



Von „O Tannenbaum“ bis „Alle Jahre wieder“: Das Mitsingkonzert bringt Weihnachtsfreude für alle. FOTO: UNIVERSITÄTSSTADT GIESSEN

Mitsingkonzert auf dem Gießener Kirchenplatz

Am Samstag, 20. Dezember, von 15 bis 16 Uhr an der StadtRaumBühne

GIESSEN | Wer die schönsten Weihnachtslieder in stimmungsvoller Atmosphäre auf dem Gießener Weihnachtsmarkt schmettern möchte, ist am Samstag, den 20. Dezember, um 15 Uhr herzlich eingeladen!

Vor der StadtRaumBühne auf dem Gießener Kirchenplatz erwartet Sie auch in diesem Jahr wieder ein ganz besonderes, weihnachtliches Mitsingkonzert. Das BID Marktquartier und die Gießen

Marketing GmbH laden alle großen und kleinen Sängerinnen und Sänger ein, sich musikalisch auf die Festtage einzustimmen.

Gemeinsam mit dem DamenXingKreis, einem Chor aus ehemaligen Schülerinnen des Landgrafludwig-Gymnasiums in Gießen, begeben wir uns eine Stunde lang auf eine fröhliche vorweihnachtliche Musikreise. Von Klassikern wie „O Tannenbaum“ und „Alle Jahre

wieder“ bis hin zu Familienhits wie „In der Weihnachtsbäckerei“ und „Schneeflöckchen Weißröckchen“ – hier kommt garantiert Weihnachtsstimmung auf!

» Die Liedtexte gibt es ganz einfach per QR-Code aufs Handy oder klassisch auf Papier – damit jeder mit voller Stimme Teil dieses großen Chores sein kann.

Neue Mitspieler gesucht

Blockflötenensemble des Musikfördervereins Gießen

Von Bürgerreporter
Angelika Burga Seidel-Ulrich

von J. S. Bach und dem „Ave Verum“
von W. A. Mozart.

Weihnatskonzert am 21. Dezember

GIESSEN | Am 21. Dezember veranstaltet der Musikförderverein Gießen e.V. um 16 Uhr in der Kulturkirche St.-Thomas-Morus in der Grünberger Straße in Gießen um 16 Uhr sein Weihnachtskonzert.

Zu hören ist unter anderem das Blockflötenensemble mit vierstimmigen Sätzen von Weihnachtsliedern, der „Air“

Schnuppern am 19. Dezember

Das Ensemble besteht zur Zeit aus 10 Mitspielern, die Stimmen sind mehrfach besetzt. Wer Lust hat sich zu orientieren und mitzumachen, kann zu der Probe 19. Dezember um 16 Uhr in den Pfarrsaal der Kirche kommen, Zugang von der Grünberger Straße aus.

» Kontakt: und weitere Informationen unter: Telefon: 0641-57155, Mail: burga.seidel-ulrich@gmx.de

Heute in der GZ:

- » Vorweihnachtszeit in der Region
Seiten 2-3
- » Veranstaltungen
Seiten 4-5
- » Biebertaler Weihnachtstreiben
Seiten 6-7
- » Aus den Vereinen
Seite 8
- » Tierisches
Seite 10
- » Lifestyle
Seite 11

Adventskonzert in der Marienstiftskirche

LICH | Am morgigen Sonntag, 7. Dezember, um 18 Uhr wird zu einem besonderen Advents- und Weihnachtskonzert in die Evangelische Marienstiftskirche Lich eingeladen. Im Mittelpunkt des Abends stehen die Kantaten I und III des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach sowie das Magnificat von John Rutter. Die Kammerphilharmonie Bad Nauheim begleitet die Aufführung, die unter der Leitung von Christof Becker steht. Die Solisten des Abends sind Helena Günther (Sopran), Sora Winkler (Alt), Donát Havár (Tenor) und Nicolai Klawka (Bass).

GOLDANKAUF

ALTGOLDSTELLE SEIT ÜBER 15 JAHREN IM **globus**

WIR KAUFEN AN:

ALTGOLD • MÜNZEN • MEDAILLEN
BRILLANTSCHMUCK • ZAHNGOLD • UHREN
GOLD & SILBERBARREN • EDELMETALLE



INDUSTRIESTR. 2 • DUTENHOFEN • 0176 96167589

BARGELD SOFORT!

Cantamus Gießen läutet Weihnachten ein

Konzerte am 20. Dezember in Gießen und am 21. Dezember in Wetzlar

Von
Cantamus Gießen

GIESSEN/WETZLAR | Der Chor Cantamus Gießen lädt zu seinen diesjährigen Weihnachtskonzerten am vierten Adventswochenende ein: am 20. Dezember 2025 um 19 Uhr in der Bonifatiuskirche Gießen und am 21. Dezember 2025 um 17 Uhr in der Kreuzkirche Wetzlar. Die künstlerische Leiterin des gemischten Chores, Elisabeth Tzschentke: „Diesmal erwartet unsere Gäste ein besonderes Weihnachtskonzert: Wir erfüllen uns als Chor, der sonst a cappella singt, dieses Jahr einen Wunsch und treten das erste Mal unter meiner Leitung mit Instrumentalensemble auf.“

Einstimmung auf Weihnachten

Die 40 Sängerinnen und Sänger bringen zusammen mit Piano, Orgel und einem Streichquintett eine Messe des US-amerikanischen Komponisten Steve Dobrogosz und die „Fantasia on Christmas Carols“ von Ralph Vaughan Williams zur Aufführung und lassen mit festlichen Klängen in der besinnlichen Atmosphäre der beiden Kirchen in Gießen und Wetzlar Weihnachtsstimmung aufkommen. Chorleiterin Tzschentke: „Das Werk von Dobrogosz ist jazzig und schwungvoll, während die „Fantasia“ von Vaughan Williams



Cantamus Gießen bei seinem letzten Weihnachtskonzert in der Bonifatiuskirche.

FOTO: MG PICTURES

um bekannte weihnachtliche Melodien kreist. So wird das Publikum eine Mischung aus Tradition und Überraschung erleben.“

Ticketvorverkauf hat begonnen

Tickets für 22 Euro (ermäßigt 12 Euro) sind in Gießen beim „Haus der Karten“ und in Wetzlar beim „Gimmler Reisebüro“ erhältlich sowie online auf cantamus-giessen.de. Kinder bis einschließlich 13 Jahren haben freien Eintritt. An der Abendkasse werden die Tickets zum Preis von 25 (ermäßigt 15) Euro angeboten, falls noch verfügbar. „Wir empfehlen also, die Tickets bereits im Vorfeld zu sichern!“

Weiterer Höhepunkt im Chorjahr 2025

Das 2009 gegründete Ensemble steht seit März 2023 unter der Leitung der Dirigentin Elisabeth Tzschentke. Im Juni 2025 haben die Sängerinnen und Sänger mit ihrer Leiterin bei den European Choir Games in Århus teilgenommen und wurden von der internationalen Jury gleich zweifach ausgezeichnet: mit einem Golddiplom qualifizierte sich der Chor in der „Open Competition“ für die European Champions Competition, wo Cantamus Gießen dann eine Silbermedaille für seine Leistungen erhielt.

» www.cantamus-giessen.de

Beilagenhinweis

Beachten Sie folgende Beilagen unserer Gesamt- und Teilausgaben

tegut...
gute Lebensmittel

expert
klein

Centershop

ROLLER

toom!
Baumarkt, mehr als nur Holz

Abfallkalender
Reiskirchen

HERKULES

JYSK

BAUMARKT

Lumda

MARKUS PECHANZ

PENNY.
Mehrfach mehr Auswahl

Abfallkalender
Allendorf

POCO
ENERGIEKONSUM

E
EDEKA

GLOBUS

LIDL

Meine Zeitung –
Meine Woche

www.giessener-zeitung.de

Impressum

Verlag:
GZ Medien GmbH, Kerkrader Straße 11,
35394 Gießen

Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für
alle im Impressum genannten Personen.

**Service-Telefon für Redaktion
und Verkauf:**

Tel. 06 41 - 971 72 53

Kontakt Vertrieb:

Tel. 0 60 51 - 833 - 292 oder - 293

E-Mail: qualitaet@gnz.de

Geschäftsführer:

Jochen Grossmann
(verantwortlicher Redakteur)

Verlagsleitung:

Jochen Grossmann
(Anzeigen- und Vertriebsleitung)

Redaktion:

Kristin Plitsch

E-Mail: redaktion@giessener-zeitung.de

Anzeigenschluss:

Dienstags vor dem jeweiligen
Erscheinungstermin, 18.00 Uhr

Druck:

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

Erscheinungsweise:

Samstags in kostenloser Verteilung an alle
Haushalte in Stadt und Landkreis Gießen

Auflage: 128.875 Exemplare

Die Zeitung ist in all ihren Teilen urheberrechtlich geschützt. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch den Verlag darf diese Zeitung oder alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen weder vervielfältigt noch verbreitet werden. Dies gilt ebenso für die Aufnahme in elektronische Datenbanksysteme.

