sie erst recht, dass ich mit einer anderen Frau, also einer Geliebten, unterwegs bin.“

„Ok“, lachte sie, „dann mache ich Ihnen einen anderen Vorschlag. Wir machen jetzt ein Bild von Ihrem Auto im Schneechaos und ein Bild von uns beiden in meinem Auto. Dann sieht Ihre Frau, dass sie einfach nur mit einer älteren Dame zusammen sind.“

„Na gut“, kam es zögerlich zurück. Eine Weile später verschickte Thomas die Bilder an seine Frau. Höchstens ein halbe Minute verging, als das Telefon klingelte.

„Gehen Sie nur ran“, forderte sie ihn auf. „Das ist Ihre Frau.“

„Du Schwein“, schrie es aus den

Lautsprechern, „stehst du jetzt auf ältere Frauen.? Dass du dich nicht schämst.“

Thomas kam gar nicht dazu, etwas zu erwidern. Die Fremde nahm ihm das Handy ab und sprach freundlich aber bestimmt zu Bettina. „Gute Frau, Sie hören mir jetzt mal zu. Ich bin 72 Jahre alt, könnte wahrscheinlich die Großmutter Ihres Mannes sein. Er hat mich nur um Hilfe gebeten. Das ist alles. Sie können froh sein, wenn Sie Ihren Mann gesund und wohlbehalten wieder zu Hause empfangen können. Im Moment sieht es nicht so aus, als wenn wir hier so schnell aus dem Chaos befreit werden. Wahrscheinlich müssen wir die ganze Nacht hier aushalten. Ich bin aber gern bereit, ohne Hintergedanken, Ihrem Mann Asyl zu gewähren, denn in meinem Wagen ist es warm. Sein Elektroauto ist bereits zugefroren. Haben wir uns jetzt verstanden?“ Es dauerte eine Weile, bis Bettina antwortete. Stotternd sagte sie: „Ok, das habe ich verstanden. Dann wünsche ich Euch

beiden einen angenehmen Aufenthalt. Kommt gut nach Hause. Ich werde auf Dich warten, mein Liebling.“

„Bis dann, mein Liebling. Ich hoffe, es dauert nicht zu lange. Ich vermisse Dich“, sagte Thomas erleichtert.

„Geht doch“, sagte sie. Die beiden unterhielten sich die ganze Nacht. Thomas musste weder Hunger noch Durst leiden. Die Fahrerin des Mercedes hatte für alles vorgesorgt. Zudem bekam er noch kostenlos eine Menge hilfreiche Tipps, wie Thomas zukünftig mit seiner Frau umgehen sollte, damit sie ihm nicht ständig irgendwelche Seitensprünge unterstellen und ihre Eifersucht ablegen würde. Zufällig war Thomas an eine Psychologin geraten, die seit vielen Jahren Eheleute im Rahmen einer Gesprächstherapie beriet. Das letzte, was sie für Thomas tun konnte war es, einen Abschleppdienst zu organisieren. Denn Thomas Elektromobil war total zugefroren und machte keinen Mucks mehr.

**VIESSMANN**  
for our climate

## Holen Sie sich die Zukunft ins Haus

Die neue Generation der Wärmepumpen: Vitocal 250-A

- + Mit bis zu 70 °C Vorlauftemperatur bestens für die Modernisierung geeignet
- + Schont die Umwelt und das Klima durch Verwendung des natürlichen Kältemittels R290 (Propan)

[viessmann.de/vitocal](http://viessmann.de/vitocal)



Wir beraten Sie gern:

**Hoffmeister Haustechnik GmbH**

Heizung · Öl · Gas · Brennwerttechnik

Sanitär · Sanierung · Moderne Bäder

Solartechnik · Wärmepumpen · Brennstoffzelle

Benzstraße 4 · 61381 Friedrichsdorf

Tel. 0 60 07 / 99 11 0

[www.hoffmeister-haustechnik.de](http://www.hoffmeister-haustechnik.de)

# KÖPFE UNSERER STADT

## KEVIN LAVALLEE

### SCOOPTS SECURE



Eishockey-Fans kennen Kevin Lavallee bereits. Seit 2023 sollten sich jedoch alle Menschen seinen Namen einprägen, denn der ehemalige Stürmerprofi hat sich mit seiner Sicherheitstechnik-Firma „Scoots Secure“ neu aufgestellt. Ein gekonnter Spielzug. Wir haben den Wahl-Bad-Nauheimer in Rödgen besucht.

Das Haus der Familie Lavallee eignet sich gut, um das Konzept von Scoots Secure kennenzulernen. Kevin Lavallee erklärt uns direkt am eigenen Objekt, wie moderne Sicherheitstechnik heute funktioniert: unauffällig integriert, individuell geplant und einfach zu bedienen.



BETTER SAFE THAN SORRY

„Immer mehr Menschen rüsten entsprechend nach, um sich vor Einbrüchen in Privathäuser oder Unternehmen zu schützen. Gerade in der dunklen Jahreszeit nehmen die

Schlüssel samt entsprechender Suche überflüssig. „Wichtig ist, dass die jeweilige Technik ganz genau zum entsprechenden individuellen Bedarf passt. Deshalb schaue ich mir die Situation vor Ort

Zahlen hier leider zu. In Prävention und Aufklärung sehe ich meine Hauptaufgabe“, erklärt uns Kevin. Seine Firma Scoots Secure bietet im Kern professionelle Videoüberwachungssysteme

immer ganz genau an und berate die Kunden ausführlich, bevor ich ein Angebot mache.“

heit. Aufzeichnungen werden lokal gespeichert und bleiben auch bei Internetstörungen zuverlässig verfügbar. „Unser Ziel ist ein gutes Gefühl – Sicherheit, die man im Alltag spürt“, so Kevin.

Was Scoots Secure dabei besonders macht, ist nicht nur die Technik, sondern die Haltung dahinter: ehrliche Beratung, klare Lösungen und eine Offenheit, die man schnell spürt. Geprägt von seiner kanadischen Herkunft bringt Lavallee eine entspannte, bodenständige Art mit – Sicherheit ohne große Worte, aber mit Wirkung.

Lavallee kommt 2007 als Eishockey-Profi nach Deutschland. Der EC Bad Nauheim ist hier seine erste Station. „Ich habe mich im Team und in der Stadt sofort wohlgefühlt“, erklärt er uns. Und dann geht es für ihn Schlag auf Schlag: Er lernt die Steinfurtherin und Lehramtsstudentin Jana kennen. Die beiden verlieben sich, heiraten, kaufen das Haus in Rödgen und bekommen Sohn Vincent, der heute 11 Jahre alt ist. „Wenn es passt, dann passt es eben. Zwischen Jana und mir, das war Liebe auf den ersten Blick.“

**McRent**

Dieselstraße 4 · 61169 Friedberg  
Telefon 06031 6937141  
[info@mcrent-frankfurt.de](mailto:info@mcrent-frankfurt.de)  
[www.mcrent.de](http://www.mcrent.de)

**GW**   
Geräteverleih WETTERAU

Bagger = Bagger?

...wir vermieten und verkaufen fast alles!

Bundesweite Vermietung • 0800 30 50 758

Wie im Profisport üblich, durchläuft Kevin verschiedene Stationen, spielt nach vier Jahren in Bad Nauheim auch für Heilbronn, Weißwasser in der Oberlausitz und viele weitere Vereine. „Jana und Vincent begleiteten mich eine Zeit lang, doch dann war es wichtig, sesshaft zu werden.“

2019 kehrt die Familie daher nach Rödgen zurück, Jana macht ihr zweites Staatsexamen und Kevin erhält ein interessantes Angebot: In Limburg kann er das Spielen für den ortsansässigen Verein mit einer Ausbildung zum Infor-

Eigenes mit Substanz aufzubauen wollte.“ Der Plan geht auf: Nach seiner Ausbildung zieht sich Kevin aus dem Eishockey-Sport zurück, beendet seine Profi-Karriere und gründet im Jahr 2023 ‚Scoots Secure‘ (in Anlehnung an seinen Torjäger-Spitznamen ‚Scoots‘, was so viel wie ‚Jackpot‘ bedeutet). Und als sei das noch nicht Verantwortung und Anspruch genug, absolviert er aktuell ergänzend noch seine Meisterausbildung. „Danach bin ich als Elektrotechniker noch autarker in meiner Arbeit. Schaue ich zurück auf die vergangenen Jahre, so ist meine Selbstständigkeit eine ganz logische Entwicklung. Eine Profikarriere geht immer irgendwann zu Ende und ich wollte ohnehin mehr Zeit für meine Familie haben. Stillstand war für mich aber auch keine Option. Mein Weg war somit ein perfekt passender, neuer Spielzug.“

Heute ist Kevin Lavallee also nicht mehr auf dem Eis unterwegs, jedoch zunehmend auf dem Wasser. Beim Wakeboarding findet er Ausgleich, er ist somit weiterhin sportlich aktiv. Dem Eishockey ist er dennoch treu geblieben: Er fühlt sich dem EC Bad Nauheim weiterhin verbunden und unterstützt den Verein inzwischen abseits des Spielfelds als Werbepartner.

## Das Parketthaus

Moderne Türen und Bodenbeläge



Ihr kompetenter Partner für:

Parkett • Laminat • Vinyl  
Türen • Fenster • Garagentore  
Haustüren • Terrassendielen

- auf Wunsch inkl. Montage -

Parketthaus GmbH • Auf der Laukert 1 • 61231 Bad Nauheim  
Tel: 06032/867 31 21 • [www.parketthaus-badnauheim.de](http://www.parketthaus-badnauheim.de)

**Horst Steinhauer**  
Bauunternehmen GmbH  
Tel.: 06032 / 81020

**DIEFENBACH**  
gegr. 1913  
Ihr Partner rund ums Dach  
[www.diefenbach-bedachung.de](http://www.diefenbach-bedachung.de)

**alkura Fenster**  
Ihr zuverlässiger Partner rund ums Haus!  
• Fenster • Markisen  
• Haustüren • Rollläden  
**Somfy-Motore mit Funk**  
Beratung · Kundendienst  
Fachgerechte Montage  
61239 Ober-Mörlen-Dieselstr.5  
**06002/1755**  
[info@alkura.de](mailto:info@alkura.de)

**Engel Caravaning Frankfurt GmbH & Co. KG**  
Dieselstraße 4 | 61169 Friedberg  
[www.engel-caravaning.de](http://www.engel-caravaning.de)  
06031 6937130

**Wie du willst. Wann du willst. Wohin du willst.**

Dein Premium Wohnmobilhändler in der Region  
Verkauf. Vermietung. Service. Zubehör.

**Engel**  
CARAVANING FRANKFURT

### Ihr Wüstenrot-Team in Friedberg

Sie machen Pläne. Wir unterstützen Sie!

**Thomas Nebe**

Horst Kopp • Stefan Raab • Andrew Wiegand • Timon Wolf

**Bausparen I Baufinanzierung I Versicherung**

Samira El Founte **Immobilienvermittlung**



wohnen heißt

**wüstenrot**

Saarstr. 23

61169 Friedberg

Tel.: 06031-71800



people need pictures

individuell • authentisch • persönlich

**Studio Jemanda**

**Photography**

[info@studiojemanda.com](mailto:info@studiojemanda.com) • +49 (0) 6032 3078088

# Horoskop Februar

## Widder (21.03.-20.04.)

 Der Februar 2026 bringt für dich eine Phase der inneren Klärung. Die Sonne steht zunächst im Wassermann und lenkt deinen Blick auf Zukunftsvisionen, Freundschaften und persönliche Ziele. In der zweiten Monatshälfte, mit dem Wechsel in die Fische, wächst dein Bedürfnis nach Rückzug und Regeneration. Venus unterstützt ehrliche Gespräche in der Liebe. Wichtig ist, Entscheidungen nicht zu überstürzen, sondern reifen zu lassen.

## Stier (21.04.-20.05.)

 Berufliche Themen und langfristige Sicherheit stehen im Fokus. Du spürst mehr Verantwortung, hast aber auch Chancen auf Anerkennung. Finanziell ist ein realistischer Blick gefragt. Beziehungen profitieren von deiner Verlässlichkeit, wenn du dir zugleich Raum für Erholung nimmst. Ein stabiler Rhythmus gibt dir in diesem Monat besonders viel innere Ruhe. Genussvolle, bewusste Pausen stärken sowohl dein Wohlbefinden als auch deine Motivation.

## Zwillinge (21.05.-21.06.)

 Der Februar wirkt inspirierend und beweglich. Neue Perspektiven, Gespräche und geistige Impulse beleben dich. Achte darauf, dich nicht zu verzetteln. In der Liebe zählt ehrliche Neugier und echte Verbindung statt Oberflächlichkeit. Wenn du Prioritäten setzt, nutzt du die Vielfalt dieses Monats optimal. Schreiben oder Gespräche können dir helfen, Gedanken zu ordnen.

## Krebs (22.06.-22.07.)

 Emotionale Tiefe prägt diesen Monat. Du setzt dich mit inneren Prozessen auseinander und bewertest Bindungen neu. In Partnerschaften kann Vertrauen wachsen, wenn du dich öffnest. Gegen Monatsende bringt die Fische Energie, Hoffnung und Zuversicht. Ein Gefühl von innerer Sicherheit entsteht, wenn du dir selbst Mitgefühl schenkst. Rückzug in vertraute Umgebungen wirkt jetzt besonders nährend.

## Löwe (23.07.-23.08.)

 Beziehungen stehen im Mittelpunkt. Der Februar fordert dich auf, zuzuhören und andere gleichwertig einzubeziehen. Beruflich sind Kooperationen begünstigt. In der Liebe wirken kleine, aufrichtige Gesten besonders stark. Dein Charisma entfaltet sich am besten, wenn du es teilst statt es zu beweisen. Gemeinsame Projekte können Nähe und Motivation zugleich fördern!



[info@L-Pools.de](mailto:info@L-Pools.de)

Dirk Lodders  
61440 Oberursel (Taunus)  
+49 6171 507773

**I-pools**  
our happiness®

Schwimmbad-Service & Technik



**Baumpflege - Schwabe -**

Baumpflege und Baumschnitt  
Fällungen auch in Seilklettertechnik

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **0152 - 34042193**  
[www.baumpflege-schwabe.de](http://www.baumpflege-schwabe.de)



## Jungfrau (24.08.-23.09.)

Alltag, Gesundheit und Struktur sind zentrale Themen. Du kannst Routinen verbessern und bewusster mit deiner Energie umgehen. Perfektion darf losgelassen werden. In Beziehungen sorgt Klarheit für Entspannung. Ein kleiner Perspektivwechsel kann große Erleichterung bringen. Dein Körper reagiert positiv, wenn du Pausen genauso ernst nimmst wie Aufgaben.



## Waage (24.09.-23.10.)

Kreativität und Lebensfreude nehmen zu. Die Wassermann-Energie unterstützt authentischen Ausdruck und neue Ideen. In der Liebe kann frischer Wind aufkommen, wenn du mutig neue Wege gehst. Beruflich lohnt sich Austausch. Dein Gespür für Balance hilft dir, Chancen rechtzeitig zu erkennen. Ästhetische Impulse oder Kunst können dich emotional stärken.



