

1 | FRÜHJAHR 2016



UNSER GELNHAUSEN



Stadtmarketing- und
Gewerbeverein Gelnhausen e.V.

ERSTAUSGABE



MANN & Mode **TREND.**
LINE

Langgasse 25 • 63571 Gelnhausen

www.mode-gelnhausen.de

GRUSSWORT

Dr. Alexander Möller, 1. Vorsitzender Stadtmarketing- und Gewerbeverein Gelnhausen e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.“ Dieses Zitat des Medien-Moguls Ted Turner war für uns Ansporn, darüber nachzudenken, wie wir zeitgemäß die Einkaufs-, Bildungs-, Sport-, Kultur- und Familienstadt Gelnhausen etc. positiv begleiten können. Das Ergebnis nach Abwägung des Für und Wider beziehungsweise Diskussionen über die Ausgestaltung eines Formats, das zu Gelnhausen passt, halten Sie ab heute in Ihren Händen: das Stadt-Magazin mit dem Titel „Unser Gelnhausen“. Es soll Appetit machen auf Gelnhausen und seinen

Facettenreichtum. Wir werden uns im redaktionellen Teil zunächst den Themen Events, Einkaufen, Essen und Trinken, Gesundheit und Lifestyle, Kultur und Geschichte widmen. Die Beiträge werden bereitgestellt vom Verein, der Stadt, Agenturen und last but not least den Medienpartnern. Lassen Sie sich überraschen!

Als Herausgeber zeichnet der Stadtmarketing- und Gewerbeverein Gelnhausen verantwortlich. Es ist vorgesehen, das Magazin viermal pro Jahr kostenlos herauszugeben und an exponierten Stellen (Inserenten, Rathaus, Forum, Gaststätten und so weiter) auszulegen. Die große Reso-

nanz seitens potenzieller Inserenten, die das Magazin auf der Kostenseite schultern, veranlasst uns, optimistisch in die Zukunft zu schauen. Unser Dank gilt den zahlreichen Inserenten, ohne die die Umsetzung eines solchen Projektes undenkbar wäre. Wir sind davon überzeugt, dass wir diese Herkulesaufgabe dauerhaft stemmen können.

Da ein solches Magazin nicht ohne kleine Geburtsfehler aus dem Boden gestampft werden kann, sind wir für ein Feedback jeglicher Form dankbar.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!




Ihr Dr. Alexander Möller,
1. Vorsitzender
Stadtmarketing- und
Gewerbeverein
Gelnhausen e.V.

EINE VON HIER!



„Für mich bedeutet Kundennähe auch
Verbundenheit zur Region.“

Birgit Huhn, Service-Abrechnung

 Kreiswerke Main-Kinzig GmbH
Telefon 06051 84-385
Barbarossastraße 26 | 63571 Gelnhausen



INHALT



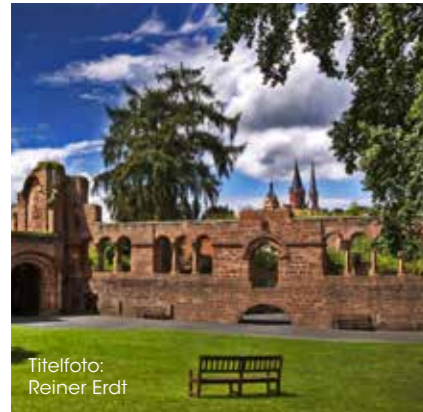
VERANSTALTUNGEN



LIFESTYLE



SAISONALE TIPPS



Titelfoto:
Reiner Erdt

HIGHLIGHTS
IN DER STADT



GESUNDHEIT
& SPORT



LIFESTYLE

Impressum • Unser Gelnhausen:

Herausgeber:
Stadtmarketing- und Gewerbeverein
Gelnhausen e.V.

Herstellung, Redaktion und Verteilung:
media line Werbeagentur GmbH
Gutenbergstraße 1
63571 Gelnhausen
Zugleich auch ladungsfähige Anschrift
für alle im Impressum Genannten.

Geschäftsführer:
Oliver Naumann, Jochen Grossmann

V.i.S.d.P.: Thomas Welz

In Kooperation mit der Stadt Gelnhausen

Anzeigen: Herbert Disser

Erscheinungsweise: 4-mal im Jahr

Verteilung: Auslagestellen, Geschäfte, Tankstellen, Ärzte, öffentliche Einrichtungen der Stadt Gelnhausen und des Main-Kinzig-Kreises

Auflage: 5.000

Gültig ist die Preisliste Nr. 1 vom 1. September 2015. Für Druckfehler und den Inhalt der Anzeigen wird keine Haftung übernommen. Alle Nachrichten und Informationen werden nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr, veröffentlicht. Nachdruck nur mit Quellenangabe. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder werden weder Gewähr übernommen noch eventuelle Kosten erstattet. Im Falle höherer Gewalt, bei Arbeitskämpfe bzw. seinen Folgeerscheinungen kein Entschädigungsanspruch.

Copyright und Autorenschutz liegen bei der media line Werbeagentur GmbH.

Telefon: 06051/833-153
Telefax: 06051/833-155

E-Mail: anzeigen-ug@medialine-wa.de
redaktion-ug@medialine-wa.de

- 8 Barbarossamarkt
- Interview
 - Programm
 - Impressionen

- 13 Gartenwelten
- Interview
 - Ein besonderes Erlebnis

- 16 Stadtführungen
- Programm März-Juni

- 23 35. Anlassen
- 24 Rolf Miller
- 25 „Springtime Jazz & Blues“
- 26 Barbara Wussow & Peter Bongartz
- 28 Kapelle Egerland
- 29 Benefizkonzert der Lions
- 31 Gelnhäuser Sammelsurium
- 32 Gitarrenmagier Roberto Legnani
- 34 Meerholzer Kulturtage
- 35 "German Brass"

- 37 Joggen für Einsteiger
- 38 Sportstadt Gelnhausen
- 50 Der Medizinstandort wächst
- 52 Tipps zur Gesundheitsvorsorge
- 54 Frühjahrsputz: Hygiene mit System

- 14 Ein schöner Garten ist kein Hexenwerk
- 43 Traumpaar: Biedermeier trifft Moderne
- 48 Genuss tut gut

- 42 Spannendes vom Osterhasen
- 44 Regional, saisonal, lecker
- 46 So kam der Hase zu den Ostereiern
- 47 Frisch in den Frühling

„Wir halten ein kulturelles Angebot, eine erlebbare Geschichte und eine Infrastruktur vor, um die uns manche Stadt mit 50.000 Einwohnern beneidet“

Bürgermeister Thorsten Stolz über die Premiere des neuen Stadtmagazins „Unser Gelnhausen“

Bei Gelnhausens Bürgermeister Thorsten Stolz stieß die Idee eines hochwertigen, vierjährlich erscheinenden Stadtmagazins, wie es jetzt mit „Unser Gelnhausen“ vorliegt, sofort auf offene Ohren. Im Interview erzählt er, was ihn an dem Gemeinschaftswerk von Stadtmarketing- und Gewerbeverein, der Stabstelle Presse und Öffentlichkeitsarbeit im Rathaus der Barbarossastadt sowie der heimischen Zeitungsverlage so begeistert.

Herr Stolz, die Stadt Gelnhausen hat die Idee des Stadtmarketing- und Gewerbevereins, ein eigenes Stadtmagazin herauszugeben, sofort unterstützt. Warum sind Sie so begeistert von der Idee?

Das neue Magazin ist ein ganz wichtiger Schritt in unserem gemeinsamen Stadtmarketing hin zu einer geschlossenen Außendarstellung der Stadt Gelnhausen. Wir sind eine äußerst vielfältige Stadt und haben im Gegensatz zu vielen anderen Kommunen nicht nur ein oder zwei Standbeine. In „Unser Gelnhausen“ präsentieren wir Gästen, Kunden und unseren Bürgern regelmäßig die vielen Facetten

unserer schönen Stadt. Wir informieren über aktuelle Entwicklungen, bevorstehende Veranstaltungen und Wegweisendes. Immerhin halten wir mit unseren 22.300 Einwohnern ein kulturelles Angebot, eine erlebbare Geschichte und eine Infrastruktur vor, um die uns manche Stadt mit 50.000 oder mehr Einwohnern beneidet.

Was sind diese Standbeine, die die Vielfältigkeit Gelnhausens ausmachen?

Wir sind ein starker Wirtschaftsstandort. Alleine zwi-

schen 2008 und heute stieg die Zahl der sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplätze um über 2.000 auf das aktuelle Rekordhoch von 13.335 Jobs. Bei uns erleben Einwohner und Gäste Stadtgeschichte und Kultur hautnah mit vielfältigen Veranstaltungen für jeden Geschmack und jedes Alter. Sie finden einen breit aufgestellten Einzelhandel, zahlreiche gastronomische Angebote sowie Sport- und Freizeiteinrichtungen. Maßgebliche Standbeine sind zudem die Schulen und Bildungseinrichtungen sowie die medizinische Infrastruktur mit

und Gewerbeverein, unserer eigenen Stabstelle für Presse und Öffentlichkeitsarbeit sowie den beiden heimischen Zeitungsverlagen alle kompetenten Kräfte gebündelt.

„Unser Gelnhausen“ ist zudem ein weiterer Beweis für die sehr gute und enge Zusammenarbeit zwischen Stadt sowie Stadtmarketing- und Gewerbeverein. Dass wir gemeinsam viel erreichen können, zeigen die erfolgreichen Veranstaltungen „Alles uff die Gass“ mit dem Antikmarkt, der Weihnachtsmarkt und die alle zwei Jahre stattfindenden Gelnhäuser Jazztage. Hier arbeiten wir schon lange erfolgreich zusammen.

Welche Erwartungen knüpfen Sie an das neue Stadtmagazin?

Ich bin mir sicher, dass wir mit „Unser Gelnhausen“ zusätzliche Besucher und Kunden an die Barbarossastadt binden werden. Das Stadtmagazin ist das ideale Medium, um regelmäßig zu zeigen, was Gelnhausen ausmacht und was Gelnhausen alles kann. Zudem haben wir hier mit dem Stadtmarketing-

Bürgermeister ▶
Thorsten Stolz



Rundum gut versorgt!

Zuverlässige Erdgas-Versorgung

Innovative Energiedienstleistungen

Engagiert für die Region

www.mainkinziggas.de

26. Barbarossamarkt/ Gelnhausen

11. bis 14. März 2016

- Markttreiben mit über 200 Ständen
- mit großem historischem Markt
- Kinderprogramm auf dem Obermarkt
- viele Fahrgeschäfte auf der Bleiche
- verkaufsoffener Sonntag
- u. v. m.

Organisator:

 Stadtmarketing- und Gewerbeverein Gelnhausen e.V.

Medienpartner:

WIE WIRD MAN EIGENTLICH MARKTMEISTER?

Interview mit den Marktmeistern Ludwig Levy und Peter Roie

Mit Ludwig Levy und Peter Roie vom Schaustellerverband Frankfurt hat der Stadtmarketing- und Gewerbeverein Gelnhausen auch in diesem Jahr wieder zwei erfahrene Marktmeister für den 26. Barbarossamarkt gewinnen können. Gemeinsam mit ihrem Helferteam werden die beiden an al-

len Markttagen vor Ort sein und für einen reibungslosen Festbetrieb sorgen.

Herr Levy, Herr Roie, wieviel Zeit haben Sie bisher in die Organisation für den 26. Barbarossamarkt investiert? Und wann beginnen die Planungen?



Marktmeister Peter Roie. (Foto: re)



Marktmeister Ludwig Levy (Mitte) mit Sohn Jeffrey (links) und Klaus Eiserloh (rechts), die zum Helferteam des 26. Barbarossamarktes gehören. (Foto: re)

Ludwig Levy und Peter Roie: Der Zeitaufwand ist schon enorm. Man kann das gar nicht so genau in Stunden beziehungsweise Tagen beziffern. Grundsätzlich kann man sagen, nach dem Markt ist vor dem Markt! Bereits während des diesjährigen Barbarossamarktes werden schon die ersten Gespräche mit den Marktbeschickern für den Barbarossamarkt 2017 geführt. Da wir außerdem das ganze Jahr über auf Märkten, Festen und Messen sind, halten wir stets ein Auge nach interessanten Anbietern und Fahrgeschäften offen und knüpfen Kontakte. Die heiße Phase zum diesjährigen Barbarossamarkt hat im vergangenen Oktober begonnen. Seit dieser Zeit treffen wir uns regelmäßig im Büro des Stadtmarketing- und Gewerbevereins Gelnhausen. Bei diesen Abstimmungsgesprächen werden z.B. die Infrastrukturplanung vorangetrieben, Standvergabe abgesprochen, Standpläne erstellt und Verträge an die Schausteller verschickt.

Wie wird man eigentlich Marktmeister? Und was hat man da so zu tun?

Das ist uns wohl schon in die Wiege gelegt worden, da wir quasi auf Volksfesten groß geworden sind. Grundsätzlich

sollte man schon sehr viel Erfahrung mit Märkten und Volksfesten haben. Wichtig ist zu Beginn, dass man sich mit dem jeweiligen Veranstalter - hier dem Stadtmarketing- und Gewerbeverein Gelnhausen - unterhält beziehungsweise abstimmt und die grundsätzlichen Überlegungen und Vorstellungen zum jeweiligen Marktgeschehen abspricht. Erst wenn alle zufrieden sind, geht es an die Planung, Organisation, Standakquise und Helfereinteilung.

Auf welche Highlights dürfen sich die Besucher beim diesjährigen Barbarossamarkt freuen?

Sicherlich zählt bei den Fahrgeschäften die Achterbahn, das Belustigungsgeschäft Domino und der Break Dance zu den diesjährigen Highlights. Immer wieder gut kommt auch der Historische Markt auf dem Obermarkt bei den Besuchern an. Gerade in Verbindung mit der historischen Kulisse wirken die Stände und das mittelalterliche Marktreiben eine ganz besondere Anziehung auf das Publikum aus. Einen besonderen Tipp haben wir für die jüngsten Besucher des Barbarossamarktes: das Märchenzelt mit Ritterturnier und das Kinderschminken am Samstag und Sonntag auf

Fahrgeschäft ▶
auf der Bleiche

dem Obermarkt, präsentiert von Main-Kinzig-Gas.

Welche Sicherheits- beziehungsweise Vorsichtsmaßnahmen wurden im Vorfeld und während des Marktes zum Schutz der Besucher getroffen?

Ludwig Levy/Peter Roie: Die Sicherheit ist für uns einer der wichtigsten Aspekte des Marktes. Unbeschwert feiern und genießen ohne Angst und Sorge um das leibliche Wohl steht für uns dabei im Mittelpunkt. Um dies zu erreichen, treffen wir uns im Vorfeld des Marktes zu einer sehr ausführlichen Sicherheitsbesprechung mit dem Ordnungsamt der Stadt Gelnhausen, der Polizei, Feuerwehr, Sanitätsdienst, und unseres Sicherheitsdienstes. Dabei wird das Sicherheitskonzept unmittelbar mit allen Beteiligten erörtert und abgestimmt. Während des Marktes sorgt ein sehr erfahrenes, gut ausgebildetes und renommiertes Sicherheitsteam sowie bewährte Rettungskräfte und der Sanitätsdienst des ortsansässigen DRK auf dem Marktgebiet für einen reibungslosen Ablauf. Wir als Marktmeistergemeinschaft sind mit unserem Helferdienst ebenfalls auf dem Barbarossamarkt ständig präsent und in Bereitschaft.



Sie führen nun zum zweiten Mal den Barbarossamarkt als Marktmeistergemeinschaft durch. Welche Erfahrungen beziehungsweise welche Aspekte sind Ihnen besonders wichtig bei der Organisation des Barbarossamarktes?

Wie bereits oben angesprochen, hat die Sicherheit oberste Priorität. Für die Qualität des Marktes ist ein ausgewogenes Angebot zwischen Getränken- und Essensständen sowie Fahrgeschäften, Kunsthandwerk und Kramständen ein entscheidendes Kriterium. Selbstverständlich ist auch

die Attraktivität der jeweiligen Stände, Darbietungen und Fahrgeschäfte ein weiterer Erfolgspunkt. Erst wenn alles rund läuft, Verwaltung, Schausteller, Marktkaufleute, Anwohner und vor allen Dingen die Besucher zufrieden sind und uns bescheinigen, „das war ein toller Markt“, haben alle Beteiligten wie der Stadtmarketingverein, die Stadtverwaltung und der Schaustellerverband mit den Marktmeistern ihr Ziel erreicht.

An welche besonders witzige, kuriose Situation denken Sie in Bezug auf den Barbarossamarkt?

Da gibt es sicherlich einige. Spontan fällt uns folgende Anekdote ein: Während des Aufbaus in der Seestraße ist ein Händler von der falschen Seite, aus Richtung des ehemaligen Kaufhauses Joh, eingefahren. Dadurch wurde ein immenser Stau verursacht, der fast alles in diesem Bereich lahmlegte und den Aufbau gehörig beeinträchtigte. Bis wir dieses Chaos wieder beseitigen konnten, hat es jedoch einige Zeit und Nerven gekostet. Als wir dann am Abend über diese Situation gesprochen haben, mussten wir alle sehr lachen...

Die Rahmenwerkstatt

Galerie Bilderrahmen Geschenke

Fachgerechte Einrahmungen von Bildern und Objekten, originelle Geschenkideen und ausgesuchtes Kunsthandwerk für ein schönes Zuhause finden Sie bei uns in reicher Auswahl auf zwei Etagen. Wir freuen uns auf Sie!



Gelnhäuser Straße 29
63589 Linsengericht - Altenhaßlau
Telefon 06051 / 75667
Mail: dierahmenwerkstatt@t-online.de
Dienstag bis Freitag 10 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr
www.dierahmenwerkstatt.com

Unser Sortiment vom Schwäbisch Hällischen Landschwein

- Salami, Aufschnitt, Schinken
alles laktose-, gluten-, allergen-, gentechnik- und Medikamentenfrei
- Frisches Fleisch wie z.B. Schnitzel, Kotelett oder auch Lende
garantiert ohne Medikamente und Wachstumsförderer, tiergerecht erzeugt
- Grillspezialitäten von der Bratwurst über dicke Rippe bis hin zum Lendenspieß



- Durch den Direktvertrieb viel günstiger als man denkt, z.B. Schnitzel aus dem Rücken 100g / 1,99 €
- Bio-Dosenwurst - gluten-, laktose-, allergen und gentechnikfrei, perfekt für Allergiker!

Im Ziegelhaus 24, 63571 Gelnhausen, Tel. 0 60 51 / 92 41 41, www.feinkost-born.de



PROGRAMM 11.03.-14.03.2016

FREITAG 11.03.2016

16.00 – 22.00 Uhr
Markttreiben in den Straßen, Gassen und auf den Plätzen der Barbarossastadt Gelnhausen

Historischer Markt und Riesenrad auf dem Obermarkt ganztägig
mittelalterliches Markttreiben mit deftigen Köstlichkeiten

ganztägig
Ein Wikinger Elfe treibt sein Unwesen. Die Besucher können am Bogenstand, beim Axt werfen oder Mäuse-roulette aktiv mitmachen. Ein Gaukler verzaubert die Kinder mit Zauberei und allerlei Kunststücken.

20.00 Uhr Feuershow

Ziegelhaus-Bühne
19.00 Uhr Live-Musik im Ziegelhaus

SAMSTAG 12.03.2016

11.00 – 22.00 Uhr
Markttreiben in den Straßen, Gassen und auf den Plätzen der Barbarossastadt Gelnhausen

Märchenzelt der MainKinzigGas auf dem Obermarkt 11.00 - 19.00 Uhr
Kinderprogramm mit „Luginsland – Geschichten und Verspieltes“

13.00 - 16.00 Uhr
Kinderschminken und Glitter-Tattoo's durch den Schminkservice TS aus Altenhaßlau

Historischer Markt und Riesenrad auf dem Obermarkt ganztägig
mittelalterliches Markttreiben mit deftigen Köstlichkeiten

ganztägig
Ein Wikinger Elfe treibt sein Unwesen. Die Besucher können am Bogenstand, beim Axt werfen oder Mäuse-roulette aktiv mitmachen. Ein Gaukler verzaubert die Kinder mit Zauberei und allerlei Kunststücken.