Preisliste: Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 11

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Gießener Zeitung wird auf Recyclingpapier mit hohem Altpapieranteil gedruckt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für Druck- und Satzfehler sowie für den Inhalt von Anzeigen Dritter übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch erteilten Aufträgen und -änderungen keine Gewähr für die Richtigkeit.

Der Nordwind-Effekt: Studie belegt positive Eigenschaften für Körper und Geist

ANZEIGE

Frische Brise im Gesicht, salzige Luft in der Nase – und plötzlich ist der Kopf frei, die Gedanken leicht. Wind mag unscheinbar wirken, doch eine aktuelle Umfrage des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Civey zeigt: Er beeinflusst unser Wohlbefinden spürbar.

58 Prozent der Deutschen geben an, dass bereits eine leichte Brise dabei hilft, den Kopf freizubekommen – eine gute Voraussetzung dafür, sich im Urlaub erholen zu können. Fast die Hälfte der Deutschen verbindet eine Meeresbrise direkt mit Entspannung und Urlaubsgefühl. Ebenso empfinden rund 50 Prozent Wind als erfrischend und belebend oder als beruhigend und entspannend. Dabei wird Wind vor allem mit Frische, Energie und Lebendigkeit verbunden – ein unsichtbarer Impuls, der Sinne und Stimmung gleichermaßen belebt.

Besonders Schleswig-Holstein profitiert von diesem natürlichen Effekt:

Mit durchschnittlich 364 windigen Tagen im Jahr bietet der echte Norden ideale Bedingungen, um Körper und Geist zu aktivieren. Zwischen Nordsee und Ostsee, Dünen, Deichen und Steilküsten ist Wind allgegenwärtig – und macht die Region zum perfekten Reiseziel für alle, die Entspannung mit Action und Abenteuer verbinden möchten.

Ob Kitesurfen auf Sylt, Segeln auf der Schlei, Strandsegeln in St. Peter-Ording oder Wandern entlang der Ostseeklippen – Wind belebt die Sinne und lässt die Seele durchatmen. Wer draußen aktiv ist, erlebt Wind als natürlichen Impulsgeber: Er fordert den Körper, regt die Sinne an und schafft zugleich Raum für einen klaren Kopf.

Der Nordwind-Effekt
Wind hat positive Eigenschaften für Körper und Geist

echt nordiSH

Wind schafft Klarheit
58%
über Deutschen hilft eine leichte Brise dabei, den Kopf freizubekommen

Wind ist spürbar
50%
empfinden Wind als erfrischend und belebend oder als beruhigend und entspannend

Wind hält fit
364 windige Tage pro Jahr
Das heißt: Klare Gedanken, ideale Bedingungen, um Körper und Geist zu aktivieren

Schleswig-Holstein
Das echte Nordland

Feuer im Eis und lila Wolken

Öffentliche Chemie-Weihnachtsvorlesung – „Die Profis“ am 18. Dezember



Am Donnerstag, 18. Dezember, steht wieder die Weihnachtsvorlesung an – sichert euch am Montag und Mittwoch kostenfreie Karten.

FOTOS: ROLF K. WEGST

GIESSEN | Wenn Profis experimentieren, dann muss doch alles klappen. Die Chemiker Prof. Dr. Richard Göttlich, Prof. Dr. Siegfried Schindler und Heiko Barth, Institute der Chemie der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU), zeigen dies auf unterhaltsame Weise bei ihrer traditionellen Weihnachtsvorlesung am 18. Dezember.

Zahlreiche Experimente – zum Beispiel ungewöhnliche Farbänderungen, Feuer im Eis oder die Erzeugung von lila Wolken – stehen auf dem Programm des aktionsreichen Spektakels im Hörsaal. Die Veranstaltung beginnt um 20 Uhr, Einlass ist ab 19.30 Uhr.

» Kostenlose Karten sind erhältlich

bei der Fachschaft Chemie (Heinrich-Buff-Ring 19) am Montag, 8. Dezember, und am Mittwoch, 10. Dezember, jeweils ab 18 Uhr. Pro Person werden maximal drei der sehr begehrten Karten ausgegeben.

Für Schulklassen (Oberstufe) gibt es einen Sondertermin am 17. Dezember um 19 Uhr (Einlass ab 18.30). Eine Teil-

nahme ist nur möglich nach vorheriger Anmeldung per E-Mail bei Prof. Schindler: siegfried.schindler@anorg.chemie.uni-giessen.de

» Donnerstag, 18. Dezember, 20 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr / Hörsaalgebäude Chemie, HS 112, Heinrich-Buff-Ring 19, Gießen

High-Tech trifft Herzenswärme

Winterfest im Makerspace Gießen setzt Zeichen gegen Einsamkeit

GIESSEN | Am heutigen Nikolaustag, dem 6. Dezember, lädt der Makerspace Gießen von 14 bis 18 Uhr zu einem besonderen Winterfest ein, bei dem neben technologischen Highlights wie 3D-Scans die soziale Aktion „Kreative Karten gegen Einsamkeit“ im Mittelpunkt steht.

In Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Gießen für Stadt und Landkreis Gießen e.V. ruft das Team des Makerspace dazu auf, Weihnachtskarten für Menschen zu gestalten, die die Feiertage oft allein verbringen müssen. Die handgemachten Unikate werden an die Besucher des „Café Nachtlcht“ übergeben. Dieses Projekt des Freiwilligenzentrums Gießen für Stadt und Landkreis Gießen e.V. mit Unterstützung des sozialpsychiatrischen Diensts des Landkreises Gießen bietet als offene Begegnungsstätte jeden Samstagabend einen geschützten Raum für Menschen in schwierigen Momenten oder Zeiten der Einsamkeit und wird von einem ehrenamtlichen Team begleitet. Um die Hürde für das Schreiben zu senken, unterstützen lokale Künstlerinnen und Texterinnen die Aktion mit gespendeten Bildmotiven und vorformulierten Textbausteinen. Nils Seipel und Johannes Schmid vom Organisationsteam betonen die Bedeutung des

Analogen: „Ein Makerspace ist mehr als nur ein Maschinenpark, es ist ein Ort der Gemeinschaft. „Machen“ bedeutet für uns auch, soziale Verantwortung zu übernehmen. Gerade heute, wo künstliche Intelligenz auf Knopfdruck Texte und Bilder generieren kann, bekommen ein handgemaltes Motiv und ein selbst geschriebener Satz eine ganz neue, tiefere Wertigkeit. Wir setzen bei dieser Aktion bewusst auf dieses Menschliche als Zeichen der Solidarität. Von Hand gemacht für die Menschen hier vor Ort.“

Auch der typische Makerspace-Charakter kommt beim Fest nicht zu kurz: Besucher können sich für eine 3D-gedruckte Miniatur-Figur einscannen lassen oder private Weihnachtskarten gestalten und direkt vor Ort in den Versand geben. Für das leibliche Wohl ist mit frischen Waffeln, Glühwein und Punsch gesorgt.

» Der Eintritt ist frei. Parken ist in den umliegenden Straßen und Parkplätzen möglich. Sowohl der Parkplatz Ringallee als auch die Bushaltestelle Marktplatz sind fünf Gehminuten entfernt. Weitere Informationen zum Makerspace und seinen Angeboten finden Sie auf der Website des Makerspace Gießen: www.makerspace-giessen.de



Einblick in den Veranstaltungsraum des Makerspace Gießen. FOTO: TILL SCHÜRMANN

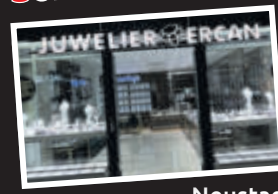
Ihr Experte in Sachen Schmuckankauf!
Seit 20 Jahren im Neustädter Tor

Zahngold

Altgold

**Gold- und Silber-
Barren
Gold- und Silber-
Münzen**

Sofort-Bargeld



ERCAN
Juwelier

Neustadt 28 · 34390 Gießen · Tel. 0641 9724450

Infoveranstaltung

„Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

GIESSEN | Schon so oft dran gedacht ...und doch noch nicht gemacht!

Was passiert, wenn wir krankheits- oder unfallbedingt in eine Situation geraten, in der wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können? Warum ist es wichtig, dass wir uns frühzeitig über mögliche Vorsorgeeregungen informieren? Wie können wir wirksam Vorsorge treffen? Wie muss eine Patientenverfügung richtig formuliert sein? Welche Dokumente sind außer der Patientenverfügung noch notwendig, z.B. Vollmachten? Und wie kann ich sicherstellen, dass mein eigener

Wille im „Falle des Falles“ von den Ärzten auch berücksichtigt wird? Fragen über Fragen, die für viele von uns schwer zu beantworten sind.