## Skorpion (24.10.-22.11.)

Familie, emotionale Sicherheit und innere Wurzeln rücken in den Fokus. Alte Themen zeigen sich, um geklärt zu werden. Ehrlichkeit ist in Beziehungen entscheidend. Kreative oder spirituelle Aktivitäten bringen Ausgleich. Tiefe Gespräche können jetzt heilsam wirken. Vertrauen entsteht, wenn du Kontrolle durch Offenheit ersetzt.



## Schütze (23.11.-21.12.)

Kommunikation, Lernen und Austausch prägen den Monat. Neue Einsichten helfen dir, Pläne zu konkretisieren. In der Liebe zählen Offenheit und Humor. Kleine Reisen oder bewusste Auszeiten wirken stärkend. Dein Optimismus wirkt ansteckend, wenn er mit Achtsamkeit verbunden ist. Ein neuer Impuls kann deine Zukunftsansicht verändern.



## Steinbock (22.12.-20.01.)

Finanzen und Selbstwert stehen im Vordergrund. Du erkennst klarer, was dir Sicherheit gibt. Beruflich ist Stabilität möglich, wenn du geduldig bleibst. In Beziehungen darfst du Gefühle deutlicher zeigen. Vertrauen wächst, wenn du Kontrolle ein Stück weit loslässt. Langfristige Entscheidungen profitieren jetzt von Ruhe und Weitsicht.



## Wassermann (21.01.-19.02.)

Mit der Sonne in deinem Zeichen beginnt dein persönlicher Jahreszyklus. Klarheit über Ziele und deine Rolle im Umfeld wächst. Du wirkst inspirierend auf andere. Neue Projekte und ehrliche Begegnungen sind begünstigt. Nutze diesen Monat, um mutig zu dir selbst zu stehen. Deine Individualität findet jetzt besonders viel Resonanz.



## Fische (20.02.-20.03.)

Der Monat startet ruhig und nach innen gerichtet. Du schließt mit Altem ab, bevor mit der Sonne in deinem Zeichen neue Energie erwacht. Intuition und Träume sind besonders stark. Selbstfürsorge ist jetzt grundlegend. Wenn du deinen inneren Impulsen vertraust, findest du klare Orientierung. Kreative Rituale können dir helfen, deine Visionen zu erden.

FLACHDÄCHER  
STEILDÄCHER  
FASSADENBAU  
SCHIEFERARBEITEN



SPENGLERARBEITEN  
BALKONSANIERUNG  
DACHFENSTER  
REPARATUREN

## Dietermann Bedachungen

Friedberger Straße 18 • 61239 Ober-Mörlen  
Tel. 060 02 / 489 99 97 • Mobil 01 52 / 24 34 92 30  
[www.dietermann-bedachungen.de](http://www.dietermann-bedachungen.de)

- Anzeige -



SKODA BUFFET  
MTS AUTOMOBILE GMBH

info@di-virtuelle-assistenz.de  
 +49 179 1166632

Unterstützung im  
**Backoffice**  
**Projektmanagement**  
**Organisation**

**Di-VA**  
Ihre Virtuelle Assistenz

Effizient | Strukturiert | Zuverlässig

Knoll  
Türenfabrikation und Innenausbau seit 1870  
Meisterhandwerk made in Germany.



[www.knoll-fachhandel.de](http://www.knoll-fachhandel.de)

**Knoll GmbH**  
Wingertstraße 21 – 23  
61200 Wölfersheim  
Telefon: 06036 780

- Türen
- Raumsparen
- Böden
- Treppen
- Fenster
- Tore

## WEIN DORT ERLEBEN, WO ER ENTSTEHT



Ein Reisebericht von Marcel Weil, Inhaber der Schönen Wein Welt

Um die neuen Weinreisen von Schöne Wein Welt ab 2026

sorgfältig vorzubereiten, war ich im Vorfeld selbst in der Toskana unterwegs. Ziel dieser Reise war es, ausgewählte Weingüter persönlich kennenzulernen, Eindrücke zu sam-

meln und die Basis für besondere Genussreisen zu schaffen.

Meine Stationen führten mich unter anderem nach Montalcino und ins Chianti Classico. Bei Uccelliera in Montalcino standen persönliche Gespräche und Einblicke in die tägliche Arbeit des Weinguts im Mittelpunkt. Die Leidenschaft und Hingabe, mit der hier feine toskanische Weine entstehen, war in jedem Moment spürbar. Ein weiterer Halt war das Castello di Monsanto. Unter dem Schloss erstreckt sich ein beeindruckender, rund 300 Meter langer Tunnel, in dem Weine aus verschiedenen Jahrzehnten lagern. Beim Rundgang durch das Archiv wurde deutlich, wie hier Ge-

schichte, Tradition und Eleganz miteinander verbunden sind. Auch das Weingut Fèlsina war Teil der Reise. In kalk- und sandsteinreichen Lagen entstehen dort Weine voller Charakter und Terroir. Besonders eindrucksvoll ist das historische Gebäude „Rancia“, das dem bekannten Chianti Classico Riserva seinen Namen gab. Abgerundet wurde die Reise mit einem Besuch bei Corte Pavone in Montalcino, eingebettet zwischen Zypressenallee und Weinbergen. Orte wie diese zeigen, was die künftigen Weinreisen von Schöne Wein Welt ausmachen sollen: Nähe zum Ursprung, authentische Einblicke und Zeit für Genuss – fernab klassischer Weinreisen.

## QUERBEET BRINGT BIO DIREKT NACH HAUSE – SEIT 30 JAHREN!

QUERBEET, das sind die Bio-Pioniere und Bio-Direktvermarkter von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln aus ökologischem Anbau. Bereits seit 33 Jahren läuft die Vermarktung über Wochenmärkte und seit 30 Jahren gibt es den Bio-Lieferservice online im gesamten Rhein-Main-Gebiet.

### Einkaufen ganz ohne Anstehen und stressige Einkaufswände!

Der Querbeet Bio-Lebensmittelieferservice vereint Kom-

fort, Qualität und Nachhaltigkeit auf ideale Weise. Statt Zeit im Supermarkt zu verlieren, bestellen Sie Ihre Bio-Lebensmittel bequem online.

### Beste Bio-Qualität und Regionalität!

Frisches Obst und Gemüse aus eigenem Bioland-Anbau, kurze Lieferwege und transparente Herkunft sorgen für echten Genuss mit gutem Gewissen. Gleichzeitig unterstützt man mit seinem Einkauf regionale Betriebe und eine nachhaltige Landwirtschaft.



### Smart einkaufen war noch nie so einfach!

Neben einem reichhaltigen Obst- und Gemüseangebot bietet Querbeet den Kunden ein Vollsortiment mit über 4.500 Bio-Artikeln, eine umfangreiche Getränkeauswahl, Obst- und Gemüsekörbe oder fertige Kochboxen im Onlineshop. „Mit unserem Lebensmittelieferservice kommen Bio-Lebensmittel direkt zu Ihnen nach Hause, ins Büro oder

die Praxis sowie öffentliche Einrichtungen wie Kindergärten – schnell, termingerecht und zuverlässig“, weiß Querbeet-Chef Thomas Wolff aus langjähriger Erfahrung.

Querbeet Bio  
Frischvermarktungs-GmbH  
Pappelhof  
Dorheimer Str. 107  
61203 Reichelsheim  
Tel. 06035 70 93 100  
[www.querbeet.de](http://www.querbeet.de)

33 Jahre BIO -  
30 Jahre geliefert!  
Eigener Anbau in der Wetterau

Querbeet  
Dein Bio Lieferservice

QR-Code scannen & entdecken

# Exklusive Weinreisen

Ab 2026

Mit **Schöne Wein Welt** erlebt ihr Wein dort,  
wo er entsteht.

In kleinen, persönlich geführten Gruppen  
besuchen wir handverlesene Weingüter und  
ermöglichen authentische Einblicke in Herkunft  
und Handwerk – fernab klassischer Weinreisen.



## Mehr als eine Reise – ein echtes Erlebnis

Toskana | 30. Mai - 06. Juni 2026



### Highlights:

- Private Weinverkostungen
- Panoramafahrten durch malerische Weinberge & Hügel
- Wine Makers Dinner

### Wir öffnen die Keller von:

Fèlsina, Carus Vini, Uccelliera,  
Corte Pavone & Castello di Monsato

**Exklusive Gruppe mit max. 15 Teilnehmern!**

### Nichts mehr verpassen!

Folgt uns auf Instagram und tretet unserer  
WhatsApp-Gruppe bei.



### Interessiert?

**Jetzt Kontakt aufnehmen!**

Mobil & WhatsApp: 0171 5194 000

E-Mail: info@schoeneweinwelt.de





Innenausbau aus einer Hand:



ALPARSLAN SÜTMEN

Hauptstraße 15  
35519 Rockenberg

Mobil 0174-1841734  
E-Mail info@as-bauplus.de  
Web www.as-bauplus.de



### KFZ-Service

Meisterbetrieb der KFZ-Innung

Alle Automarken  
vom PKW bis LKW

### Jürgen Buch

Rodheimer Straße 9  
61191 Rosbach v.d.H.  
Tel. 0 60 03 / 73 49  
Fax 0 60 03 / 63 11  
Autotel. 01 71 / 8 20 67 62



Ernährungsberaterin  
Marina Panow 01520 2772113

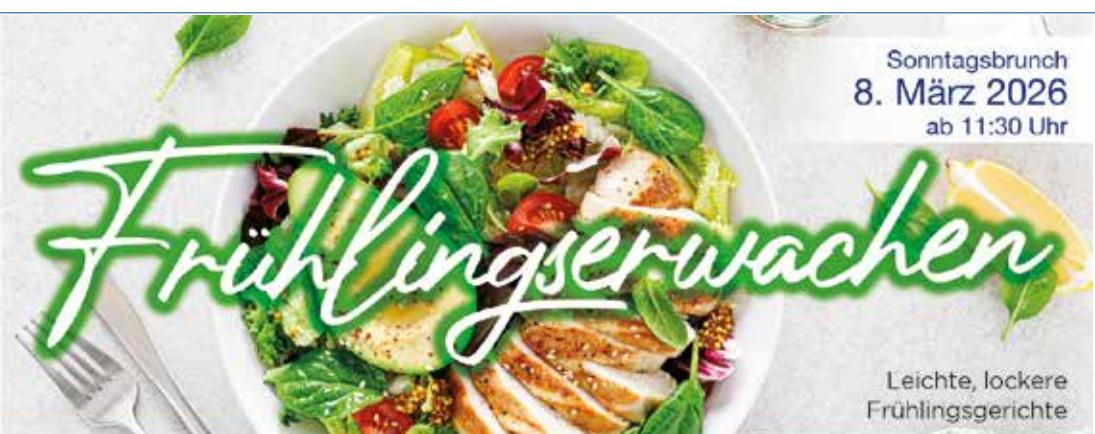
Tierheilpraktikerin  
Kim Moser 01776033877

### Futtermittelberatung für Hund, Katze und Pferd

- Für ein besseres Leben
- 100 % Allgäu

**BW**  
**Best Western.**  
**Hotel Rosenau**  
Bad Nauheim

Steinfurter Straße 1-5:  
61231 Bad Nauheim  
Tel. 0 60 32/ 96 460  
info@rosenau.bestwestern.de  
www.rosenau.bestwestern.de



- Anzeige -

## IMMO LOUNGE 2025 EVENT POWERED BY KARL + CO

AB  
GET  
ZU



• Innenausbau  
• Möbel aller Art  
• Fenster / Türen

**Wir suchen Verstärkung**

Falkensteinerstr. 11, 35516 Münzenberg  
Tel.: 06004 - 583  
[www.biehl-metzger-schlecht.de](http://www.biehl-metzger-schlecht.de)

**BIEHL METZGER & Schlecht**  
mehr als kreative Schreiner



# WETTERAUER

Kanal- & Rohrreinigung



Inh. Jens Stamm  
Ernst-Ludwig-Ring 38 Zipfenweg 3  
61231 Bad Nauheim 35510 Butzbach  
0 60 32 / 70 03 112  
0 60 33 / 92 56 812

**Unser Ziel: Gemeinsam zur Energiewende.**

Von Beratung über Projektierung bis zur Finanzierung und Baubetreuung bis zur Inbetriebnahme.

**MMR**

MMR Projekt GmbH  
Hassia Höhe 20  
63691 Ransbach  
Stockheimer Str. 67  
63674 Altenstadt



SCAN ME



MINI AFTERWORK MEETS PARTNER  
EVENT POWERED BY KARL + CO

LUBBERICH  
INGENIEURBÜRO FÜR BAUSTATIK

Statik, Stabilität, Erfolg

Friedrichstraße 46 | 35392 Gießen  
Telefon: 0641 201 074 50  
LUBBERICH-STATIK.DE

Simon Lubberich (M.Eng)  
MASTER OF ENGINEERING



## JOBS MIT ZUKUNFT !

stadtwerke-friedberg.de

Stadtwerke Friedberg  
**swfb**  
Energie neu gedacht

ABGEBLITZT

PAR 3 FUN TURNIER  
EVENT POWERED BY KARL + CO



## Gleixner Bedachung



Qualität  
erschaffen



**RUND UMS DACH IST UNSER FACH**

Ganz gleich ob Zimmermannsarbeiten, Dachdeckerarbeiten oder andere Leistungen an Ihrem Dach, bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand.

Carl-Benz-Str. 14 · 61191 Rosbach v.d.H.  
06007 9393288 · 0172 9647444 · info@gleixner-bedachung.de  
[www.gleixner-bedachung.de](http://www.gleixner-bedachung.de)

## meisterwerk

Augenoptik & Hörakustik  
Södeler Str. 47 | Wölfersheim

Tel: 06036 | 76 09 707

B E S S E R

**SEHEN.**

BESSER LEBEN



**WIESBADEN EIGENTÜMERABEND EVENT  
POWERED BY KARL + CO**

Unternehmensnachfolge  
Transaktionsberatung  
Fairness Opinion

**NIC**  
INTERCONSULT



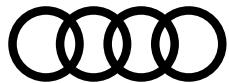
WIR.  
VERSTEHEN.  
MITTELSTAND.

Karosserie-Fachbetrieb      Kfz-Meisterbetrieb  
**Agethen**      AutoLackierung und Beschriftung

Telefon 06031 166710 Mail [agethengmbh@agethen-gmbh.de](mailto:agethengmbh@agethen-gmbh.de)  
Am Straßbach 4, 61169 Friedberg, [www.agethen-gmbh.de](http://www.agethen-gmbh.de)

**FREIE**  
MARKENUNABHÄNGIGE  
**WERKSTATT!**  
DAS SEIT ÜBER 45 JAHREN

Ihr Mobilitätspartner mit Tradition.



**autohausmarnet**  
macht mobil

**Autohaus Marnet GmbH & Co. KG**

Schwalheimer Str. 71  
61231 Bad Nauheim  
Tel. 06032/9399-0  
[audi-badnauheim@marnet.de](mailto:audi-badnauheim@marnet.de)

[www.marnet.de](http://www.marnet.de)

- Anzeige -



## Neu in Rosbach!



Bodenbeläge · Innentüren / Glastüren  
Haustüren · Garagentore · uvm.