20.00 Uhr Feuershow

Ziegelhaus-Bühne
18.00 Uhr Live-Musik im Ziegelhaus

SONNTAG 13.03.2016

11.00 – 22.00 Uhr
Markttreiben in den Straßen, Gassen und auf den Plätzen der Barbarossastadt Gelnhausen

Märchenzelt der MainKinzigGas auf dem Obermarkt 11.00 - 19.00 Uhr
Kinderprogramm mit „Luginsland – Geschichten und Verspieltes“

13.00 - 16.00 Uhr
Kinderschminken und Glitter-Tattoo's durch den Schminkservice TS aus Altenhaßlau

Historischer Markt und Riesenrad auf dem Obermarkt ganztägig
mittelalterliches Markttreiben mit deftigen Köstlichkeiten

ganztägig
Ein Wikinger Elfe treibt sein Unwesen. Die Besucher können am Bogenstand, beim Axt werfen oder Mäuse-roulette aktiv mitmachen. Ein Gaukler verzaubert die Kinder mit Zauberei und allerlei Kunststücken.

20.00 Uhr Feuershow

Innenstadt
13.00 - 18.00 Uhr Verkaufsoffener Sonntag

MONTAG 14.03.2016

11.00 – 22.00 Uhr
Markttreiben in den Straßen, Gassen und auf den Plätzen der Barbarossastadt Gelnhausen

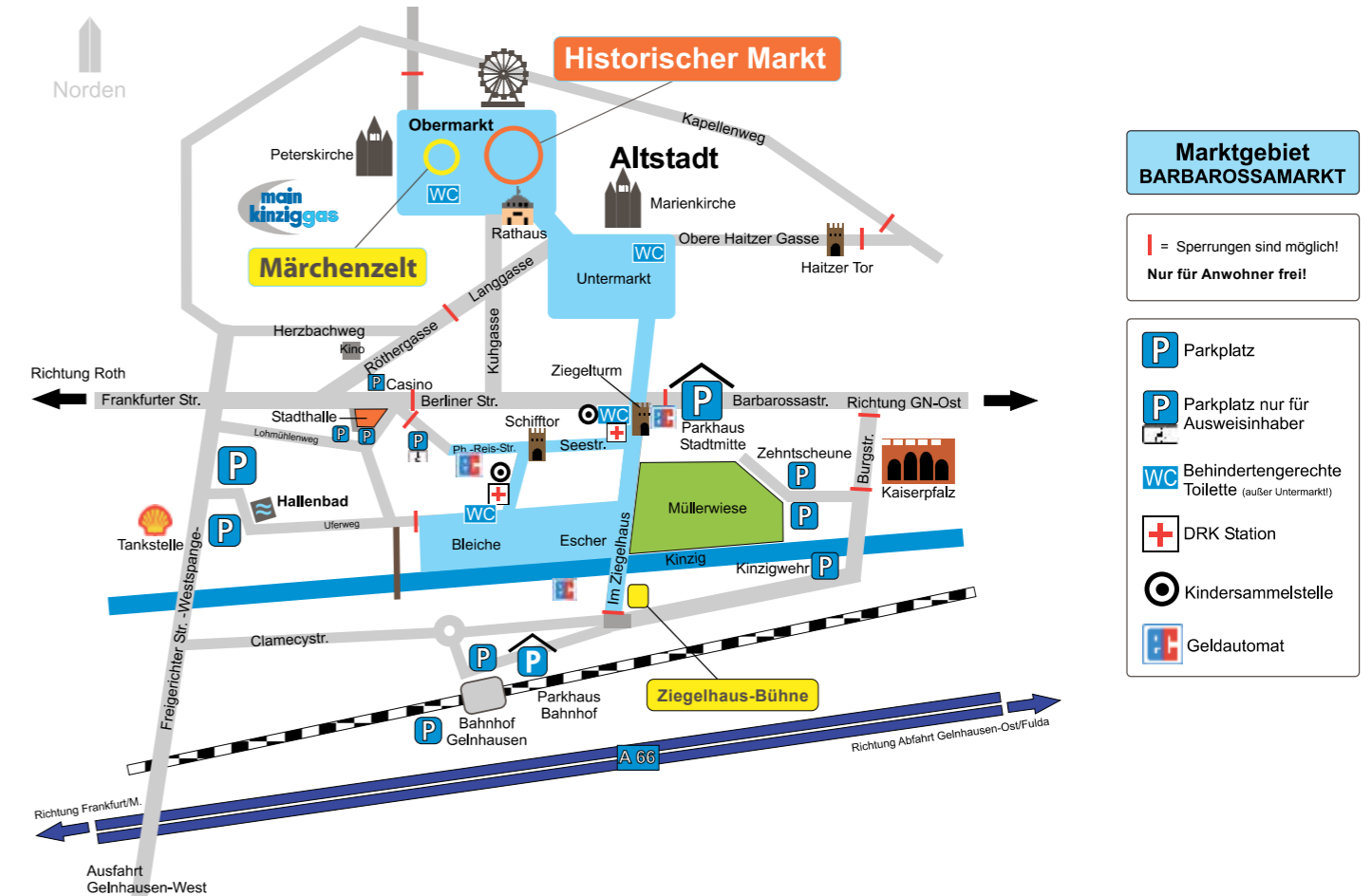
Märchenzelt der MainKinzigGas auf dem Obermarkt 11.00 - 19.00 Uhr
Kinderprogramm mit „Luginsland – Geschichten und Verspieltes“

Historischer Markt und Riesenrad auf dem Obermarkt ganztägig
mittelalterliches Markttreiben mit deftigen Köstlichkeiten

ganztägig
Ein Wikinger Elfe treibt sein Unwesen. Die Besucher können am Bogenstand, beim Axt werfen oder Mäuse-roulette aktiv mitmachen. Ein Gaukler verzaubert die Kinder mit Zauberei und allerlei Kunststücken.

18.00 Uhr Feuershow

Ziegelhaus-Bühne
17.00 Uhr Live-Musik im Ziegelhaus



Freu[n]de am Bau.

rüppel
DAS BAUZENTRUM

BAUZENTRUM RÜPPEL

FLIESENGALERIE HOLZSTUDIO GARTENGESTALTUNG DACHSTUDIO

Bauzentrum Rüppel GmbH | Am Galgenfeld 17-21 | 63571 Gelnhausen
T: 06051/82390 | info@rueppel.de | www.rueppel.de | facebook.com/bauzentrumrueppel

OBI®

Obi Markt Gelnhausen
Am Galgenfeld 4 · 63571 Gelnhausen · Telefon: 06051-48080
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 8 – 20 Uhr



„DIE PERSÖNLICHE STIMMIGKEIT SOLLTE WICHTIGER SEIN ALS EIN MODETREND“

Matthias Däumler organisiert die „Gartenwelten“ im Stadtgarten

Matthias Däumler von „Cottage Garden Events“ organisiert die „Gartenwelten“ im Gelnhäuser Stadtgarten, die seit Jahren tausende Gartenfreunde aus der gesamten Region anzieht. Ende 2015 hat er den Kooperationsvertrag mit der Stadt Gelnhausen um drei Jahre verlängert und damit die Fortsetzung der beliebten Gartenausstellung über den Dächern der historischen Altstadt besiegelt. Vor der Neuauflage am 9. und 10. April sprach „Unser Gelnhausen“ mit dem „Gartenwelten“-Macher über die Gartensaison 2016 und die bevorstehende Veranstaltung.

Herr Däumler, welche Blumen und Pflanzen halten 2016 Einzug in die heimischen Gärten?

Matthias Däumler: Die Blume des Jahres 2016 ist die Wiesenschlüsselblume, auch Himmelschlüssel genannt. Mit ihrer leuchtend gelben Farbe gilt sie als „Botin des Frühlings“ und ist besonders passend für die Osterzeit. Sie gehört zur Pflanzenfamilie der Primeln und ist, wie viele andere aufregende Primelvarianten, ein ausdauernder, mehrjähriger Frühlingsblüher. Zudem ist Gelb die Trendfarbe der Saison, dies gilt aber auch für andere Pastelltöne, wobei die persönliche Stimmigkeit wichtiger sein sollte als ein Modetrend. Ferner geht der Trend zu dauerhaften Stauden und

Bepflanzungen, die das ganze Jahr hindurch ansprechend bleiben und nicht nur durch ihre Blüte, sondern auch durch ihren Blattschmuck bestechen sowie Insekten und anderen Tieren Nahrung und Unterschlupf bieten. Auch winterharter Bambus erfreut sich wachsender Beliebtheit, zum Beispiel als Ersatz für heimische Hecken.

Gibt es auch neue Trends im Bereich der Gartenmöbel?

Der Trend, den Garten oder die Terrasse immer mehr als zusätzlichen Wohn- und Lebensraum zu nutzen und zu erschließen, wird 2016 noch verstärkt. Die Möbel, die zu 100 Prozent für den Outdoor-Bereich geeignet sind, sprich wetterfestes Kunststoffgeflecht und wiederaufgearbeitetes Holz, orientieren sich in ihrer Form stärker an Einrichtungsstücken aus dem Innenbereich. Möbel werden sinnlicher und laden zum Entspannen und Relaxen ein. Ausladende Sofas und Sessel mit entsprechenden, geeigneten Textilien bieten die Möglichkeit, das ganze Jahr hindurch den Platz unter freiem Himmel zu nutzen. Dieser Trend geht Hand in Hand mit der neuen ganzjährigen Grillkultur beziehungsweise zu Outdoor-Küchen.

Welche Dekorationsartikel geben den grünen Ruheoasen

Ihrer Kunden den letzten Schliff?

Es gibt eine große Auswahl an Windlichtern aus Glas, die in der Dämmerung oder nachts den Garten, ihren Balkon oder die Terrasse verzaubern. Die Ausführung reicht von kleinen Tee-lichtgläsern in allen Farben und Formen, die gerade in Gruppen aufgestellt gut wirken, bis hin zu größeren Gläsern mit Griff, die sowohl gestellt als auch in Bäume oder an Metallstäbe gehängt und jahreszeitlich dekoriert werden können, im Sommer zum Beispiel mit frischen Blüten direkt aus dem Garten, Schwimmkerzen und Wasserdekoration. Was ebenfalls – gerade auf begrenzten Flächen – gut wirkt, sind kleine Wasserarrangements in Schalen oder Zinkwannen, mit Schwimmkerzen, bunten Schwimmbechern für Teelichter und Wasserpflanzen, die den Wunsch nach einem Teich auf kleinstem Raum verwirklichen. Rankhilfen in Metall- oder Rostoptik bieten Möglichkeiten für die Raumnutzung nach oben, in Form von vertikalen Gärten und dienen gleichzeitig als schönes Sichtschutzelement.

Haben die zunehmend heißen Sommer zu Änderungen bei der Gartengestaltung geführt?

Diese Änderung kann man schon viele Jahre erkennen,



man muss nur mit offenen Augen durch die Straßen gehen. Immer mehr Vorgärten werden mit Steinen und ganz gezielten einzelnen Formgehölzen angelegt. Aber auch in der klassischen Gartengestaltung wird mehr auf Pflanzen gesetzt, die mit Wärme und Trockenheit auskommen, zum Beispiel auch mediterrane Kräuter, die in der „neuen“ gesundheitsbewussten Küche oder beim Grillen Verwendung finden.

Auf was freuen Sie sich bei den „Gartenwelten 2016“ im Gelnhäuser Stadtgarten ganz besonders?

Auf die Blütenpracht im Stadtgarten und auf viele begeisterte Besucher. Und auf die entspannte Atmosphäre, die während der „Gartenwelten“ im Stadtgarten entsteht. Und natürlich auf einen frischen Tee am Halbmond mit dem tollen Blick auf die Altstadt von Gelnhausen.

UWE BECKER
AUGENOPTIK

IM ZIEGELHAUS 21 · 63571 GELNHAUSEN
TEL.: (06051) 2838

UWE.BECKER.AUGENOPTIK@ONLINE.DE
WWW.BECKER-AUGENOPTIK.DE

BRILLEN
KONTAKTLINSEN
AUGENPRÜFUNGEN

STAATLICH GEPRÜFTER
AUGENOPTIKER · AUGENOPTIKERMEISTER

Dior
GUCCI
Ray-Ban
Betty Barclay
MARC BY MARC JACOBS

Lino's Gelatomobil · Tel. 0175 99 570 99

Lino weiß, hier gibt's das beste Eis!

Gelateria & Caffèbar
Inh. T. und M. Zambon

Untermarkt · GELNHAUSEN
TEL. 06051 13610 · eiscafe-riviera.de

DIE „GARTENWELTEN“ ALS BESONDERES ERLEBNIS

Am Samstag und Sonntag, 9. und 10. April, im Stadtgarten über den Dächern der Altstadt

Tausende Besucher erwarten die Veranstalter der „Gartenwelten“, einer beliebten Verkaufsausstellung für Gartenkultur und ländliche Lebensart, am Wochenende des 9. und 10. April im Stadtgarten oberhalb der historischen Altstadt von Gelnhausen. Matthias Däumler von „Cottage Garden Events“ hat erneut rund 80 Aussteller ausgewählt – von Gärtnereien und Deko-Firmen aus ganz Deutschland bis hin zu Gastronomen, die die Gäste mit leckeren Cupcakes verwöhnen.

Ein Mitmachzirkus für Kinder, eine Stadtführung für Besucher, die Gelnhausen näher kennenlernen möchten, und Fachvorträge flankieren das breite Angebot im einzigartigen Ambiente des Stadtgar-

tens über den Dächern der Stadt.



Als mittlerweile in Gelnhausen fest etablierte Veranstaltung mit einem treuen Stammpublikum freut sich Bürgermeister Thorsten Stolz auf die „Gartenwelten“, die in diesem Jahr zum siebten Mal in der Barbarossastadt stattfinden. „Einige Kommunen haben versucht,

die Gartenwelten zu kopieren, aber es ist ihnen nicht annä-

hernd gelungen, das auch nur annähernd wie in Gelnhausen hinzubekommen“, sagt der Rathauschef mit Blick auf den herrlich und einzigartig gelegenen Stadtgarten.

Wichtig zu wissen: Die Altstadt wird zur „Gartenwelten“

komplett für Besucherfahrzeuge gesperrt sein. Nur Anwohner, die sich entsprechend ausweisen können, dürfen mit ihren Pkw die Absperrungen passieren und im Altstadtbereich parken. Die Besucher werden gebeten, die Parkplätze am Bahnhof, im Bereich Hallenbad/Kreissportanlage und im Parkhaus Stadtmitte zu nutzen. Von dort bringen kostenlose Shuttle-Busse die Gäste im Zehn-Minuten-Takt zum „Gartenwelten“-Gelände.

Die „Gartenwelten“ öffnen am Samstag, 9. April, von 10 bis 19 Uhr, und am Sonntag, 10. April, von 10 bis 18 Uhr. Detaillierte Informationen finden Interessierte im Internet unter www.gartenwelten-gelnhausen.de.

EIN SCHÖNER GARTEN IST KEIN HEXENWERK

Und: Ein grüner Daumen ist nicht angeboren

Ein gemütlicher Gang durch die Gärtnerei, ein Griff nach rechts, ein Griff nach links, und alles, was hübsch aussieht, landet im Korb. Zuhause wird das bunte Sammelsurium dann in die leere Ecke im Garten gepflanzt, die Hälfte geht ein, der Rest sieht irgendwie zusammengewürfelt aus. „Vie-

le machen den Fehler, ohne Plan bei der Gestaltung ihres Gartens vorzugehen“, weiß die Gärtnerin Waltraud Kuhli. „Ich würde jedem empfehlen, sich im Vorfeld zu überlegen, wie der Garten einmal aussehen soll und zu planen, wo ein Sichtschutz oder ein Hingucker gebraucht wird, wie die

Fläche strukturiert werden soll.“

Vom Baum zum Bodendecker

Eine Faustregel bei der Anordnung verschiedener Pflanzen ist, vom Großen zum Kleinen vorzugehen, also vom Baum zum Strauch oder Busch über

die die höheren Blumen zu den Bodendeckern. „Es ist wie beim Hausbau – da werden ja auch zuerst die Wände gezogen, bevor es ans Ausschauen von Tapeten und Vasen geht“, vergleicht die Expertin. Beim Gruppieren der einzelnen Gewächse, sollten diese sich sinnvoll ergänzen. „Für sich ge-



nommen ist jede Pflanze schön, aber in Kombination unterstützen sich einfach nicht alle optimal. Wenn ich einen Hingucker inszenieren möchte, darf ich nicht durch andere imposante Gewächse von ihm ablenken“, erklärt Kuhli. Außerdem tendieren viele Menschen zu einem Einheitsabstand zwischen den einzelnen Gewächsen von etwa einem Meter. Für Gehölze wie Bäume oder Sträucher ist das viel zu eng, für Bodendecker wiederum zu weit auseinander. „Hobbygärtner müssen bei jeder Pflanze überlegen, wie viel Platz sie braucht. Dabei ist Geduld gefragt, denn es dauert eben, bis die Pflanzen ausgewachsen sind und das gewünschte Endbild erreicht ist.

Auflösung der traditionellen Pflanzzeiten

Und wann geht die Arbeit los? „Weil es mittlerweile vom Apfelbaum bis zur Rose fast alles und zu jedem Zeitpunkt auch als Topfware gibt, sind die klassischen Pflanzzeiten in Herbst und Frühjahr nahezu aufgelöst“, erklärt Kuhli. Prinzipiell spricht nichts gegen Topfware, aber nicht immer ist der höhere Preis gerechtfertigt. Im Herbst gibt es die Tulpenzwiebeln zum Beispiel in einer viel größeren Artenvielfalt

zu einem Bruchteil des Preises von der Topfware, die im Frühjahr angeboten wird.

Raus aus dem Dünger-Dschungel

Für alle, die von der Vielfalt verschiedener Düngemittel verunsichert sind, gibt es eine gute Nachricht von der Expertin: „Prinzipiell braucht die Rose keinen anderen Dünger als der Buchsbaum – wer also einen guten Dünger gefunden hat, kann diesen für all seine Pflanzen verwenden. Dabei ist organischer Dünger immer dem mineralischen vorzuziehen. Denn die Mineralsalze sind wasserlöslich. Sie stehen der Pflanze sofort zur Verfügung, werden aber oft überdosiert. Und bei Regen sind sie schnell aus dem Boden ausgewaschen und belasten das Grundwasser. In der Regel dauert es bei organischen Düngemitteln etwa drei bis vier Wochen, bis sie aufgeschlüsselt sind. Daher ist jetzt noch ein idealer Zeitpunkt für eine Düngung, denn so bekommen die Pflanzen in ein paar Wochen die Nährstoffe, die sie in der Wachstumsphase brauchen. Waltraud Kuhli rät dazu, jährlich oder alle zwei Jahre zu düngen – im späten Herbst oder jetzt im Frühjahr.

Biorhythmus der Pflanzen

Das A und O beim Umsetzen einer Pflanze, ist der Zeitpunkt: Die Pflanze muss sich in ihrer Ruhezeit befinden. „Beim Umpflanzen werden die Feinwurzeln einer Pflanze grundsätzlich gestört. Befindet sie sich gerade im Wachstum und hat noch alle Blätter, über die sie Wasser verdunstet, wird sie in Kürze eingehen. Denn ohne diese Wurzeln kann sie den Flüssigkeitsverlust nicht ausgleichen“, erklärt Waltraud Kuhli. Eine Pflanze also mitten im Sommer umzusetzen, geht nur selten gut. Im Herbst hingegen ist der gesamte Stoffwechsel verlangsamt, die Blätter sind bereits abgefallen. Die Pflanze hat über Herbst und Winter genügend Zeit, neue Wurzeln zu bilden, bevor die neue Wachstumsphase beginnt. Immergrüne Pflanzen, die auch im Winter noch ihre Blätter beziehungsweise Nadeln haben, verdunsten auch während des Winters Feuchtigkeit – deswegen sollten sie auch in frostfreien Phasen Herbst und Winter gegossen werden. „Wenn ein Nadelgewächs über den Winter eingeht, denken viele, es wäre erfroren, dabei ist es einfach vertrocknet“, klärt Kuhli auf.