» Der Hospiz-Verein Gießen e.V. möchte Sie herzlich dazu einladen, sich auf diese Fragen einzulassen und die ersten Antworten für sich zu finden: Am **Mittwoch den 17. Dezember** von 16.30 bis 18 Uhr in den Räumen des Hospiz-Vereins Gießen e.V., Paul-Zipp-Str. 183, 35398 Gießen. Melden Sie sich bitte an unter Telefon: 0641-98444860 oder Mail: info@hospiz-verein-gies-sen.de

Das besondere Konzert

Klavierabend in der Vitos-Kapelle



Von Bürgerreporter
Rainer Römer

GIESSEN | Gabriel Yeo kommt am Sonntag, 7. Dezember, nach Gießen in die Vitos Kapelle. Bekannt sowohl als Solist als auch als Kammermusiker, steht Gabriel Yeo auf den renommierten Bühnen Deutschlands und bei internationalen Wettbewerben.

Dazu gehören regelmäßige Auftritte von internationalem Format wie beim „Leeds International Piano Competition“, „Concours International de Piano Clara Haskil“ und beim „Santa Cecilia International Piano Competition“ Porto. Gabriel Yeo (*1998 in Münster) wird für seine tiefgründigen Interpretationen geschätzt, die sich stets in den Dienst der Musik stellen und „techni-

sche Perfektion mit musikalischer Ausdruckskraft verbinden“ (Westfälische Nachrichten).

» Alles Wichtige auf einem Blick:
Datum: Sonntag, 7. Dezember
Uhrzeit: 17 Uhr
Ort: Kapelle der Vitos Klinik Gießen, Licher Straße 106
Eintritt: frei



Pianist Gabriel Yeo. FOTO: VERANSTALTER

Alle Jahre wieder im AWO-Pflegeheim

Von Bürgerreporterin
Andrea Ohrisch

WETTENBERG | Zur inzwischen liebge- wonnenen Tradition geworden ist ein Auf- tritt des gemischten Chores der Sängerver- einigung Germania-Eintracht Wißmar bei den Senioren des AWO-Pflegeheimes in Wißmar.

Gemeinsam
Weihnachtslieder singen

In diesem Jahr lädt die Pflegedienstleitung die Sängerinnen und Sänger für Freitag, 12. Dezember um 15 Uhr unter Leitung von Matthias Hampel ein, die Pflegeheimbe- wohner mit Weihnachtsliedern zu erfreuen und gemeinsam mit ihnen zu singen.

Weihnachtsbaumverkauf in Annerod

Am Samstag, 13. Dezember



Auch in diesem Jahr wird wieder ein Baum-Lieferservice angeboten.

FOTO: BENJAMIN KRAUSE

Von Bürgerreporter
Benjamin Krause

FERNWALD | Wie in den vergangenen Jahren wird der Fußball-Förderverein (FÖV) des SV 1945 Annerod am 13. Dezember auf dem Gelände des Tennis- clubs Annerod wieder den Anneröder Weihnachtsbaumverkauf veranstalten.

Faire Preise

Es erwarten Sie nachhaltig produzierte und frisch geschlagene Nordmann- Tannen aus der Region in verschiede- nen Größen von 1 Meter bis 2,50 Meter – ein echter Mehrwert, da diese Bäume nicht importiert werden und somit die heimische Forstwirtschaft unterstüt- zen. Auch deswegen sind die Preise absolut fair.

Von 12 bis 18 Uhr

Von 12 bis 18 Uhr können Sie sich in al- ler Ruhe bei Glühwein, Crépé und Ku- chen oder Bratwurst und Bier in festli- cher Atmosphäre Ihren Lieblingsbaum auf dem weihnachtlich dekorierten Gelände aussuchen. Der Fußball-För- derverein bietet auch wieder einen

Lieferservice an, so dass Sie keinen Anhänger zum Transportieren benöti- gen und Ihr Auto auch zuhause stehen lassen können. Kommen Sie doch auf einen Glühwein, eine Bratwurst oder ein Stück Kuchen vorbei, suchen Sie sich Ihren Weihnachtsbaum für dieses Jahr aus, lassen Sie sich den Baum be- quem nach Hause liefern und verbrin- gen Sie mit uns ein paar schöne Stun- den.

Erlös geht an gemeinnützigen
Fußball-Förderverein

Und das Beste: Die Bäume sind nicht nur lokal und nachhaltig angebaut und von bester Qualität... mit dem Erlös des Weihnachtsbaumverkaufs wird der gemeinnützige Fußball-Förderverein wieder Projekte für unser Dorf unter- stützen.

» Auch der Weihnachtsbaumverkauf 2025 steht daher wieder unter dem Motto:

„Baum für den guten Zweck“.

Der Fußball-Förderverein freut sich auf Ihren Besuch!

Mitternachtsturnier

Badminton für Jedermann am 13. Dezember

Von Bürgerreporter
Jan Krüger

HUNGEN | Auch dieses Jahr veranstaltet der Badmintonverein aus Hungen am 13. Dezember sein legendäres Mitter- nachtsturnier. Der Spaß steht bei dem geselligen Wettkampf im Vordergrund und jeder ab 18. Jahren kann mitma- chen. Ob Hobby- oder Mannschaftspie- ler, Herrendoppel, Mixed oder Damen- doppel, aufgrund des Schweizer System findet jeder mit der Zeit gleichstarke Gegner. Gespielt wird also in Doppel-

paarungen – unabhängig vom Ge- schlecht. Auch in diesem Jahr gibt es zu- sätzlich einen Kostümwettbewerb. Jeder verkleidete Spieler erhält dazu auch ein Freigetränk. Das Turnier startet zur Pri- metime um 20.15 Uhr in der Dreifelder- halle der Gesamtschule Hungen, Frie- densstraße 1. Die Anmeldung ist ab so- fort möglich. Für Speisen und Getränke ist ausreichend gesorgt.

» Das Anmeldeformular und weitere Informationen findet ihr unter www.bv-hungen.de

Bühne frei

» GIEßENER ZEITUNG
präsentiert

TINKO
Kindertheater Gießen e. V.

Samstag, 13.12.2025
Sonntag, 14.12.2025

Die Bremer
Stadtmusikanten

16 Uhr (Einlass 15.30 Uhr)

Kleine BÜHNE Gießen · Bleichstraße 28
E-Mail: tickets@tinko-kindertheater.de
Mehr Infos unter: www.tinko-kindertheater.de

Karten über
06 41 97 28 84 80

Vetzberger Jubiläumsjahr steht vor der Tür

800-jähriges Jubiläum in 2026 – zahlreiche Veranstaltungen geplant

Von Bürgerreporterin
Sabine Mühlig

BIEBERTAL | Schon von weitem prägt

die imposante Burg Vetzberg auf Basaltblöcken das Bild des Gießerlandes. Als sogenannte „Vogtburg“ wurde Vetzberg erstmals 1226 urkundlich erwähnt, wobei der eigentliche Ursprung der Burg vermutlich schon im 12. Jahrhundert liegt. Ihre Geschichte ist eng mit den Grafen von Gleiberg verbunden, bis das Dorf später eine gewisse Eigenständigkeit erlangte und unter nassauischer Herrschaft stand.



tediensten, Ausstellungen und dem traditionellen Weihnachtsmarkt soll das Dorf ein Jahr voller Gemeinschaft, Tradition und Freude begehen.

Das Jubiläumsjahr spiegelt die Verbundenheit der Vetzbergerinnen und Vetzberger zu ihrer Geschichte und ihrem lebendigen Miteinander wider. Alle, die an Kultur, Brauchtum und Dorfgemeinschaft interessiert sind, sind herzlich eingeladen, die Veranstaltungen zu besuchen und Vetzberg kennenzulernen.

Eigene Homepage
www.vetzberg800.de

Im Spätmittelalter gerieten die Vetzberger „Ganerben“, die sich die Burg und Ländereien teilten, in wirtschaftliche Schwierigkeiten und wurden als sogenannte Raubritter bekannt. Zahlreiche Belagerungen und die Zerstörung der Burg im 14. Jahrhundert prägten diese Zeit, bis mit dem „Ewigen Landfrieden“ 1495 die letzten Ganerben die Burg verließen. Mit dem Verkauf an Nassau-Weilburg 1765 begann eine neue Epoche. Die Landwirtschaft ermöglichte nur wenig Wohlstand – viele Vetzbergerinnen und Vetzberger wanderten im 18. und 19. Jahrhundert aus, vor allem in die „Neue Welt“. Erst mit Fortschritten in Industrie, Handel und Verkehr wandelte sich Vetzberg ab dem 19. Jahrhundert allmählich vom bäuerlichen Dorf zum attraktiven Wohnort. Die Burg, einst Zentrum des Geschehens, ist heute das Wahrzeichen eines traditionsbewussten und lebendigen Ortes. Zu diesem zählt auch eine aktive Vereinsgemeinschaft mit dem Sportverein SG Vetzberg, dem Kaninchenzuchtverein KZV-H-335, den Burgfeen, dem Biebertaler Brettspielverein, den närrischen Schlappmäulern, dem Obst- und Gartenbauverein und dem Vetzbergverein.