Raiffeisenstraße 6 | Rosbach

Tel. 06003 / 935 44 74  
info@holzmichel-parkett.de

**holzmichels**  
**PARKETTSTUDIO**

IMMOBILIEN • ROHSTOFFE • VERMÖGENSVERWALTUNG



**VALUE FACTORY**

... INTELLIGENTE WERTSCHÖPFUNG

[WWW.VALUE-FACTORY.DE](http://WWW.VALUE-FACTORY.DE)

**18 Jahre  
Erfahrung**

im gesamten  
Rhein-Main-Gebiet

Nachhaltige Sachwerte  
statt Zufall

Wir setzen auf werthaltige Immobilien,  
ausgewählte Rohstoffe und unabhängige  
Vermögensverwaltung, um euer  
Vermögen langfristig zu schützen und  
zu vermehren.

**VALUE FACTORY RheinMain**

Fabian Dielmann und Kai Bahndorf  
Robert-Koch-Straße 11 • 55129 Mainz  
Mobil: +49 152 345 310 32 • +49 171 175 9208  
rheinmain@value-factory.de



 Pflege  
Nest Intensivpflegedienst  
für Kinder und  
Jugendliche

Anett Wiese  
Geschäftsführende Inhaberin  
Rodgener Strasse 10  
35394 Gießen  
0641 94 88 89 64  
[info@pflegenesthessen.de](mailto:info@pflegenesthessen.de)  
[pflegediensthessen.de](http://pflegediensthessen.de)



  
FAHRSCHULE  
LET'S DRIVE

  
📍 Butzbach + 📍 Bad Nauheim  
[www.fahrschule-letsdrive.de](http://www.fahrschule-letsdrive.de)

Bester Schutz für Sie  
und Ihre Lieben

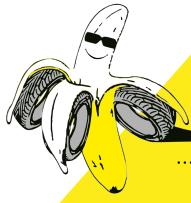


Gerne beraten wir Sie:  
**Filialdirektion**  
**Marc-Olaf Kaiser**  
Butzbach ggü. Polizei  
06033-181920  
[kaiser@zurich.de](mailto:kaiser@zurich.de)





Tel.: +49 (6003) 34 00 · [www.bananawheels.de](http://www.bananawheels.de)  
Banana Wheels GmbH · Raiffeisenstr. 4 · 61191 Rosbach



**Banana Wheels®**  
...DENN AUCH BANANEN MÜSSEN REIFEN

HU+AU • REIFEN • FELGEN • BREMSEN • ACHSVERMESSUNG  
KLIMASERVICE • ZUBEHÖR • ÖLWECHSEL • REIFENEINLAGERUNG  
AUTOMOBIL/GEBRUACHTWAGEN AN- UND VERKAUF



**FSV FRANKFURT**  
DIE HEIMSPIELE IM FEBRUAR



Frankfurt am Main, 10.02.2026 | 19:00 Uhr



**KICKERS OFFENBACH**  
HESSENPOKAL VIERTELFINALE  
FR. 13.02.2026 | 19:00 UHR



**KSV HESSEN KASSEL**  
21. SPIELTAG | REGIONALLIGA  
SA. 21.02.2026 | 14:00 UHR



**ZU DEN TICKETS**



## BIOLOGISCHE ZAHNMEDIZIN IN BAD NAUHEIM

Bestimmte Materialien können Entzündungen, chronische Erkrankungen, Allergien, Vergiftungen und Immunreaktionen hervorrufen.

In unserer Zahnarztpraxis in Bad Nauheim setzen wir daher auf eine Kombination aus biologischer Zahnheilkunde und konventioneller Zahnmedizin.

### Schwerpunkte der biologischen Zahnmedizin:

- Keramikimplantate aus Zirkonoxid
- Metallfreie Zahnbehandlung
- PRF-Therapie – Natürliche Wundheilung durch Eigenblutbehandlung
- Ozon-Therapie – eine natürliche Alternative zu Antibiotika
- Komplettsanierungen – sichere und schonende Entfernung von Amalgam-Füllungen, alten Metall-Legierungen und toten Zähnen

Profitieren Sie von unserem Know-how und vereinbaren Sie einen individuellen Beratungs-termin! Telefon: 06032-2081  
Online: [www.drmerkundpartner.de](http://www.drmerkundpartner.de)



GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
**DR. MERK**  
PARTNER  
**ZAHNÄRZTE**  
LUISENSTRASSE 2  
BAD NAUHEIM

Tel.: 06032-2081 · [www.drmerkundpartner.de](http://www.drmerkundpartner.de)



Büro anders gedacht.  
**Bürocenter** Butzbach  
Die bewegen was.

Zum Bahnhof 12  
35510 Butzbach / Nieder-Weisel  
[www.buerocenter-butzbach.de](http://www.buerocenter-butzbach.de)  
Tel. 06033 16017

OPTIK  
EXELER

Augenoptikermeister Dieter und Karsten Exeler GbR  
Weiselerstraße 41 · 35510 Butzbach · 0 60 33/62 77

## Zum Heiligen Stein

Für unseren Liebsten nur das Beste!

Mit Liebe gefertigt in der  
Manufaktur Zum Heiligen Stein.  
Ein Geschenk von Herzen –  
zum Valentinstag.

Scanne mich!

[www.zum-heiligen-stein.de](http://www.zum-heiligen-stein.de)



# Einladung zum San-Fit **WOMAN'S DAY** 10.3.2026

## **FRAU IM GLÜCK** Strahlend durch die Wechseljahre!

Mach deine Hormone zu deinen Verbündeten!  
Die Wechseljahre sind kein Ende - sie sind  
**DEIN NEUANFANG!**

**19:00 Uhr**  
Vortrag mit Christa Hackl  
& Sektempfang

**„WOMAN IN BALANCE“**  
**DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM**  
**FÜR DEIN WOHLBEFINDEN**

**TRAINING** für spürbare Erfolge  
**ERNÄHRUNG** für Balance und  
Wohlbefinden & **ENTSPANNUNG**  
für innere Stärke

MEHR ENERGIE.  
MEHR STRAHLEN.  
MEHR DU!

**FREU DICH AUCH AUF:**

- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| <b>15:00 - 15:50</b> | Gesunder Rücken                     |
| <b>16:00 - 16:30</b> | Entspannungs-Klangreise             |
| <b>17:00 - 17:50</b> | Hormon-Yoga                         |
| <b>18:00 - 18:30</b> | Beckenbodentraining                 |
| <b>ganztägig</b>     | Damen-Sauna mit<br>Verwöhn-Momenten |

Viele weitere Angebote und  
Überraschungen warten auf dich!

06031 - 965 83 50

Hier anmelden:



Königsberger Str. 22  
61169 Friedberg



- Anzeige -

**AV kommunikationstechnik**

**LED-LÖSUNGEN  
MUSEUMSTECHNIK  
AUDIO-VISUELLE MEDIEN  
KONFERENZRÄUME  
HYBRIDE KOMMUNIKATION  
UNIVERSITÄTSTECHNIK  
KOLLABORATION**

**KOMPETENZ**  
Jahrzehntelange Erfahrung und beste Kontakte zu den wichtigsten Herstellern

**FLEXIBILITÄT**  
Kostenlose und individuelle Planung ganz nach Anforderung und Kundenwunsch

**KREATIVITÄT**  
Die perfekte Lösung für jedes Budget und Herausforderung durch geschulte Planer

**Jetzt direkt  
Termin vereinbaren:  
06033 - 9747520  
info@av-online.com  
www.av-online.com**

**UNSERE LEISTUNGEN**

- ✓ Konzeption & Planung
- ✓ Beschaffung
- ✓ Montage & Installation
- ✓ Programmierung
- ✓ Wartung

**JHG Baumpflege**

**BAUMPFLEGE MIT HERZ & VERSTAND**

**• BAUMPFLEGE IN SEILKLETTERTECHNIK  
• BAUMFÄLLUNGEN  
• TOHOLZENTNAHME  
• KRONENSICHERUNGEN**

**• VERKEHRSSICHERUNG  
• HILFE BEI STURMSCHÄDEN  
• GARTEN- UND LANDSCHAFTSPFLEGE**

**WIR ARBEITEN AUF GRUNDLAGE DER ZTV-BAUMPFLEGE**

📞 0171 287 60 01 📩 [jhg-baumpflege.de](http://jhg-baumpflege.de)



ARBEIT

# premio

Zink & Hirschkorn GbR  
Straßenheimer Straße 21  
61169 Friedberg  
Tel.: 06031/6920600

WIR HABEN DEN  
**TESTSIEGER!**

**GOODYEAR**

Goodyear Vector  
4Seasons G3

ab **89€\***



**Auto**  
ZEITUNG

**TESTSIEGER**

GOODYEAR  
Vector 4 Seasons G3  
Dimension 265/65 R 17  
Ausgabe 22 / 2023

Rang 1 von 9

\*Reifenpreis ohne Montage, Wuchtung, Felge. So lange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt.



**Work System Ranger Transporter**





**PASSBILDER**  
**FOTO STÖBER**  
Inh. Thorsten Stöber

Tel. 06032 / 5750  
Stresemannstr. 20  
61231 Bad Nauheim  
[www.foto-bn.de](http://www.foto-bn.de)

**Deine Küche zum besten Preis**



Frankfurt am Main Rosbach  
Friedberger Landstraße 223 Raffaelesstraße 5  
Tel.: 069 509 27 160 Tel.: 06032 32 00 399  
[www.mykitchen.de](http://www.mykitchen.de) • [info@mykitchen.de](mailto:info@mykitchen.de)

Küche in vielen Farben erhältlich

## Impressum

**Herausgeber und Chefredakteur:**  
Dirk Ex

**Verlag und Redaktion:**

Dirk Ex  
Blücherstraße 15,  
61231 Bad Nauheim,  
Tel. 06032 9251730, 017610368865,  
[dirk.ex@gazette-online.de](mailto:dirk.ex@gazette-online.de)

**Fotograf:**  
Jemanda (Titel), Dirk Ex,  
Ivonne Edelbauer-Ebersbach

**Grafik/Gestaltung:**

A-K Media GmbH  
Anika Kretschmer  
Hintergasse 13, 61231 Bad Nauheim  
[info@a-k.media](mailto:info@a-k.media) • [www.a-k.media](http://www.a-k.media)

**Online:**  
Soulister Bad Nauheim

**Marketing/Vertrieb und Logistik:**  
Dirk Ex

**Social Media und Neue Medien:**  
Sofia Maria Albinger

**Verlag und Redaktion:**

Dirk Ex, Kirsten Hossfeld, Dr. Wolfram Roos (CVD)

**Autoren:**

Jutta Heck, Dr. Kerstin Podszus, Julia Unger, Beate Ziese, Rosemaire Weiss, Volker Weiss, Daniela Liebscher, Dr. Wolfram Roos, Alexander Scholz, Karin Coutandin, Dr. Udo Bermes, Sibel Körner, Regina Reuschling, Tanja Venturella, Basseer Shakoor.

**[www.stadtgazette.de](http://www.stadtgazette.de)**

Sämtliche Texte/Fotos unterliegen dem Urheberrecht. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Unaufgefordert eingesendete Manuskripte/Fotos können nicht zurück gesendet werden.



**Wetterauer Stickerei**  
& Werbeschriften

- Textildruck
- Fahrzeugbeschriftung
- Werbeartikel
- Lasergravuren
- Grafikerstellung

**Werbung für's Auge**

[www.wetterauerstickerei.de](http://www.wetterauerstickerei.de)

## TRENNUNG

Eine Trennung bringt große Veränderungen für die gesamte Familie mit sich. Unsicherheit bis hin zu Instabilität kennzeichnen diese Zeit. Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit und die Alltagsveränderungen des Getrennt-Seins. Eines Umzugs, eines Schulwechsels, Verlust von Freunden etc. beschreiben Familien als Grenzerfahrung. In unserem Gruppenangebot KiT verbindet die Kinder das gleiche Ereignis – die Trennung ihrer Eltern.

In zehn Gruppenterminen können die Kinder sich kindgerecht mit dem Thema Trennung beschäftigen und die Gruppe als hilfreiche Unterstützung erleben. Sie erfahren über Geschichten und einen Kinderfilm, dass es überall vorkommen kann, dass sich Eltern entscheiden, nicht mehr gemeinsam miteinander leben zu wollen und diese Entscheidung viele Kinder betrifft. Alle Gefühle, die bei Kindern daraus entstehen, dürfen angesprochen und ausgedrückt werden. Die Kinder stellen ihre veränderten Familiensysteme mit Playmobilfiguren auf und beschäftigen sich damit, wo ihr Platz im neuen Familiensystem ist. Im Anschlusstreffen integrieren sie die Trennung in ihre Biografie anhand Lebensflusses, der mit einem Seil dargestellt wird. Die Kinder können mit dieser Übung verstehen, dass ihr Leben aus vielem Mehr als der Trennung besteht und auch die Zukunft hoffnungsvoll ist auf schöne, positive und glückliche Momente. Sie beschäftigen sich mit ihren Rollen im Trennungsgeschehen und mögli-

chen Überforderungen darin. Einen Brief an jedes Elternteil verfassen sie mit Dingen, die sie schön finden und Wünschen für die Zukunft. Schließlich beschäftigen sich die Kinder mit ihren Stärken und verorten sie auf in ihrem Körperumriss, den sie auf ein Plakat gemalt haben. Beim letzten Termin wird bilanziert: spielerisch werden den Kindern Fragen zum Thema Trennung gestellt und sie dürfen ihr Expertenwissen zeigen bevor jedes einzelne Kind gebührend aus der Gruppe verabschiedet wird.

Die Termine haben eine klare, immer gleichbleibende Struktur. Dies bringt Verlässlichkeit für die Kinder. Zu Beginn treffen sich alle an einem gedeckten Tisch. Hier können sich die Kinder mit einem Imbiss und Getränken stärken. Eine Geschichte und entsprechende thematische Fragen runden den ersten Teil des Gruppentermins ab. Im zweiten Teil steht die thematische Arbeit im Vordergrund. Der dritte Teil besteht aus einem Abschlussspiel sowie einer Rückmelderunde. Eine erfahrene Pädagogin und ein erfahrener Pädagoge leiten die Gruppe und sorgen für eine vertrauliche Atmosphäre. Sie unterstützen die Kinder im Prozess der Trennungsverarbeitung. Das Angebot ist keine Maßnahme des Jugendamts und ist daher kostenpflichtig.

Jugendhilfe Nidda e.V.  
Abellstr. 5, 63667 Nidda  
Tel 06043 9867-013  
k.riemenschneider@jugendhilfe-nidda.de  
[www.jugendhilfe-nidda.de](http://www.jugendhilfe-nidda.de)

 **Jugendhilfe Nidda e.V.**  
Verbund sozialpädagogischer Einrichtungen und Dienste



## KINDER IN TRENNUNGS SITUATIONEN (KiT)

Wenn Sie sich sorgen, wie ihre Kinder ihre Trennung als Eltern gut verarbeiten können, sind wir mit unserem Angebot für Sie da.