Baum- und Heckenschnitt

Sind die Hecken, Bäume und Sträucher einmal angelegt, müssen sie natürlich auch gepflegt werden. Doch dabei dürfen Gartenbesitzer nie vergessen, dass die hübschen Pflanzen nicht nur für das Auge da sind, sondern vielen Tieren auch als Lebensraum dienen. Daher sind bestimmte Zeiten einzuhalten, die zum Schutz der Bewohner festgelegt worden sind. In Paragraph 39 des Bundesnaturschutzgesetzes heißt es: „Es ist verboten, Bäume, die außerhalb des Waldes, von Kurzumtriebsplantagen oder gärtnerisch genutzten Grundflächen stehen, Hecken, lebende Zäune, Gebüsche und andere Gehölze in der Zeit vom 1. März bis zum 30. September abzuschneiden oder auf den Stock zu setzen; zulässig sind schonende Form- und Pflegeschnitte zur Beseitigung des Zuwachses der Pflanzen oder zur Gesunderhaltung von Bäumen.“

Katharina Stenner

Foto oben: Die Tulpenpracht im eigenen Garten braucht etwas Zeit: Die Zwiebeln werden am besten erst im Herbst gesetzt. (Foto: Lenzano/pixelio.de)



Bassetti – ein Name, der für Innovation, Tradition und Qualität steht.

Herausragende Stoffdesigner garantieren für eine immer wieder neu interpretierte Vielzahl von Dessins, gekonnter Farbvariationen und überraschender Dekorationsideen, um so Phantasie und Kreativität für den persönlichen Wohnstil Raum zu schaffen.

Alle Phasen – vom Entwurf bis zum fertigen Produkt – finden ausschließlich in eigenen Firmen in Italien und Frankreich statt.

Inspiriert durch die wunderschönen Gärten Italiens entstand unter anderem Muster Jasmin in drei Farbvarianten.

WOHNTRÄUME

Petra Schmidt
Langgasse 16-18, 63571 Gelnhausen
Telefon (06051) 2622
www.wohntraeume-schmidt.de




HERRENMODEN
Schneider OHG

Am Ziegelturn 9
63571 Gelnhausen
Telefon 06051 / 17571
Telefax 06051 / 18571

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9:30 - 18:30 Uhr
Sa 9:30 - 16:00 Uhr












Modegutschein
10% auf Ihren Einkauf
Gültig bis 01.06.2016

STADTFÜHRUNGEN AUF EINEN BLICK

Vereine, Schulen, Kindergärten und andere Gruppen erhalten bei der Planung ihres individuellen Gelnhausen-Aufenthaltes kompetente Unterstützung bei den freundlichen Mitarbeiterinnen der Tourist-Information am Obermarkt. Dort bekommen sie auch kostenlose Broschüren und Informationen zu den zahlreichen Angeboten der Gästeführer, die jederzeit buchbar sind. Diese Broschüren können zudem in der Mediathek unter www.gelnhausen.de kostenlos heruntergeladen werden.

Öffentliche Führungen, für die keine Voranmeldung nötig ist, beginnen von April bis Oktober in der Regel freitags um 20 Uhr, samstags um 19 Uhr und sonntags um 14 Uhr. Genaue Informationen dazu und zu allen weiteren Angeboten

in Gelnhausen erhalten Interessierte telefonisch direkt bei der Tourist-Information unter 06051/830-300 und 06051/830-301 oder auch direkt vor Ort. Öffnungszeiten der Tourist-Information sind montags bis freitags von 8 bis 12 Uhr und von 14 bis 16.30 Uhr,

samstags von 10 bis 16.30 Uhr und sonntags von 13 bis 16.30 Uhr. Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter www.gelnhausen.de oder www.facebook.com/gelnhausen. erleben.



Schulranzen

Spezialist

Unser geschultes Fachpersonal berät Sie und zeigt Ihnen, worauf es beim Schulranzenkauf wirklich ankommt.

Kaufhaus
Lauber

...EINFACH NAHELIEGEND
www.kaufhaus-lauber.de

Ich muss passen wie ein Schuh!

Über 400 Ranzen zur Auswahl

Kaufhaus Lauber GmbH • Hanauer Landstr. 18 • 63571 Gelnhausen-Meerholz • Tel. 06051 9669-0

Wir können Bio & Vegan

Entdecken Sie unser riesiges Sortiment, das beides kann – bio und vegan. Diese große Vielfalt bieten wir für alle, die konsequent tierische Produkte auslassen und Liebhaber aller Genüsse, die pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau bevorzugen.

Fehlt Ihnen noch ein Artikel? Sprechen Sie uns an!

Am Bruchweg 3 • 63571 Gelnhausen-Meerholz • Telefon 06051 61763-0 • www.edeka-lauber.de
 Telefon Fachabteilung: Obst- und Gemüse 06051 61763-21 • Käse- und Fisch 06051 61763-23

Übrigens führen wir über 2000 Bio- und Naturkosmetikprodukte!

Für Sie geöffnet von
Mo – Sa 7:00 – 21:00 Uhr

HISTORISCHE FIGUREN MACHEN ...

Bei besonderen Führungen erleben Gäste das alte Gelnhausen hautnah mit all seinen Facetten

Im Frühjahr, pünktlich mit den ersten warmen Sonnenstrahlen, erwachen historische Figuren aus dem alten Gelnhausen zum Leben und entführen ihre Gäste auf spannende Zeitreisen in die Vergangenheit. Wer Seifensiederin Mechthild Nuwmann, Hebamme Elisabeth Myolderin, das Tuchhändlerhepaar Jost und Katharina Linnweber, das scharfzüngige Marktweib Johanna Heßler oder die unfreie Bäuerin Hiltrud in ihre jeweilige Epoche begleitet, geht auf Tuchfühlung mit der bewegten Stadtgeschichte – die er nicht nur hautnah erlebt, sondern auch schmeckt, fühlt und riecht.

Seit 19 Jahren bieten die Gelnhäuser Gästeführer die beliebten Erlebnisführungen an. Sie gehören damit zu den Pionieren dieser Stadtführungsform in Deutschland und entwickelten ihre Angebote im Laufe der Jahre kontinuierlich weiter. Kulinarische Erlebnisführungen samt kompletten Menüs, spezielle Rundgänge für Kinder und Themenführungen ergänzen das umfangreiche Repertoire, aus dem Besuchergruppen vor ihrem Gelnhausen-Aufenthalt jederzeit eine Führung in der Tourist-Information buchen können. Zudem bieten die

Gästeführer von April bis Oktober freitags ab 20 Uhr, samstags ab 19 Uhr und sonntags ab 14 Uhr öffentliche Führungen an, die vor dem Rathaus am Obermarkt beginnen.

Für ihre Zeitreisen schlüpfen die Gästeführer nicht nur in authentische Gewänder, son-



dern gleichsam in die Haut historischer Persönlichkeiten. Sie verkörpern Angehörige verschiedener Stände und Berufsgruppen. Jede Figur verfügt über einen fiktiven Le-

benslauf, dessen Gerüst aus recherchierten Fakten besteht und dessen Lücken zeittypische Daten füllen, um dem gewählten Charakter Leben einzuhauchen. Aus diesem speziellen Blickwinkel betrachten die Besucher der jeweiligen Erlebnisführungen dann Historie und Anekdoten Gelnhausens. Dabei können

sie nicht nur sehen und hören, sondern dank vieler Requisiten und kleiner Leckereien nach Originalrezepten auch riechen und schmecken, wie die Menschen vergangener

Zeiten lebten und wie das alltägliche Leben aussah.

Die Gäste tauchen dabei in die Vergangenheit ein und werden selbst mit in das historische Geschehen eingebunden. Sie dürfen beispielsweise Wassereimerketten bilden, Lanzen stechen, die Hohe Minne pflegen, singen oder tanzen. So wird die Vergangenheit tatsächlich lebendig, und die Besucher tauchen mit allen Sinnen in vergangenen Zeiten ein. Dabei geben die unterschiedlichen Gestalten völlig verschiedene Blickwinkel auf die Stadt in ihrer jeweiligen Zeit. Hebamme, Linnweber, Gewürzhändler, Pilger, Pastor, Baumeister, Koch, Bettler, Lehrer, Mönch, Arzt, Soldat, Zeitungssingerin, Bettlerin, Diebin, Wirtin, Hexe, Hocke, Hübschenerin, Nonne und viele mehr führen durch die Geschichte der alten Reichsstadt. Das komplette Repertoire finden Interessierte im Internet unter www.gelnhausen.de oder in Broschüren, die bei den freundlichen und kompetenten Mitarbeiterinnen der Tourist-Information unter den Telefonnummern 06051/830-300 oder 06051/830-301 angefordert werden können.

Die Gelnhäuser Gästeführer rekrutieren sich aus vielen Be-

... DIE STADTGESCHICHTE GREIFBAR

rufen. So vielfältig, wie ihre Talente und Interessen sind, so bunt und vielseitig sind auch die Erlebnisführungen, die sie mit viel Fachwissen und Liebe zum Detail inszenieren. So können Besucher der geschichtsträchtigen Reichsstadt eintauchen in vergangene Zeiten. Sie hören, sehen, riechen, fühlen und schmecken, was die Menschen bewegte, die einst die alten Fachwerkhäuser und Steinbauten bewohnten. Sie erleben hautnah, was die Menschen auf den Marktplätzen, in den Straßen und Gassen umtrieb, wie sie lebten, mit welchen Sorgen und Nöten sie zu kämpfen hatten, aber auch, wie sie lachten und feierten. Und so gehen die Besucher Gelnhausens nicht vollgepackt mit kalten, toten

Zahlen nach Hause, sondern voller lebendiger, fröhlicher, überraschender, manchmal auch nachdenklich machender Erinnerungen nach Hause. Und sie kommen hoffentlich bald wieder, um mit einer neuen Erlebnisfigur in eine andere Zeit zu reisen.

Übrigens: Speziell für Kinder gibt es in Gelnhausen mittlerweile 20 eigens konzipierte Führungen. Die Mädchen und Jungen erfahren dabei, wie man einst Ritter, Knappe oder Edelfräulein wurde, lernen im „Hexeneinmaleins“ alles rund um angebliche Hexen und Zauberer in Gelnhausen oder gehen auf spannende Exkursion zu den noch erhaltenen Türmen der alten Stadtbefestigung. Für die Jüngsten ab fünf Jahren bietet sich die



GELNHÄUSER ORIGINAL

Lea schläft am liebsten mit Fernwärme der Stadtwerke Gelnhausen.

Telefon: 06051 838-01 | Internet: www.stadtwerke-gelnhausen.de

Wir nehmen Maß – und Sie liegen besser

- Alle erforderlichen Daten werden von Fachberater erfasst
- und das Bettsystem (Lattenrost und Matratze) ganz genau auf Sie eingestellt.

Erleben Sie, wie sich komfortables und ergonomisch richtiges Liegen anfühlt – mit dem Bettsystem Ecco 2.

Ihr Fachgeschäft im Kinzigtal

BETTEN SCHMIDT www.bettenschmidt.com

Altenhasslau - Stadtweg 7 - Tel.979183

Gutschein*

10,- €

Keunen.de

Foto Studio TV Sat Service

* Bild- und Geschenkbestellungen

www.keunen.de -> Online-Bilderservice

Führung „Gelnhausen begreifen“ an. Sie lernen bei der zweistündigen Tour durch die Barbarossastadt viel über das Leben in den vergangenen Jahrhunderten und können Dinge des täglichen Lebens an Ort und Stelle ausprobieren, also regelrecht begreifen und somit selbst aktiv werden. Die Bilderwelt des hohen Mittelalters steht im Mittelpunkt einer tierischen Spurensuche für jede Altersgruppe: Ein steinerner Löwe bewacht die Peterskirche, über dem Eingang der Marienkirche wacht ein Lamm, und in der Kaiserpfalz sieht

man sogar, wie ein Löwe ein Lamm reißt. Die Bedeutung der Tiere, warum man sie in den Kirchen findet und welches von beiden stärker ist, lernen die Mädchen und Jungen bei dieser Führung. Den „Schatz des Nepomuk Mercator“ suchen die Mädchen und Jungen im Gelnhausen des 15. Jahrhunderts. Dort werden sie selbst in kleine Bürger und Kaufleute dieser Zeit verwandelt und können manches geheimnisvolle Rätsel lösen, um den Erwachsenen aus der Patsche zu helfen.



STADTFÜHRUNGEN - KALENDER 2016

MÄRZ

Freitag, 18.03.2016, 18 Uhr
Gaumenkützel*
(kulinarische Erlebnisführung)

Montag, 28.03.2016, ab 14 Uhr
Osterführung* zum Ostermontag

APRIL

Sonntag, 03.04.2016, 14 Uhr
Altstadtführung für Senioren

Samstag, 09.04.2016, 19 Uhr
Gelnhausen – Safari – auf der Suche nach den Big Five (Themenführung)

Sonntag, 10.04.2016, 14 Uhr
Indifon (Kinderthemenführung)

Sonntag, 10.04.2016, 14 Uhr
Wer nicht lesen kann...
(Themenführung)

Samstag, 16.04.2016, 19 Uhr
Die Kräuterfrau Katharina
(Erlebnisführung)

Sonntag, 17.04.2016, 14 Uhr
Schwarzseher, Schlitzohr, Schwein gehabt (Themenführung)

Freitag, 22.04.2016, 18 Uhr
Hopfen und Malz*
(kulinarische Erlebnisführung)
Premiere

MAI

Sonntag, 01.05.2016, 14 Uhr
Stadtführung

Freitag, 06.05.2016, 20 Uhr
Öffentliche Erlebnisführung

Samstag, 07.05.2016, 18 Uhr
Diner d'Armour*
(kulinarische Erlebnisführung)

Sonntag, 08.05.2016, 14 Uhr
Stadtführung

Freitag, 13.05.2016, 20 Uhr
Von Heilern, Pest und Hospitälern
(Themenführung)

Samstag, 14.05.2016, 19 Uhr
Honig, Met und Butterbrot*
(kulinarische Themenführung)

Sonntag, 15.05.2016, 14 Uhr
Schrot und Korn
(Erlebnisführung)

Freitag, 20.05.2016, 20 Uhr
Morgens früh um acht,
ward er kalt gemacht
(Erlebnisführung)

Samstag, 21.05.2016, 19 Uhr
Pfeffer und Salz
(Erlebnisführung)

Sonntag, 22.05.2016, 14 Uhr
Stadtführung

Freitag, 27.05.2016, 20 Uhr
Holzauge sei wachsam (Erlebnisführung)

Samstag, 28.05.2016, 19 Uhr
Baumeister Vingerhut (Erlebnisführung)

Sonntag, 29.05.2016, 14 Uhr
Stadtführung

JUNI

Freitag, 03.06.2016, 20 Uhr
Öffentliche Erlebnisführung

Samstag, 04.06.2016, 19 Uhr
Fachwerk – Werk der Hand
(Themenführung)

Sonntag, 05.06.2016, 14 Uhr
Henker, Hexen, Heimlichkeiten
(Themenführung)

Freitag, 10.06.2016, 20 Uhr
Gelnhausen in der Stauferzeit
(Themenführung)

Freitag, 10.06.2016, 23 Uhr
Symbole in der Marienkirche
(Themenführung)

Samstag, 11.06.2016, 19 Uhr
Brötche, Bier und Bresskopp*
(kulinarische Themenführung)

Sonntag, 12.06.2016, 14 Uhr
Stadtführung

Freitag, 17.06.2016, 20 Uhr
Schwarzseher, Schlitzohr,
Schwein gehabt (Themenführung)

Samstag, 18.06.2016, 19 Uhr
Der im Himmel sitzt lacht (Erlebnisführung)

Sonntag, 19.06.2016, 14 Uhr
Stadtführung

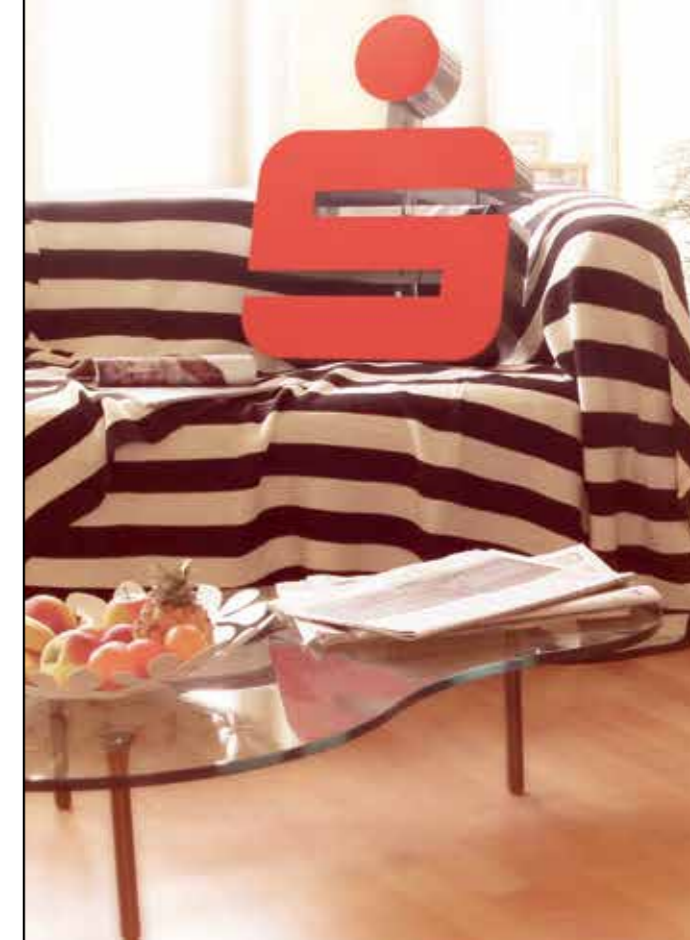
Freitag, 24.06.2016, 18 Uhr
Von Grumbeeren und Buweschenkel*
(kulinarische Erlebnisführung)

Samstag, 25.06.2016, 19 Uhr
Stadtführung

Sonntag, 26.06.2016, 14 Uhr
Von Heilern, Pest und Hospitälern
(Themenführung)

*nur im Vorverkauf


Sparkassen-Finanzgruppe
Hessen-Thüringen



Wo Sie sind, sind auch wir zu Hause.

Wir wollen Sie bei allen Ihren finanziellen Wünschen persönlich beraten und unterstützen. Deshalb sind wir Ihnen mit unserem vielseitigen und umfassenden Service ganz nah. Sprechen Sie mit uns über Ihre finanziellen Ziele. Wir zeigen Ihnen individuelle Lösungen. Wo Sie auch zu Hause sind, sind wir nicht weit weg. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Wenn's um Geld geht

 Kreissparkasse
Gelnhausen



ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE



ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE – DAS Gesundheitszentrum in Gelnhausen.

Das Zentrum für Bewegungstherapie bietet Ihnen ein einmaliges Angebot zur Gesundheitsförderung und Rehabilitation – vom autogenen Training bis zum Rehasport! Neben den Präventionskursen steht Ihnen ein großes Geräteangebot mit medizinischen Trainingsgeräten zur Verfügung, die einen Gelenke schonenden Muskelaufbau ermöglichen.

Insbesondere Rückenpatienten finden hier optimale Therapiebedingungen um Schmerzen durch effektive Maßnahmen zu lindern oder zu beseitigen.

Gute Betreuung durch hochqualifiziertes Personal und ständiger Kontakt zu den behandelnden Ärzten sind die wichtigsten Merkmale im ZfB.

Sind Sie interessiert?

Dann schauen Sie doch mal herein.

Weitere Informationen unter:

www.zentrum-fuer-bewegungstherapie.de

Tel. 06051/888819

ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE

Zum Wartturm 5 · 63571 Gelnhausen

Tel. (0 60 51) 88 88 19 · Fax (0 60 51) 88 88 39

info@zentrum-fuer-bewegungstherapie.de

www.zentrum-fuer-bewegungstherapie.de

BIKER STARTEN IN DIE MOTORRADSAISON

35. Anlassen am Samstag, 10. April, in Niedergründau und Gelnhausen

Tausende Biker starten am Sonntag, 10. April, beim mittlerweile 35. Anlassen in die Motorradsaison 2016. Nach einem Gottesdienst in der Bergkirche Niedergründau formieren sie sich zu einem Korso und fahren gemeinsam zum Festgelände in Gelnhausen auf dem ehemaligen Exerzierplatz. Dort wartet ein buntes Rahmenprogramm mit Live-Musik und Vorführungen auf die Motorradfahrer.