Die Vereinsgemeinschaft hat für die Bürgerinnen und Bürger und alle Besucherinnen und Besucher im Jubiläumsjahr ein buntes Programm erstellt. Ein besonderes Highlight wird dabei der Mittelaltermarkt im kommenden Juni darstellen, der die Geschichte Vetzbergs lebendig werden lassen und Gäste von nah und fern anziehen soll. Mit Festgot-

tesdiensten, Ausstellungen und dem traditionellen Weihnachtsmarkt soll das Dorf ein Jahr voller Gemeinschaft, Tradition und Freude begehen.

Bereits in diesem Jahr wurde mit vetzberg800.de eine eigene Homepage eingerichtet. Hier finden sich neben dem Jubiläumsprogramm viele weitere Informationen wie historische Bilder, Geschichtliches und ein virtueller Rundflug über das Dorf. Ein Blick auf die Seite lohnt sich!

» Höhepunkte des Festjahres 2026 in Vetzberg:

- 4. Januar:** Gottesdienst und anschließender Grenzgang
- 14. Februar:** Faschingsveranstaltung
- 15. Februar:** Faschingsumzug
- 14. März:** Aktion „Vetzberg putzt sich“
- 5. April:** Bilderausstellung und feierliche Eröffnung der „800-Jahr-Feier“
- 19. bis 21. Juni:** Mittelaltermarkt im Oberdorf
- 22. August:** Ortsolympiade
- 20. September:** Festgottesdienst
- 30. und 31. Oktober:** Halloween in der „Haagass“
- 7. November:** Musikalischer Gottesdienst und Kaninchenausstellung
- 5. Dezember:** Weihnachtsmarkt und Abschluss des Festjahres

ANZEIGE

„Power Flower“: Innovative Therapie gegen Vorhofflimmern

Vorhofflimmern bringt das Herz aus dem Takt – rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Es kann Herzrasen, Atemnot, Schwindel oder Müdigkeit verursachen und bleibt oft unmerklich. Unbehandelt steigt das Risiko für Schlaganfall und Herzschwäche.

Mit der sog. Pulsed Field Ablation (PFA) steht eine innovative, sichere, effektive und besonders schonende Behandlung zur Auswahl: das am meisten verwendete System ist das FARAPULSE PFA-System. Ein dünner Katheter wird über die Leiste bis in den linken Herzvorhof geführt.

Dort, genauer an den vier Lungenvenen, entfaltet sich der FARAPULSE-Katheter in einer Blumenform; daher wird auch von der „Power Flower“ oder „Ablation mit der Blume“ gesprochen. Kurze Stromimpulse deaktivieren gezielt die Herzmuskelzellen, die das Vor-

hofflimmern auslösen, während gesundes Gewebe weitgehend geschont wird.

Der Eingriff ist minimal-invasiv, dauert ca. eine Stunde und erfolgt meist im Dämmer-schlaf. Viele Patient:innen können am nächsten Tag nach Hause und ihren Alltag spürbar erleichtert erleben. Seit 2021 wurden weltweit über 500.000 Menschen mit der „Power Flower“ behandelt. Leitlinien empfehlen die Katheterablation als Standardtherapie, die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Die Behandlung eignet sich besonders für Betroffene, die trotz Medikamenten Beschwerden haben. Sprechen Sie mit Ihrem Kardiologen über die Behandlung und Risiken der Katheterablation.

Weitere Informationen sowie Kliniken in Ihrer Nähe finden Sie im Internet auf vorhofflimmernbehandeln.de oder per QR-Code.



Unsere Zeitung ...

... ist auch Deine Zeitung!

» Meine Zeitung – Meine Woche
www.giessener-zeitung.de

Unser Engelchen ist
wieder da und bringt
Prozente im neuen
Jahr!*

Jetzt clever
Geschenke
kaufen und
im Januar
sparen.



*Abgabe ab sofort, solange Vorrat reicht
Einmalig 20% auf einen kompletten
Einkauf im Januar 2026

Kappes & Schäfer
Wäschehaus

Grünberg · Hegweg · Telefon (0 64 01) 62 50

Biebertaler Weihnachtstreiben



Weihnachtliches Flair in der Sarrians-Anlage in Rodheim

Weihnachtstreiben lädt zum Genießen und Verweilen ein

BIEBERTAL | Auch in diesem Jahr darf man sich in Biebertal wieder auf einen Weihnachtsmarkt in Rodheim freuen. Am 13. Dezember öffnet das beliebte Weihnachtstreiben ab 15 Uhr erneut seine Tore in der Sarrians-Anlage am Bürgerhaus in Rodheim und verzaubert die Besucher mit festlicher Atmosphäre und kulinarischen Genüssen. Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr wird der Weihnachtsmarkt nun bereits zum zweiten Mal gefeiert und hat sich schnell als fes-

ter Bestandteil der Rodheimer Weihnachtszeit etabliert. Die Veranstaltung wurde ins Leben gerufen, um den traditionellen Weihnachtsmarkt in Rodheim zu ersetzen, der in den vergangenen Jahren nicht mehr stattgefunden hat. Inzwischen ist das Weihnachtstreiben jedoch zu einem Highlight in der Region geworden und zieht Besucher aus der gesamten Umgebung an, die die besondere Stimmung und das gemütliche Miteinander genießen.

Gemeinschaftliches Engagement für eine unvergessliche Feier

Das Fest wird auch dieses Jahr wieder von der Freiwilligen Feuerwehr Rodheim, den Altmädels Rodheim und der Burschenschaft „Frohsinn“ Rodheim organisiert – ein starkes Trio aus lokalen Vereinen, die sich gemeinsam dafür einsetzen, den Weihnachtsmarkt zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Ihr Engagement sorgt dafür, dass es den Gästen an nichts

fehlt, und lässt den Markt mit Herzblut und regionaler Verbundenheit erstrahlen.

Kulinarische Leckereien und Getränke für alle Geschmäcker

Kulinarisch kommt auf dem Weihnachtsmarkt jeder auf seine Kosten. Wer es herzhaft mag, kann sich auf eine dampfende Erbsensuppe aus der Feldküche freuen, die perfekt zum winterlichen Wetter passt. Für den sü-

KFZ-Meisterbetrieb Bernhard Lindner



Rodheimer Str. 6 · 35444 Biebertal-Fellingshausen · 06409/2872 · lindner-kfz@psw-partner.de

AHD AUTOMOBILE

Ihr persönlicher Partner

www.AHD-Automobile.de

AHD Automobile

An der Amtmannsmühle 10 Tel.: 06409 / 8080355 verkauf@ahd-automobile.de
D-35444 Biebertal Fax: 06409 / 8080356

SEIT 1.12. IN RODHEIM

Reiselädchen „Am Park“

Am Schwindwasen 4 · Rodheim

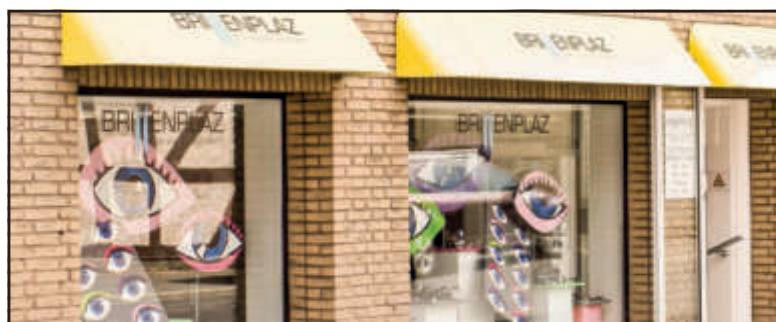


Vom Reisewunsch zur Wunschreise

Alle bekannten Reiseveranstalter

Mo.–Fr. 9:30 – 18:00 Uhr · Sa. 9:00 Uhr – 13:00 Uhr

☎ 06409 6611090 ✉ rodheim@theotours.de



BRILLENPLAZ
Ihr augenoptiker!
in Biebertal

Brillen Plaz Biebertal
Gießener Straße 7
35444 Biebertal
Telefon 06409 661225

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 9.00–13.00 Uhr
14.00–18.00 Uhr

Sa. 9.00–13.00 Uhr www.brillen-plaz.de

Biebertaler

Weihnachtstreiben

ßen Hunger gibt es frisch gebackene Waffeln, die noch warm und duftend serviert werden. Und auch bei den Getränken ist die Auswahl vielseitig: Von klassischem Glühwein über heißen Apfelwein bis hin zu Kinderpunsch ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wer sich nach etwas Erfrischendem sehnt, findet außerdem eine breite Palette an kalten Getränken.

Die festliche Atmosphäre: Licht, Musik und Gemütlichkeit

Die Sarrians-Anlage wird auch in diesem Jahr wieder festlich ausgeleuchtet und versprüht damit eine zauberhafte Weihnachtsstimmung. Die funkelnden Lichter und die liebevolle Dekoration sorgen für eine festliche Atmosphäre, die die Besucherinnen und Besucher in den Zauber der Adventszeit eintauchen lässt. Musikalische Klänge begleiten den ganzen Tag über das Treiben – klassische Weihnachtslieder und festliche Melodien sorgen für die richtige Stimmung und lassen die Herzen der Gäste höherschlagen. Für noch mehr Gemütlichkeit sorgt die Feuerstelle, die den Besuchern Wärme und einen gemütlichen Platz



bietet, um sich mit Freunden und Familie zu unterhalten oder einfach die festliche Atmosphäre zu genießen.