Kommen Sie gerne auf unsere Leiterin des Angebots zu:

 Katja Schröder  
 0 151 / 16 313 382  
 k.schroeder@jugendhilfe-nidda.de

Weitere Informationen finden sie auch auf unserer Homepage: [www.jugendhilfe-nidda.de](http://www.jugendhilfe-nidda.de)

**Kahlert**

Int. Möbelspedition  
Containerlagerung  
Selfstorage

Feldbergstraße 9, 61231 Bad Nauheim

06032 / 920586

info@kahlert-umzuege.de

Nah- u. Fern-  
umzüge



Selfstorage



[www.kahlert-umzuege.de](http://www.kahlert-umzuege.de)

### Geschäftsstelle Jugendhilfe Nidda

 Abellstraße 5 · 63667 Nidda  
 0 60 43 / 98 67 00  
 0 60 43 / 9 86 70 25  
 geschaefsstelle@jugendhilfe-nidda.de  
 [www.jugendhilfe-nidda.de](http://www.jugendhilfe-nidda.de)

AUFGESCHNAPPT

# AUSFLUGSZIELE AUF DEN PUNKT



Tourist-Info Runkel

Burgstraße 4

65594 Runkel

Tel.: 06482/91610

Fax: 06482/916144

E-Mail: [info@stadtrunkel.de](mailto:info@stadtrunkel.de)

Internet: [www.runkel-lahn.de](http://www.runkel-lahn.de)

Runkel ist die Stadt der Burgen und Schlösser! Sie liegt besonders günstig gelegen als Ausgangspunkt der schönsten Ausflugsgebiete des Westerwaldes, des Taunus und entlang der Lahn und ist die Heimat von ca. 9.500 Einwohnern. Hervorragend angebunden an die großen Verkehrsströme bietet Runkel auch ein großes Freizeitangebot, das von aus-

gesprochen aktiven Vereinen im kulturellen und sportlichen Bereich wesentlich getragen wird.

#### HISTORISCHE ALTSTADT

Die historische Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern lädt zum romantischen Spaziergang ein. Ein sehr beliebter Treffpunkt ist dabei das bekannte Altstadt-Café, die „Oase der Köstlichkeiten“.

#### BURG RUNKEL

Die mittelalterliche Burg Runkel, erstmalig erwähnt im Jahre 1159, bestimmt auch heute noch das Stadtbild von Runkel. Auf starrem, senkrecht abfallendem Felsen inmitten des lieblichen Lahntales erheben sich unvermittelt und unerwartet die mächtigen wehrhaften Türme der Burg Runkel. Noch heute ein Beispiel eines frühmittelalterlichen Verteidigungsbauens, erscheint dem Betrachter von der Lahnseite her als uneinnehmbar.

Besichtigt werden können: Burgruine mit Turmbesteigung, historische Räumlichkeiten, alte Gemälde, alte Möbel, Waffen und Gerät, Gewölbe mit großer Kelterpresse (hier wurde schon vor Jahrhunderten der Runkeler Rote gekeltert), Folterkammer usw.

#### GLOCKENTurm

In diesem ehemaligen Wachturm an einer Ecke der Runkeler Stadtmauer hängen seit 1725 die Glocken der evangelischen Kirche.

## EINFACH MEHR.

Für Bad Nauheim

Ihre Expertin für Immobilien:  
Sandra Rudolph

0162 / 753 4 623

[sandra.rudolph@falcimmo.de](mailto:sandra.rudolph@falcimmo.de)



0800 / 646 0 646

[www.falcimmo.de](http://www.falcimmo.de)





### LAHNBRÜCKE RUNKEL

Die historische Lahnbrücke aus dem Jahr 1448 rundet die Bilderbuchansicht unserer Stadt ab. Sie ist eine der ältesten Brücken an der Lahn, die in ihrem alten Zustand erhalten ist.

### BURGMANNENHAUS RUNKEL

Die Burg Runkel galt im Mittelalter als uneinnehmbar. Das änderte sich, als die Burg im 13., hauptsächlich aber im 14. Jahrhundert nach Westen stark erweitert wurde. Um die Sicherheit wieder herzustellen, wurde der Burggraben ausgebaut und der Burgbe- ring errichtet. Gleichzeitig wurden Burgmänner eingestellt, die mit ihrer Gefolgschaft den Schutz der Burg übernahmen.

### SCHLOSS SCHADECK

Auf dem der Burg Runkel gegenüberliegenden Hang, getrennt durch die Lahn, tritt die 1288 erstmals erwähnte Burg Schadeck. Kurios: Sie

verdankt ihre Entstehung einem Familienstreit.

### HOFENER MÜHLE

Die malerische Hofener Mühle mit ihren efeuberankten Fachwerkfassaden gilt als Kulturdenkmal und beherbergt heute ein Café und Gästezimmer. Die vollständig erhaltene Getreidemühle und das Wasserkraftwerk können besichtigt werden. Die etwa 45-minütige Mühlenführung ist eine Mischung aus Mühlengeschichte und Mühlentechnik, sowie der Nutzung der Wasserkraft, eng verwoben mit der Geschichte der Menschen, die dort in den letzten 300 Jahren gelebt haben.

### SCHLOSS DEHRN

Schloss Dehrn, das Dehrner Wahrzeichen, steht erhaben und wehrhaft, wie ein Fels in der Brandung, über der Gemeinde und prägt imposant das Ortsbild und den Stolz der „Dehrner“.

**JMW**  
IMMOBILIENMANAGEMENT

**LMW-Immobilien**  
Frankfurter Str. 138  
61231 Bad Nauheim

E-Mail: mail@LMW-Immo.de  
Tel. 06032 998 99 26

Jede Immobilie ist einzigartig. Für uns stehen deshalb Sie, die Verkäufer und Käufer, im Mittelpunkt.  
Wir stehen Ihnen als Berater beim Kauf sowie Verkauf vermittelnd und professionell zur Seite.

**Immobilienverkauf mit WOW-Faktor**

**Sicherheit beginnt mit Weitsicht**  
Carsten Weiser – Ihr Partner für individuelle Risikolösungen

Als erfahrener Versicherungskaufmann und Vertriebspartner von Baloise analysiere ich Ihre individuellen Risiken und entwickle maßgeschneiderte Lösungen – über klassische Versicherungen hinaus.

**Ihre Vorteile:**

- ✓ Systematische Risikoanalyse für Unternehmen und Privatkunden
- ✓ Optimierung Ihres Versicherungsschutzes
- ✓ Spezialisierung auf Cyber-Security & Risikomanagement
- ✓ Lassen Sie uns gemeinsam für Ihre Zukunft vorsorgen!

**Carsten Weiser**  
Hessenring 25, 61200 Wölfersheim  
M +49 155 10 65 52 61, T +49 60 85 878 37  
www.baloise.de/carsten-weiser  
Carsten.Weiser@baloise-agentur.de

**baloise**

# KANZLEI BUDECK

Rechtsanwältin | Notarin | Mediatorin

### MIRIAM BUDECK

Ludwigstraße 17  
61169 Friedberg

T +49 (0) 6031 96 46 390  
F +49 (0) 6031 96 46 059

info@kanzlei-budeck.de  
www.kanzlei-budeck.de



### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Di, Do – Fr:  
9 – 13 und 14 – 18 Uhr  
Mi: 9 – 13 Uhr

### Ihre Notarin in Friedberg!

Immobilienrecht | Erbrecht | Vorsorgeregelungen  
Familienrecht | Handels- und Gesellschaftsrecht

## FREIZEITAKTIVITÄTEN

Runkel an der Lahn und das Lahntal insgesamt bieten vielfältige Möglichkeiten für tolle Freizeitaktivitäten.

### KANUFAHREN

Die Lahn gehört zu den beliebtesten Wanderflüssen Deutschlands und hat dabei ihre ursprüngliche Schönheit behalten. Die Strecke zwischen Limburg und Weilburg bietet für Wasserwanderer ideale Bedingungen für ein- oder mehrtägige Touren auf der Lahn.

Pauschalangebote für Tages- oder Wochenendtouren erhalten Sie bei: LT-Aktivreisen GmbH, Lahnstraße 45, 65096 Roth, [www.lahntours.de](http://www.lahntours.de)

### FAHRADFAHREN

Runkel ist eine beliebte Station für die vielen Radfahrer auf dem Lahn-Radwanderweg sowie dem Radfernweg R7, die durch die historische Altstadt führen. Der Rad- und Wander-



Alte Lahnbrücke und Schloss Schadeck

**Cut & Go**



@ cut\_and\_go\_fb   @ cut\_and\_go\_bn

jetzt  
auch in  
**BAD NAUHEIM**  
für Sie  
**ERÖFFNET**

Königsberger Str. 16  
61169 Friedberg  
06031/672 80 99

**ÖFFNUNGSZEITEN** Friedberg  
Mo. bis Sa. 9:00 bis 19:00 Uhr

Ernst-Moritz-Arndt Str. 42  
61231 Bad Nauheim  
06032 8899922 **NEU**

**ÖFFNUNGSZEITEN** Bad Nauheim  
Mo. bis Do. 9:30 bis 19:00 Uhr  
Fr. 9:00 bis 19:00 Uhr  
Sa. 9:00 bis 18:00 Uhr

weg Kerkerbachthal führt durch ein idyllisches waldiges Seitental der Lahn, das die Taunus und Westerwald trennende Lahn mit dem Westerwald verbindet. Vor wenigen Jahrzehnten fuhren hier Dampflokomotiven mit schwer beladenen Waggons. Heute ist die rund 30 km lange Strecke der Kerkerbachbahn von Runkel nach Mengerskirchen ein herrlicher Rad- und Wanderweg von der Lahn in den Westerwald.

Auf dem Campingplatz können Sie sich Fahrräder für Ausflüge in die Umgebung ausleihen.

Neu werden in der Tourist-Info Runkel E-Bikes zum Verleih angeboten. Gegen Vorlage von Personalausweis und Zahlung einer Kaution von 100€, die bei Rückgabe des E-Bikes wieder ausgezahlt werden, können Sie sich ein 26 oder 28 Zoll E-Bike zu einem Preis von 23€ pro Tag ausleihen. Die Räder

# Freisteel

Metallgestaltung ■ Klimatechnik

Freisteel GmbH   Zur Kirche 3   61203 Beienheim  
showroom   Bingenheimer Str. 29   61203 Reichelsheim   fon +49 6035 921646  
mail [info@freisteel.de](mailto:info@freisteel.de)   fax +49 6035 921648  
web [www.freisteel.de](http://www.freisteel.de)






haben mit Akku eine Reichweite von 100-120 km.

#### WANDERN

Runkel bietet mit seinem schönen Lahntal und seinen idyllischen Wanderwegen ausreichend Möglichkeiten für den aktiven Wanderfreund. Selten vorkommende Pflanzen, Farnarten, Moosflora, botanische, geologische und

ornithologische Besonderheiten in den verschiedenen Naturschutzgebieten und in den ausgedehnten Wäldern des Runkeler Forstes werden diejenigen begeistern, die Ruhe mit Erholung gleichsetzen.

„Wandern auf dem Lahn Höhenweg“: Bebilderter Streckenverlauf des 10 km langen Wanderweges.

## Zahnteam Wetterau

Ihre Experten  
für  
Zahnimplantate

Zahnteam Wetterau  
Am Kalkofen 8  
61206 Wöllstadt

Telefon: 06034 7181  
info@zahntw.de  
www.zahntteam-wetterau.de



INTEGRATION ■ BILDUNG ■ SOZIALE KOMPETENZ  
mit Ihrem privaten Bildungsträger in Hessen

**ibs**

#### Unsere Angebote für Ihr Unternehmen

- Arbeits- und Fachkräftesicherung mit arbeitsorientierter Grundbildung
- Auszubildendenförderung
- Beschäftigtenqualifizierung
- Gabelstaplertypen und Ladungssicherungsschein
- Seminarräume
- Unternehmen und BewerberInnen zusammenbringen

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.ibs-qgmbh.eu](http://www.ibs-qgmbh.eu)  
oder schreiben Sie uns an: [info@ibs-qgmbh.de](mailto:info@ibs-qgmbh.de)

Institut für Berufs- und Sozialpädagogik gGmbH  
Friedberg ■ Büdingen ■ Gießen

**SAVE THE DATE** **Freitag 13. März**

**4. Gazette STADT SCHLEMMER REISE**  
mit Partybus und 4 Gang Menü

# küchen **WALTHER®**

Wir schlagen jeden Preis!



**www.kuechenwalther.de**

**Bad Vilbel • Büdingen • Darmstadt • Gießen • Aschaffenburg**

## 100 Jahre Dienstjubiläum bei Krah und Enders

Gleich 5 Mitarbeiter unserer Friedberger Filiale feierten ihr 20-jähriges Dienstjubiläum.

Wir gratulieren herzlich und bedanken uns bei:

**Sigrid Feix** - Liebe Sigi, Du bist seit zwei Jahrzehnten das freundliche, kompetente Gesicht am Counter – und für viele unserer Kunden einfach die erste Ansprechpartnerin, wenn es um Service, Fragen oder schnelle Hilfe geht. Du gibst alles, um für jeden die passende Lösung zu finden – mit Geduld, Herz und echtem Engagement. Deine Zuverlässigkeit, deine Erfahrung und deine positive Art sind unbeschreiblich. 20 Jahre Engagement, Service und starke Nerven – das ist alles andere als selbstverständlich.

**Patrick Zach** - Patrick Zach blickt auf eine außergewöhnlich lange und erfolgreiche Laufbahn als Serviceberater zurück. Seit 20 Jahren ist Patrick eine verlässliche Größe. Auch im Kollegenkreis wird er sehr geschätzt – als ruhiger, hilfsreicher und erfahrener Mitarbeiter, der sein Wissen gerne weitergibt und stets ein offenes Ohr hat. Viele Dank für Deine hervorragende Arbeit, Deine Loyalität und Deine ruhige Stärke.

**Markus Heppner** - Seit zwei Jahrzehnten bist du im Lager eine fes-

te Größe: zuverlässig, ordentlich, mitdenkend und immer mit vollem Einsatz bei der Sache. Du hast viele Veränderungen und Stationen bei BMW erlebt – und überall mit deiner ruhigen Art und deinem Organisationstalent überzeugt. Wer mit Dir zusammenarbeitet, weiß: Du hältst den Laden am Laufen, oft im Hintergrund, aber mit großem Einfluss auf den Alltag aller.

**Frank Friedl** - unglaublich, Du bist jetzt schon 20 Jahre für uns im Einsatz – und das Lager ohne dich? Unvorstellbar! Du bist nicht nur der Mann für den Überblick zwischen Regalen, Lieferscheinen und Bestellungen. Wenn's stressig wird, behältst Du einen kühlen Kopf, hast einen flotten Spruch auf den Lippen und oft sogar noch einen Witz parat, der alle kurz zum Lachen bringt.