Biker-Pfarrer Thorsten Heinrich freut sich in diesem Jahr ganz besonders auf das Anlassen im Kinzigtal, verrät er im Gespräch mit "Unser Gelnhausen". So habe die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) seine Stelle als Motorradseelsorger und damit auch das "Anlassen" gerade erst wieder für die kommenden Jahre genehmigt. Zudem erwartet die Teilnehmer in der Bergkirche ein ganz besonderer Gottesdienst – unter anderem mit zwei Trauungen und einer Taufe.

Das 35. Anlassen steht unter Schirmherrschaft der heimischen Bundestagsabgeordneten Bettina Müller. Der Gottesdienst beginnt um 12 Uhr in der "Kirche auf dem Berg" in Niedergründau. Gegen 14 Uhr setzt sich der Korso in Richtung Gelnhausen in Bewegung. Er versteht sich als eine Demonstration zur Verkehrssicherheit. Gleichzeitig beginnt das Programm auf dem Festplatz in der Barbarossastadt, wo der Korso gegen 14.45 Uhr erwartet wird: Die Band "Three Ponds" unterhält mit akustischem Rock und Blues, zahlreiche Kooperationspartner wie der ADAC präsentieren sich an diversen Ständen und mit Aktionen. Veranstalter sind der Verband Christlicher Motorradfahrer, der ADAC und die Dekra.



Biker-Pfarrer
Thorsten Heinrich

35. Anlassen - Programm

- 12:00 Uhr** **Motorradfahrergottesdienst mit Bikerpfarrer Thorsten Heinrich Kirche auf dem Berg, Niedergründau Schirmherrin Bettina Müller, MdB**
+
Eröffnung Festplatz in Gelnhausen Moderation: ADAC Hessen-Thüringen e.V.
- 14:00 Uhr** **Start des Korso – eine Demonstration zur Verkehrssicherheit, Kirche auf dem Berg**
+
Bühne auf dem Festplatz Band „Three Ponds“ – acoustic rock and blues
- 14:45 Uhr** **Korso Eintreffen auf dem Festplatz in Gelnhausen**

Begrüßung durch Bikerpfarrer Thorsten Heinrich Interviews rund um das Anlassen

Musik durch „Three Ponds“

Mehr Informationen unter www.vcm-ffm.de

Veranstalter:

Bikerpfarrer Thorsten Heinrich - Pfarrgartenstr. 12 - 65719 Hofheim a.T.

Telefon: 0 61 92 / 3 70 01 und der

Verband Christlicher Motorradfahrer,

c/o Andreas Göring - Beethovenstr. 65 - 63179 Obertshausen

Telefon: 0 61 04 / 60 27 09



EVANGELISCHE KIRCHE
VON KURHESSEN-WALDECK



EVANGELISCHE KIRCHE
IN HESSEN UND NASSAU

ROLF MILLER: „ALLES ANDERE IST PRIMÄR“

Kabarett am Donnerstag, 10. März, in der Stadthalle Gelnhausen

Der Kabarettist Rolf Miller ist mit seinem Programm „Alles andere ist primär“ am Donnerstag, 10. März, ab 20 Uhr zu Gast in der Stadthalle Gelnhausen.

Rolf Miller spricht hinterhältig indirekt Wahrheiten aus, die weh tun. Und trifft von hinten durch die Brust. Bevor man es merkt, lacht man erst mal, und dann tut es noch mehr weh. Schneller, höher, weiter geht es garantiert nicht. Es wird langsamer, niedriger, kürzer.

Nach seinen Erfolgsprogrammen „Kein Grund zur Veranlassung“ und „Tatsachen“ weiß man eines sicher: Rolf Millers namenloser Held wird in „Alles andere ist primär“ noch grandioser scheitern. Werden er, Achim und Jürgen sterben? Haben Frauen endlich Na-

men? Kommen sie überhaupt vor? Was haben Tatortmanie, Sudoku und Facebook damit zu tun? Wir werden es erfahren, unser Sportsfreund für alle Lebensfragen garantiert nicht.

Rolf Miller ist auch regelmäßig in der Sendung „Asül für Alle“ von Django Asül im Bayerischen Fernsehen mit dabei, und wenn eine Ausländerbehörde von Django Asül geleitet wird, ist das Chaos nicht weit. Wenn ihm dabei Rolf Miller ambitioniert zur Seite steht, naht das Inferno.

Karten für die Veranstaltung zum Preis von 23 Euro gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie in den Ticket-Shops der Gelnhäuser Neuen Zeitung und des Gelnhäuser Tageblatts.



Rolf Miller spricht unbequeme Wahrheiten aus.

Foto: re

BISTRO CAFE CALIMER

Am Ziegelturm 4 · Telefon 33 18

IHR TREFFPUNKT IN GELNHAUSEN!

- Vom Frühstück bis zum Mittagstisch oder Kaffee mit umfangreicher Kuchentheke – wir sorgen für eine exzellente Verköstigung in unseren zeitgemäßen Räumlichkeiten.
- Unser Haus ist der ideale Ort, um sich nach einer Stadtführung durch die wunderschöne Altstadt Gelnhausens oder nach einer Radtour zu erfrischen und zu erholen.
- Unsere Speisekarte bietet etwas für jeden Geschmack.
- 180 Sitzplätze verteilt auf jeweils 60 Sitzplätze in separaten Räumlichkeiten
- Großzügiger Wintergarten
- Große Sommerterrasse
- Bestens geeignet für Reisegruppen und Busgesellschaften.

Jeden Sonntag ab 9.00 Uhr bieten wir einen reichhaltigen Brunch mit Köstlichkeiten abhängig von den Jahreszeiten, bei dem Sie sich nach Lust und Laune bedienen können.

Für Reservierungen rufen Sie uns bitte an.

Snacks, Salate, Sandwiches, Mittagsmenüs für kleines Geld, Frühstück ohne Ende täglich ab 8.00 Uhr, original ital. Eisspezialitäten hausgemacht, Riesenauswahl an hausgemachten Kuchen



Wir gravieren sofort!

GALERIE YPSILON

Langgasse 15 • 63571 Gelnhausen
Telefon 06051/12990
www.galerie-y.de



„SPRINGTIME JAZZ & BLUES“ IM VERLAGSHAUS

Donnerstag, 31. März, im Kultursaal der Gelnhäuser Neuen Zeitung

Zum fünften Mal heißt es am Donnerstag, 31. März, ab 19 Uhr „Springtime Jazz & Blues“ im Kultursaal der Gelnhäuser Neuen Zeitung (GNZ). Der Jazz- & Blues-Club Gelnhausen präsentiert an diesem Abend in Kooperation mit der GNZ die beiden Formationen „Café Noir“ und „Echoes of Swing“.

Mit ungeschminkt minimalistischem, aber unglaublich animierendem Style, mit Groove und ganz viel Seele punkten Marvin Scondo (Gesang/Gitarre), Linda Krieg (Harp), Georg Viel (Schlagwerk) und Harry Wenz (Kontra- und E-Bass) alias „Café Noir“ jenseits digitalmusikalischer Sahnetörtchen vor allem mit schnörkelloser Ehrlichkeit und physikalisch eindeutiger, spartanischer Musik in der Tradition von Folk, Blues und Singer-

Songwriting. „Café Noir“ versprechen Musik für das Herz und die Beine.

Colin T. Dawson (Trompete und Gesang), Chris Hopkins (Alt-Saxofon), Bernd Lhotzky (Piano) und Oliver Mewes (Schlagzeug) sind zusammen die „Echoes of Swing“. Ohne jede museale Nostalgie schöpfen die vier Musiker beherzt aus dem riesigen Fundus des swingenden Jazz von Bix bis Bop, von Getz bis Gershwin, dabei immer auf der Suche nach dem Verborgenen, dem Exquisiten. Das „Great American Songbook“ und die meisterlichen Aufnahmen vorväterlicher Helden bilden klumpenfreien Humus für die Kreativität der Combo, die sich in verblüffenden Arrangements, virtuosen Solobeiträgen und ausdrucksstarken Eigenkompositionen niederschlägt.

Zwei Bläser, Schlagzeug und Piano – diese in der Jazzgeschichte einzigartige, kompakte und wendige Formation erlaubt größte harmonische Flexibilität und bietet Freiraum für agiles, feinnerviges Zusammenspiel. Im Mittelpunkt steht immer die Interaktion, der improvisierte Dialog, das Für- und Miteinander. Die zeitgemäße Aufbereitung eines



enorm abwechslungsreichen Repertoires und nicht zuletzt die humorvolle Moderation und spontane Bühnenpräsentation machten das Ensemble schon bald nach der Gründung zur gefeierten Attraktion namhafter Festivals und es an der Spitze der internationalen Jazzszene. Ausgedehnte Tourneen führten die „Echoes“ quer durch Europa und die USA, nach Japan, Neuseeland und sogar auf die Fidischi-Inseln. Die rasante musikalische Entwicklung der Band ist mittlerweile auf sieben CDs eindrucksvoll dokumentiert. Das Album „Message from Mars“ erhielt

unmittelbar nach Erscheinen in Paris den „Prix de L'Académie du Jazz“ und wurde hierzulande mit dem „Preis der deutschen Schallplattenkritik“ ausgezeichnet. Karten für die Veranstaltung zum Preis von 20 Euro gibt es ab sofort im GNZ-Ticket-Shop (Hauptgebäude mit Außentreppe, 1. Stock, an Werktagen montags bis freitags, 8 bis 18 Uhr, Telefon 06051/833-244).

Preisgekrönt und unwiderstehlich: Die „Echoes of Swing“.



THEATER MIT BARBARA WUSSOW & PETER BONGARTZ

„Glück – Le Bonheur“ am 5. April in der Stadthalle

Barbara Wussow und Peter Bongartz gehören zum Ensemble der Komödie im Bayerischen Hof München, das am Dienstag, 5. April, ab 20 Uhr das Stück „Glück – Le Bonheur“ von Eric Assous auf die Bühne der Stadthalle Gelnhausen bringt. Die deutschsprachige Erstaufführung steht unter Regie von Michael Wedekind. Zum Inhalt: Der Reiz von Zufallsbekanntschaften liegt darin, dass sich oft Menschen gegenseitig anziehen, die gar nicht zueinander passen: Louise ist Single, Alexandre steckt mitten in der Scheidung, sie hat keine Kinder, er hat drei, sie steht weltanschaulich eher links, er rechts. Doch beiden ist gemeinsam, dass sie die Fünfzig bereits überschritten haben. So treffen zwei ganz unterschiedliche Vorstellungen von Glück aufeinander, was zu

einer heftigen, aber nichtsdestoweniger unglaublich amüsanten Diskussion über die Voraussetzungen fürs Glückseligkeit führt: Ist die Angst, allein sterben zu müssen, ein guter Ratgeber? Werden wir im Alter verträglicher oder eher unverträglich? Sind vorangegangene Beziehungen eine Bereicherung oder doch ein Handicap? Die Liebe und das Leben zu zweit: eine Gleichung, die mit zunehmendem Alter immer seltener aufgeht... Der Autor Eric Assous – das haben die Erfolge seiner bisherigen Bühnenstücke gezeigt – beherrscht das Einmaleins der komischen Reflektion zwischenmenschlicher Beziehungen aus dem Effeff. Auch in „Glück – Le Bonheur“ konfrontiert er uns wieder mit Situationen von nahezu haarsträubender Banalität, doch er hat



die Gabe, diese auf einem Tablett von massivem Silber zu servieren. Und wie bereits in „Achterbahn“ stürzt Assous seine Figuren in einen Strudel der Gefühle, der bald auch die Zuschauer mitreißt, und entführt sie in ein heiteres Verwirrspiel um Recht und Unrecht, um Sympathiewerte und Überzeugungsarbeit. Karten zum Preis von 15, 17 und 19 Euro gibt es an der Infotek im Rathaus Gelnhausen sowie im Ticketshop unter www.gelnhausen.de.

Manuela Hartmann
Steuer- und Unternehmensberatung

Steuerberatung 2.0
So geht Buchführung heute!
Digital - einfach - sicher

**Wir bieten regelmäßig Info-Veranstaltungen dazu an.
Rufen Sie an und fragen nach den nächsten Terminen.**

Sie werden staunen über die digitale Welt der Steuerberatung!

Erfolgsreporting.de

Lohmühlenweg 30
63571 Gelnhausen
www.stbhartmann.de

Telefon (06051) 88 77 7-0
Telefax (06051) 88 77 7-10
info@stbhartmann.de

DIE SEAT CONNECT SONDERMODELLE.

Einfach in Verbindung bleiben.

POWERED BY **SAMSUNG**

TECHNOLOGY TO ENJOY

DIE SEAT CONNECT SONDERMODELLE – JETZT EINSTEIGEN UND PROBE FAHREN.

/ NULL ANZAHLUNG¹
/ NULL ZINSEN¹
Ein Finanzierungsangebot der SEAT Bank.

/ 3 JAHRE WARTUNG UND INSPEKTION²
/ 5 JAHRE GARANTIE³

FULL LINK-TECHNOLOGIE⁴

SAMSUNG SMARTPHONE

Kraftstoffverbrauch der abgebildeten SEAT CONNECT Sondermodelle: kombiniert 7,3–3,6 l/100 km; CO₂-Emissionen: kombiniert 168–79 g/km. Effizienzklassen: D–A+.

¹Ein Finanzierungsangebot der SEAT Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorn Straße 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden und Finanzierungsverträge mit 12–60 Monaten Laufzeit. Gültig für SEAT CONNECT Neuwagen. Bonität vorausgesetzt. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem SEAT Partner. Nicht kombinierbar mit anderen Sonderaktionen. Eine gemeinsame Aktion der SEAT Deutschland GmbH und aller teilnehmenden SEAT Partner. Aktion gilt bis zum 31.03.2016. ²Während der gewählten Finanzierungszeit sind mit der Dienstleistung „Wartung & Inspektion“ alle fälligen Inspektions- und Wartungsarbeiten laut Serviceplan abgedeckt. Enthalten sind darin alle Lohn- und Materialkosten, nicht hingegen der Austausch von Verschleißteilen und Zahnriemenwechsel. Ein Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing AG, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. ³Garantieverlängerung von bis zu drei Jahren im Anschluss an die zweijährige Herstellergarantie. Garantieleistungszeitraum abhängig von Finanzierungslaufzeit und Gesamtfahrleistung. Garantiedauer von maximal 5 Jahren bei Finanzierungslaufzeit von 60 Monaten. Garantieerweiterung gemäß den Versicherungsbedingungen der Volkswagen Versicherung AG, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. ⁴Ausgenommen SEAT Mii. Abbildung exemplarisch. Abbildungen zeigen Sonderausstattung.

AUTOHAUS MOTOREN-PREUSS

Am Spitalacker 6, 63571 Gelnhausen
Telefon +49 6051 92910, Telefax +49 6051 929149
info@seat-preuss.de, www.seat-preuss.de

VOLKSTÜMLICHE MUSIKALISCHE LECKERBISSEN

Die Original Kapelle Egerland spielt am Samstag, 9. April, in Meerholz

Unter dem Motto „Eine wie keine“ tourt die Original Kapelle Egerland derzeit durch Deutschland. Am Samstag, 9. April, 20 Uhr, ist das Orchester zu Gast in der Sport- und Kulturhalle Meerholz. Bei den Konzerten wird eine Vielzahl neuer Titel und Arrangements des musikalischen Leiters Edi Sagert präsentiert. Aber auch altbekannte Titel wie „Egerland Heimatland“ und „Böhmischer Wind“ werden im Rahmen eines von Edi Sagert maßgeschneiderten Potpourris zu hören sein.

nig der Blasmusik“, war in den 50er-Jahren ein begeisterter Musiker in diesem Orchester. 2003 übernahm Edi Sagert die musikalische Leitung des prachtvollen Klangkörpers, dem er seit 1978 angehört. Edi Sagert musizierte als Flügelhornist bei Ernst Mosch und seinen „Original Egerländer Musikanten“ und geht seit vielen Jahren seinen eigenen erfolgreichen „Egerländer“ Weg. Durch sein musikalisches Können und die

spezielle Art und Weise seiner Kompositionen gelingt es ihm immer wieder, seine Musiker zu Höchstleistungen anzutreiben und das Publikum mitzureißen. Die Original Kapelle Egerland setzt das um, was Edi Sagert lebt: echte und damit originale Egerländer Leidenschaft.

Abgerundet wird das Klangerlebnis gesanglich von dem Egerland-Trio Kalle Belz, Karin und Edi Sagert, die die Egerländer Weisen gefühlvoll in Szene setzen. Der aus

Funk und Fernsehen bekannte Moderator Klaus Dieter Eckstein führt mit Charme und Humor kurzweilig durch das Konzert und sorgt damit für ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm.

Karten für das Konzert zum Preis von 28 Euro gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie in den Ticket-Shops der Gelnhäuser Neuen Zeitung und des Gelnhäuser Tageblatts.



Garant für feinste Blasmusik: Die Original Kapelle Egerland.

Eine Besonderheit der Original Kapelle Egerland sind die solistischen Einlagen, die den blasmusikbegeisterten Zuhörern von den Vollblutmusikern des Orchesters gekonnt und temperamentvoll präsentiert werden. Durch die pure Leidenschaft jedes einzelnen Musikers zur Egerländer Blasmusik unterscheidet sich die Formation deutlich von anderen Kapellen.

Im Jahre 2014 feierte die Original Kapelle Egerland ihren 68. Geburtstag und ist somit Deutschlands traditionsältestes Egerländer Blasorchester. Auch Ernst Mosch, der „Kö-



AUTO ZORTUK

KFZ-Innungsfachbetrieb

Reparaturen für alle PKW-Typen

- KFZ An- und Verkauf
- Reifen-Service
- Stoßdämpfer
- Motordiagnose
- Auspuff-Service
- Karosseriearbeiten
- Inspektion
- Klima-Service
- TÜV und AU

Tel. (06051) 3362 • Tel. (06051) 53021 • Frankfurter Straße 47 • 63571 Gelnhausen

www.auto-zortuk.de • m.zortuk@web.de

ROCK, POP UND COUNTRY MIT "MUSIK TOTAL"

Benefizkonzert der Gelnhäuser Lions am Sonntag, 17. April, in der Stadthalle

Der Lions Club Gelnhausen lädt für Sonntag, 17. April, 18 Uhr, gemeinsam mit den Lehrern der Musikschule „Musik Total“ zum Benefizkonzert „Rock/ Pop/Country“ zugunsten des Malteser Kinderhospizdienstes und des Förderkreises Hospiz Kinzigtal in die Gelnhäuser Stadthalle ein. „Es wird einfach klasse“, verspricht die Leiterin der bekannten Höchster Musikschule, Silke Knoll, der es gelungen ist, neben regionalen Größen wie Matthias Basermann und Danny June Smith auch den NDW-Star Markus für die gute Sache zu gewinnen.

„Wir feiern dieses Jahr den 20. Geburtstag unserer Musikschule“, sagt Silke Knoll. Dabei habe sie schon lange die Idee gehabt, ein Benefizkonzert zu organisieren. Als ein Anruf von Hermann Hamm von den Gelnhäuser Lions kam, fügte sich alles zusammen. „Er hat mich gefragt, ob wir eine meiner alten Bands wieder auf die Bühne holen könnten.“ Silke Knoll machte einen anderen Vorschlag und fand sofort Gehör: ein Konzert mit Lehrern aus der Musikschule und weiteren bekannten Musikern aus der Region. Innerhalb von drei Tagen stand

nicht nur die Idee für das Konzert, sondern alle Musiker waren bereits mit im Boot. Und die Mannschaft kann sich sehen und hören lassen. Matthias Basermann war ebenso schnell dabei wie die Langenselbolder Country-Sängerin Danny June Smith, die wegen ihrer Gitarren-Ausbildung bei Andi Knoll enge Kontakte zur Musikschule pflegt. „Ich habe NDW-Star Markus gefragt, und er war auch sofort dabei“, berichtet Silke Knoll, die gemeinsam mit dem Sänger jedes Jahr auf dessen „Ich-will-Spaß-Tour“ geht.

einige überraschend – auch Schüler bei „Musik Total“ sind. „Es wird eine Band gebildet, wie es sie nicht wieder geben wird“, betonen die Veranstalter. Gemeinsam werde man „das Ding rocken“.