Nikolausbesuch für die kleinen Gäste

Ein weiteres Highlight erwartet die kleinen Gäste: Der Nikolaus wird gegen 17 Uhr erwartet und sorgt mit seinem Besuch für leuchtende Kinderaugen. Kinder dürfen sich auf eine kleine Überraschung freuen – auch

das ein oder andere Foto kann sicher gemacht werden, um die Erinnerung festzuhalten.

Ein Weihnachtsmarkt für alle – der Eintritt ist frei!

Das Weihnachtstreiben beginnt am 13. Dezember um 15 Uhr und ist für die ganze Familie ein Muss. Der Eintritt ist frei, sodass jeder die Gelegenheit hat, den Weihnachtsmarkt in der festlich erleuchteten Sarrians-Anlage zu erleben und die Seele baumeln zu lassen. Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen unvergesslichen Nachmittag im Herzen von Rodheim!

Kurz & knapp:

2. Weihnachtstreiben in Rodheim

**Samstag, 13. Dezember, ab 15 Uhr
in der Sarrians-Anlage am Rodheimer Bürgerhaus**

- Warme und kalte Getränke, Erbsensuppe aus der Feldküche, Waffeln
- Der Nikolaus kommt um 17 Uhr
- Es laden ein: Altmädels, Feuerwehr Rodheim und BS Frohsinn



Fernsehtechnik Spaar

TV, Audio, Hausgeräte, Sat

- Beratung
- Lieferservice
- Installation



Gießener Straße 27a · 35444 Biebertal
Telefon 06409 6625599 · Mobil 0179 4711423

Artikum

EINRAHMUNGEN - RESTAURATIONEN - KÜNSTLERBEDARF

Von Mo., dem 22.12.2025 bis
Sa., dem 3.1.2026 machen wir
Betriebsurlaub.
Am Mo., dem 5.1.2026 sind wir
wieder wie gewohnt für Sie da.
Sonderöffnung am Samstag
den 20.12. von 10 bis 13 Uhr.

*Wir wünschen Ihnen eine
ruhige Weihnachtszeit
und einen guten Start
ins neue Jahr.*



Ludwig-Rinn-Straße 14–16 | Haus D
(im Rinn & Cloos Gewerbepark)
35452 Heuchelheim bei Gießen
☎ 0641 13185169 | www.artikum.com

Mo.–Fr. 15–18 Uhr · jeden ersten + letzten Samstag 10–13 Uhr



Wir ♥
Biebertal.



FALK

Fellingshäuser Straße 64 · 35444 Biebertal

Projektgruppe Margaretenhütte e.V. Vorfreude auf 100 Jahre Margaretenhütte!

Von Bürgerreporter
Gerhard Kerzmann

GIESSEN | Der für die Gemeinwesenarbeit im Wohnviertel an der Lahn zuständige Verein, die Projektgruppe Margaretenhütte e.V., veranstaltete seine jährliche Mitgliederversammlung.

Bevor es zu den Wahlen ging, berichteten die Mitarbeiter innen des Vereins über die Arbeiten in einem der ehemaligen sozialen Brennpunkte in Gießen. Themen waren u.a. die Integration neuer Bewohner innen mit und ohne Migrationshintergrund, eine Bildungsfahrt mit Frauen aus dem Wohngebiet, die aktuelle Situation in der Kinder- und Jugendarbeit mit ihren Herausforderungen sowie über ein Graffiti Projekt, das in den Herbstferien stattfand, das bei den Jugendlichen sehr gut ankam. Ein Bericht über die Seniorenarbeit rundete das ganze ab. Auch auf der "Hütte" werden die Bewohner innen immer älter. Die wöchentlichen Treffen oder Fahrten sind für die älteren Bewohner innen daher ein fester Anker.

Es wurde auch vom diesjährigen Sommerfest berichtet, welches als Test für die im nächsten Jahr anstehende 100 Jahr Feier der Margaretenhütte stattgefunden

hat. In 2026 feiert das Wohngebiet sein 100 jähriges Bestehen, was dann vom Verein und den Bewohner innen groß gefeiert werden wird und bei allen Beteiligten für große Vorfreude sorgt.

Wahlen

Bei den Wahlen kam es zu einem Wechsel im dreiköpfigen Vorstand. Klaus Hoffmeister stellte nach 4 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit seinen Posten zur Verfügung. Neu gewählt für die vakante Position wurde Dr. Annika Kruse. Die beiden weiteren Vorstände Sybille Powell und Gerhard Kerzmann wurden in Ihren Ämtern wiedergewählt.

Vorher wurde noch der alte Vorstand entlastet, nachdem die beiden Kassenprüferinnen Silvia Behmenburg und Simone Petri den Antrag gestellt hatten. Nach dem turnusmäßigen Ausscheiden von Simone Petri wurde Klaus Hoffmeister als neuer Kassenprüfer gewählt.

» Nach der kurzweiligen und guten Mitgliederversammlung sieht sich die Projektgruppe Margaretenhütte e.V. gut aufgestellt.

GalaxyCheer Gießen erfolgreich GalaxyCheer Gießen erfolgreich

Von Bürgerreporter
Daniela Neumann

GIESSEN/HANAU | Bei der Landesmeisterschaft Hessen in Hanau präsentierten sich die Teams von GalaxyCheer Gießen erstmals seit längerer Zeit wieder auf einer Verbandsmeisterschaft – ein wichtiger Schritt für den Verein, der in den letzten Jahren stark gewachsen ist.

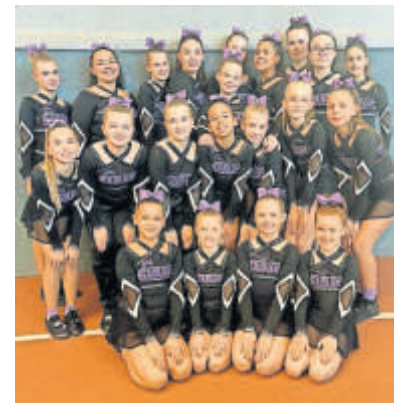
Die MilkyWays, gestartet im Small Primary Level 1, zeigten eine tolle, stabile Performance und sicherten sich direkt den Titel des Vize-Landesmeisters Hessen. Besonders beeindruckend: Viele der Athletinnen sind neu im Team und haben sich in kurzer Zeit großartig entwickelt. Für sie war es ein rundum gelungener Saisonstart.

Die CosmicForce (Youth Level 2) hatten in der Vorbereitung mit einigen Krankheitsfällen und einem Ausfall zu kämpfen und konnten lange nicht voll trainieren. Trotzdem zog das Team in den letzten zwei Wochen vor der Meisterschaft noch einmal stark an und präsentierte in Hanau eine dropfreie Routine. Mit dem 6. Platz sind sie solide in die Saison gestartet – und vor allem

motiviert für alles, was jetzt noch kommt.

Beide Teams zeigen, wie sich GalaxyCheer Gießen sportlich weiterentwickelt und wie viel Potenzial im Nachwuchs steckt.

» Der Verein nimmt ab sofort wieder neue Mitglieder in allen Altersklassen und Erfahrungsstufen auf. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – für jede und jeden gibt es ein passendes Team.



Die Teilnahme zeigt, wie viel Potenzial im Nachwuchs steckt.

FOTO: DANIELA NEUMANN

ANZEIGE

Warum wird mein Haar dünner und lichter?



Schütteres Haar trifft viele Frauen. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken? Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte. Dass die Haare ausgehen, ist aber normal und dem natürlichen Wachstums-

prozess geschuldet. Wachsen jedoch nur mehr dünne Haare nach oder werden sie spröde und brüchig, liegt die Ursache meist in einem unausgeglichene Nährstoffhaushalt.

Nährstoffversorgung optimieren

Umso wichtiger ist es die Haarfollikel von innen heraus zu unterstützen. Gegensteuern kann man mit der richtigen

Nährstoffkombination: Eine gezielte Versorgung mit Biotin leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann nicht ausreichend Keratin gebildet werden und es wird spröde und brüchig. Doch Biotin allein ist nicht genug. Durch die Zugabe der wichtigen Spurenelemente Eisen, Zink und Selen werden die Haarwurzeln umfassend mit Nährstoffen versorgt.

Was Apotheker empfehlen

Diese Kombination an Nährstoffen ist in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten enthalten. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch hochreinen Schwefel (MSM) und Silizium, das in Kieselerde und Goldhirse enthalten ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt. Seit einiger Zeit ist das Qualitätsprodukt aus Österreich auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender und Apotheker gleichermaßen. Nicht umsonst ist es bei unseren Nachbarn das bereits seit Jahren führende Produkt im Bereich Haut, Haare und Nägel.*

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.