**Hartmut Feix** - Seit zwei Jahrzehnten arbeitest Du mit hoher fachlicher Kompetenz, großem Verantwortungsbewusstsein und einem ruhigen, überlegten Auftreten. Auf Dich ist immer Verlass – ob im Alltag oder in anspruchsvollen Situationen. Deine Zuverlässigkeit, Genauigkeit und Dein ruhiger Umgang machen Dich zu einem geschätzten Kollegen und wichtigen Teil unseres Teams.



von links nach rechts: Thorsten Isselbächer (Leiter After Sales) hat die Urkunden überreicht Frank Friedl, Sigrid Feix, Hartmut Feix und Markus Heppner / nicht abgebildet:Patrick Zach

Thorsten Isselbächer  
Frank Friedl  
Sigrid Feix  
Hartmut Feix  
Markus Heppner  
Patrick Zach

## ★ After Work Party

– WEIN – GENUSS – ENTSpannung –  
IM JUGENDSTIL-AMBIENTE



- Köstliches Snack-Buffet vom Museumscafé Auguste -
- Ausgewählter Wein vom Weinhandel Fertsch -
- Mosaikhalle mit Tanzfläche -
- Bei schönem Wetter Schmuckhof geöffnet -
- Museum zur Party kostenfrei -

Eintritt frei um Spende wird gebeten | Badehaus 3 (im Sprudelhof)  
Nördlicher Park 3 | 61231 Bad Nauheim



**PATRICK'S REPARATUR SERVICE**

Smartphone ★ Tablets ★ Notebooks  
PC's ★ Spielekonsolen ★ E-Scooter

[www.patricksreparatuservice.de](http://www.patricksreparatuservice.de) | Tel.: 01520-2410497

www.kanzlei-am-adolfsturm.de



**Kanzlei  
am Adolfsturm**

Rechtsanwälte in Bürogemeinschaft  
Peter Heidt und Vanessa Kolk

In der Burg 18  
61169 Friedberg  
Telefon: 06031 5211



**THOR**  
Auf Stärke Bauen



Alles  
Maßarbeit.

**thor-bau.de**

Ein Unternehmen der SRR Group.

# BLEIB GESUND



## SCHULTERSCHMERZEN

VON BEATE ZEESE

Schulterschmerzen sind komplex und können verschiedene Ursachen haben wie z.B. Arthrose, Kalkschulter, Rotatorenmanschettenriss oder das Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom). Hinter dem Schmerz steckt meist ein Zusammenspiel aus mechanischen Problemen, Entzündungen oder Verschleiß. Wichtig: Fast immer ist es kein reines "Verschleißproblem", sondern oft ein Belastungs- und Steuerungsproblem. Diese entstehen durch Muskeldysbalancen (vorne zu stark, hinten zu schwach),

durch eingeschränkte Beweglichkeit von Schulter und Brustwirbelsäule, schlechter Haltung und fehlender Kontrolle des Schulterblatts.

Bei diesen Problemen der Schulter ist die Zusammenarbeit von Physiotherapie und gezieltem Training der Goldstandard. Z.B. beim Impingement-Syndrom ist das Hauptproblem meist ein Platzmangel unter dem Schulterdach, durch den Sehnen oder Schleimbeutel bei Bewegungen eingeklemmt werden.

In der **Akutphase** liegt das Hauptaugenmerk der Therapie auf der Schmerzlinderung und Entlastung. Manuelle Techniken helfen die Schutzspannung zu reduzieren und die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Wenn der Schmerz nachlässt, wird Bewegung wieder möglich.

In der **Aufbauphase** ist das Ziel, den „Raum“ unter dem Schulterdach wieder zu vergrößern und die Gelenkmechanik zu optimieren. Der Fokus liegt auf die Zentrierung des Oberarmkopfes und die Stabilisierung des Schulterblatts. Die Rotatorenmanschette (eine Gruppe kleiner Muskeln) hält den Oberarmkopf fest in der Pfanne. Ist sie schwach, rutscht der Knochen beim Anheben des Arms nach oben und klemmt die Sehnen ein. Gezieltes Training der Rotatorenmanschette sorgt dafür, dass der Oberarmkopf bei Bewegung zentriert bleibt und nicht nach oben „drückt“.

In der **Erhaltungsphase** ist es das Ziel, die Belastbarkeit zu steigern, zu halten und dauerhaft schmerzfrei zu bleiben. Hier steht beim Training Regelmäßigkeit statt Intensität: Schulterstrukturen passen sich langsam an. Kurze, tägliche Einheiten (5-10 Min.) sind effektiver als ein langes Training



einmal pro Woche. Steigere die Intensität langsam an.

Auch die Brustwirbelsäule sollte mobilisiert werden: Eine steife Brustwirbelsäule ist oft eine versteckte Ursache für Schulterprobleme. Muskuläre Dysbalancen sollen ausgeglichen werden. Dehnen überaktiver Muskeln (z. B. Brust, Nacken) und Kräftigen vernachlässiger Museln (Rücken, Schulterblatt). Studien zeigen: Aktives Training senkt die Rückfallquote deutlich im Vergleich zu passiven Maßnahmen allein.

Kurz gesagt: Physiotherapie und Training helfen langfristig, weil sie:

- die Ursache statt nur Symptome behandeln
- Bewegungsqualität verbessern
- die Schulter belastbar & stabil machen
- Rückfälle verhindern

# Physio & Therapie BEATE ZEESE

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08:00 - 20:00 Uhr  
Freitag: 08:00 - 15:30 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

## KRANKENGYMNASTIK | LYMPHDRAINAGE | MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

Berggartenweg 2, 61200 Wölfersheim  
Tel.: 06036 9891300  
E-Mail: Post@PhysioZeese.de  
[www.physiozeese.de](http://www.physiozeese.de)



# Sprechstunde Dr. Bermes

Was der Männerarzt für den Karnevalsmonat Februar empfiehlt. Der Februar ist ein besonderer Monat. Kurz, kalt, dunkel und trotzdem laut, bunt und erstaunlich alkoholhaltig. Während der Körper noch im Wintermodus steckt, beschließt der Mann im Rheinland, sich als Pirat, Römer oder (besonders mutig) als „junger Mann von 1998“ zu verkleiden. Karneval eben. Als Männerarzt sage ich: Karneval ist gesund. Aber nur, wenn man ihn richtig macht.

## 1. Lachen ist Medizin, besonders im Februar.

Der Februar ist statistisch kein guter Monat für die männliche Psyche. Wenig Licht, wenig Bewegung, viel Sofa. Karneval wirkt da wie ein natürliches Antidepressivum: Musik, Gemeinschaft, Lachen, Nähe. Wer lacht, senkt Stresshormone, stärkt das Immunsystem und entlastet sogar die Prostata. Also: Lachen ausdrücklich erlaubt. Auch über sich selbst.

## 2. Alkohol:

Der Feind ist nicht das Glas Bier, sondern die Maßlosigkeit. Der Männerarzt ist kein Spielverderber. Ein Bier gehört zum Karneval wie die Krawatte zur Schere. Pro-

blematisch wird es, wenn aus „ein paar“ plötzlich „warum ist es hell draußen?“ wird. Alkohol entwässert, reizt die Blase, verstärkt nächtlichen Harndrang und kann bei empfindlichen Männern Prostatabeschwerden verschärfen. Mein Karnevalsrezept: Regel 1: Nach jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser. Regel 2: Essen nicht vergessen (ja, auch nach 22 Uhr). Regel 3: Wer nachts dreimal raus muss, sollte am nächsten Tag pausieren.

**3. Kälte untenrum ist kein Karnevalsspaß.** Ich sehe es jedes Jahr: dünne Strumpfhosen, nackte Knöchel, nasse Kostüme. Und danach: Blasenentzündung, Nebenhodenentzündung, „Ziehen im

## 4. Schlaf ist keine Schwäche.

Karneval suggeriert: Wer schläft, verpasst was. Falsch. Wer nie schläft, landet früher oder später beim Männerarzt und nicht wegen guter Laune. Schlafmangel senkt Testosteron, schwächt das Immunsystem und macht Männer reizbar (was selten jemandem auffällt, aber alle nervt). Mein Tipp: Zwischen den tollen Tagen echte Erholung einplanen.



## 5. Essen wie ein Mann, nicht wie ein Konfetti-Mülleimer:

Fettig, süß, spät. Der Februar ist kulinarisch gefährlich. Dabei braucht der Mann gerade jetzt: Eiweiß (für Muskeln und Hormone), Gemüse (ja, auch im Karneval), Ballaststoffe (die Prostata sagt danke).

## 6. Nähe, Flirt und Verantwortung.

Karneval ist kein medizinisches Risiko, sondern eine Chance. Für Freude. Für Gemeinschaft. Für emotionale Entlastung in einer sonst dunk-



## HELAU, ALAAF UND HERRENGESUNDHEIT! VON DR. MED. UDO R. BERMES

Unterleib“. Männer, ich sage es deutlich: Der Unterleib mag Karneval, aber keine Zugluft. Empfehlung des Männerarztes: Warm anziehen (auch unter dem Kostüm), nasse Kleidung zügig wechseln. Sexy ist, wer danach gesund bleibt.

Karneval ist Nähe. Flirt. Leichtigkeit. Das ist gut so. Aber: Gesunder Spaß braucht gesunde Entscheidungen. Schutz, Respekt und ein klarer Kopf gehören auch dazu, zumindest phasenweise.

## Das Fazit des Männerarztes:

len Jahreszeit.

Mein Wunsch an die Männer im Februar: Lacht viel, Trinkt klug, Bleibt warm, Schlaft zwischendurch und hört auf euren Körper. Er feiert nicht unbegrenzt mit. In diesem Sinne: Helau, Alaaf und bleiben Sie gesund.



Dr.med.Udo R.Bermes

Facharzt für Urologie | Männerarzt (Institut cmi)  
Paulinenstraße 4 | 65189 Wiesbaden  
Tel: 0611 694 446

- Urologische Onkologie
- Erektile Dysfunktion (Impotenz) und Sexualmedizin
- Altersmedizin
- Inkontinenzbehandlung
- Infertilität (unerfüllter Kinderwunsch)
- Vorsorge / Diagnostik

SPRECHSTUNDE

# HUSTEN:

## WAS EMPFIEHLT DIE AKTUALISIERTE LEITLINIE?



Intakte Schleimhäute helfen bei der Immunabwehr - und die Hilfe geht über deren Barrierefunktion hinaus, wie man mittlerweile weiß. Das ist im Nase-, Mund- und Rachenraum als Einfallstor für allerlei Erkältungserreger nicht anders. Diese Erkenntnis bedeutet für uns, dass wir mit einer intakten Schleimhaut viele Erreger schon im Vorfeld abwehren können. Sie bilden eine erste Abwehrbarriere gegen eindringende Viren und Bakterien. Daher sitzen Schleimhäute auch an strategisch sinnvollen Plätzen: im Nasen- und Rachenbereich, in der Bindehaut, im Gastrointestinaltrakt und im Darm. In ihrer Submukosa befindet sich lymphatisches Gewebe. Dieses Mukosa-assoziierte lymphatische Gewebe (MALT) steht in ständigem Kontakt mit der Schleimhaut, die zu den ersten Kräften vor Ort gehören, sollte es ein Erreger einmal in den Körper schaffen.

### MALT-System

Das Mukosa-assoziierte lymphatische Gewebe, kurz MALT, gehört zu den sekundären lymphatischen Organen. Es besteht aus lymphatischem Gewebe und diffus darin verteilten Abwehrzellen, wie Mak-

rophagen, Lymphozyten oder Dendritischen Zellen, und findet sich in jeder Schleimhaut, sogar in der Bindehaut. Gelangen Antigene durch die Schleimhaut zum MALT, produzieren dort ansässige B-Zellen Antikörper. Das MALT verhindert, dass sich Erreger ans Epithel anheften und in tiefliegende Körperschichten gelangen. Auch das dort ansässige Mikrobiom scheint eine Rolle zu spielen.

### Wie geschmiert

Den der Mukosa aufliegenden viskosen Schleim kann man sich wie einen feuchten Schutzfilm vorstellen. Diese natürliche Gelaufage kann freilich durch so manche Faktoren beeinträchtigt werden. Dazu gehören allen voran Krankheitserreger wie Viren, die in der Schleimhaut für lokale Entzündungsreaktionen sorgen, wenn die Epithelzellen geentert wurden. Aber auch eine Überbeanspruchung durch lautes und häufiges Sprechen sowie verschiedene Medikamente wie Antihistaminika, Antihypertensiva oder Antidepressiva lassen die Mundschleimhaut austrocknen. Präparate mit schleimstoffhaltigen Drogen wie Isländisch Moos, Eibisch oder Primelwurzel befeuchten genauso wie salzhaltige Pastil-

len die Schleimhäute, indem sie den Speichelfluss anregen. Modernere Produkte in Form von Sprays und Mundspülösungen mit Molekülkomplexen aus Polysacchariden, Harzen und Flavonoiden können sowohl präventiv, als auch zur Behandlung der entzündeten Schleimhaut angewendet werden. Die Barriere Wirkung wird durch Bildung eines aktiven Schutzfilms auf der Schleimhaut erzeugt.

### Gurgeln, das Schleimhautbad

Eine weitere Technik, die den Kontakt mit der Schleimhaut ermöglicht, ist Gurgeln. Seit jeher zählt Gurgeln mit salzhaltigen Lösungen oder solchen mit Pflanzenauszügen zu den Klassikern der Selbsttherapie gegen Entzündungen im Hals- und Rachenraum. Weil die Wirkstoffe beim Gurgeln auch in Kontakt mit der entzündeten hinteren Rachenschleimhaut gelangen, werden die Spülungen als wohltuend und schmerzlindernd empfunden. Mit Lutschtabletten oder Bonbons erreicht man dagegen die entzündeten Areale nur weniger gut. Die Darreichungsform muss auch zum Anwender passen, nicht jeder kommt mit einer Gurgellösung oder einem Rachenspray zurecht.



### Dr. Podszus Geheimtipp: Fitonasal® Nasenspraykonzentrat

Dieses Nasenspray ist ein Produkt, das dazu beiträgt, die verstopfte Nase zu befreien, den Schleim zu verflüssigen und dessen Abfluss aus den Nasenhöhlen zu erleichtern sowie die physiologische Schleimhautregeneration zu fördern. Das Produkt hat somit eine physiologisch abschwellende und schützende Wirkung. Fitonasal eignet sich für alle Arten von Nasenverstopfung und Reizung der Nasenhöhlen..



Gemeinsam für  
ein sauberes Morgen.

Betrieb Bad Nauheim  
Feldbergstraße 4  
61231 Bad Nauheim

[kv-entsorgung.de](http://kv-entsorgung.de)

- Abfälle & Wertstoffhof
- Containerdienst
- Elektroschrott
- Gewerbeentsorgung
- Recycling
- Spedition
- Städtereinigung
- Schrotte & Metalle

[www.steiner-ortho.de](http://www.steiner-ortho.de)  
**Schuh-Orthopädie  
aus Meisterhand**

- Schuheinlagen
- Sportschuh-Optimierung
- Diabetikerversorgung
- Bandagen & Schuhzurichtungen

Kostenloser Beratungstermin:  
**Tel.: +49 6031 7915663**

Straßheimer Str. 49 · 61169 Friedberg

**Steiner**  
ORTHOPÄDIE & SPORT

**LAUF- UND  
GANGANALYSE/  
BALANCEMESSUNG**



## VALENTINSTAG BEGINNT BEI IHNEN SELBST

Der Valentinstag gilt als Tag der Liebe. Blumen, Pralinen, Karten – und oft die unausgesprochene Frage: Wer liebt mich an diesem Tag? Dabei übersehen wir etwas Entscheidendes: Die wichtigste Beziehung unseres Lebens führen wir mit uns selbst. Ich gestehe: auch ich verliere dies manchmal aus den Augen. Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun. Sie bedeutet, den eigenen Körper wahrzunehmen, ihm Aufmerksamkeit zu schenken und ihn respektvoll zu behandeln. Gerade in einem Alltag voller Termine, Verantwortung und Leistungsdruck vergessen Menschen, sich selbst Raum zu geben.