Die Sänger Cori Grimm, Caro Röll, Thomas Bopp, Matthias Basermann, Danny June Smith, Uwe Plank und Silke Knoll werden immer wieder besondere Konstellationen bilden. Knoll selbst wird mit „I Got The Music In Me“ das Lied singen, das ihr Leben am besten beschreibt. Danny June Smith und Matthias Basermann wollen gemeinsam den Klassiker „Up Were We Belong“ von Jennifer Warnes und Joe Cocker auf die Bühne bringen. „Und es wird noch viele weitere Überraschungen geben“, sagt die Organisatorin. Mehr als 20 Musiker wollen einen Sonntagabend lang mit Klassikern aus der Rock- und Popgeschichte begeistern und so die Stadthalle für den guten Zweck füllen.

Im Vorfeld haben sich alle Beteiligten detailliert über die Arbeit des Kinderhospizdienstes wie auch des Förderkreises Hospiz Kinzigtal informiert. „Es ist unheimlich wichtig, Kinder und deren Familie auf dem letzten Weg und darüber hinaus zu begleiten“, sind sich die Veranstalter sicher. Mit dem gemeinsamen Benefizkonzert unterstützen sie so eine ungemein wichtige Aufgabe. Deshalb war es auch keine Frage, dass alle Musiker auf eine mögliche Gage verzichten und an diesem Abend für den guten Zweck singen werden. Weitere Akteure sind Lehrer oder bekannte Musiker, die – für

Beim geplanten Empfang im Foyer und danach auf der Bühne werden vier Nachwuchsbands von „Musik Total“ ihr Können zeigen, ehe die Akteure ein mehr als zweistündiges musikalisches Feuerwerk abfackeln.

Karten zum Preis von 15 bis 25 Euro (ermäßigt 10 Euro) gibt es an folgenden Vorverkaufsstellen: Ticket-Shop der Gelnhäuser Neuen Zeitung (Hauptgebäude mit Außentreppe, 1. Stock, an Werktagen montags bis freitags, 8 bis 18 Uhr, Telefon 06051/833-244), Brentano-Buchhandlung, Bürobedarf Guthmann und Rathaus in Gelnhausen, Musikschule „Musik Total“ in Höchst und Buchhandlung „Das Buch“ in Somborn.



Silke Lerdon: Miniaturen auf Silber

Renate Kilian: Mode aus Filz & Seide

Engelbert Leichauer: Metallskulpturen

Res & Petra Neuenschwander: Chalumeaus

MODE, KUNST & HANDWERK

Zum vierten Mal öffnet im April das Gelnhäuser Sammelsurium seine Pforten. Über 50 ausgesuchte Künstler, Handwerker und Modedesigner bieten in Gelnhausen ihre Werke an: Mode und Schmuck, Kunst für Wand und Küche, für Wohnung, Haus und Garten, Musikinstrumente und Unikatbrillen, Glas und Holz und Seide, Taschen, Puppen, Keramik und vieles mehr ...

Die Aussteller sind handverlesen, nur hochwertige, unverwechselbare Arbeiten haben eine Chance, auf diesem Markt gezeigt zu werden. Alles ist selbst gefertigt und sorgfältig verarbeitet – Kunsthandwerk vom Feinsten!

Übrigens: das Offenbacher Sammelsurium, die „große Schwester“ des Gelnhäuser Marktes, feiert in diesem Jahr den 30. Geburtstag!

23.+24. April
Stadthalle
Gelnhausen

Samstag 11 – 18 Uhr
Sonntag 10 – 18 Uhr
Eintritt 3€
Kinder bis 14 Jahren frei

4. GELNHÄUSER SAMMELSURIUM

www.gelnhauser-sammelsurium.de

Diese Anzeige gilt als Gutschein. Eine Person erhält freien Eintritt, wenn eine Person Eintritt zahlt.

gültig



Britta Rösler: Kupferskulpturen

HANDVERLESENES KUNSTHANDWERK

4. „Gelnhäuser Sammelsurium“ am 23. und 24. April in der Stadthalle

Schmuck und Designerkleidung, Kunst für Haus und Garten, Praktisches und Dekoratives: Mehr als 50 Aussteller zeigen am Wochenende des 23. und 24. April beim 4. „Gelnhäuser Sammelsurium“ in der Stadthalle ihre Arbeiten. Der beliebte Markt für Mode, Kunst und feinstes Handwerk gehört mittlerweile zu den festen Größen im Veranstaltungskalender der Barbarossastadt und erfreut sich jährlich steigender Besucherzahlen.

Das „Gelnhäuser Sammelsurium“ ist das Werk der Veranstalterin Ursula Merbach. Vor 29 Jahren gründete sie die traditionsreiche Schwesterveranstaltung „Offenbacher Sammelsurium“ und entwickelte sie im Lauf der Jahre zu einem der renommiertesten Kunsthandwerksmärkte Deutschlands. Ursula Merbach versteht sich auf die Kunst, Künstler zu sammeln. Bei Reisen durch die ganze Republik, auf Märkten und Messen sucht sie die Besten aller Sparten, um aus diesem Fundus ihr persönliches Sammelsurium zusammenzustellen. Nur hochwertige, unverwechselbare Arbeiten haben eine Chance, auf ihre Märkte zu kommen. Eigenes Design und Fertigung in der eigenen Werkstatt sind selbstverständlich.

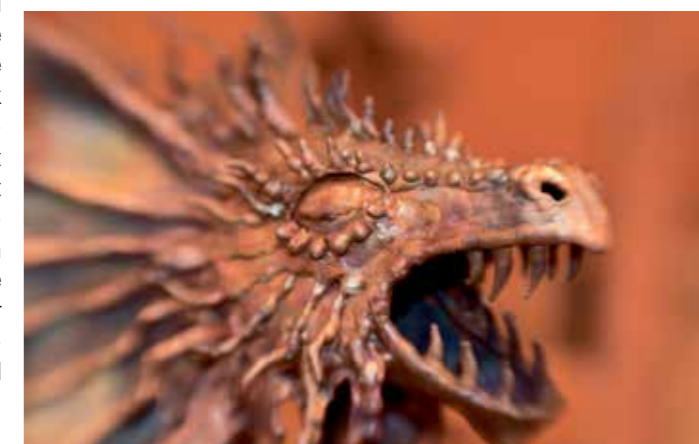
So ist der Markt ein Sammelsurium im besten Sinne: ein Platz, um Unerwartetes zu finden und sich überraschen zu lassen. Liebhaber von individueller Mode und ausgefallenem Schmuck kommen ebenso auf ihre Kosten wie jene, die das Originelle für Wohnung und Garten suchen, und wie alle Sammler besonderer Dinge, die noch von Hand und mit Liebe gemacht sind. Künstler, Modedesigner und Kunsthandwerker aus ganz Deutschland und aus Nach-

barländern zeigen ihre Arbeiten, viele von ihnen zum ersten Mal in Gelnhausen. Die Palette reicht in diesem Jahr von Rock Couture mit Reißverschlüssen und Schmuck, der „sitzt“, über Mode und Hüte verschiedenster Stilrichtungen und unikate Brillenfassungen bis hin zu Kaffeetaschen (doch, Taschen!) – und wie immer viel, viel mehr.

Die Modistin Stefanie Greifeld hat sogar schon für die Queen einen ihrer „Hüte mit Pfiff“ gestaltet. Traditionelle Drucktechnik, handgesetzt wie zu Gutenbergs Zeiten, zeigt Ingo Cesaro. Weniger orthodox sind seine Materialien, darunter Kaffeefilter, und seine Interpretationen, was alles ein „Buch“ sein kann. Alten Werkstoffen neues Leben verleiht Engelbert Leichauer, aus dem Elsass angereist, der aus Schrottmetallen skurrile Uhren, Lampen und Schmuckstücke fertigt, oder auf ganz andere Weise Martina Thie-me-Herzog, die Skulpturen und Bücherwürmer aus alten Büchern erschafft. Ebenfalls wieder dabei sind Petra und Res Neuenschwander, die Chalumeaus präsentieren, alte „Klarinetten“, die sich dank Flöten-Griffweise einfach spielen lassen. Vor der Halle sorgt das Weingut Rabenhof mit Wein und anderen ökologischen Köstlichkeiten aus dem Kaiserstuhl für das leibliche Wohl, und bei Antje und Peter Böhm-Casper können Besucher ihre eigene Glaskugel blasen.

Miniaturmalereien auf Silberschmuck zeigt Silke Lerdon erstmals in Gelnhausen. Ebenfalls neu dabei sind Claudia Szemeitat mit Bestecken aus Polymer-Clay, Melina Hermen mit Origami für die Wand und Karina Wellmer-Schnell mit Objekt- und Performance-Kunst.

Das 4. „Gelnhäuser Sammelsurium“ findet am Samstag, 23. April, von 11 bis 18 Uhr, und am Sonntag, 24. April, von 10 bis 18 Uhr, in der Stadthalle Gelnhausen statt. Der Eintritt kostet 3 Euro, Kinder unter 14 Jahren zahlen nichts.



Fotos: re

GITARRENMAGIER PRÄSENTIERT BRILLANTE KOMPOSITIONEN

Roberto Legnani spielt am Mittwoch, 11. Mai, in der Ehemaligen Synagoge

„Faszination Gitarrenmusik“ heißt das Programm von Roberto Legnani, mit dem der Gitarrenmagier am Mittwoch, 11. Mai, ab 20 Uhr in der Ehemaligen Synagoge in Gelnhausen auf eine Zeitreise durch die faszinierende Welt der Gitarrenmusik einlädt.

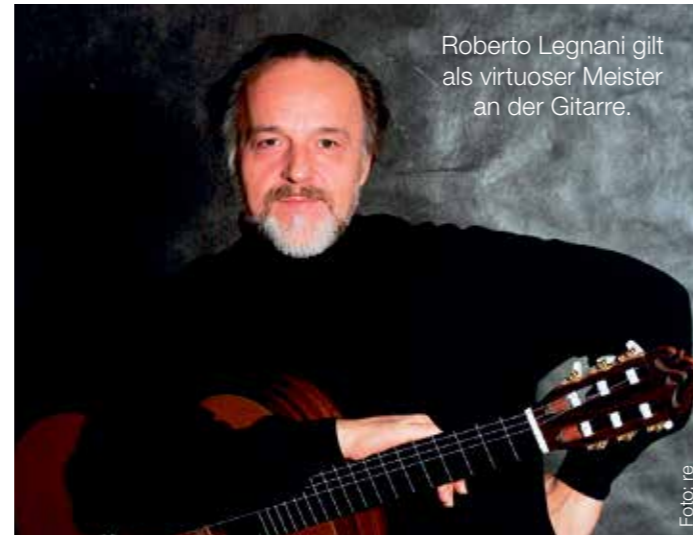
von höchster eleganter Meisterschaft. Durch die herausragende Klarheit und die Vielseitigkeit der musikalischen Wiedergabe sowie durch seine hohe Virtuosität begeistert der oft als „Magier der Gitarre“ bezeichnete Saitenhexer immer wieder sein Publikum.

renkonzerte sind in den vergangenen Jahren immer seltener geworden, deshalb freuen sich die Fans über das solistische Comeback des Künstlers.

Karten zum Preis von 20 Euro (ermäßigt 16 Euro) gibt es an der Infothek im Rathaus am Obermarkt sowie im Ticketshop unter www.gelnhausen.de.

Zu den brillanten Kompositionen, die er an diesem Abend präsentiert, gehören unter anderem „Las Abejas“ von A. Barrios, „Moods from the Song of King David“ von R. Legnani, „Recuerdos de la Alhambra“ von F. Tarrega, „Le Rossiniere“ Nr. 1, op. 119 von M. Giuliani sowie Gitarrenmusik aus Irland, Brasilien und Mexiko. Legnanis präzises Spiel zeugt dabei

Doch Legnani gilt nicht nur als glänzender Gitarrist, der eine faszinierende Aura um sich verbreitet. Das zeigen auch seine zahlreichen Veröffentlichungen von CDs und Notentexten, darunter eine beträchtliche Anzahl eigener Kompositionen. Mit verschiedenen Programmen tourt er samt der legendären Hopf-Gitarre „La Portentosa“ durch die Welt. Seine Gitar-



Roberto Legnani gilt als virtuoser Meister an der Gitarre.

Foto: re

Bestattungshaus Heike Klein

Beratungs- und Geschäftsräume:
Barbarossastraße 7
63571 Gelnhausen

Tel.: 06051 - 40 60
Fax: 06051 - 88 33 41

www.pietaet-klein.de
info@pietaet-klein.de

GEDENKSTÄTTEN – SIND SPUREN DES LEBENS.

Das Leben eines jeden Menschen ist geprägt von Erfahrungen und Begegnungen und erzählt so eine ganz persönliche Geschichte. Volker Rode, Steinmetz- und Steinbildhauermeister, versteht sich darauf, mit eindrucksvollen Bildern, Symbolen und Zeichen diese Geschichte des Lebens bei der Gestaltung eines individuellen Grabsteines einzufangen. Bevorzugt werden liebevolle Erinnerungen an Hobbys, berufliche Passionen oder besondere Erlebnisse verewigt.

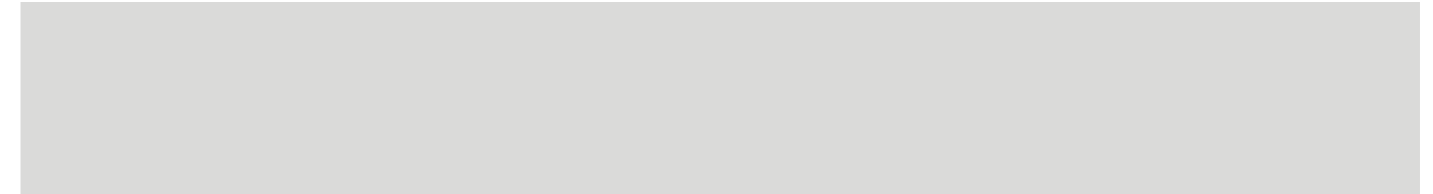
Mit seinen Arbeiten hat Volker Rode, Inhaber der gleichnamigen Steinbildhauerei, bereits bedeutende Preise und Auszeichnungen erhalten. Einige seiner Werke sind in den Betriebsräumen ausgestellt.

Sprechen Sie uns an. Erhalten Sie sensible und fachkundige Beratung rund um die individuelle Grabmalgestaltung.

Wir sind gerne für Sie da. Oder besuchen Sie uns an unserem

„Tag der offenen Tür“
am 20. und 21. Mai 2016 in der
Steinbildhauerei Rode in Linsengericht
(gegenüber der Zulassungsstelle)

Steinbildhauerei Rode – Inhaber Volker Rode
Gelnhäuser Straße 85
63589 Linsengericht-Altenhaßlau
Telefon (060 51) 72 9 13
Telefax (060 51) 72 9 73
volker.rode@steinbildhauerei-rode.de
www.steinbildhauerei-rode.de



Abbildungen zeigen Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Typisch Ford: Allrad für alle

FORD KUGA TREND

Audiosystem mit Lenkrad-Fernbedienung, Ford Power-Startfunktion, Klimaanlage, Berganfahrassistent, 4-elekt. Fensterheber, Geschwindigkeitsregelanlage, Lederlenkrad, Zentralverriegelung mit Fernbedienung und vieles mehr!

Bei uns für
€ 26.500,-^{1,2}

FORD S-MAX BUSINESS EDITION

Ford Navigationssystem inkl. Ford SYNC2 mit Touchscreen (20,3 cm Bildschirmdiagonale), Park-Pilot-System vorne & hinten, Klimaanlage mit automatischer Temperaturkontrolle, Geschwindigkeitsregelanlage, Verkehrsschild-Erkennungssystem, Leichtmetallfelgen und vieles mehr!

Bei uns für
€ 32.500,-^{1,3}



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung): Ford Kuga: 6,0 (innerorts), 4,7 (außerorts), 5,2 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 135 g/km (kombiniert). Ford S-MAX: 6,1 (innerorts), 4,9 (außerorts), 5,4 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 139 g/km (kombiniert).

Maiwald

Hauptbetrieb Gelnhausen
63589 Linsengericht • Vogelsbergstr. 10
Tel. 06051/97300

Filiale Büdingen
63654 Büdingen • Industriestr. 33
Tel. 06042/9750090

¹Gilt für Privatkunden. ²Gilt für einen Ford Kuga Trend 2,0-l-TDCI-Dieselmotor 110 kW (150 PS) (Start-Stopp-System) (Allradantrieb). ³Gilt für einen Ford S-MAX Business Edition 2,0-l-TDCI-Dieselmotor 110 kW (150 PS) (Start-Stopp-System) (Allradantrieb).

NEUAUFLAGE DER MEERHOLZER KULTURTAGE

Theater, Kabarett und Musik von 21. Mai bis 5. Juni im historischen Ortskern

Theater, Kabarett und Musik unterschiedlicher Genres stehen von 21. Mai bis 5. Juni im Mittelpunkt der Meerholzer Kulturtage. Für die von der VR Bank Bad Orb-Gelnhausen präsentierte Neuauflage der beliebten Veranstaltungsreihe im historischen Ortskern des Gelnhäuser Stadtteils ziehen Kirchen, Vereine, Gewerbetreibende und weitere Institutionen wieder an einem Strang, um ein ansprechendes Programm für alle Altersgruppen auf die Beine zu stellen.

Ein Höhepunkt der Kulturtage 2016: die Leseshow des Gießener Kabarettisten Dietrich Faber (Duo „FaberhaftGuth“) aus seinem neuen Buch „Schneller, weiter, toter“ am Samstag, 28. Mai, 20 Uhr, im Restaurant „Kaufmann's“. Fabers Kriminal- und Familienkomödien „To-

ter geht's nicht“, „Der Tod macht Schule“ und „Tote Hunde beißen“ rund um den Vogelsberger Kommissar Henning Bröhm stand wochenlang auf der Spiegel-Bestsellerliste. Im Herbst 2015 ging der Kult mit dem vierten Band der Reihe weiter. In „Schneller, weiter, toter“ hat Bröhm endlich den Polizeidienst quittiert, doch die erhoffte Ruhe ist weiter weg denn je. Tochter Melina, inzwischen Polizistin in Frankfurt, sitzt in U-Haft, und Henning tut alles, um ihre Unschuld zu beweisen. Faber lebt auf der Bühne den Bröhm und schlüpft in unnachahmlicher Weise auch gleich in alle anderen Romanfiguren. Sei es Hennings Mutter, die in ihrem dritten Frühling viermal wöchentlich in pinkfarbener Leggings zum Spinning geht und mit den „Full-

House-Grannies“ eine Pokerunde für ältere Damen ins Leben rief. Sei es der dümmliche Andy, der im Vogelsberg „Vogelgida“ gründen möchte und damit leider keine Vogelschutzgruppe meint. Sei es Jutta „Hessi“ Hesswig, die in einem zu engen Kleid den würdelosen Titel einer Ü50-Schönheitskönigin in einem Einkaufszentrum erringen will. „Vergessen Sie dröge Autorenlesungen und freuen Sie sich auf Crime-Country-Comedy der Extraklasse, wenn es heißt: „Bröhm ermittelt doch wieder“, schreibt ein Kritiker. Dietrich Fabers Leseshows sind Bühnenergebnisse voller Charme, Witz und Musik mit einem tiefgründigen Blick in das Seelenleben der deutschen Provinz.

Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Meerholzer Kul-

turtage, die sich Interessierte unbedingt vormerken sollten, sind das Konzert von „Vox Humana“ an Fronleichnam, Donnerstag, 26. Mai, 15 Uhr, im Kaisersaal von Schloss Meerholz, der Auftritt des „Forum musicale“ am Sonntag, 29. Mai, 19 Uhr, in der Schlosskirche und der „Tag der offenen Höfe“ am Sonntag, 5. Juni. Die Eröffnung findet am Samstag, 21. Mai, 19 Uhr, im Rahmen eines Gospelkonzerts mit den „Rainbow Gospel Singers“ aus Altenstadt in der Schlosskirche statt. Das komplette Programm der Kulturtage 2016 finden Interessierte ab Ende März im Internet unter www.gelnhausen.de. Dann startet auch der Vorverkauf im Rathaus am Obermarkt, in der Buchhandlung und Teestube Druschke in Meerholz sowie im Ticketshop unter www.gelnhausen.de.