Wichtig: Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

APOTHEKEN-TIPP BEI SPRÖDEN NÄGELN



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM)

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel
in Ihrer Apotheke. PZN 15390975

„Lardenbacher Bürgerliste“

Neun Ortsbeiratskandidaten stehen fest

Von Bürgerreporter
Karl-Ernst Lind

GRÜNBURG | In einer Versammlung zur Aufstellung der Kandidaten für die Wahl für den nächsten Ortsbeirat im Grünberger Stadtteil Lardenbach wurden von den Anwesenden neun Personen zur Wahl vorgeschlagen. Wie bei den bisherigen Wahlen wird es in Lardenbach auch zukünftig eine gemeinsame Liste mit dem Namen „Lardenbacher Bürgerliste“ geben.

Das bisher aus fünf Mitgliedern bestehende örtliche Gremium wird nach der Kommunalwahl am 15. März 2026 auf sieben Personen steigen. Nach der anschließend erfolgten geheimen Abstimmung werden sich die am 15. März auf dem Wahlzettel stehenden Kandidaten Christian Ruppel, Stefan Weeke, Nina Böcher, Thorsten Herdejost, Frank Pernak, Herbert Kühn, Philipp Schombert, Pia Fuchs und Michael Ruppel den Lardenbacher Bürgern um einen der sieben Sitze zur Wahl stellen.

Urbanes Grün im Fokus Wuppertal ist Europas grünste Stadt

ANZEIGE

Mit dem neuen Bericht „Top Green Cities Deutschland 2025“ veröffentlicht Husqvarna erstmals einen datenbasierten Städtevergleich zur Qualität urbaner Grünflächen in Deutschland (siehe QR-Code) und setzt ihn in den europäischen Kontext. Das Ergebnis: Drei deutsche Städte belegen die Spitzenplätze im Europa-Ranking, angeführt von Wuppertal, Chemnitz und Bielefeld. Insgesamt finden sich elf deutsche Großstädte unter den zwanzig grünen Städten Europas.

Mit 18 Städten sind in Westdeutschland die meisten Städte der Top 40 vertreten, da sich hier auch die einwohnerreichsten Städte Deutschlands befinden. 15 dieser Städte liegen über dem europäischen Durchschnitt von 46 Prozent an städtischen Grünflächen, sogar

zehn liegen über dem deutschen Wert von 50 Prozent. Spitzenreiter ist Wuppertal mit 61 Prozent, gefolgt von Bielefeld und Hagen mit jeweils 58 Prozent. Sie gehören zu den zehn grünen Städten Deutschlands.



Seit 2019 analysiert Husqvarna Städte weltweit mit Hilfe von Satellitenbildern, KI und Open-Data-Modellen. HUGSI (Husqvarna Urban Green Space Insights) soll bei der Bewertung, Pflege und Weiterentwicklung grüner Infrastruktur helfen.



Gemeinsam genießen: ROUGETTE Raclette für besondere Momente

ANZEIGE

Es gibt kaum eine schönere Jahreszeit als den Winter, um zusammenzukommen, zu genießen und neue Erinnerungen zu schaffen. Wenn sich Freunde und Familie um den schön gedeckten Tisch versammeln, duftet es häufig aromatisch nach Käse und fröhlichem Miteinander – denn Winterzeit ist auch Raclette-Zeit.

Mit ROUGETTE Raclette wird das Teilen noch schöner: Würzig-pikant im Geschmack, weich geschmolzen und mit einer Note von gebackenem Käse – ideal für gemütliche Genussmomente. So entstehen kleine Pfännchen voller Geschmack, die man am liebsten gemeinsam entdeckt. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt – erlaubt ist, was schmeckt.

Besonders in der kalten Jahreszeit ist Raclette das perfekte Gericht, um Wärme, Geselligkeit und Genuss zu vereinen. Ob beim besinnlichen Adventsabend, dem festlichen Friendsgiving mit den Liebsten oder als kulinarisches Highlight zu Silvester – ROUGETTE Raclette sorgt für Abwechslung, bringt alle an einen Tisch und lässt das Miteinander im Mittelpunkt stehen.



Unkompliziert, lecker und voller Herz verleiht ROUGETTE Raclette jeder Runde ein besonderes Erlebnis. Inspiration und Rezeptideen gibt es unter www.rougette.com

Für ein solidarisches Miteinander Netto-Spendenaktion für die Tafeln

ANZEIGE

In Deutschland leben über 13 Millionen Menschen in Armut – rund 1,5 Millionen werden regelmäßig von den Tafeln unterstützt. Netto Marken-Discount setzt sich seit vielen Jahren gemeinsam mit Tafel Deutschland für diese Menschen ein. Am 1. Dezember startet der Lebensmittelhändler erneut eine bundesweite neunwöchige Spendenaktion zugunsten der Tafeln.

Bis zum 31. Januar 2026 können Kundinnen und Kunden in allen Filialen des Lebensmittelhändlers an den Kassen aufrufen und am Pfandautomaten für die Tafeln spenden. Als besondere Unterstützung verdoppelt Netto am Nikolaus, den 6. Dezember, alle taggleichen Kundenspenden mit einer Unternehmensspende.

„Unsere Kundinnen und Kunden zeigen jeden Tag, wie viel wenige Cents bewirken können. Ihre Spenden ermöglichen konkrete Hilfe – dort, wo sie dringend gebraucht wird“, so Christina

Stylianou, Leiterin der Unternehmenskommunikation bei Netto.

Netto Marken-Discount arbeitet seit 2007 mit den Tafeln in Deutschland zusammen: Neben ganzjährigen Lebensmittelspenden unterstützt der Lebensmittelhändler mit den Kassen- und Pfandspenden im Rahmen regelmäßiger Spendenzeiträume gemeinsam mit seinen Kundinnen und Kunden die Tafel Deutschland. Mehr Informationen unter netto-online.de/spenden.



Punsch, winterliche Temperaturen & kalte Füße So kommt Ihre Blase gut durch die Winterzeit

ANZEIGE

Lichterglanz, Lebkuchen und frostige Temperaturen, auf den Weihnachtsmärkten hat unser Immunsystem alle Hände voll zu tun. Auch die Blase kann bei besinnlichen Stunden mit Punsch und Glühwein sensibel reagieren. Der Grund: Sinkende Temperaturen wirken auf den Körper und wir fühlen uns schneller unwohl. Damit der Weihnachtsmarkt-Bummel ohne Frösteln gelingt, heißt es gut einpacken, Füße warmhalten, regelmäßig trinken und WC-Gänge nicht aufschieben. So steht dem genussvol-

len Wintertag nichts im Weg – und die Blase bleibt ein entspannter Mitspieler.

Viele Menschen, insbesondere Frauen, schätzen in dieser Jahreszeit Preiselbeeren als natürlichen Begleiter, denn Preiselbeerextrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei. Mit FEMANNOSE® F lässt sich dieser unkompliziert in den Alltag integrieren – ob unterwegs, beim Winterspaziergang oder zwischen Lichterglanz und Glühweinduft.

Jetzt mehr erfahren: <https://www.femalife.de/femannose/femannose-f>



Das Trinkgranulat FEMANNOSE® F mit Preiselbeer-Extrakt unterstützt gezielt Blase* und Harnwege. Es ist fruchtig im Geschmack, praktisch in der Einnahme, vegan und frei von Gluten, Laktose und Konservierungsmitteln. Jede Portion enthält 100 mg Preiselbeer-Extrakt und 2 g D-Mannose. *Der Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der normalen Harnwegs- und Blasenfunktion bei (bei mindestens 3 Beuteln täglich).

Sprachreisen mit Jürgen Matthes Echte Erlebnisse statt Social Media

ANZEIGE

Während andere in den Ferien endlos durch Social Media scrollen, erleben Jugendliche auf den Sprachreisen von Jürgen Matthes echtes Leben, echte Menschen und echte Abenteuer. Seit über 40 Jahren steht der Name Matthes für hochwertige Sprachferien nach England – speziell für Schüler von 10 bis 19 Jahren, die ihre Englischkenntnisse verbessern und gleichzeitig unvergessliche Ferien verbringen möchten.

Untergebracht in sorgfältig ausgewählten Gastfamilien, tauchen die Teilnehmenden direkt in den britischen Alltag ein. Vormittags findet abwechslungsreicher Englischunterricht in kleinen Gruppen statt – geleitet von qualifizierten, muttersprachlichen Lehrkräften. Nachmittags und abends warten spannende Freizeitprogramme: Ausflüge nach London und Brighton, Sportturniere, kreative Workshops und gemeinsame

Events, bei denen Freundschaften über Grenzen hinweg entstehen.

Jürgen Matthes Sprachreisen – ein Erlebnis, das weit über die Ferien hinaus wirkt und zeigt, dass die schönsten Geschichten nicht auf dem Handy passieren, sondern im echten Leben. Informationen und Buchung unter www.matthes.de.