Kosmetik ist in diesem Zusammenhang weit mehr als ein ästhetisches Thema. Sie ist bewusste Zeit für sich. Ein

Moment, in dem man nicht funktionieren muss, sondern einfach sein darf. Hautpflege wird zu Selbstfürsorge und damit zu einer Form von Wertschätzung gegenüber dem eigenen Körper.

Zum Valentinstag rückt deshalb bei Soulartbeauty nicht die Frage in den Mittelpunkt, wer uns beschenkt, sondern wie wir uns selbst behandeln. Eine professionelle Gesichtsbehandlung, ein Aquafacial oder eine entspannende Pflegeanwendung sind keine Luxusentscheidungen, sie sind ein klares Zeichen: Ich bin es mir wert. Denn gesunde, gepflegte Haut wirkt nicht nur nach außen. Sie stärkt das eigene Körpergefühl, das Selbstbewusstsein und die innere Ruhe. Genau dort beginnt echte Ausstrahlung.

von Sibel Körner



Wer sich regelmäßig Zeit für Pflege nimmt, investiert nicht nur in sein Erscheinungsbild, sondern auch in sein Wohlbefinden. Vielleicht ist dieser Valentinstag der richtige Moment, um die Aufmerksamkeit einmal nicht nach außen zu richten, sondern nach innen. Sich

selbst etwas Gutes zu tun. Nicht, weil jemand anderes es erwartet – sondern weil Sie es verdienen.

**TERMINE**

**MONTAG - FREITAG**  
9:00 - 21:30 UHR  
NACH VEREINBARUNG

**SAMSTAG - SONNTAG**  
9:00 - 20:30 UHR  
NACH VEREINBARUNG

Valentinstags Special  
Jetzt entdecken

Tannenweg 6,  
61169 Friedberg (Hessen)

015 777 917 226

soulartbeauty@outlook.de

soulartbeauty\_friedberg

Termine über WhatsApp, Email oder Treatwell

**QR code**

*Coaching by Ivonne*

Du willst endlich ankommen im Leben, deine Kindheitsdramen loslassen, deinen Frieden mit deinen Eltern/Kindern machen, Liebe, Lust und Leidenschaft spüren, gesundheitliche Herausforderungen meistern, dann melde dich bei mir für ein kostenloses Gespräch.

**Kontakt:**  
IVONNE HORN  
AM HOLLERFELD 19  
63691 RANSTADT  
0160/8295995



Ivonne\_Horn  
Ivonne Horn

**GOEBEL** ...mehr als NUR Medizin

Praxis für ganzheitliche Orthopädie  
Tel. 06032-928490 www.go-bn.de

**Prävention.Rehabilitation.Performance**

**QR code**

**DIE EISPRAXIS**  
GEZIELTE KÄLTE • GANZHEITLICHE BEHANDLUNG

David Ermert & Kollegen  
Kaiserstraße 82  
61169 Friedberg

T 06031 9632574  
E info@eispraxis.de  
www.eispraxis.de



**CRYOTHERAPIE**  
**MANUELLE THERAPIE**  
**MASSAGE**  
**MEDICAL TAPING**

**Öffnungszeiten**  
Mo-Fr: 9-13 + 14-18 Uhr  
Sa: 9-13 Uhr  
und nach Vereinbarung

Scannen und  
online Termin  
vereinbaren.



P  
City Parkhaus  
1 Min. zu Fuß



## WARUM HAIREXTENSIONS HEUTE SELBSTVERSTÄNDLICH SIND EIN NEUES HAARGEFÜHL

von Alexander Scholz



Schon seit vielen Jahren sind Hairextensions ein Thema. In Film und Fernsehen längst Standard, im echten Leben jedoch noch immer teilweise unterschätzt. Denn leider sind es oft die schlechten Beispiele im Supermarkt oder auf der Straße, die auffallen und im Gedächtnis bleiben.

Die besten Beispiele für gelungene Ergebnisse fallen Ihnen womöglich gar nicht auf. Denn vielleicht ist es eine gute Freundin, die Nachbarin oder die Arbeitskollegin, deren dichte Mähne kein Zufall ist. Nicht selten behält man dieses kleine Beautygeheimnis einfach für sich.

### Volle Haare – aber bitte nicht künstlich

Im Bereich der Haarverdichtung und -verlängerung bieten sich heute unterschied-



Hairextensions  
made by  
MSM Hairdesign

ter Zeit. Die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos.

### Ob das eventuell auch etwas für mich sein könnte?

Ganz sicher. In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihnen alle Optionen erklärt, die passende Technik ausgewählt und die perfekte Farbe individuell abgestimmt. Erfahrungsgemäß gewöhnt man sich sehr schnell an das neue Haargefühl – ebenso an das Handling im Alltag. Für viele ist es nicht mehr nur Haar, sondern ein neues Lebensgefühl. Genau deshalb lohnt es sich, offen über Extensions nachzudenken.

Bereit für einen Statement-Look? Bis bald bei M&M Hairdesign.

### Ihre Auszeit in wohltuender Wärme.



[www.sprudelhoftherme.de](http://www.sprudelhoftherme.de)

Öffnungszeiten: Täglich 9-22 Uhr · Freitags bis 24 Uhr

Sprudelhof Therme  
Ludwigstraße 40 · 61231 Bad Nauheim  
Tel.: 06032 99100 0 · [info@sprudelhoftherme.de](mailto:info@sprudelhoftherme.de)

DEIN FRISEUR IN BAD NAUHEIM  
INNOVATIV. AUFREGEND.  
EINFACH GUT.



M&M  
HAIRDESIGN

Mit einem ganzheitlichen Behandlungskonzept und exklusiver Naturkosmetik biete ich Ihnen:

- Anti Aging
- Akne Behandlung
- Soft Needling
- Microdermabrasion
- Feuchtigkeitsbehandlung
- Wellness Behandlungen

Anja Gries-Döring  
**cosmania**  
Auf der Hub 34  
61239 Ober-Mörlen  
0151 19660714

Naturkosmetische  
Behandlungen  
in Ober-Mörlen / Maiberg

[www.cosmania.de](http://www.cosmania.de)

## WARUM ECHTE SCHÖNHEIT ZEIT BRAUCHT

Schönheit ist für mich keine Frage von Perfektion, sondern von Harmonie – und von Verantwortung.

Seit vielen Jahren arbeite ich im Bereich Permanent Make-up und erlebe täglich, wie sehr selbst kleine Veränderungen das Selbstgefühl eines Men-

schen beeinflussen können. Besonders dann, wenn Kunden nach misslungenen oder verblassten Behandlungen zu mir kommen und erst wieder Vertrauen fassen müssen. Genau hier beginnt meine Arbeit: genau hinsehen, zuhören und ehrlich beraten.



Permanent Make-up ist kein Trend und kein Produkt von der Stange. Jedes Gesicht ist einzigartig, jede Haut reagiert anders, jede Vorgeschichte zählt. Deshalb braucht es Erfahrung, Geduld und manchmal auch den Mut, bewusst zurückhaltend zu arbeiten. Nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll. Mein Anspruch ist es nicht, Gesichter zu verändern, sondern sie wieder in Balance zu bringen – mit



Feingefühl, Präzision und Respekt vor der natürlichen Ausstrahlung. Denn echte Schönheit entsteht nicht in Eile. Sie braucht Zeit.

### NATURHEILPRAXIS Daniela Liebscher



- Gewichtsreduktion
- Fett-Weg spritze
- Fadenlifting Behandlung
- Faltenkorrektur mit Hyaluron
- Akupunktur & Osteopathie
- Haar-Filler Therapie
- Allergien



Karlstraße 31 • 61231 Bad Nauheim



0171 528 12 23



kontakt@heilpraktikerbadnauheim.de



Entdecken Sie Perfektion in jedem Detail.

#### Permanent Make-Up

- Powderbrows
- Lipblush Technik
- Microblading

#### 3 Wellen ICE Laser

- Dauerhafte Haarentfernung
- Schmerzfrei & Effizient

#### Apparative Kosmetik

- Innovative Behandlungen für ein makelloses Aussehen



Rodheimer Str. 9161191 Nieder-Rosbach v.d.H.

06003-3346

info@louiscosmetics.com

@LOUIS.COSMETICS

www.louiscosmetics.com



Gesundheit fördern.  
Sport begleiten.  
Menschen bewegen.

#### Stellenangebote (m/w/d)

- PHYSIOTHERAPEUT/IN
- MASSEUR/IN
- MED. BADEMEISTER/IN
- GESUNDHEITSTRAINER/IN

#### Kontaktinfos

UNVERBINDLICH  
MELDEN UND  
KENNENLEITERMIN  
AUSMACHEN  
0357 38803785  
MGPHYSIOTRAINING.  
OUTLOOK DE

Erwiderungen	Stadt am Vesuv	ge-wollte Handlung	privater Lebensbereich	↓	↓	Bergkamm	Laufvogel	↓	englisch: eins	eine Farbe	↓	Gewicht verlieren	Norne der Vergangenheit	kleiner Bissen	↓	↓	deutsche Vorsilbe	Herausgeber
→								↓	Nadelbaum	→								
Erfinderschutzurkunde			Schlagwerkzeug	→						unvermittelt	→						kath. Ordensgeistlicher	
→						franz. Schauspieler (Alain)			fester Boden	→						griechischer Buchstabe	→	
Sage um einen Heiligen		scherhaft: US-Soldat	außerordentlich			Müll- o. Schutt-abladeplatz	↓					undeutliches Vorgefühl haben	Ältestenrat	→				
→			↓								→					„Bett“ in der Kindersprache		
→											Ober		hinterhältig (ugs.)		hin und ...	→		
Schelle	Tropenbaum	Prophet im A.T.			Fluss durch Nord-Italien	→					→						Inhaltslosigkeit	
Individuum, Mensch	↓	↓							Sänger der 60er (Paul)	naturlicher Kopfschmuck	Fremdwortteil: doppelt	↓	zu keiner Zeit	→		Stillstand im Verkehr		unabhängig
→				weiblicher Artikel		Seemannsgruß	→						Schriftstellerverband (Abk.)	West-europäer	→	Stahlschrank	→	
Trinkutensil		röm. Göttin der Jagd	↓						Ziffernkennung (engl.)	Spieldatenfarbe	↓					Initialen des Malers Matisse	→	Fremdwortteil: wieder
Zauberkunst	→					Herrschertitel	→							Sommergetreide	→			
Zitterpappel	→				Fenstervorhang	→								einbalsamierte Leiche	→			



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-Fr.: 9-20 Uhr

Sa.-So.: 9-18 Uhr

In den Kolonnaden 9-11

Bad Nauheim

www.bestesonne.de

www.raetseldienst.de

## Das Massivhaus für mehr

Der clevere Grundriss bietet Platz für drei Wohnparteien – ideal für alle, die nicht allein Verantwortung für ein ganzes Haus tragen wollen.

Jetzt kostenlos und unverbindlich informieren: **06036 82 99 860**



**SICHERHEIT**  
garantieren 3 Schutzbriebe:  
• Bau-Qualität  
• Bau-Service  
• Bau-Finanzierung  
**Das sichere Haus** für Sie!

[www.lust-auf-haus.de](http://www.lust-auf-haus.de)

## Kreuzwort-Zahlenrätsel

Gleiche Zahlen stehen für gleiche Buchstaben – das vorgegebene Wort hilft Ihnen einen Anfang zu finden.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
																				*	*	*	*	*	*



**WIR VERDOPPELN DIE FÖRDERPRÄMIE\***

**3.000 € GRUNDFÖRDERUNG VON CITROËN FÜR JEDEN!\***

**AB  
195 €<sup>1</sup> / MONAT**

Kombinierte Werte gem. WLTP für den Citroën e-C3 Aircross:  
Energieverbrauch 18,1 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A

Kombinierte Werte gem. WLTP für den Citroën e-C3:  
Energieverbrauch 16,7 - 17,2 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A

\* Bei Kauf oder Leasing eines PKW-Elektro-/Plug-in-Hybrid-Neufahrzeuges erhalten alle Privatkunden eine Citroën- und Händler-Förderprämie in Höhe von 3.000 € auch zusätzlich zu einer staatlichen Förderung. Für den Fall, dass der Kunde für eine höhere staatliche Förderprämie berechtigt ist, erhält der Kunde von Citroën auch die Differenz zwischen der Citroën Förderprämie und der staatlichen Förderprämie, max. weitere 3.000 €. Hierfür muss der Kunde bei Kaufvertragsabschluss dem Händler die gleichen Nachweise vorlegen wie bei der staatlichen Förderprämie.

<sup>1</sup> Ein Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) für Privatkunden der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für den Citroën e-C3 Aircross (44 kWh Batterie)/Elektromotor 113 Standard-Range mit 83 kW (113 PS) YOUNI, bei 3.000 € Leasingsonderzahlung, Leasingrate 195 €/Monat, Laufzeit 48 Monate, 10.000 km/Jahr Laufleistung. Angebot gültig bis zum 31.03.2026. Beispieldfoto zeigt Fahrzeug dieser Baureihe, dessen Ausstattungsmerkmale nicht Bestandteil des Angebotes sind.

<sup>2</sup> Ersparnis ggü. der UVP.

**INKL.  
3.000 €  
CITROËN FÖRDERPRÄMIE<sup>2</sup>**



**CITROËN**

**AUTO-PARK I  
SCHREIER**  
Bad Nauheim

**AUTO-PARK KLAUS SCHREIER GMBH**

Am Taubenbaum 18 · 61231 Bad Nauheim · Tel.: 06032/96880  
E-Mail: info@autopark-schreier.de · www.citroen-haendler.de/schreier-badnauheim

## Gitterrätsel

Tragen Sie die Wörter so in die Rätselgrafik ein, dass alle Begriffe ihren richtigen Platz erhalten:

**3 Buchstaben:** LOB, SOS

**4 Buchstaben:** ADAM, AFFE, AMEN, ETUI, KARO, LEIM, NABE, RAST, ROSA, SATT, ZWEI

**5 Buchstaben:** ADRIA, ASTRO, BASIS, EIFER, FASER, GOETZ, NAPPA, NOTIZ, REMIS

**6 Buchstaben:** ERSATZ, ETUDE, LERCHE, MINUTE, NAESEN, RASEND, RENNEN, SIEGER

**7 Buchstaben:** ALIBABA, ANTENNE, EIERUHR, EINFALL, ERRATEN, GARDINE, GEMUESE, REFRAIN, STRASSE, TRAEGER, TRAKTOR

**8 Buchstaben:** ALLESAMT, AUSREISE, EILPAKET, ERDTEILE, ERLOESER, FUSSBALL

**9 Buchstaben:** FRIEDLICH, KARTOFFEL, KONTROLLE, NETTOLOHN

**10 Buchstaben:** BRIEFMARKE, ROUTINIERT, SCHLUESSEL

**11 Buchstaben:** HALSSTARRIG





*Seit über  
50 Jahren*

**KFZ-MEISTERBETRIEB**

Meisterbetrieb der Kfz-Innung

Inh. Franz-Walter Stavenow

35519 Rockenberg-Oppershofen

Steinfurther Straße 48, Tel. 06033-6 74 53

Ihr Partner rund um PKW und NFZ



**RÜCKSTAU EXPERTE 24**

HEBEANLAGEN - ABSCHEIDERTECHNIK

Holzheimer Straße 6 • 35510 Butzbach

Telefon 06033 9737674 Mobil 0176 45201722

[www.rueckstauexperte24.de](http://www.rueckstauexperte24.de)

**DR. PODSZUS GEHEIMTIPP**

**grinTuss Hustensaft**  
für Kinder und Erwachsene

Dank seines Schutzmechanismus befreit der Hustensaft nicht nur von den Symptomen, sondern bekämpft auch Teile der Ursachen des Hustens: Minderung der Reizung der Schleimhaut der oberen Atemwege durch die Bildung eines Schutzfilms, der auf der Schleimhaut haftet.





**SPRECHEN  
SIE UNS AN!**

Wir beraten Sie gerne.



**Hof-Apotheke  
zum Mohren**  
*Tradition hat Zukunft!*

Hof-Apotheke zum Mohren  
Kaiserstrasse 104 · 61169 Friedberg  
Tel. 06031 / 56 85  
[info@mohren-apotheke-friedberg.de](mailto:info@mohren-apotheke-friedberg.de)

# WIR SUCHEN SIE

BSU Linkmann ist eine seit vielen Jahren in Bad Nauheim aktive Traditionskanzlei. Unser Standort befindet sich im Herzen der Wetterau, im wunderschönen Bad Nauheim, dort in bester zentraler Lage in der Top-Büroimmobilie der Innenstadt. Mit unseren Spezialisten beraten wir Privatpersonen sowie kleine und mittelständische Unternehmen bundesweit.

Wir suchen in Voll- oder Teilzeit (bei mindestens 15 Stunden wöchentlich)

## ■ Steuerfachangestellten/Steuerfachwirt/Bilanzbuchhalter (m/w/d) ■ Lohnbuchhalter/Fachassistent Lohn und Gehalt (m/w/d)

### Ihre Aufgaben:

- Selbständige Bearbeitung von Buchführungen, Gewinnermittlungen und Jahresabschlüssen sowie privater und betrieblicher Steuererklärungen für Mandanten aller Rechtsformen
- Dauerhafte Betreuung eines festen Mandantenkreises
- Mitwirkung bei Projekten (Prüfungen, Digitalisierung, etc.)
- Erstellung von Lohnabrechnungen (in Lohnabteilung)

### Ihr Profil:

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Steuerfachangestellten (m/w/d), oder vergleichbarer Ausbildung ggf. mit Fortbildung zum/zur Steuerfachwirt(in) oder Bilanzbuchhalter(in)
- Selbständiges und eigenverantwortliches Arbeiten
- Sicherer Umgang mit der EDV, vor allem Microsoft Office und DATEV – REWE, wenn möglich DATEV-DUO

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie uns doch bitte Ihre vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an:



**BSU Steuer Union  
Linkmann GmbH & Co. KG**  
Kurstraße 2 · 61231 Bad Nauheim  
[h.linkmann@bsu-steuerunion.de](mailto:h.linkmann@bsu-steuerunion.de)  
[www.bsu-linkmann.de](http://www.bsu-linkmann.de)



# CHECK UP

## CAS PETERS

STÜRMER FSV FRANKFURT



*RH*

WIRTSCHAFTSBERATUNG  
RALF HARTMANN

BANKKAUFMANN  
BERATER RUHESTANDSPLANUNG  
Stresemannstraße 5  
61231 Bad Nauheim  
0151 10110774  
rh@hartmann-wealth.de



Was fehlt nie in Deinem Kühlschrank?	▶ Crispy Chili oil
Was ist Dein größtes Talent?	▶ Ich denke an Fußball weil ich es schon so lange durchgehalten habe
Worüber kannst Du lachen?	▶ Ich kann über viele Dinge lachen
Was schätzt Du bei Deinen Freunden am meisten?	▶ Dass sie für mich da sind wenn ich sie brauche
Dein größter Fehler?	▶ Einige Entscheidungen in meiner Karriere, die im Nachhinein die falschen Entscheidungen waren
Dein Traum vom Glück?	▶ Das meine Familie und Freunde gesund und glücklich sind
Wo möchtest Du jetzt am liebsten sein?	▶ Zu Hause hier in Frankfurt, aber auch zu Hause in den Niederlanden
Was war Dein schönstes Erlebnis?	▶ Das wir den Hessenpokal gewonnen haben
Was wäre für Dich das größte Unglück?	▶ Meine Verletzungen
Was sind Deine persönlichen Ziele?	▶ Dass ich immer Spaß an dem habe was ich tue
Deine Lieblingsfarbe?	▶ Habe ich nicht
Wofür lässt Du alles stehen und liegen?	▶ Gutes Essen
Deine Helden in der Wirklichkeit?	▶ Meine Eltern
Dein Motto?	▶ Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd. (Ein Tag nicht gelacht ist ein Tag nicht gelebt)
Was ist Dir wichtig im Leben?	▶ Das du Glücklich bist in was du machst
Wo möchtest Du leben?	▶ Nach meiner Karriere würde ich gerne in Losser (Holland) leben
Welche Fehler entschuldigst Du am ehesten?	▶ Dass ich manchmal ein bisschen zu aggressiv zu den Schiedsrichtern bin
Welche Eigenschaften schätzt Du bei Deinem Partner am meisten?	▶ Das ich immer mit ihr lachen kann und dass sie mich immer aufheitert
Was bedeutet Heimat für Dich?	▶ Alles ... Familie und Freunde sind alles für mich
Dein Hauptcharakterzug?	▶ Ich glaube ich bin immer spontan
Was ist Dein bestes Smalltalk-Thema?	▶ Fussball
Welche Musik magst Du?	▶ Das hängt vom Moment ab. Manchmal House und manchmal Rap, aber manchmal auch klassisch
Welche natürliche Gabe möchtest Du besitzen?	▶ Ich würde gerne fliegen können
Was möchtest Du verändern?	▶ Einige Plätze in der Tabelle
Deine Lieblingsbeschäftigung?	▶ Padel, PlayStation und mit Nala (Hund) spazieren
Was trinkst Du zum Abendessen?	▶ Wasser mit Sprudel



**BURGHOF-KLINIK**  
B A D   N A U H E I M

Akutklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Depression | Burnout | Zwangserkrankungen | Psychotherapie | Psychosomatik  
Panik- und Angststörungen | Somatisierungsstörungen | Chronische Schmerzen

**Burghof-Klinik Bad Nauheim GmbH | Burgallee 22 | 61231 Bad Nauheim**  
Tel.: (06032) 6032 | E-Mail: [info@burghof-klinik.com](mailto:info@burghof-klinik.com) | [www.burghof-klinik.com](http://www.burghof-klinik.com)

# PSYCHOTEST

Ob Kinoabend, Serienmarathon oder Arthouse-Festival. Die Art, wie du Filme schaust, verrät viel über dich. Deine Vorlieben, deine Stimmung und sogar, wie du entspannst.

## Welcher Film-Schau-Typ bist Du?

### 1. DU ENTSCHEIDEST DICH FÜR EINEN FILM, WENN...

- a) ... du vorher Bewertungen und Kritiken gelesen hast.
- b) ... du spontan durch Streamingplattformen scrollst.
- c) ... du ein tolles Plakat gesehen hast.

### 2. EIN FREIER ABEND STEHT AN. WAS DENKST DU?

- a) Perfekt, Zeit für einen richtig guten Film.
- b) Film an, Welt aus.
- c) Ich lese.

### 3. DEIN IDEALER FILMABEND IST...

- a) Geplant, mit fester Startzeit.
- b) Gemütlich, vielleicht auch mit Pausen.
- c) Laut, intensiv und emotional.

### 4. DEIN LIEBLINGSGENRE?

- a) Drama oder Thriller.
- b) Komödie oder Romanze.
- c) Fantasy, Action oder Arthouse.

### 5. WAS DARB BEIM FILMSCHAUEN NICHT FEHLEN?

- a) Hochauflösendes Bild.
- b) Snacks.
- c) Atmosphäre.

### 6. WIE SCHAUST DU FILME AM LIEBSTEN?

- a) in Ruhe
- b) nebenbei
- c) Voll und ganz!

### 7. DEINE FREUNDE SAGEN ÜBER DICH...

- a) ... dass du ein Cineast bist.
- b) ... dass du mal wieder ins Kino gehen solltest.
- c) ... dass deine Filmtipps genial sind.

### 8. DEINE WATCHLIST IST...

- a) Sortiert und gut gepflegt.
- b) Lang und etwas chaotisch.

## Ergebnisse

**0-6 Punkte / Die Entspannenden** Filme sind für dich zum Abschalten aus dem Alltag da. Dir ist wichtig, dass die Handlung entspannt und die Charaktere simpel sind. Wenn du einen Film schaust, ist es wichtig, dass du noch folgen kannst, wenn du 10 Minuten einnickst oder nebenbei Candy-Crush gespielt hast. Tipp: Vielleicht nimmst du dir mal Zeit für eine Sache und schaltest alles andere ab.

**7-12 Punkte / Die Genießenden** Filme sind für dich Entspannung und Wohlfühlzeit. Du schaust, was sich richtig anfühlt, und lässt dich gerne treiben, für dich sind „Das-schauen-wir-heute-Apps“ der Hit! Die Stimmung, mit welcher du aus dem Film rausgehst, ist wichtiger als ein perfekter Schnitt. Romantische Filme, Komödien oder Serien passen gut zu dir und sorgen für sorglose Abende mit Chips und Schoki.

**13-18 Punkte / Die Analysierenden** Du schaust Filme bewusst und aufmerksam. Handlung, Kamera, Dialoge und Dramaturgie interessieren dich ebenso wie Hintergrundinfos zum Dreh, zu den Hauptdarstellenden oder der Film-Idee. Filme sind für dich Kunst und Erlebnis zugleich. Du liebst gut gemachte Dramen, Thriller oder Klassiker. Tipp: Besuche Filmfestivals oder entdecke Regisseur-Werke in der Langfassung.

- |                |
|----------------|
| 1. a)1 b)2 c)3 |
| 2. a)2 b)3 c)1 |
| 3. a)2 b)1 c)3 |
| 4. a)2 b)1 c)3 |
| 5. a)3 b)1 c)2 |
| 6. a)2 b)1 c)3 |
| 7. a)3 b)1 c)2 |

Deutsch  
& Englisch

### Einzelunterricht • Firmenkurse

leidenschaftlich • motivierend • individualisiert • fachbezogen • fokussiert



info@tri-language-solutions.de • www.tri-language-solutions.de

## DIE MACHT DER KLEINEN GEWOHNHEITEN – von Susanne Trotzenberg und Camelia Schauer WARUM SIE UNSERE GESUNDHEIT IM ALLTAG STÄRKT

Gesundheit beginnt nicht erst nach Feierabend. Sie sollte immer präsent sein. Im Alltag hören wir oft den gleichen Gedanken: „Für Bewegung habe ich heute keine Zeit.“ Doch genau hier liegt ein weit verbreiteter Irrtum. Bewegung braucht kein großes Training, keinen Sportplan und keinen zusätzlichen Stress. Schon 10 Minuten bewusste Bewegung am Tag können viel verändern. 10 Minuten! Das sind 70 Minuten pro Woche. Ganz nebenbei.

Bewegung im Alltag darf einfach sein. Ein kurzes Aufstehen. Ein Strecken zwischen-durch. Schultern lockern, den Rücken mobilisieren, ein paar tiefe Atemzüge. Diese kleinen Pausen lösen Verspannungen, klären den Kopf und schenken neue Energie. Bewegung ist kein Extra. Sie gehört dazu. Vielleicht ist es ein kurzer Spa-

ziergang in der Mittagspause. Frische Luft, Bewegung und Austausch, eine einfache Kombination mit großer Wirkung. Auch der Start in den Tag zählt: Ein Moment auf der Bettkante. Sanftes Strecken. Eine kurze Yoga- oder Fitness-Einheit. Keine Perfektion, sondern Präsenz und Kontinuität. Gesundheitsförderung bedeutet nicht, alles „richtig“ zu machen. Sie bedeutet dranzubleiben. Kleine Gewohnheiten, die sich täglich wiederholen, sind langfristig wirksamer als seltene, große Vorsätze. Sie stärken den Körper, fördern das Wohlbefinden und wirken präventiv.

Vielleicht ist heute der richtige Moment um sich diese einfache Frage zu stellen: Was kann ich heute in 10 Minuten für meine Gesundheit tun? 10 Minuten sanfte Bewegung am Morgen. 10 Minuten Bewegung wäh-

rend der Arbeit. 10 Minuten bewusster Spaziergang oder Walk & Talk. Das sind 30 Minuten Bewegung pro Tag, ganz ohne zusätzliche Trainingseinheit. Genau hier liegt die wahre Macht der kleinen Gewohnheiten. Bewegung nimmt uns nicht die Zeit weg. Sie gibt uns Zeit, Energie und Lebensqualität zurückgibt.

Bewegung.  
Gesundheitsförderung.  
Prävention.



### Fit & Fashion

im Lieblingskleid in Bad Nauheim!

14. März 2026  
11-13 Uhr

15,- p.P.

Bewegung für Deinen Alltag in jedem Outfit!

Wir stellen euch kleine Gewohnheiten vor,  
die viel verändern können!

-keine Sportkleidung erforderlich-

Wir freuen uns auf ein bewegtes  
Event mit euch!



Anmeldung im Lieblingskleid oder tel: 06032-3495381

[www.yogafit-badnauheim.de](http://www.yogafit-badnauheim.de)



**LA TRATTORIA**  
Cafe - Ristorante - Bar

Frankfurter Straße 47 | 61231 Bad Nauheim  
Telefon: 06032 9359977  
[la-trattoria-badnauheim.de](http://la-trattoria-badnauheim.de)

durchgehend  
geöffnet

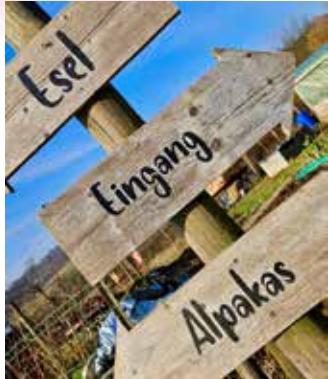


AUFGESCHNAPPT

# Julia on Tour

## Ein Hof, viele Geschichten – und ganz viel Herz

### Ein Besuch auf dem Erlebnis-Bauernhof Vogler



Manchmal braucht es nur ein paar Meter Feldweg – und der Alltag wird leiser. Auf dem Erlebnis-Bauernhof Vogler geschieht genau das, und man merkt schnell: Dieser Ort will nichts von einem – außer, dass man bleibt, schaut, fühlt.

Große Weiden, freilaufende Herden, neugierige Blicke aus dunklen Knopfaugen. Selten sieht man so viele entspannte, offensichtlich glückliche Tiere an einem Ort. Und selten einen Hof, der so viel Ruhe ausstrahlt, ohne still zu sein.