Kunst, Kultur & Köstlichkeiten
Küsschen Küsschen!
 Jörg Höller liest bei einem 4-Gänge-Menü
 Roald Dahl
 im
Sa., 30. 4. - 18.30 Uhr
 Seit 150 Jahren
 Familienbetrieb
 18 65
Gasthaus Zur Krone
 Immer montags
 jedes Schnitzel
 7,90 €
 Neu bei uns:
 Donnerstag
 Hacksteak-Abend
 Alte Gasse 4 · 63571 Gelnhausen-Höchst
 Telefon (06051) 74117 · Mobil (0172) 9770285
www.gasthauskrone-gelnhausen.de · Inhaber M. & C. Döppenschmitt
 Weitere Veranstaltungstermine finden Sie auf unserer Homepage www.gasthauskrone-gelnhausen.de
 Der Preis für die jeweiligen Menüs beträgt 39,- €. – Eine Reservierung ist unbedingt erforderlich!

Dietrich Faber liest am Samstag, 28. Mai, aus seinem neuen Buch „Schneller, weiter, toter“.



Foto: re

BLÄSER-GIGANTEN GEBEN SICH DIE EHRE

„German Brass“ spielt am Samstag, 11. Juni, in Meerholz



Der Musikverein Bernbach hat sich zum 95-jährigen Geburtstag ganz besondere Gäste eingeladen: Am Samstag, 11. Juni, 20 Uhr, steht die Formation „German Brass“ auf der Bühne der Meerholzer Sport- und Kulturhalle.

Zum Ensemble „German Brass“ haben sich elf Top-Musiker vereinigt, von denen jeder Einzelne zu den Besten seines Fachs gehört. Die zehn Bläser Matthias Höfs, Uwe Koller, Werner Heckmann und Christoph Baerwind, Alexander Erbrich-Crawford, Fritz Winter, Uwe Füssel, Wolfgang Gaag, Klaus Wallendorf und Stefan Ambrosius werden durch Schlagzeuger Herbert Wach-

ter ergänzt. Zusammen sind sie Weltspitze und bieten einen einzigartigen Musikgenuss – egal, ob sie den bewegendsten Bach, den wuchtigen Wagner oder moderne Evergreens spielen.

Seit Jahrzehnten schreibt „German Brass“ als unverzichtbarer Bestandteil der weltweiten Musikszene eine beeindruckende Erfolgsgeschichte. Seit vielen Jahren füllt das Spitzenensemble die großen Konzertsäle im In- und Ausland. In Konzerten und auf CDs kennen die Musikprofis kaum Limits. Sie überschreiten ebenso zwanglos, wie sie mit verblüffender Leichtigkeit zwischen verschiedenen Musik-

stilen wechseln. Das enorme Repertoire der Spitzenkünstler reicht von klassischen Meisterwerken des Barocks bis zur Moderne über die mitreißenden Sounds von Musikgrößen wie Frank Sinatra, Glenn Miller oder Ray Charles bis hin zu beeindruckenden Melodien aus der Filmreihe „Fluch der Karibik“.

Neben der Musikauswahl geht ein bedeutender Teil des Erfolgs auf das Konto der maßgeschneiderten Arrangements, die eigens für das Spitzenensemble entstehen. Dabei kommen die individuellen Fähigkeiten der Top-Musiker zum Tragen, die im atemberaubenden Zusammenspiel ungeahnte Klangdimensionen

eröffnen und den einzigartigen und legendären Sound des Ensembles ausmachen. Fast schon legendär sind auch die unnachahmlichen Konzertmoderationen von Klaus Wallendorf. Mit seinen geistreichen Conférencen führt der Hornist der Berliner Philharmoniker humorvoll durch das Programm und begeistert das Publikum immer wieder aufs Neue mit launigen Versen und perfekt nachgeahmten Dialekten.

Karten für das Konzert zum Preis von 28,70 und 33,10 Euro gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie in den Ticket-Shops der Gelnhäuser Neuen Zeitung und des Gelnhäuser Tageblatts.

Postbank Immobilien
Main-Kinzig-Kreis
 • immer für Sie, und immer da wo Sie zu Hause sind
 • alles aus einer Hand
 • persönlich und digital
 • kombinierte Kompetenz von Mensch zu Mensch
 Tel. (06051) 609782




»Mehr als
nur Berater
sein«

Sylvia Kowielsky
Privatkundenberaterin
in Gelnhausen

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Verwirklichen Sie Ihre Wünsche und erreichen Sie Ihre Ziele mit Finanzdienstleistungen, die wir auf Ihren individuellen Bedarfausrichten. Für uns sind Sie nicht nur Kunde, sondern auch Nachbar. Auch wir sind in Ihrer Region daheim und fühlen uns mitverantwortlich für das, was hier passiert. Im Sinne guter Nachbarschaft übernehmen wir Verantwortung und zeigen dies auch in unserem Alltag und unserer Arbeit. Wir beraten Sie fair und partnerschaftlich – das ist genossenschaftliche Beratung. www.vbrb.de

 **VR Bank**
Bad Orb-Gelnhausen eG

JOGGEN FÜR EINSTEIGER

Wer einfach losrennt, riskiert im schlimmsten Fall Verletzungen

Es ist jedes Jahr das Gleiche: Sobald der letzte Schnee geschmolzen ist, kommen Sportmuffel aus allen Löchern und wollen ihre verspäteten Neujahrsvorsätze umsetzen und endlich etwas für ihre Gesundheit tun. Und was ist einfacher als Laufen? Kann ja jeder. Haben wir doch quasi kurz nach der Geburt schon gelernt. Oder? „Das ist der Trugschluss bei vielen. Die kaufen sich ein paar Turnschuhe und rennen los. Dabei kann man einfach sehr viel falsch machen“, weiß der Experte Lars Happel. „Die meisten sind am Anfang zu schnell und wollen zu viel.“ Denn das Laufen stellt eine intensive Belastung für den Körper dar. Gelenke, Bänder und Sehnen werden stark beansprucht. „Wer sich einen neuen Computer kaufen möchte und selbst keine Ahnung hat, geht schließlich auch zum IT-Spezialisten. Unsere Gesundheit sollte uns genauso viel wert sein“, vergleicht Happel. Aber keine Angst: Man muss nicht gleich Sportmediziner werden, um mit dem Training zu beginnen. „Einsteiger sollten zunächst einen Belastungstest machen, um ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu ermitteln“, rät Happel. Das geht zum Beispiel einfach beim Hausarzt, idealerweise natürlich bei einem Sportmediziner, und in Fitnessstudios. Bei Vita Fitness in

Marburg können Interessierte auch ohne eine Mitgliedschaft einen Test absolvieren und sich beraten lassen. Die maximale Herzfrequenz ist bei jedem unterschiedlich und bildet eine Orientierung für die Einstufung in verschiedene Belastungsbereiche. Denn von denen hängt ab, wann beispielsweise der Fettstoffwechsel vorstatten geht.

Wohin soll der Lauf gehen?

Das führt den Anfänger zur nächsten Frage: Was ist das Ziel? „Wer abnehmen möchte, muss anders trainieren als derjenige, der seine Geschwindigkeit verbessern oder irgendwann an einem Marathon teilnehmen möchte“, erklärt der Fachmann. Herzfrequenzgesteuertes Training ist also das A und O. Dafür brauchen die Jogger einen Pulsnehmer in Form einer Uhr oder eines Fühlers, der mit dem Smartphone interagiert. Und was sollte sonst auf der Einkaufsliste stehen? „Geeignete Laufschuhe sind wichtig, ein gutes Sportgeschäft erkennt man daran, dass eine Laufbandanalyse angeboten wird. Die macht beim Kauf der Turnschuhe auch wirklich Sinn. Die restliche Kleidung ist am Anfang Geschmacksache.“ Es muss also nicht unbedingt die teure Funktionsklamotte vom



Gute Laufschuhe sind unerlässlich.

Markenhersteller sein. „Man merkt recht schnell, womit man sich wohlfühlt, da können sich Einsteiger ruhig auf ihr Empfinden verlassen.“

Langsam beginnen

Die alte Faustregel, dass man sich am Anfang beim Joggen noch unterhalten können sollte, gilt noch immer. Und unerlässlich ist das ordentliche Aufwärmen: „Der Körper muss erst mal auf Betriebstemperatur kommen. Man sollte sich also fünf Minuten locker einlaufen oder ein kleines Warm-Up-Programm machen. Das senkt das Verletzungsrisiko erheblich.“ Ebenfalls positiv auf das

Verletzungsrisiko wirkt sich ein geeigneter Untergrund aus. Der Waldweg ist zwar in der Regel weicher als die Teerstrecke, bringt aber durch Unebenheiten manch ungeübten Läufer zu Fall. „Da empfiehlt sich für Anfänger eher die geteerte und ebene Strecke, gute Schuhe dämpfen die Belastung ausreichend“, rät Happel. Zu guter Letzt sollten Jogger eins nicht vergessen – die Pausen zwischen ihren Trainingseinheiten, denn die Regenerationsphase ist für den Körper genauso wichtig, wie das Training selbst. Also ruhig mal einen Tag aussetzen und in der Sauna passiv regenerieren.

Katharina Stenner



LAUFWERK
Der Ausdauerspezialist in Gelnhausen



**WEITERE LEISTUNGEN
IN UNSEREM HAUS:**

- Trainingsbetreuung
- Laktatstoffwechsel-Analyse
- Lauf- und Beschwerdeanalyse
- Radbiometrie und Einstellung
- Ernährungsanalyse

AM ZIEGELTURM 12
63571 GELNHAUSEN MO-FR 10:00-18:30
TEL 06051.71942 SA 10:00-14:00



HARALD SCHMID – UND SEHR VIEL MEHR

Renommierte Vereine, erfolgreiche Spitzensportler und ein überaus breit gefächertes Angebot für Jedermann

Gelnhausen ist mit über 10.000 Mitgliedern in 43 Sportvereinen die herausragende Sport-



Anke Girg – hier rechts im Bild bei einer Internationalen Deutschen Meisterschaft im Jahr 1992 – ist eine der großen Galionsfiguren des international erfolgreichen 1. Gelnhäuser Taekwondo-Klubs.

stadt im mittleren Kinzigtal. Von der hier vorhandenen Infrastruktur – sprich: der Kreis-sportanlage sowie mehreren weiteren Sportstätten in der Kernstadt sowie in den Stadtteilen – profitieren der Schul- und der Vereinssport gleichermaßen, denn in der Barbarossastadt nehmen rund 6.500 Schülerinnen und Schüler am Schulsport teil. In der „Hauptstadt“ des Main-Kinzig-Kreises sind gleich mehrere höherklassig agierende Klubs beheimatet.

Liga spielen und auf eine insgesamt zehnjährige Phase in der 2. Bundesliga zurückblicken. Die Heimspiele der Rot-Weißen werden von durchschnittlich 700 bis 800 Zuschauern verfolgt, eine ganze Region identifiziert sich mit dem heimischen Handball-Aushängeschild, das darüber hinaus eine äußerst erfolgreiche Jugendarbeit betreibt. Die Leichtathletik-Abteilung des TV Gelnhausen hat in den vergangenen Jahrzehnten her-

ausragende Sportler hervorgebracht. An erster Stelle steht in dieser Kategorie natürlich Harald Schmid. Der ehemalige Europameister und Europarekordhalter über 400 Meter Hürden ist schon heute einer der größten „Söhne“ der Stadt. Der ehemalige Aktivensprecher des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ist aufgrund seiner Strahlkraft nach wie vor ein erstklassiger Werbeträger für Gelnhausen. Aber auch Schmid's „Kronprinz“ Edgar Itt, Diskuswerfer Wulf Brunner oder die sprintenden Zwillinge Karin und Ute Lix trugen zum bundesweiten Bekanntheits-

grad des TV Gelnhausen in den 70er- und 80er-Jahren bei. Tanja Schreiber-Ries (Sprint, Weitsprung, Dreisprung), Anett Jambor (Sprint, Hochsprung) und Isabell Pfeifer (Weit- und Dreisprung) setzen diese Tradition später erfolgreich fort. Ein weiteres Gelnhäuser Aushängeschild sind die Basketballer des BCG. Wenn deren erste Mannschaft in der Herzbachhalle aufläuft, um ihre Punktspiele in der 2. Regional-liga Südwest auszutragen, sind die Ränge in der Regel prop-penvoll, und es herrscht eine ganz spezielle Atmosphäre. Das Besondere daran ist: Bei den Matches des BCG haben die Fans traditionell freien Eintritt, die Korbjäger begreifen sich nebst ihren Fans als „große Familie“, bei der der Spaß am Spiel und die Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Dass vor diesem Hintergrund dann auch noch attraktiver Spitzensport geboten wird, ist eine durchaus angenehme Begleiterscheinung. Zumal auch der BC Gelnhausen über eine Frauenmannschaft sowie mehrere Jugendteams verfügt, in denen sich gleich reihenweise hochtalentiert Hoffungsträger für die Zukunft tummeln. Seit fast zwei Jahrzehnten bewegen sich die Schwimmer des SV Gelnhausen mit ihren Frauen- und Männerteams auf der Zweitliga-, respektive der



Gänsehautatmosphäre in der Herzbachhalle: Kapitän Jonas Düring (am Ball) und seine Teamkameraden des Regionalligisten BC Gelnhausen werden vom zahlenmäßig starken Anhang stets frenetisch angefeuert.

Oberliga-Ebene. In einer Sportart, die von Sponsoren nicht gerade hoch frequentiert wird, behauptet sich der Vorzeigeklub „aus der Provinz“ ebenso beharrlich wie erfolgreich im „Konzert der Großvereine“ auf der Bundesebene. Der bekannteste und erfolgreichste Akteur ist der 20-Jährige Alexander Kunert, der im Jahr 2015 Deutscher Meister über 200 Meter Schmetterling wurde und auf seiner Paradedstrecke nur noch einen Wimpernschlag vom Deutschen Rekord entfernt ist, den immer noch der Olympiasieger von 1984, Michael Groß, hält. Zahlreiche Erfolge haben auch die Aktiven des 1. Gelnhäuser Taekwondo-Clubs vorzuwei-

sen. Anke Girg räumte bei Welt- und Europameisterschaften in den 90er Jahren Plätze auf dem Siegetreppchen ab, der beim heimischen Renommierverein ausgebildete Faissal Ebnoutalib stand im weiteren Verlauf seiner Karriere sogar bei Olympischen Spielen auf der Matte und die Liste der Deutschen Meister, die von Erfolgscoach Hermann Kildau und seinen Trainerkollegen geformt wurden, ist ellenlang. Fußball wird in der Barbarossastadt selbstverständlich auch gespielt: Der FC 03 Gelnhausen, der TSV Höchst, der SV Melitia Roth, der VfR Meerholz, der FSV Hailer und die „Frauen-Hochburg“ SG Haitz sind die Anlaufstellen für



OLY auffallend anders

Gelnhausen
2x am Ziegelturnm

Am Ziegelturnm 5
Tel. (0 60 51) 39 59

Am Ziegelturnm 11
Tel. (0 60 51) 88 70 11



SPORT WOLF
www.sport-wolf.de

Lohmühlenweg 29
63571 Gelnhausen
Tel. 06051/3267

Von Sportler zu Sportler.



Erfolgreiche Handballer: Der TV Gelnhausen blickt auf insgesamt zehn Jahre in der 2. Bundesliga zurück. Unser Bild zeigt die Meistermannschaft der Saison 2014/2015, die sich den Titel in der Oberliga Hessen sicherte und in die 3. Liga aufstieg.



Jetzt bestellen.

Überall zu Hause, verbunden mit der Welt. Der neue Tiguan.

Pure Faszination auf den ersten Klick: Der neue Tiguan begeistert nicht nur durch seine markante Formgebung Designliebhaber, sondern auch Networker. Über die optionale Smartphone-Schnittstelle können Sie ausgewählte Apps von Ihrem Mobiltelefon nutzen und diese bequem über den Touchscreen des Infotainment-Systems bedienen. So verbindet er das Beste aus zwei Welten: kommunikatives Interieur mit kompromisslosem Exterieur. **Aufregend innovativ. Der neue Tiguan. Mit modernster Connectivity-Technologie¹.**

¹ Optional verfügbare Sonderausstattung. ² Bei allen neuen Modellen 2 Jahre Herstellergarantie und bis zu max. 3 Jahre Anschlussgarantie durch den Hersteller optional. Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informieren wir Sie gern. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.



Volkswagen

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Gelnhausen Geiger & Liebsch GmbH & Co. KG

Im Niederfeld 2 + 5, 63589 Linsengericht

Tel. 06051/9733-0, www.volkswagen-gelnhausen.de

LAMY Design. Made in Germany.

Gratis Gravur



www.lamy.com



Lamy graviert gratis

guthmann seit 1926

Guthmann Bürobedarf GmbH
Am Ziegelturn 11a · 63571 Gelnhausen
Tel. (06051) 9289-19 · Fax (06051) 15810
www.guthmann.de · E-Mail: laden@guthmann.de



Spielen pur in Ihren Casinos in Gelnhausen.

Casino Im Ziegelhaus 7 • Casino An der Westspange 7
Casino Leipziger Str. 6, Gelnhausen/Roth

SPANNENDES VOM OSTERHASEN

Feen, Flugobjekte und knuffige Drachen werden zum Spielfest für Kinder

Die Eiersuche ist für Kinder der Höhepunkt der Osterfeiertage. Richtig aufregend wird es, wenn neben bunten Eiern und leckerer Schokolade auch kleine Geschenke auf sie warten. Beliebt ist zum Beispiel etwas zum Schmusen: Die knuffigen Plüschfiguren aus der von Super RTL bekannten TV-Animationsserie DreamWorks "Dragons - Die Reiter von Berk" etwa sind eine schöne kleine Zugabe für das Osternest. Mit ihnen kann nicht nur gekuschelt werden, sie haben zusätzlich eine Überraschung im Gepäck: Knufft oder schüttelt man sie, geben sie lustige Brüllgeräusche von sich.

Mit der "Flutterbye Flying Fairy" kommt eine besondere Fee in das Osternest kleiner Mädchen geflogen. Sie wird per Handbewegung gelenkt und bringt so einen Hauch von Magie ins Kinderzimmer. Gleich drei Farbkombinationen bringen märchenhafte Spielstunden voller Fantasie. Die neue "Dancing Fairy" ist nicht nur fliegende Fee, sondern gleichzeitig entzückende Tänzerin: Erst steht sie in einem eleganten Flakon, doch zieht man die Schnur an der Rückseite, hebt die Fee auch schon ab, um sich nach der Landung graziös wie eine Ballerina im Kreis zu drehen. Ihre schönsten Erlebnisse können kleine Feenlieb-

haberinnen im "Surprise Butterfly Diary" festhalten, denn in diesem besonderen Tagebuch sind alle Geheimnisse sicher. Öffnet man es, flattert ein zierlicher Schmetterling heraus.

weit und sorgt mit einem integrierten Stunt-Auslöser per Knopfdruck für abenteuerliche Flugmanöver. Weniger rasant, aber genauso faszinierend erobert der "Titan" die Lüfte. Die-

vorgegebene Route ins Ziel gelenkt werden. Holprige Stufen, wilde Rutschen und unerwartete Barrieren machen daraus eine spielerische Herausforderung. Als "Perplexus Original"



Mittels einer einfachen Steckverbindung können selbst kleine Hobbypiloten den "Titan Riesengleiter" schnell und einfach zusammenbauen und über Wiesen und Felder schweben lassen.

Foto: djd/Spin Master

Aufregende Flugmanöver mit "Air Hogs"

Im Frühjahr heißt es wieder "ab nach draußen", deshalb geht es für Jungs actionreich durch die Ostertage. Das Outdoor-Flugzeug "Sky Stunt" ist ein echter Himmelsstürmer - atemberaubende Loopings, wilde Spiralen und waghalsige Rollen sind mit ihm kein Problem. Es fliegt bis zu 100 Meter

ser Riesengleiter hat eine Spannweite von 1,20 Metern und schwebt selbst bei geringstem Auftrieb weite Strecken.

Ein kniffliges Labyrinth

Geschicklichkeit ist bei "Perplexus" gefragt. Bei diesem spannenden Labyrinth in Kugelform muss eine kleine Kugel durch Drehen und Wenden über eine

mit 100 Hindernissen oder für die Kleinen als "Perplexus Rookie" mit 70 Hindernissen bietet es Gelegenheit, die Geduld und die motorischen Fähigkeiten zu trainieren.