Warum ein Hundemantel im Winter so wichtig ist

Nicht nur ein „Mode-Accessoire“



Von
Tierheim Gießen

GIESSEN | Viele denken, dass alle Hunde von Natur aus gut gegen Kälte geschützt sind, aber das stimmt nicht ganz.

Gesundheitsvorsorge

Gerade kleine Hunde, Kurzhaar-Rassen, Senioren oder Hunde mit gesund-

heitlichen Problemen frieren im Winter schnell. Ein Hundemantel ist daher nicht nur ein „Mode-Accessoire“, sondern kann echte Gesundheitsvorsorge sein.

Ein gut sitzender Mantel hält den Körper warm und verhindert, dass der Hund durch kalten Wind oder nasses Fell auskühlt

Kurzes oder dünnes Fell, ein niedriges

Körpergewicht oder ein geschwächtes Immunsystem machen viele Vierbeiner besonders anfällig für Erkältungen und Verspannungen. Außerdem bewegt der Hund sich natürlich entspannter und hat mehr Spaß draußen, wenn er nicht friert – selbst bei Minusgraden.

» Kurz gesagt: Ein Hundemantel kann im Winter ein echter Lebensqualitäts-Booster sein!



Hund mit Mantel. FOTO: TIERHEIM GIESSEN

Leben mit Multiplem Myelom

Wie finde ich den eigenen Weg bei einem Rückfall?

ANZEIGE

Das Multiple Myelom ist eine seltene, aber ernste Krebserkrankung des Knochenmarks. Die Symptome, wie Müdigkeit, Schwäche oder Knochenschmerzen, sind oft unspezifisch, weshalb die Diagnose häufig zufällig kommt. Rückfälle gehören zur Erkrankung dazu und können eine zusätzliche Belastung sein. Gerade in diesen Momenten ist es wichtig, aktiv zu bleiben und Zuversicht zu bewahren. Mit der richtigen Unterstützung und einem positiven Blick nach vorne können Betroffene ihren Weg zurück zu sich selbst finden.

Neue Initiative „ZURÜCK ZU DIR“ unterstützt Betroffene und Angehörige

GSK hat die Initiative „ZURÜCK ZU DIR“ ins Leben gerufen, um Menschen mit Multiplem Myelom bei



Foto: Monkey Business Images/shutterstock.com

Rückfällen zu begleiten und zu stärken. Ein zentrales Element ist ein Kartenset mit wertvollen Tipps und alltagstauglichen Anregungen, inspiriert von Patient*innen, Arzt*innen und Psycho-Onkolog*innen. Das Ziel: Mut machen und dabei un-

terstützen, den Alltag gestärkt zu meistern.

Ergänzt wird das Angebot durch eine Video-Podcast-Serie, die bewegende Geschichten und wertvolle Erfahrungen von Expert*innen und Betroffenen teilt. Der Facebook-Kanal „Zurück zu Dir – Leben mit Multiplem Myelom“ bietet Raum für Austausch und eine unterstützende Gemeinschaft. Zusätzlich sorgt ein WhatsApp-Kanal für eine einfache Möglichkeit, hilfreiche Informationen und aktuelle Inhalte direkt aufs Handy zu erhalten.

Erfahren Sie alles über „ZURÜCK ZU DIR“ und informieren Sie sich über unsere Kanäle – jetzt auf

halt-bei-Krebs.de
NP-DE-MMU-ADV-250003; 11/2025



Deutschlands Sonderweg:

Eine verpasste Chance für die Reduzierung von Gesundheitsrisiken

ANZEIGE

In der Debatte, wie sich die Gesundheitsrisiken des Rauchens verringern lassen, rückt eine Produktkategorie in den Mittelpunkt: Nicotine Pouches, mit denen Deutschland einen regulatorischen Sonderweg geht. Die kleinen, tabakfreien Beutel werden zur Nikotinaufnahme unter die Oberlippe gelegt. Da sie ohne Verbrennungsprozess auskommen, entsteht kein schädlicher Rauch. Damit stellen sie für erwachsene Raucherinnen und Raucher eine potenziell risikoreduzierte Alternative zur Zigarette dar.

Während die Produkte in vielen europäischen Ländern Teil der Strategie zur Risikoreduzierung für Raucherinnen und Raucher sind, werden seit 2021 die Produkte hierzulande von einigen Behörden als neuartige Lebensmittel eingestuft, was zu einem faktischen Verkaufsverbot führt.

Das Beispiel Schweden zeigt aber, welches Potenzial eine andere Heran-

gehensweise bietet. Durch die breite Akzeptanz und Verfügbarkeit von rauchfreien Alternativen wie Nikotinbeuteln hat Schweden mit nur noch rund fünf Prozent die niedrigste Raucherquote in der EU. Das Land steht kurz davor, als „rauchfrei“ zu gelten.

Schadensminimierung als Gebot der Vernunft

British American Tobacco (BAT) setzt sich für eine deutsche Neubewertung und eine wissenschaftsbasierte Regu-



Foto: Andrey Popov/iStock by Getty Images

lierung ein. „Wir treiben den Wandel hin zu einer rauchfreien Welt aktiv voran. Dazu gehört, erwachsenen Raucherinnen und Rauchern eine Auswahl an potenziell risikoreduzierten Alternativen zur Zigarette anzubieten“, so Eduardo Borja Veiga, General Manager von BAT in Deutschland.

Das Prinzip der Risikoreduzierung (Harm Reduction) ist ein anerkannter Ansatz in der Gesundheitspolitik. Bei der Risikoreduzierung für Raucherinnen und Raucher geht es darum, Rauchende, die sonst weiter rauchen würden, zum vollständigen Umstieg auf alternative Produkte mit geringerem Risiko zu ermutigen. „Eine spezifische Regulierung für Nikotinbeutel würde nicht nur den derzeit unkontrollierten Schwarzmarkt beenden, sondern auch erwachsenen Rauchern eine geprüfte und kontrollierte Alternative zugänglich machen. Es ist an der Zeit, die Debatte neu zu führen.“

Not“fellchen“

Tiervermittlung



Von Bürgerreporterin
Ilse Toth

HEUCHELHEIM | Das Leben hat aus Pipo und Bruder Pompon vorsichtige Katzen gemacht. Sie haben die Menschen als Wesen kennen gelernt, die sie gejagt, mit Wasser besprüht haben und ihnen das Leben – was auf der Strasse ohnehin schwer für die Tiere ist, noch schwerer gemacht. Flucht und verstecken war ihre Lebensgarantie! Auf ihrer Pflegestelle waren sie unsichtbar, nur an der leeren Futterschüssel und der benutzten Toilette wusste man, dass sie in einem Versteck Zuflucht gesucht hatten. Langsam, sehr langsam werden sie mutiger und sind auch immer mehr sichtbar in der Wohnung. Es ist eine Aufgabe, aus den Angstkatzen lebensfrohe Katzen zu machen! Viel Geduld, Ruhe, Zeit und Verständnis wird nötig sein, bis dies gelungen ist! Wir wissen aus Erfahrung, dass es bei den richtigen Menschen gelingen wird. Und diese richtigen Menschen suchen wir.

» Kontakt und weitere Informationen unter www.tieroase-heuchelheim.de, iluja@gmx.de, Tel. 01782189491



Pipo und Pompon.

FOTO: ILSE TOTH

Ihr Wohlbefinden beginnt jetzt!

10er-Karte Fitness & Wellness für nur 99 Euro

LOLLAR | Gönnen Sie sich eine Auszeit oder schenken Sie Ihren Liebsten ein besonderes Erlebnis – jetzt mit vielen aufregenden Neuheiten im Lahnpark Vital!

Mit unserer 10er-Karte Fitness & Wellness profitieren Sie von maximaler Flexibilität und einer einzigartigen Kombination aus Aktivität, Regeneration und modernster Trainingsinnovation – und das alles zu einem unschlagbaren Preis von nur 99 Euro.

Neu in diesem Jahr – noch mehr Erlebnis, noch mehr Fortschritt:

- Neue große Trainingsfläche mit modernen Booty- & Beingeräten
- Exklusive HYROX-Zone: funktionelles Training wie die Profis
- Neue Vitalounge mit – EMS-Beckenbodenstuhl für effektives Beckenbodentraining – Lymphdrainage-Boots für schnelle Regeneration
- 24/7 geöffnet – trainieren, wann immer Sie möchten
- Neue leistungsstarke Klimaanlage für ein noch angenehmeres

Trainingsklima

- Innovative Diagnostik mit dem revolutionären MeScan – körperliche Werte so präzise wie nie

Das bietet die 10er-Karte:

- 10 flexible Einheiten – frei nutzbar für Fitness, Wellness oder beides
- Zugang zu modernsten Geräten, Kursen & unserer Wellnesslandschaft
- Einlösbar für die neuen Highlights im Trainings- & Regenerationsbereich
- Limitiertes Angebot – nur 1x pro Person
- Nur bis 24. Dezember erhältlich – ideal als Weihnachtsgeschenk!

Warum Fitness & Wellness im Lahnpark Vital?