Im Zentrum dieses besonderen Ortes steht Daniela Vogler – gemeinsam mit ihrer Familie. Was hier entstanden ist, ist kein Betrieb im klassischen Sinn, sondern ein gelebtes Miteinander. Daniela hat den Hof 2017 übernommen, einen Familienbetrieb in sechster Generation, und ihn mit viel Feingefühl weiterentwickelt. An ihrer Seite steht ihr Mann Michael, der den Hof und

die tägliche Arbeit ebenso mitträgt. Unterstützt werden die beiden inzwischen von zwei ihrer drei Söhne, die fest im Betrieb mitarbeiten. Familie ist hier kein Konzept, sondern spürbare Nähe, Zusammenhalt und gemeinsame Verantwortung.

Für Daniela stehen Tiere und Menschen gleichermaßen im Mittelpunkt. Viele der Tiere auf dem Hof haben eine eigene Geschichte: übernommen aus schlechter Haltung, gerettet, weil sie für den normalen Betriebsalltag zu alt geworden waren. Hier durften sie ankommen – und bleiben. Vielleicht ist es genau das, was man fühlt, wenn man über den Hof geht.

Da ist Bingo, das Lama mit dem wachen Blick. Und Alma, das Alpaka, das wir bei unserem Besuch näher kennenlernen durften. Ein kleiner Spaziergang – wobei „Spaziergang“ fast zu sachlich klingt. Eigentlich waren wir mehr mit Kuscheln beschäftigt. Dazu dieses leise, liebevolle Quietschen, dieses sanfte Summen, das Alpakas von sich geben. Ein Moment, der im Herzen bleibt.

Und dann sind da noch all die anderen tierischen Begegnungen: Alpakas, Esel, Ponys, Ziegen, Kamerunschafe, Schweine, Hühner, Gänse, Hunde – und natürlich die Rinder. In eines von ihnen habe ich mich ganz besonders verliebt. Vielleicht war es der ruhige Blick oder diese Gelassenheit, die man spürt,



**VON JULIA UNGER**

dungswerke und Behinderteneinrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis. Generationen kommen hier zusammen und nehmen Erinnerungen mit nach Hause.

Ab dem 1. März geht die neue Homepage online – und mit ihr die Möglichkeit, Patenschaften für Tiere zu übernehmen. Mit Urkunde, unbegrenztem Besuchsrrecht und weiteren liebevollen Vorteilen. Eine Einladung, Verantwortung zu übernehmen und eine echte Verbindung zu seinem persönlichen „Lieblings-Flauschi“ einzugehen.

Dieser Hof ist kein Ausflugsziel im klassischen Sinn. Er ist ein Gegenentwurf zu Hektik, zu Oberflächlichkeit, zu durchgetakteten Tagen. Wer hier war, geht ein bisschen langsamer – und ein bisschen reicher.

Und genau das macht diesen Ort so besonders.

**Kontakt:** Daniela Vogler  
Telefon: +49 177 2198735

### Willkommen im Lieblingskleid!

*Finde dein perfektes Wohlfühloutfit!*

Frank Lyman aus Kanada,  
Frieda & Freddies aus New York & mehr ...

Lieblingskleid - Stresemannstr. 40, Bad Nauheim | Entdecke die Trends:



Ihr starker Partner in Sachen Rundum-Service

DELLENENTFERNUNG  
HAGELSCHADEN  
SMART REPAIR  
LACKIERUNG  
KAROSSERIE-INSTANDSETZUNG ...



www.dellenmeister.eu

Güven Yalcin  
Philipp-Reis-Straße 6  
61191 Rosbach v.d. Höhe

Mobil: 0170 67 444 77  
Tel.: 06003 935 10 93  
info@dellenmeister.eu

# KULINARISCH GENIEßEN



WALDHAUS • Rosbacher Straße 20  
Tel. 06032 4422 • [www.waldhaus-bn.de](http://www.waldhaus-bn.de)



## LIVE MUSIK & DOLCE VITA

**21|02|26**  
Live Musik mit „Duo Amore“

jeweils ab 18.00 Uhr - Eintritt frei  
Reservierungen unter 06032 9255589  
Kurstraße 2 - 61231 Bad Nauheim



Café - Konditorei Müller. Seit über 125 Jahren steht dieser Name für sehr hochwertige Konditoreiwaren.

Ihr Treffpunkt mitten im Herzen von Bad Nauheim, an dem Sie sich von unseren süßen handgemachten Leckereien verführen lassen können.

Verschiedene Sorten Pralinen, große Kuchen- und Tortenauswahl, Petits fours, Hochzeitstorten und vieles mehr lassen keine Wünsche offen.

Starten Sie doch schon morgens bei uns in den Tag - mit einem wohlschmeckenden Frühstück.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Aliceplatz 6 • 61231 Bad Nauheim • 06032 7842260

## Schweizer Milchhäuschen

Nördlicher Park 6  
61231 Bad Nauheim  
Tel. 06032 - 937 44 33

[info@schweizer-milchhaus.de](mailto:info@schweizer-milchhaus.de)  
[www.schweizer-milchhaus.de](http://www.schweizer-milchhaus.de)  
[www.facebook.com/SchweizerMilchhaus](http://www.facebook.com/SchweizerMilchhaus)

Öffnungszeiten: täglich 8-19 Uhr  
Tel.: 06032 9495550



## HOTEL VILLA GRUNEWALD

### CAFE & BISTRO

Terrassenstraße 10  
61231 Bad Nauheim  
[www.hotel-villa-grunewald.de](http://www.hotel-villa-grunewald.de)

Eigene Herstellung • Frühstück • Konditorei • Confiserie



Öffnungszeiten:  
So./Mo. 11:30-18:00 Uhr  
Di.-Sa. 09:00-18:00 Uhr

An vielen Feiertagen haben wir von  
13:30-18:00 Uhr geöffnet!

[www.cafe-mirwald.de](http://www.cafe-mirwald.de)

Parkstraße 26 • 61231 Bad Nauheim • Telefon: 06032/937987



Aliceplatz 6 • 61231 Bad Nauheim • 06032 7842260



Café Bienenkorb      Bäckerei Löber e.K.  
Hauptstraße 3      Inh. Christine Penow  
61231 Bad Nauheim      Hauptstraße 140  
Tel.: 06032/9356972      61209 Echzell  
Tel.: 06008/7420

## SKODA

### Der Elroq



**5** Jahre  
Garantie\*\*

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Stromverbrauch in kWh/100km (WLTP-Werte<sup>2</sup>): kombiniert: 15,2-16,4; CO<sub>2</sub> Emissionen in g/km: kombiniert: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A; Elektrische Reichweite in km: 532-573

### Škoda Elroq 85 (82kWh Batterie)

Elektromotor 210kW/286PS, 1-Gang-Automatik

#### FINANZIERUNGS - ANGEBOT

Monatliche Rate

**319 €<sup>1</sup>**

UPE (Unverbindliche Preisempfehlung Hersteller)	44.180,- €
Überführungskosten:	1.300,- €
Nachlass:	2.650,- €
Kaufpreis:	<b>43.509,- €</b>
Laufzeit:	36 Monate
Anzahlung:	9.579,- €
Schlussrate:	22.422,- €
Effektiver Jahreszins p.a.:	0,00 %
Preisvorteil Sondermodell:	0,- €
Zinsersparnis 0,00% zu 5,49%:	4.538,- €

Sie sparen

**7.188 €\***

**+++ 0,00% FINANZIERUNG +++ 0,00% FINANZIERUNG +++ 0,00% FINANZIERUNG +++**

## SKODA

### Der Fabia Balance



Abbildung zeigt Sonderausstattung

### Škoda Fabia Balance 1.0 MPI, 59kW/80PS, 5-Gang-Schaltgetriebe

UPE (Unverbindliche Preisempf. Hersteller) 24.280,- €

Überführungskosten: 1.300,- €

Nachlass: 3.000,- €

Kaufpreis: 22.580,- €

Laufzeit: 36 Monate

Anzahlung: 5.000,- €

Schlussrate: 12.322,- €

Effektiver Jahreszins p.a.: 0,00 %

Preisvorteil Sondermodell: 1.800,- €

Zinsersparnis 0,00% zu 5,49%: 2.255,- €

#### FINANZIERUNGS - ANGEBOT

Monatliche Rate **149 €<sup>1</sup>**

Sie sparen **7.055 €\***

**5** Jahre  
Garantie\*\*

Kraftstoffverbrauch in l/100km (WLTP-Werte<sup>2</sup>):

kombiniert: 5,1; CO<sub>2</sub> Emissionen in g/km, kombiniert: 117; CO<sub>2</sub>-Klasse: D

## SKODA

### Der Octavia Balance



Abbildung zeigt Sonderausstattung

### Škoda Octavia Balance 1.5 TSI, 85kW/116PS, 6-Gang-Schaltgetriebe

UPE (Unverbindliche Preisempf. Hersteller) 37.110,- €

Überführungskosten: 1.300,- €

Nachlass: 5.550,- €

Kaufpreis: 32.860,- €

Laufzeit: 36 Monate

Anzahlung: 7.700,- €

Schlussrate: 18.833,- €

Effektiver Jahreszins p.a.: 0,00 %

Preisvorteil Sondermodell: 3.200,- €

Zinsersparnis 0,00% zu 5,49%: 3.350,- €

#### FINANZIERUNGS - ANGEBOT

Monatliche Rate **179 €<sup>1</sup>**

Sie sparen **12.100 €\***

**5** Jahre  
Garantie\*\*

Kraftstoffverbrauch in l/100km (WLTP-Werte<sup>2</sup>):

kombiniert: 5,4; CO<sub>2</sub> Emissionen in g/km, kombiniert: 124; CO<sub>2</sub>-Klasse: D

\* Die Ersparnis ergibt sich aus dem Preisvorteil des Sondermodells gegenüber einem vergleichbar ausgestatteten Serienmodells, dem Händlernachlass und dem Zinsvorteil gegenüber den Basiskonditionen von eff. 5,49%. Die Angebote verstehen sich inkl. gesetzl. MwSt. solange Vorrat reicht. Alle Infos erhalten Sie bei unseren Verkaufsberatern. \*\* 5 Jahre Garantie bis 50.000km;

<sup>1</sup> Ein Finanzierungsangebot der ŠKODA Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig.

# DEALS

[www.mts-mobile.de](http://www.mts-mobile.de)  
... weitere Top-Angebote:



**SKODA**

Der Enyaq



5 Jahre Garantie\*\*

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Stromverbrauch in kWh/100km (WLTP-Werte<sup>2</sup>): kombiniert: 15,0-16,0; CO<sub>2</sub> Emissionen in g/km: kombiniert: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A; Elektrische Reichweite in km: 545-578

**Škoda Enyaq 85 (82kWh Batterie)**  
Elektromotor 210kW/286PS, 1-Gang-Automatik

## FINANZIERUNGS - ANGEBOT

Monatliche Rate

**379 €<sup>1</sup>**

UPE (Unverbindliche Preisempfehlung Hersteller)	48.900,- €
Überführungskosten:	1.300,- €
Nachlass:	2.000,- €
Kaufpreis:	<b>48.889,- €</b>
Laufzeit:	36 Monate
Anzahlung:	10.489,- €
Schlussrate:	24.817,- €
Effektiver Jahreszins p.a.:	0,00 %
Preisvorteil Sondermodell:	0,- €
Zinserspartis 0,00% zu 5,49%:	4.935,- €

Sie sparen

**6.935 €\***

**+++ 0,00% FINANZIERUNG +++ 0,00% FINANZIERUNG +++ 0,00% FINANZIERUNG +++**

**SKODA**

Der Karoq Balance



Abbildung zeigt Sonderausstattung

**Škoda Karoq Balance 1.5 TSI, 110kW/150PS, 7-Gang-DSG**

Inkl. Überführung  
(Unverbindliche Preisempf. Hersteller) 44.380,- €

Überführungskosten: 1.300,- €

Nachlass: 6.650,- €

Kaufpreis: **39.030,- €**

Laufzeit: 36 Monate

Anzahlung: 9.350,- €

Schlussrate: 22.523,- €

Effektiver Jahreszins p.a.: 0,00 %

Preisvorteil Sondermodell: 3.000,- €

Zinserspartis 0,00% zu 5,49%: 4.165,- €

## FINANZIERUNGS - ANGEBOT

Monatliche Rate **199 €<sup>1</sup>**

Sie sparen **13.815 €\***

5 Jahre Garantie\*\*

**SKODA**

Der Kamiq Balance



Abbildung zeigt Sonderausstattung

**Škoda Kamiq Balance 1.0 TSI, 85kW/116PS, 7-Gang-DSG**

Inkl. Überführung  
(Unverbindliche Preisempf. Hersteller) 37.770,- €

Überführungskosten: 1.300,- €

Nachlass: 4.900,- €

Kaufpreis: **34.170,- €**

Laufzeit: 36 Monate

Anzahlung: 7.850,- €

Schlussrate: 19.168,- €

Effektiver Jahreszins p.a.: 0,00 %

Preisvorteil Sondermodell: 2.000,- €

Zinserspartis 0,00% zu 5,49%: 3.570,- €

## FINANZIERUNGS - ANGEBOT

Monatliche Rate **199 €<sup>1</sup>**

Sie sparen **10.470 €\***

5 Jahre Garantie\*\*

<sup>2</sup> Die angegebenen Werte zu Verbrauch, Reichweite und CO<sub>2</sub>-Emission wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2018/1832 ermittelt. Der WLTP Prüfzyklus hat den NEFZ-Prüfzyklus vollständig ersetzt, sodass für diese Fahrzeuge keine NEFZ-Werte und keine CO<sub>2</sub>-Effizienzklassen vorliegen. Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch elektrischer Energie und zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageneinsatz etc. Dies und zusätzliche Ausstattungen, Zubehör, Wetterbedingungen und Fahrweise können zu höheren als den angegebenen Verbrauchswerten sowie ggf. einer geringeren als der angegebenen elektrischen Reichweite führen.

**MTS Automobile GmbH**

**61169 Friedberg**  
Ottostraße 6  
Tel. 06031 1880-0

**61440 Oberursel**  
Frankfurter Landstr. 88  
Tel. 06171 95177-100

**61440 Oberursel**  
Pfeiffstr. 6-10  
Tel. 06171 95177-270

**61267 Neu-Anspach**

Robert-Bosch-Str. 22 + 24  
Tel. 06081 58290-0

**MTS Premium Cars GmbH**

**61169 Friedberg**  
Strassheimer Str. 8  
Tel. 06031 69372-0

# Social Media ist kein Zufall.



Es ist Strategie, Kreativität  
und tägliche Arbeit.

Wir entwickeln Social Media Content,  
der zu deinem Unternehmen passt –  
authentisch, durchdacht und langfristig.

Worauf  
wartest du?  
Jetzt mit uns  
durchstarten!



**COSMOCONCEPT**  
SOCIAL MEDIA & MARKETING

Wir freuen uns, Dich bei Deinem Business zu unterstützen!

Jetzt unverbindlich Kontakt aufnehmen:

CosmoConcept  
Mainzer Tor Anlage 44  
61169 Friedberg

📞 +49 6031 / 96 49 227  
📠 +49 170 / 47 47 895  
✉️ info@cosmoconcept.de