Alle Artikel sind im Spielwarenhandel erhältlich. Spannende Spiele- und Gewinnaktionen gibt es auch auf Facebook unter www.facebook.com/SpinMasterDe. (djd/pt)

TRAUMPAAR: BIEDERMEIER TRIFFT MODERNE

Antikmöbel setzen bei einem modernen Einrichtungsstil gekonnte Wohnakzente

Die moderne Wohnkultur hat viele Gesichter. Ein Trend lässt sich allerdings durchgehend registrieren: die Mischung aus alt und neu. Es ist die Kombi, die den gewissen Reiz in die Einrichtung bringt: Wenn antikes auf neues Design trifft, sorgt das für attraktive Kontraste und einen ausdrucksstarken Lebensstil – und zwar unabhängig davon, ob beim

Interieur Elegantes, Verspieltes, Farbenfrohes oder Geradliniges im Mittelpunkt steht. Gerne gemischt werden beispielsweise Biedermeier-Möbel mit trendigen Wohnaccessoires. Das funktioniert nicht zuletzt deshalb so gut, weil im Biedermeier die Form ebenfalls auf das Wesentliche reduziert wurde. Diese Eigenschaft macht die antiken Stücke zu

attraktiven Elementen einer modernen Inneneinrichtung, die sich mit jeder Farbe gut vertragen.

Aber antike Möbel garantieren nicht nur im Hinblick auf die Optik das gewisse Etwas. Die hochwertigen Stücke aus den unterschiedlichen Epochen wurden meist aus massivem Holz produziert, sie sind frei von Chemikalien und deshalb absolut wohngesund. Die vom Schreiner hergestellten Exponate bewahren ihre Qualitäten über alle Zeitläufe und halten dank ihrer Robustheit auch der Lebensphase mit kleinen Kindern stand. Die historischen Einrichtungsstücke stecken die dann unvermeidlichen kleinen Macken problemlos weg – im Unterschied zu industriell gefertigter Massenware. Wer Biedermeier oder anderes antikes Mobiliar erwerben möchte, sollte aber vorsichtig sein und am besten einen Antikexperten um Rat bitten. Denn viele angeblich aus dem 19. Jahrhundert stammende Exponate sind jünger, als sie wirken.

Tipps zum Kauf von Antiquitäten

Wer wertvolle und echte Antikmöbel sucht, kann sich an fachkundige Experten wie beispielsweise den Kunsthandel



Georg Britsch (britsch.com) wenden. Warum ist die Einschaltung von Fachleuten so wichtig? Dafür sprechen verschiedene Gründe: Fachhändler haben antikes Mobiliar mit Zertifikat im Angebot. Der Laie kann sicher sein, dass das antike Exponat wirklich echt ist. Der Experte kann antike Exponate bewerten. Das ist hilfreich bei der ersten Einschätzung der Einrichtungsstücke und ebenso bei einem möglichen Wiederverkauf. Denn schließlich kaufen viele Liebhaber ihr antikes Mobiliar auch als Wertanlage. Zuverlässige Händler erkennt man daran, dass sie etwa eine Mitgliedschaft im Bundesverband Deutscher Galerien und Kunsthändler e.V. besitzen oder Mitglied im KD Kunsthandlerverband Deutschland e.V. oder in der internationalen Vereinigung Cinoa sind. (mpt)

Fotos: djd/www.britsch.com



Der barocke Armsessel von 1780 bildet zu modernen Möbelstücken einen spannenden Kontrast.

REISEBÜRO HEMPEL

...Da bleibt kein Wunsch auf der Strecke...

Untermarkt 9 · 63571 Gelnhausen · Tel. 0 60 51 / 9 29 70

Im Ziegelhaus 19 · 63571 Gelnhausen · Tel. 0 60 51 / 92 97 70

info@reisebuero-hempel.de



www.LaBottegaToscana.de

- Pizza / Holzbacköfen
- Kamine
- Terracotta-Artikel
- Feinkost
- Weine & Grappa
- Präsentkörbe



Gewerbepark Birkenhain 2 · 63589 Linsengericht / Freigericht · Tel. 0 60 51-6 77 77
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr

REGIONAL, SAISONAL, LECKER

Ab April liegen wieder viele heimische Sorten im Supermarkt-Regal

Die meisten Gemüsesorten gibt es das ganze Jahr im Supermarkt, aber saisonale und regionale Produkte schmecken einfach super. Und ohne die überflüssigen langen Transportwege wird auch die Umwelt geschont. Ab April stammen viele leckere Frühlingsgemüse aus regionalem Anbau. Kohlrabi, Radieschen und Rhabarber kommen dann von den umliegenden Feldern ganz frisch in die Gemüseabteilung. Beim Einkauf gilt trotzdem: Augen auf. Gerade Kohlrabi und Radieschen werden gerne roh oder als Salat verzehrt. Dafür sollten die Knollen glatt und prall sein, die Blätter grün und knackig – dann sind sie schön frisch. Bei der Auswahl von Radieschen gilt: Je kleiner die Knolle, desto schärfer der Ge-

schmack. Anhand des blauen QS-Prüfzeichens lässt sich außerdem erkennen, dass die Herkunft und Lagerung des Gemüses umfassend kontrolliert wurde.

Leckere Rezepte für Radieschen und Kohlrabi

Aus Radieschen und Kohlrabi lassen sich leckere Frühlingsgerichte zubereiten – hier ein paar Rezepttipps: Radieschen ergeben zusammen mit Käse, Eiern und Schnittlauch einen bunten Frühlings Salat. Kohlrabi eignet sich zum Beispiel für ein vegetarisches „Cordon Bleu“, als Alternative zum Kalbsschnitzel. In Scheiben schneiden, kurz andünsten und würzen. Zwischen zwei Scheiben Kohlrabi legt man zwei Scheiben Gouda oder

Raclettekäse, alles zusammen wird paniert und in der Pfanne braun angebraten.

Herzhafter Rhabarber

Rhabarber gehört zu den ersten Gemüsesorten, die nach dem Winter erntereif sind. Aufgrund seines sauren Geschmacks wird er oft für Obst gehalten und als süßes Kompott zubereitet. Das fruchtige Gemüse passt aber mit Zucker, Butter, Apfelessig und Pfeffer auch als Beilage zu Schweinemedallions. Den Rhabarber putzen und in Würfel schneiden, zusammen mit den anderen Zutaten in einer Pfanne garen. Schweinemedallions kräftig anbraten und mit dem Rhabarber servieren. Grundsätzlich gilt: je grüner die Stange, umso in-

tensiver der saure Geschmack. Der rote Himbeer-rhabarber ist am süßesten.

Der Klassiker: Frühlingszwiebeln

Frühlingszwiebeln gehören ebenfalls zur neuen Jahreszeit – wie der Name schon sagt. Zusammen mit roten Zwiebeln, Schalotten und Kartoffeln lässt sich aus ihnen im Ofen eine schmackhafte Beilage für Putenschnitzel oder Kassler zubereiten. Die Kartoffeln werden grob geschnitten und auf einem Blech ausgebreitet. Dazu kommen rote Zwiebeln, Schalotten und Frühlingszwiebeln, alles schön verteilen. Mit einer Mischung aus Apfelessig, Honig und zerdrückter Chili beträufeln und im Ofen backen. (djd/pt)

Aus Frühlingszwiebeln, roten Zwiebeln, Schalotten und Kartoffeln wird im Ofen eine herzhaft Beilage zubereitet.



Foto: dj/d/qs-live.de

BAYER+PARTNER

BAYER + PARTNER RECHTSANWÄLTE INSOLVENZVERWALTUNG

FRANK BAYER

RECHTSANWALT NOTAR
FACHANWALT FÜR INSOLVENZRECHT
FACHANWALT FÜR STEUERRECHT
VEREIDIGTER BUCHPRÜFER

SEESTRASSE 13
63571 GELNHAUSEN
FON: +49 (0)6051 9202-0
FAX: +49 (0)6051 9202-20
BUERO@RA-BAYER.COM

WWW.RA-BAYER.COM

Seit 1849 für Sie stets aktiv

Stahl und Eisenwaren

STAHLHANDEL:

Baustahlmatten • Betonstahl • Formstahl • Stabstahl • Bleche
Röhren • Edelstahl • NE-Metall

FACHMARKT:

Befestigungstechnik • Werkzeuge • Elektrowerkzeuge • Eisenwaren
Baubeschläge • Schliessanlagen • Gartengeräte • Drahtmaterial
Dachrinnen und Zubehör • Aluprofile • Kupferrohr usw.

SERVICE:

Anarbeitung im Stahlbereich • Lieferung • Kranentladung
Verzinkungs-Depot

Am Galgenfeld 6 • 63571 Gelnhausen • www.eisen-bindernagel.de
Telefon: 06051-8206-0 • Telefax: 06051-8206-40

TÄGLICH FRISCH
AUS DER BACKSTUBE

UNTERMARKT
GELNHAUSEN

CAFÉ
Pfeifer
ALTSTADTBÄCKEREI

SO KAM DER HASE ZU DEN OSTEREIERN

Traditionelle Bräuche und Bastelideen rund um das Frühlingsfest

Eier färben, verstecken und suchen: In Deutschland hat Ostern neben seinem christlich-religiösen Hintergrund vor allem als Familienfest Bedeutung und ist gerade bei Kindern sehr beliebt. Ostern zählt zu den sogenannten beweglichen Feiertagen, der Ostersonntag ist stets der Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond. 2016 ist Ostersonntag bereits am 27. März.

Das Ei ist zum Sinnbild für Ostern geworden. Es symbolisiert wie der Hase Fruchtbarkeit, steht im Christentum aber auch für die Auferstehung und das neue Leben. Deswegen ist es ein beliebtes Motiv beispielsweise in österlichen Bildbänden. Die Tradition des Bemalens oder Färbens der Eier hat ihren Ursprung übrigens in mittelalterlichen Fastenregeln: Während der Fastenzeit war auch der Verzehr von Eiern



Fotos: djd/CEWE

untersagt. Um sie haltbar zu machen, wurden sie gekocht und gefärbt, damit man sie nach Ende der Fastenzeit von den frischen Eiern unterscheiden konnte.

Ein besonderer Grund für die Vorfreude der Kleinen ist natürlich der Osterhase, der am Morgen des Ostersonntags seine Schokoladeneier versteckt. Das war nicht immer so: Bis ins 20. Jahrhundert hatte der Hase als Überbringer des Ostereies noch Konkurrenz von Osterfuchs, Osterstorch, Osterhenne oder Osterhahn. Doch der Hase, der als eines der fruchtbarsten Tiere gilt, hat sich durchgesetzt. Er ist seit rund 100 Jahren das Symboltier - nicht zuletzt, weil ihn die Süßwarenhersteller bald als Vorlage für leckere Schokohasen einsetzten.

Traditionell werden zu Ostern ausgeblasene und verzierte Hühnereier an einen Strauß aus Birkenzweigen gehängt, um den Wohnraum zu schmücken. Wer einen Garten hat, hängt die bunten Eier gerne an die meist noch kahlen Äste der Bäume.

Besonders dekorativ lässt sich die Ostertafel mit Foto-Vasen gestalten - einfache bunte Vasen mit Fotostickern bekleben. Die Sticker können auch auf Bestecktaschen und Serviettenhalter geklebt werden - so findet jeder Gast sofort seinen Platz.

(djd/pt)



Ihr Eigentum liegt uns am Herzen



**Haus & Grund®
Gelnhausen e.V.**

Philipp – Reis Str. 10 Tel.: 06051-3617 – Fax: 06051-18293
63571 Gelnhausen www.hug-gelnhausen.de

FRISCH IN DEN FRÜHLING

Gegen Frühjahrsmüdigkeit kann man einiges tun

Die Tage werden länger, endlich zeigt sich zartes Grün, die ersten Vögel erfüllen die Luft mit ihrem Gesang – doch bei vielen Menschen ist die Aufbruchstimmung noch nicht so recht angekommen. Sie haben mit schlechter Laune, Erschöpfung und fehlender Antriebskraft zu kämpfen: Die Frühjahrsmüdigkeit hat zugeschlagen.

Hinter diesem Begriff verbirgt sich nach Angaben der Gesellschaft für Vitalpilzkunde (GFV) mehr als nur eine subjektive Empfindung. Wenig Tageslicht, fehlende Bewegung im Freien und eine tendenziell eher vitalstoffarme Ernährung in den zurückliegenden Wintermonaten haben dem Organismus zuge-setzt und lassen ihn wie auf Sparflamme laufen.

Die Psyche und den Körper stärken

Zwar fällt bei schlechter Stimmung das Überwinden des inneren Schweinehunds schwer, doch ein Gegensteuern ist wichtig. Denn nicht nur die Psyche ist bei Frühjahrsmüdigkeit angeschlagen, auch auf der körperlichen Ebene können sich Schwächen einstellen.

So kann beispielsweise das Immunsystem nicht optimal arbeiten, die Durchblutung und damit einhergehend die Versorgung aller Körperzellen ist eingeschränkt. Die GFV, die telefonisch unter 0800/0077889 sowie im Internet unter www.vitalpilze.de eine kostenlose Beratung anbietet, empfiehlt eine Unterstützung des Organismus mit Extrakten von Vitalpilzen und damit die gezielte Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Vitalpilze als natürliche Fitmacher

Als Nahrungsergänzung in Kapselform bieten sich besonders die Vitalpilze Cordyceps, Coriolus und Reishi an. Die natürlichen Fitmacher können nebenwirkungsfrei vor Erschöpfungszuständen schützen und stecken voller Vitalstoffe wie etwa die zu den Polysacchariden gehörenden Beta-Glucane, die für den geistigen und körperlichen Schwung benötigt werden. Während sich der Cordyceps als Schutzschild gegen Stress bewährt hat, kann der Coriolus vor allem das Immunsystem aktivieren, und der Reishi kann übermäßiger Müdigkeit entgegenwirken.

Wer dann noch täglich zu Fuß oder per Fahrrad an der frischen Luft unterwegs ist, wird bald putzmunter den Frühling genießen können.

Chronische Müdigkeit

Wenn bleierne Erschöpfung und Antriebslosigkeit über Monate hinweg zu ständigen Begleitern werden, kann auch das chronische Müdigkeitssyndrom oder Chronic Fatigue Syndrom (CFS) dahinterstecken. Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein und von chronischen Infekten über Autoimmunerkrankungen bis hin zu gravierenden Vitalstoffmängeln reichen.

Eine gründliche Diagnostik ist hier ebenso wichtig wie eine darauf abgestimmte fachärztliche Behandlung. Nur so lassen sich die Beschwerden deutlich lindern, Folgeerkrankungen vermeiden und die Lebensqualität verbessern.

(djd/pt)

Barbarossa-

**Markt
und Sonntag offen**



**Sonntag, den 13. März
anlässlich des Barbarossa-Markts
von 13 bis 18 Uhr geöffnet**

Auch dieses Jahr verkaufen wir am Sonntag frischen Kaffee und köstlichen Kuchen für den guten Zweck. Erleben Sie die neuen, frühlings-frischen Outfits und lassen Sie sich von den hinreißenden Looks inspirieren. Sie sind ganz herzlich eingeladen!

**MODE
FLACH**

Ihr persönliches Modehaus

Direkt an der Ausfahrt A66 „Gelnhausen-Ost“...
kostenlose P am Haus · www.modeflach.de
Mode Flach KG · Krempsche Spitze 2 · Gelnhausen-Haitz
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.30-19 Uhr · Sa: 9.30-18 Uhr

GENUSS TUT GUT

Die verlorene Fähigkeit des Genießens kann man wieder erlernen

Ständig erreichbar und stets leistungsbereit hasten die meisten Menschen heute durchs Leben. Wann immer es möglich ist, werden mehrere Dinge gleichzeitig erledigt. Auf Leistung kommt es an – für Genuss bleibt dabei kaum Zeit, im Gegenteil. Einigen Menschen macht das sinnliche Erleben sogar Angst. Experten wie Dr. rer. nat. Rainer Lutz betrachten diese Entwicklung mit einiger Skepsis. Für den klinischen Psychologen gehört die Fähigkeit, ganz bewusst genießen zu können, zur gesunden Selbstfürsorge. "Sie trägt zur inneren Balance und maßgeblich zum Wohlbefinden bei", erklärt der Genuss-Experte. Denn Genussmomente seien kein Luxus, den man sich nur selten gönnen sollte, sondern kleine be-



Foto: djd/www.genuss-tut-gut.de/Nils Hasenau

wusste Auszeiten von Stress und Hektik, die helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Ausschließlich dem Thema Genuss widmet sich beispielsweise die Website www.genuss-tut-gut.de.

Schokolade als sinnliches Erlebnis

Wir benötigen zwar die Nährstoffe aus der Nahrung, um zu leben. Aber wer seine Lebensmittel immer nur unter rein funktionellen Gesichtspunkten auswählt, der verpasst etwas. Wenn man beispielsweise zu Süßigkeiten und Knabberereien greift, dann macht man das aus reinen Genussgründen. Schokolade wird zum Fest für die Sinne, wenn man ein Stück langsam auf der Zunge zergehen lässt.

So kann man das gesamte sinnliche Erlebnis des Schmelzens und der Entfaltung der Aromen erst richtig genießen. Diese Genussmomente verschaffen eine kleine Pause von Stress und Hektik. Und gerade hier bewahrheitet es sich, dass Genuss eine Frage der Auswahl und Qualität ist, und nicht der Masse und Quantität.

Die sinnliche Wahrnehmung schulen

Statt sich von neuen Aufgaben und Reizen immer wieder stimulieren zu lassen, sollte man sich nach Ansicht von Rainer Lutz wieder mehr auf die sinnliche Wahrnehmung konzentrieren: "Die Welt ist voller wunderbarer Genüsse – wir müssen uns nur darauf

einstellen." Nur wer mit allen Sinnen wahrnehme, komme zu einem sinnlicheren Leben. Viele konkrete Tipps, wie man das Genießen wiedererlernen kann, gibt es auch beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/geniessen. Neben Anregungen zur Stimulation der fünf Sinne bieten Videos praktische Anleitungen. Denn wer das Genießen erlernen möchte, sollte sich darüber im Klaren sein, dass sie oder er sich dafür Zeit nehmen muss und Genuss ungeteilte Aufmerksamkeit benötigt.

Fünf Tipps für die fünf Sinne

Hier die wichtigsten Genusstipps für die fünf Sinne. Unter www.genuss-tut-gut.de gibt es konkrete Videoanlei-

tungen dazu. Das Angebot, das alle Lebensbereiche umfasst, wird vom Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie ermöglicht.

Riechen: Innehalten und der Nase die Gelegenheit geben, Wohlgerüche zu entdecken.

Schmecken: Genießermomente nutzen und sich Zeit zum konzentrierten Erleben im Mund nehmen.

Tasten: Alltagsgegenständen auf die Spur kommen und fühlen, was die Fingerspitzen ertasten.

Sehen: Formen, Farben und Schattierungen genau wahrnehmen und alle Details genießen.

Hören: Das Gehör für leisere Töne sensibilisieren und angenehme Hörerlebnisse schaffen. (djd)



DR. LENGEMANN & BECKER

RECHTSANWÄLTE · NOTAR

Tätigkeitsschwerpunkte:

Grundstücks- und Immobilienrecht • Erbrecht

Gesellschafts- und Vertragsrecht

Generalvollmachten und Patientenverfügungen

Forderungsbeitreibung und Zwangsvollstreckung • Verkehrsrecht

DR. ROLF LENGEMANN

NOTAR A.D. UND RECHTSANWALT

DENNIS BECKER

RECHTSANWALT UND NOTAR

Am Ziegelturn 9 • 63571 Gelnhausen

Telefon +49 (0) 60 51/23 17 • Fax +49 (0) 60 51/1 52 94

kontakt@lengemann-becker.de • www.lengemann-becker.de

Das große internationale FotoShooting
in unserem Studio



GirlsFriendsShooting
zeig Dich mit Deinen Freundinnen

Foto Breidenbach

www.foto-breidenbach.de

Tel. 06051 - 977 933 6

Am Hallenbad 7a

63571 Gelnhausen



Fotoshooting & 1 Vergrößerung für nur 59,- Euro
Terminvergabe in unserem Studio

* ab 3 Personen

Wir sind Mitglied beim Bundesverband der portraitfotografen - bpf - mit über 1000 Mitgliedern in Deutschland, Österreich, Liechtenstein, Italien & den Niederlanden



Wir kennen die Welt und verraten Ihnen gerne, wo es am schönsten ist.