Fitness auf höchstem Niveau:

- Modernste Geräte & neue Trainingsbereiche
- Individuelle Betreuung & Trainingspläne
- Effektives Training für jedes Ziel



FOTO: LAHPARK VITAL

Wellness & Regeneration:

- Erholung in unserer Saunalandschaft
- Entspannung in Ruhezonen
- Lymphdrainage-Boots und EMS-Beckenbodenstuhl neu im Angebot

Komfort & Flexibilität:

- 24/7 Öffnungszeiten
- Keine langfristigen Verpflichtungen
- Für jede Trainings- und Alltagsroutine passend

Jetzt zugreifen – nur bis 24. Dezember!

Sichern Sie sich Ihre 10er-Karte direkt im Lahnpark Vital oder in unserem Online-Shop (dafür einfach QR-Code scannen) Rufen Sie uns an unter 06406-909290 oder schreiben Sie uns per WhatsApp an 01523- 4746786.

» Starten Sie fit, entspannt und voller Energie ins neue Jahr – oder schenken Sie Wohlbefinden an Ihre Liebsten!

Hello
CHRISTMAS

10ER KARTE
FITNESS & WELLNESS

99€ statt ~~219€~~

Angebot gültig bis 24.12.



DIREKT
ONLINE
KAUFEN

LAHPARK
vital

Sportplatzweg 1 | 35457 Lollar | Tel.: 06406-909290 | www.lahnparkvital.firstvoucher.com

NORMA®

Mehr fürs Geld. zu Weihnachten

ab Montag, 8. Dezember

Äpfel vom Bodensee
Deutschland, Friedrichshafen
Kl. I, Sorten: Elstar, Braeburn oder Jonagold, große Früchte,
Kal. 75/85 + 80/90 mm,
je 2,5 kg (1 kg = 1,04)

große Früchte!
2,5 kg!
2,59*
(Abbildung ähnlich)

Clementinen mit Blatt Spanien -
Premium Sorten leicht schälbare, ausgewählte
Früchte.
je 2 kg
(1 kg = 2,-)

2 kg!
3,99*
(Abbildung ähnlich)

Mini Pflaumen Rispentomaten
Niederlande
Kl. I, Sorte: Anzella,
je 750 g (1 kg = 4,44)

750 g!
3,33*
(Abbildung ähnlich)

Energizer Batterien
Bonuspack CR
2032 AA je 6 Stück, oder AAA je 8 Stück
+ 4 Stück gratis

UVP 11,89
3,99*
66% billiger

Kuscheliges Plüschtier
versch. Varianten mit 1x Kinder
Country, 1x Kinder Bueno, 1x Kinder
Riegel und 7x Kinder Schoko-Bons, je 133 g
(1 kg = 60,08)

20% billiger
UVP 9,99
7,99*

Weihnachts-Tafelchen
einzeln verpackte Mini-
Tafeln aus Alpenmilch-
schokolade mit Milchcreme-
Füllung
je 150 g
(1 kg = 26,60)

UVP 4,99
3,99*
20% billiger

Feine Pralinés
Zartbitter oder Voll-
milch gefüllt mit edlen
Schladerer je 148 g
(1 kg = 30,-)

47% billiger
UVP 8,50
4,44*
2 Pralinen gratis

Eierlikör Pralinés
mit flüssig gefülltem Kern in
Zartbitter- oder Vollmilch-
Chocolade
je 120 g (1 kg = 37,-)

44% billiger
UVP 7,95
4,44*
Fläschchen gratis

Feine Kugeln, versch.
Sorten, z.B. Alpenmilch
je 90 g
(1 kg = 24,67)

25% billiger
UVP 2,99
2,22*
33% billiger
(1 kg = 22,11)
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025

Nussklasse versch.
Sorten, Honig-Salz-Mandel
je 100 g
(1 kg = 14,90)

34% billiger
UVP 2,29
1,49*
Aktionszeitraum: 08.12. bis 14.12.2025

Naturelle
je 1,5 l,
zzgl. -,25 Pfand
(1 l = -,39)

50% billiger
UVP 1,19
-,59*
1,5 Liter
Aktionszeitraum: 08.12. bis 14.12.2025

2 Kästen Stubbi Pils
je 2x20x0,33 l,
zzgl. 2x3,10 Pfand
(1 l = 1,32)

34% billiger
UVP 26,40
17,40*
2 Kästen!
Aktionszeitraum: 08.12. bis 14.12.2025

Mozart Kugeln
Constanze Classic oder
Vollmilch je 200 g, 8 + 2
Kugeln gratis, (1 kg = 23,45)

UVP 5,99
4,69*
21% billiger
33% billiger
(1 kg = 19,95)
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025

Eierlikör
Eierlikör & Brat-
apfel, Goldene Henne Eierlikör &
Bratapfel vereint die Süße von
Bratapfeln mit der cremigen
Note von Eierlikör. 15% vol,
je 0,7 l (1 l = 8,56)

UVP 7,99
5,99*
25% billiger

Erfrischungsgetränk
teilweise koffeinhaltig,
je 2 l, zzgl. -,25 Pfand
(1 l = -,65)

49% billiger
UVP 1,25 l = 1,59
1,29*
2 Liter

Christkindlesmarkt
Bier aus Nürnberg,
der Stadt des berühmten Weich-
nachtsmarkts, je 6x0,5 l,
zzgl. 6x -,08 Pfand
(1 l = 1,33)

UVP 5,49
3,99*
27% billiger
6er-Träger

Kinder Schokolade
je 4x100 g (1 kg = 11,10)

25% billiger
UVP 5,99
4,44*
33% billiger
(1 kg = 9,98)
Nur gültig mit NORMA Plus App von 08.12. bis 14.12.2025

Panettone
italienisches Hefe-
gebäck schmeckt pur,
zum Kaffee
oder als Dessert.
je 1 kg
(1 kg = 5,99)

UVP 5,99
5,99*
1 kg

HEINZ Mayonnaise je 565 ml
(1 l = 3,17) oder Tomato
Ketchup je 570 ml
(1 l = 3,14)

64% billiger
UVP 2,25 l = 3,49
1,79*
zum Vergleich: UVP Ketchup 400 ml = 3,49

Original französische
luftgetrocknete
Salami mit Gratis-Messer nach
Laguiole-Art zum Schneiden dieser
Salami-Spezialität, je 375 g
(1 kg = 13,31)

UVP 5,99
4,99*
Messer-gratis

BIS ZU 66% SPAREN

Coral-Fleece-Bettwäsche
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100% Polyester • Pflegeleicht

• Mit SBS-Markenreißverschluss • Besonders angenehme und weiche Qualität
• Mit Antistatik-Ausrüstung je Bettwäsche

15,99*
Auch online
Mit SBS-Markenreißverschluss
UVP 19,99

Nicki-Velours-Spannbettuch
in 3 Größen • 100% Polyester
• Antistatik-Ausrüstung
• Steghöhe ca. 30 cm

ca. 90-100x200 cm ca. 140-160x200 cm ca. 180-200x200 cm
9,99* **11,99*** **14,99***

Stieppweste „Maxi“ extra-
lang für Damen • 100% Polyester

• Leicht tailliert • Wasserabweisendes Obermaterial durch BIONIC® FINISH ECO
• Wärmend und windabweisend
• Größen S (36/38) - XL (48/50)
je Steppweste

24,99*
NEU
UVP 34,99

Schlaf-/Hausanzug
„supersoft“ mit Knopfleiste, **NEU**

für Damen • 100% Polyester
• Oberteil mit Reverskragen und durchgehender Knopfleiste
• Hose mit elastischem Bund
• Größen S (36/38) - XL (48/50)
je Hausanzug
Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
12,99*

XXL-Mikrofaser-Badepich
ca. 80 x 140 cm • 100% Polyester

• Samtweicher Flor • Saugfähig und schnelltrocknend
• **Flusenfrei** • Mit rutschhemmender Unterseite
je Ausführung

16,99*
Auch online
UVP 24,99

WC-Sitz 3-seitig
bedruckt mit
Absenkaufautomatik und
Schnellverschluss

• Passend für alle handelsüblichen WC-Becken
• Inkl. Montagematerial
• Aus hochwertigem, kratzfestem Duroplast-Material
3 Jahre Garantie je WC-Sitz
19,99*

* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. **Gültig für Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die Bedingungen in der NORMA Plus App.

24 Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

ÖKO-TEST
Goldstar Feine
Nürnberger
Oblaten-Lebkuchen
Bitterschokolade, g.g.A.
sehr gut
ÖKO-TEST Online 12/2025
öko-test.de/TE15914

Feine Nürnberger
Oblaten-Lebkuchen
Bitterschokolade
je 200-g (1 kg = 11,45)
Preis-Leistungssieger!

Ständig im Sortiment
2,29

2X ÖKOTEST SEHR GUT!
Backpapier-
Zuschnitte
je Packung

ÖKO-TEST
MULTITEC
Backpapier-
Zuschnitte
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 12/2025

sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 12/2025