Ihr erster Urlaubstag ist die persönliche Beratung und Buchung bei uns im Reisebüro.

DER Deutsches Reisebüro

Am Ziegelturn 14 • 63571 Gelnhausen

t: +49 6051 - 92320 • gelnhausen1@der.com

www.der.com/gelnhausen1

WÜNSCHE WERDEN REISE



DER MEDIZINSTANDORT WÄCHST

Main-Kinzig-Kliniken investieren rund 37 Millionen Euro / Facharztzentrum T2 eröffnet

Der Medizinstandort Gelnhausen boomt weiter. Fast 37 Millionen Euro investieren aktuell die Main-Kinzig-Kliniken in die Erweiterung des Krankenhauses. Mitte Februar wurde bereits Richtfest für die neue Frauen- und Kinderklinik gefeiert. Ein weiterer wichtiger Faktor für die Medizin- und Gesundheitsstadt Gelnhausen ist die Eröffnung des Facharztzentrums T2 direkt am Bahnhof. Mit dem direkt benachbarten Triangulum sind beide Ärztehäuser mit einer Fläche von über 9000 Quadratmetern das größte privat betriebene medizinische Zentrum in ganz Deutschland.



So soll der Erweiterungsbau der Kinder- und Frauenklinik in Gelnhausen nach der Eröffnung aussehen.

„Wir wollen die Main-Kinzig-Kliniken mit baulichen Erweiterungen und Modernisierungen fit für die Zukunft machen“, begründet Landrat und Aufsichtsratsvorsitzender Erich Pipa die Investitionen in Gelnhausen. Während 2005 noch 19500 Patienten stationär versorgt wurden, waren es im vergangenen Jahr schon 31000 stationäre Patienten. Anfang 2017 soll für Patienten, Ärzte und Pfleger deutlich mehr Platz zur Verfügung stehen. Das Großprojekt trägt die Überschrift „Gesunde Kliniken 2020“ und beinhaltet neben der vergrößerten Frauen- und Kinderklinik die Erweiterung des Hauses A mit Notaufnahme und Intensivstation.

Den kontinuierlichen Patientenzuwachs bestätigen auch Dr. Elke Schulmeyer, Chefärztin der Frauenklinik, und Dr. Hans-Ulrich Rhodius, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Kinderklinik. So zählt die Gelnhäuser Geburtshilfe mit jährlich rund 1500 Geburten zu den zehn größten Geburtskliniken in Hessen. In der Kinderklinik werden pro Jahr rund 3400 kleine Patienten stationär und dazu etwa 9000 Mädchen und Jungen in der Kinder-Notaufnahme behandelt. Doch die Flächen sind in den vergangenen zehn Jahren gleich geblieben. „Wir sind so froh, dass die räumliche Situation nun endlich dem Bedarf angepasst wird“, betont Dieter Bartsch,

Geschäftsführer der Main-Kinzig-Kliniken. Nach Fertigstellung stehen der Kinder- und Frauenklinik zusätzliche 2250 Quadratmeter zur Verfügung. Dabei teilt sich der Bau in zwei Bereiche: Der Hauptteil und damit größere Bereich ist ein Erweiterungsbau, der auf den bereits bestehenden Flachbau aufgesetzt und mit dem Gebäude B verbunden wird. Dort gewinnen die Kliniken drei Etagen mit jeweils 560 Quadratmetern. In der vierten Etage erwartet Patienten, Besucher und Mitarbeiter ein Höhepunkt: ein 130 Quadratmeter großer Multifunktionsraum, der für Fortbildungen, Konferenzen und Kurse genutzt werden kann. „Eine

Fensterfront über die komplette Länge des Raums Richtung Süden wird einen hervorragenden Blick über das Kinzigtal bieten“, berichtet Dr. Elke Schulmeyer. Insgesamt gewinnen die Kliniken durch den Erweiterungsbau mehr Komfort, sowohl für die Patientinnen der Frauenklinik als auch die kleinen Patienten der Kinderklinik. In der Kinderklinik entsteht eine komplett neue Station, die neben zusätzlichen Untersuchungs- und Arztzimmern neue Patientenzimmer erhält. Viele Räume werden so viel Platz bieten, dass ein Zusatzbett für ein Elternteil integriert werden kann. Für die Kinderklinik wird vor allem der zweite Bereich des



Genau zwei Jahre wurde am neuen T 2 gebaut. Nun ist das Facharztzentrum fertiggestellt.

Bauprojekts eine große Rolle spielen. In einem zweigeschossigen Anbau, der nordöstlich auf das bestehende Herzkatheterlabor aufgesetzt wird, kommt die Kinder-Notaufnahme auf insgesamt 180 Quadratmetern unter. Wo heute zwei Untersuchungsräume zur Verfügung stehen, werden dann acht Untersuchungsräume sowie eine neue größere Anmeldung mit angeschlossenem Warteraum sein. „Durch wird vor allem die Situation in den Wartebereichen entzerrt“, erläutert Dr. Rhodius. Davon profitieren wartende Eltern mit ihren kranken Kindern genauso wie die Mitarbeiter, für die die neuen Räume eine Erleichterung im Arbeitsalltag bringen werden.

Dies wollen auch die beiden Fördervereine „Barbarossakinder – Pro Kinderklinik Gelnhausen“ und die Kinderhilfe-

stiftung Frankfurt unterstützen. „Wir haben uns zum Ziel gesetzt, als großes Projekt die Erweiterung der Kinderklinik und den dringend erforderlichen Ausbau der Kinder-Notaufnahme zu fördern“, beschreibt Bettina Büdel, Vorsitzende der Barbarossakinder, das wichtigste Förderziel, das sich der Verein bei der Gründung 2012 vorgenommen hat.

Das Facharztzentrum T2 ist fertiggestellt

Zwölf Praxen, über 100 Arbeitsplätze, vier Etagen mit insgesamt rund 4 300 Quadratmetern Fläche: Am Gelnhäuser Bahnhof ist in den vergangenen Monaten ein wahrer Gigant der medizinischen Versorgung entstanden. Genau zwei Jahre dauerten die Arbeiten, nun ist das T 2 fertiggestellt. Gemeinsam mit dem direkt angeschlosse-

nen Triangulum sind beide Ärztehäuser mit einer Fläche von über 9 000 Quadratmetern das größte privat betriebene medizinische Zentrum in ganz Deutschland. Rund 10 Millionen Euro hat die „T 2 GmbH & Co. KG“ in das neue Gesundheitszentrum investiert. Entstanden ist ein modern-markantes Gebäude mit hellen, oval-geschnittenen Fluren und Treppenhäusern. Betreten können die Besucher das neue T 2 von zwei Seiten: Der Haupteingang liegt, wie das benachbarte Triangulum, direkt an der Haileirer Straße, Eingänge gibt es aber auch über die Clamecystraße. Das Erdgeschoss ist hauptsächlich für Geschäfte vorbehalten: So ist die Triangulum-Apotheke ins T 2 gezogen, außerdem hat das Café Friedrichs eröffnet. Im Erdgeschoss befindet sich außerdem Sanitätshaus „Buß-

feld & Schiller“ sowie die Vintothek „Laib und Rebe“. Die restlichen Flächen sind ausschließlich für Facharztpraxen reserviert. Fast alle medizinischen Bereiche sind im neuen T 2 vertreten: Von der Radiologie im Erdgeschoss über Kinderzahnheilkunde und Neurologie im ersten Geschoss reicht die medizinische Palette bis zur Physiotherapie, einem Neurochirurgen und je einem Rücken- und Wirbelsäulenzentrum in der zweiten Etage. Im dritten Obergeschoss ist unter anderem eine Unfallchirurgie mit angeschlossenem Orthopäden zu finden, außerdem ist die Chirurgie und Plastische Chirurgie mitsamt der Triangulum-Klinik in die oberste Etage gezogen. Die Privatklinik erweitert ihr Angebot auf dann 14 Betten. Des Weiteren kommt künftig ein Unfallarzt der Berufsgenossenschaft nach Gelnhausen.

- Lichtberatung
- Wohnstoffe
- Textile Tapeten
- Teppiche

IHR RAUMAUSSTATTERMEISTER

Dietmar Tusche
Gardinenhaus Gelnhausen

Am Ziegelturm 18, 63571 GELNHAUSEN,
Telefon 0 60 51-29 73, www.gardinenhaus.de



TV - HiFi - SATELLIT - TELEFON - KAMERA - KAFFEE

TECHNO SERVICE KRIEG
Inhaber: Wilhelm Krieg e. K.

TSK 06051-72198
Hauptstraße 42
Linsengericht

Wir helfen, egal wo Sie Ihr Problem gekauft haben

Ihr Top-Partner für absolute Premium-Qualität

- ✓ Erstklassige Beratung
- ✓ Professioneller Service
- ✓ Umfassendes TechniSat Produktsortiment

Ich bin Ihr TechniSat Fachhändler

Jetzt auf Sat umsteigen !!

- keine monatlichen Gebühren*
- keine Vertragsbindung
- ohne Schmutz und neue Kabel

TIPPS ZUR GESUNDHEITSVORSORGE

Wie man Infektionskrankheiten vorbeugen kann

Das Gesundheitsbewusstsein der Deutschen nimmt zu. Eine Studie des Robert Koch-Instituts hat ergeben, dass immer mehr Menschen in Deutschland sportlich aktiv sind, wenig oder gar nicht rauchen und seltener Alkohol konsumieren. Demgegenüber steht eine Zunahme der Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen

deln zu können. Prof. Dr. Klaus Wahle, Arzt für Innere und Allgemeinmedizin aus Münster, sieht als eine mögliche Ursache für den Anstieg von Zivilisationskrankheiten den immer hektischeren Alltag. So steige oft auch das Stresslevel, das einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit habe. "Die Ernährung spielt in diesem Zusammenhang ebenso eine

natürlich das Risiko, an Adipositas oder Diabetes mellitus zu erkranken", so Wahle.

Was kann man im Alltag aktiv für seine Gesundheit tun?

Wichtig für die eigene Gesundheit ist vor allem ein starkes Immunsystem. Dies kann jeder durch eine gesunde Er-

man besonders auf die Hygiene achten. So ist es ratsam, sich regelmäßig gründlich die Hände zu waschen. Gegen Infektionskrankheiten wie Grippe oder Masern gibt es auch zuverlässige Schutzimpfungen.

Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es?

Neben den verschiedenen Krebsvorsorgeuntersuchungen gibt es beispielsweise den Check-up 35, der zur Früherkennung von Krankheiten wie Diabetes, Herz-, Kreis- oder Nierenerkrankungen dient. Dieser kann alle zwei Jahre ab dem 35. Lebensjahr wahrgenommen werden und wird von den Krankenkassen übernommen. Dem fügt Wahle hinzu: „Zur Vorsorge gehören auch die Überprüfung des Impfpasses und die Auffrischung notwendiger Schutzimpfungen wie etwa gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten oder Masern.“

Immer noch geringe Durchimpfungsraten bei Masern

Die Durchimpfungsraten bei Erwachsenen sind in Deutschland immer noch zu gering. Gegen Masern haben vor allem die nach 1970 Geborenen



Fotos: djd/www.glaxosmithkline.de

oder Allergien. Vorsorge gewinnt also an Bedeutung, um langfristigen und ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen oder diese frühzeitig behan-

bedeutende Rolle. Der tägliche und zunehmende Verzehr von tierischen Lebensmitteln, fettiger Nahrung, Weißmehlprodukten und Zucker fördert

nahrung unterstützen. Ausreichend Bewegung und frische Luft stärken zusätzlich die Abwehr. Um sich vor Krankheits-erregern zu schützen, sollte

Das allgemeine Gesundheitsbewusstsein der Deutschen nimmt insgesamt zu.

Impflücken. Weniger als die Hälfte der Deutschen lässt sich zum Schutz gegen Infektionskrankheiten impfen. Über neun Prozent wissen nicht, wo ihr Impfpass liegt und nur 39 Prozent lassen ihre Impfungen regelmäßig auffrischen. „Deshalb empfehle ich dringend, den Impfstatus überprüfen zu lassen und sich gegen die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Infektionskrankheiten impfen zu lassen“, so Wahle. (djd)

Um ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen, ist die Gesundheitsvorsorge von großer Bedeutung.



GESUNDHEITZENTRUM
PETRI

APOTHEKE · DROGERIE · KOSMETIKSALON · REFORMHAUS

Unsere 3 Wirkstoffe für Ihre Gesundheit

Mit Erfahrung, Beratung und Kompetenz sind wir seit 1775 der Gesundheit und dem Wohlbefinden unserer Kunden verpflichtet. Profitieren auch Sie von unserem vielfältigen Angebot und unserem fachkundigen Service.

ERFAHRUNG
Seit über 240 Jahren in Meerholz

BERATUNG
Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt unseres Handelns

KOMPETENZ
Zertifiziert nach neuesten Standards

Hanauer Landstr. 19 · 63571 GN-Meerholz · Telefon 06051 96788-0 · Fax 06051 96788-44 · www.apotheke-petri.de

KNIRRR

GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE
DR. MED. DENT. MARCUS KNIRRR & KOLLEGEN

Seestraße 15 · 63571 Gelnhausen
Tel. 0 60 51 / 29 26 · Fax 0 60 51 / 47 34 06
www.dr-knirr.de

- **Implantologie**
- **Parodontologie**
- **Prophylaxe**

Haben Sie Fragen zu Implantaten?

Wir beraten Sie gerne!

Frühling für Haut und Sinne

- neue Pflegecremes
- neue Make-up-Looks
- neue Düfte

Wir beraten Sie gerne

Parfümerie & Kosmetik
GUDRUN KIRCHNER
verwöhnen und pflegen

AltenhaBlauer Straße 3 · 63571 Gelnhausen
Telefon: (06051) 45 12 · www.parfuermerie-kirchner.de

FRÜHJAHRSPUTZ: HYGIENE MIT SYSTEM

Checkliste: In vier Schritten zur sauberen Küche



Foto: djd/www.qs-live.de

Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher, die ersten Krokusse kommen – der Frühling steht vor der Tür und mit ihm der traditionelle Frühjahrsputz.

Besondere Sorgfalt sollte dabei der Küche gelten. Mit den vier Hygienetipps der EU-geförderten Verbraucherkampagne „QS-live. Initiative Qualitätssicherung“ ist das kein Problem.

1. Putzausrüstung bereitlegen

Ausgerüstet mit der richtigen Grundausstattung putzt es sich leichter. Dazu gehören Eimer, verschiedene Wischlappen, Gummihandschuhe und Putzmittel. Zum Reinigen der Oberflächen ist heißes Wasser mit Allzweckreiniger ausreichend, den Kühlschrank säubert man zusätzlich mit Essigwasser, das neutralisiert Gerüche.

2. Stecker ziehen

Zur Sicherheit: Elektrogeräte vor der Reinigung abschalten und die Stecker herausziehen. Gründliche Frühjahrsputzer nutzen die Gelegenheit zum Abtauen des Gefrierfachs oder -schanks. Um die Kühlkette der Lebensmittel nicht zu unterbrechen, verstaut man sie zwischenzeitlich in einer Kühlbox. Für empfindliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder Geflügel kann der Kühlschrank eines netten Nachbarn aushelfen.

3. Schränke und Oberflächen reinigen

Schränke und Schubladen ausräumen und von innen und außen sauber wischen. Ein Tipp: Zeitungs- oder Küchenpapier oben auf die Schränke legen und regelmäßig austauschen, so haben Fett und Staub künftig keine Chance mehr. Dann die Arbeitsflächen, Fliesen und Küchenutensilien gründlich reinigen – vor allem dort, wo mit Lebensmitteln hantiert wird. Während zu Hause jeder sein eigener Qualitätsmanager ist, sorgen bei Lebensmitteln mit dem blauen QS-Prüfzeichen umfassende Kontrollen im gesamten Produktionsprozess für einwandfreie Hygiene.

4. Kühlschrank gründlich auswischen


Im Kühlschrank lagern viele empfindliche Lebensmittel, deshalb ist hier Hygiene besonders wichtig. Bestenfalls sollte er alle vier Wochen ausgeräumt und ausgewischt werden. Eine gute Gelegenheit, um verdorbene Lebensmittel wegzuerwerfen, angebrochene und gegarte in luftdicht verschließbaren Behältern zu lagern und frische Lebensmittel nach Temperaturzonen und Haltbarkeit neu einzusortieren.

Obst gegen Frühjahrsmüdigkeit

Den Frühjahrsputz fürs Haus am besten mit einem für den eigenen Körper kombinieren. Frisches Obst und Gemüse helfen dabei, die Wintermüdigkeit zu vertreiben und Energie für den Frühling zu tanken.

Zum Beispiel mit einem Smoothie: Dafür eine Handvoll Feldsalat, eine Banane, eine halbe Karotte und ein Stück Ingwer in den Mixer geben, mit frisch gepresster Zitrone und Orange abschmecken – fertig. Weitere Zubereitungstipps und Rezepte mit frischem Obst und Gemüse gibt es auf QS-live.de.

(djd)



PREDIGER & PARTNER
Steuerberatungsgesellschaft

Dipl.-Kaufmann
Volker Prediger
Steuerberater


Dipl.-Kauffrau
Claudia Schaal
Steuerberaterin

Schafhofstraße 16
63589 Linsengericht
Fon 06051/9751-0
Fax 06051/9751-29
E-Mail: info@prediger-partner.de
Internet: www.prediger-partner.de

Für unsere Mandanten denken wir auch quer:

- Sie stehen vor betrieblichen oder privaten Grundratscheidungen und können die steuerrechtlichen Möglichkeiten und Konsequenzen nicht abschließend beurteilen?
- Sie sind Unternehmer und suchen zuverlässige Unterstützung bei der Erfüllung Ihrer steuerlichen Aufzeichnungs- und Erklärungspflichten, um sich Freiraum für Ihr Kerngeschäft zu verschaffen?
- Sie wollen Ihre Einkommensteuererklärung professionell erstellen lassen, um die steuerlichen Gestaltungsspielräume zu nutzen und die Steuerbelastung sicher planen zu können?
- Sie stehen am Anfang Ihres Unternehmertums und benötigen steuerrechtliche Begleitung, um Ihr Unternehmen auf eine solide Basis zu stellen?

Dann sollten wir uns kennen lernen.





YOUNG STYLES

FIT FOR FASHION

ABIBALL / WEDDING / TANZKURS / CLUBBING / ...

WHITE BROS. seit 1934

DIGEL
STONES
s.Oliver PREMIUM
WHITE BROS.
WILVORST
ROY ROBSON
SWING
Vera Mont

Bis zum 30.4.2016 erhalten Sie beim Kauf eines Anzugs einen Echt-Ledergürtel **LLOYD** im Wert von 23,95 € gratis. Solange der Vorrat reicht.

Charakter zeigen, Modebewusstsein leben, sich positiv vom Mainstream abheben? HOPPE bietet dafür alle Möglichkeiten! Die New Woman- and Menswear der festlichen Bekleidung aus dem Hause HOPPE lädt zum selbstbewussten Inszenieren ein.

Mode erleben ...

HOPPE

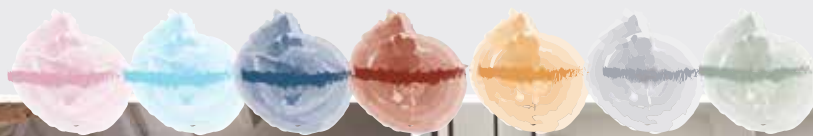
Gelnhausen · Am Ziegelturn · 06051/92550
www.modehaus-hoppe.de





SWING

Wir verzaubern Ihre Wohnung in eine Wohlfühloase mit den Trendfarben Frühling/Sommer 2016



Einrichten mit Liebe zur Natur,
Design und Nachhaltigkeit.

MASSIVHOLZ-UND DESIGNMÖBEL



- Beratung
- Planung
- Lieferung
- Montage

LEUCHTEN - STUDIO



Philipp-Reis-Str.10 • 63571 Gelnhausen • Tel 06051 - 2544 • E-Mail: info@gehage.de • wwwgehage.de
Wir sind für Sie da: Montag bis Freitag von 10:00 Uhr bis 18:30 Uhr und Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr