



Für das Benefizkonzert präsentieren die Musikerinnen von Klezmers Tochter traditionelle Klezmer-Melodien und -lieder, also jüdische Volksmusik. Dabei interpretieren sie mit Klarinette, Akkordeon, Kontrabass und dem typischen Hackbrett das traditionelle jüdische Liedgut auch neu und spielen ebenso eigene Stücke.

FOTO: VERANSTALTER

Klezmer in der Uni-Aula am 1. Februar

Soroptimistinnen laden zum Benefizkonzert ein

GIESSEN | Sie sind absolute Könnerrinnen ihres Genres - die Musikerinnen von Klezmers Tochter und Sopranistin Shani Oshri kommen am Sonntag, dem 1. Februar nach Gießen. Auf Einladung des Netzwerks für berufstätige Frauen, Soroptimist International (SI) Club Gießen, treten sie in die Aula der Justus-Liebig-Universität für den guten Zweck auf. Der Erlös des Konzerts ist für den Gießener Verein Wild-

wasser bestimmt. Wildwasser Gießen ist eine Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch. Sie hilft betroffenen Kindern und Jugendlichen und begleitet Familien und Bezugspersonen. Auch Fachkräfte werden von Wildwasser unterstützt und in den Fortbildungen zum Thema sexuellem Missbrauch sensibilisiert und geschult. Neben Beratung und Präventionsangeboten ermöglicht Wildwasser Betroffenen

auch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

» Karten zu 30 Euro (Studierende/ Schüler 10 Euro) sind im Haus der Karten am Kreuzplatz sowie in der Apotheke am Ludwigplatz erhältlich. Auch online können Tickets unter <https://pretix.eu/SI-Giessen/Benefizkonzert-2026/> bestellt werden.

Heute in der GZ:

- » Veranstaltungen Seite 3
- » Neue Stimmen gesucht Seite 7
- » Stellenmarkt Seite 8
- » Fitness-Journal Seiten 9-11

Violin- und Violaspieler gesucht

Von Bürgerreporterin
Angelika Burga Seidel-Ulrich

GIESSEN | Das Orchester des Musikfördervereins hat zur Zeit folgende Besetzung: Zehn Violinen, zwei Violen, sechs Celli, sechs Flöten (Bl/Qu). Es werden leichtere Werke aus Barock (Vivaldi, Telemann) und Klassik (Stamitz) gespielt, meist Solokonzerte. Die Proben finden vierzehntägig im Pfarrsaal der Kulturkirche St.-Thomas-Morus in der Grünberger Straße in Gießen statt. Wir üben für das Sommerkonzert am 21. Juni um 16 Uhr. Es steht unter dem Thema „Wasser des Lebens“. Die nächste Probe ist am 20. Februar von 17.30 bis 19.30 Uhr.

» Wer Lust hat mitzuspielen, kann sich vorher melden bei b.seidel-ulrich@gmx.de oder einfach mit dem Instrument vor Ort sein.

— ENDLICH WIEDER AUF TOUR! —
FAMILIENMUSICAL
„YAKARI - FREUNDE FÜRS LEBEN“

JETZT TICKETS SICHERN!

YAKARI LIVE

MEHRFACH AUSGEZEICHNET!

13. März 2026
Giessen | Stadthalle

Tickets bei allen VVK-Stellen von reservix | www.reservix.de

GOLDANKAUF
ALTGOLDSTELLE

Münzen Barren Zahngold Altgold Altsilber Besteck Zinn

Industriestr. 2
35582 Wetzlar-Dutenhofen
Tel.: 0176 96 16 75 89

GLOBUS
BARGELD SOFORT

Komm zur Summerei

Das Bienenprojekt "Summerei" sucht noch engagierte Mitstreiter



Von Nordstadtverein
Gießen

**Mitmachen, lernen, erleben –
das Bienenprojekt „Summerei“
in der Nordstadt!**

GIESSEN | Mitten in der Gießener Nordstadt summt es: Die Summerei sucht auch im Jahr 2026 neue engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter! Seit 2015 ist das Projekt ein fester Bestandteil der Nachbarschaft – Honig aus der Nordstadt für die Nordstadt.

In der Summerei kannst du Bienen live erleben: Du siehst, wie die Völker wachsen, lernst ihre faszinierende Lebensweise kennen und erfährst, wie Honig entsteht. Begleitet wirst du dabei von einem erfahrenen Imker, der Theorie und Praxis anschaulich vermittelt. Das Angebot ist Kostenlos!

**Termine:
Immer mittwochs
von 19 bis 21 Uhr**

- 18. Februar: Der Jahresverlauf in der

Imkerei, die „Beute“ – das Bienenvolk und seine Wohnung.

- 18. März: Guter Honig und gesunde Tiere, Honig ist ein Lebensmittel – was müssen wir beachten? Schädlinge und Krankheiten – Varroamilbe, asiatische Hornisse & Co.

» Kontakt:
Nordstadtverein e.V.
Reichenberger Straße 9, 35396 Gießen
0641-96997880
info@nordstadtverein-giessen.org

Kindern ein sicheres Zuhause geben als besondere Aufgabe

Infoabend „Pflegefamilie werden“ am 10. Februar in Gießen

Nicht alle Kinder können dauerhaft in ihren Herkunftsfamilien aufwachsen. In solchen Fällen nehmen die Jugendämter von Stadt und Landkreis Gießen die Kinder in Obhut und vermitteln sie an geeignete Pflegefamilien. Die Gründe dafür sind vielfältig. Pflegefamilien bieten diesen Kindern und Jugendlichen Stabilität, Verlässlichkeit und einen geschützten Rahmen, der ihre Entwicklung nachhaltig unterstützt.

Infoabend in der vhs

Wer Interesse an dieser besonderen Aufgabe hat, ist herzlich zum Infoabend „Pflegefamilie werden“ eingela-

den. Er findet am Dienstag, 10. Februar, um 20 Uhr in der Volkshochschule Gießen (Fröbelstraße 65) statt. Fachkräfte der Pflegekinderdienste aus Stadt und Landkreis informieren über verschiedene Pflegeformen, Voraussetzungen und Anforderungen für diesen verantwortungsvollen Auftrag.

Verantwortungsvoller Auftrag

Paare, Familien, familienähnliche Lebensgemeinschaften und Alleinstehende kommen für die Betreuung von Pflegekindern in Frage. Sie müssen belastbar sein, sich in stabilen Lebensver-

hältnissen befinden und bereit sein, diesen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten. Denn die jeweiligen Pflegepersonen sollen Kindern und Jugendlichen ein stabiles und förderliches Umfeld bieten. Sie werden während dieser Zeit von Fachkräften der Jugendämter begleitet und unterstützt.

» Weitere Auskünfte gibt es bei den Ansprechpartnerinnen der Pflegekinderdienste: Für den Landkreis Liane Becker, Telefon 0641 9390-9204, E-Mail: Liane.Becker@lkgi.de; für die Stadt Gießen Petra Sommer, Telefon 0641 306-2370, E-Mail: Petra.Sommer@giessen.de

Beilagenhinweis

Beachten Sie folgende Beilagen unserer Gesamt- und Teilausgaben

Centershop

expert
klein

tegut...
gute Lebensmittel

toom!
Rezept: wer's selber macht.

ROLER

ROSSMANN

PENNY.
Preis-Leistungs-Paradies

HERKULES

POCO
Kauf- und Verkaufsmärkte

Top Sports

E
EDEKA



GLOBUS

LIDL

Unsere Zeitung ...

... ist auch Deine Zeitung!

» 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: 125.895 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 39/52

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 Anzeigenaufträgen und -änderungen keine Gewähr für die Richtigkeit.

Neue Kurse ENGLISCH für „Senioren“

Anfänger + Fortgeschrittene

- einmal pro Woche
- tagsüber in kleinen Gruppen
- Mindestalter: **50 Jahre**
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Sprechen statt Grammatik
- vor Ort oder per Video/Telefon
- gemeinsam mit viel Spaß

**Im Februar und März
starten die neuen Kurse!**

Es informiert Michael Friesl.

ELKA®
Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter

in Gießen

Telefon 06 41 - 20 101 322

www.friesl.eu

ANZEIGE

Bring dich ein für deinen Verein

Netto unterstützt 1.600 regionale Vereine mit über 700.000 Euro

Ob Musik, Fußball oder Schwimmen – Vereine eröffnen Kindern und Jugendlichen wertvolle Chancen: Sie können neue Freundschaften knüpfen und sich in einem geschützten Umfeld weiterentwickeln. Auch für Erwachsene sind Vereine ein wichtiger Ort der Begleitung. Um diese wichtige Arbeit zu fördern, haben Kundinnen und Kunden von Netto Marken-Discount im Jahr 2025 erneut ein starkes Zeichen der Solidarität gesetzt. Während einer 17-wöchigen Aktion kamen so gemeinsam mit dem Lebensmittelhändler über 700.000 Euro für über 1.600 regionale, gemeinnützige Vereine zusammen.

Die Spendenaktion zeigt, wie wichtig bereits kleine Beiträge sein können, um die Gemeinschaft zu stärken. Mit dem Wunsch „Einfach Aufrunden“ hatten Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, ihren Einkaufsbetrag an der Kasse aufzurunden. Zusätzlich ermöglicht die Spendenaktion, dass der Pfandbonwert am Leergutautomaten gespendet werden kann.

An vier „Verdoppelt Netto die tagesaktuellen Kundenspenden zudem mit einer Unternehmensspende zugunsten der teilnehmenden regionalen Vereine.

Mehr Informationen finden Sie unter netto-online.de/spenden.



Erste Baumfällungen im Februar

Info-Spaziergang zum Bau der B49-Südumgehung Reiskirchen

Von Bürgerreporter
Markus Ihle

REISKIRCHEN | Seit Jahren ist die Planung einer B49-Südumgehung Reiskirchen hoch umstritten. Im Februar sollen dafür durch Baumfällungen erste Tatsachen geschaffen werden. Die Initiative „Sanieren statt Planieren“ lädt gemeinsam mit den „Naturfreunden Jossollertal e.V.“ zu einem Spaziergang ein, bei dem vor Ort die Baupläne erläutert und auf die irreversiblen Schäden hingewiesen werden sollen. Vernünftige Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung werden vorgestellt.

Erst kürzlich wurden 3 Mrd. Euro für die Sanierung von Straßen gestrichen, um damit neue Straßen zu bauen. Statt die Neuverschuldung für den Erhalt der Infrastruktur, für den ÖPNV und für die Finanzierung des Deutschlandtickets einzusetzen, soll neu gebaut werden, was auch weiter unterhalten werden muss. Die B49-Südumgehung Reiskirchen ist eines dieser 23 Projekte. Dabei wird sie die

notwendige und ersehnte, deutliche Entlastung der Ortsdurchfahrten vermutlich nicht bringen, weil der Verkehr zu den Gewerbegebieten und Einkaufszentren in den Wohngebieten bleibt. Vernünftige und viel kostengünstigere Möglichkeiten der Verkehrsberuhigung stehen zur Verfügung. Neben den schon lange bekannten Maßnahmen wie Tempo 30 und dem Ausbau der Vogelsbergbahn sind seit Sommer 2025 bei Stau auf Autobahnen „situationsbedingte Ortsdurchfahrtsverbote“ möglich. Auch die derzeit wieder diskutierte Regiotram nach Gießen würde mit zusätzlicher Haltestelle in Lindenstruth deutlich entlasten.

Treffpunkt:
Sonntag, 1. Februar
um 14.15 Uhr
ab Feuerwehr Reiskirchen

Wem der gesamte Weg nach Lindenstruth und zurück (7,4 km) zu lang ist, kann nur um Reiskirchen mitlaufen (2,9 km) oder durch den Buchwald zurückkehren (5,7 km).

Seniorenkino in Grünberg

Von Bürgerreporter
Karl-Ernst Lind

GRÜNBERG | Mit einem weiteren Kinovergnügen für die Seniorinnen und Senioren der Großgemeinde Grünberg und Umgebung wartet am Freitag, 30. Januar 2026 erneut der Seniorenbeirat der Stadt Grünberg und Kinobesitzerin Edith Weber auf.

Diesmal wird ab 14.30 Uhr die französische Tragikomödie „Bon Voyage – Bis hierher und noch weiter“ zur Vorführung kommen. Unter der Regie von Enya Baroux spielen Hélène Vencent, Pierre Lottin und David Ayala eine Hauptrolle in dem Film. Bei dem Film steht die unheilbar erkrankte und ihr Leben selbstbestimmend in der Schweiz zu beendende 80-jährige Marie im Mittelpunkt. Mit einer Notlüge überzeugt sie ihre Familie zu einer mit unerwarteten Momenten und familiären Spannungen bespickte Reise in die Schweiz.

» Der Seniorenbeirat und das Grünberger Kino freuen sich wieder auf viele Besucherinnen und Besucher.

» GIEßENER ZEITUNG



**Weitere
Veranstaltungen
finden Sie
online unter**

www.giessener-zeitung.de

Messe Giessen · Hessenhallen

ANTIK & TRÖDEL

Hessens größter Hallenflohmärkte

Termine + Online-Buchung:
antik-troedel-markt.de

Jeden 1. Sonntag im Monat

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl



**Mag.
Dirk Meier**
Pharmazeut

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“

Die Ursachen für harten Stuhl sind vielfältig: Sie reichen von Stress und hormonellen Schwankungen (z. B. Wechseljahre) bis hin zur Einnahme von bestimmten Medikamenten. Besonders häufig ist eine ballaststoffarme Ernährung verantwortlich – und zwar sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Die Folge: Auf der Toilette geht ab einem gewissen Zeitpunkt gar nichts mehr, bzw. nur unter unangenehmem Pressen. Eine schnelle Lösung muss

her! Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeuten aber eher skeptisch gegenüber. Denn während diese zwar schnell „Erleichterung“ verschaffen, haben sie in der Regel auch einen Gewöhnungseffekt, wodurch es mit der Zeit immer schwieriger wird, sich ohne diese Präparate zu erleichtern. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen. Und zwar indem man schlicht und einfach mehr Ballaststoffe zuführt. Für eine rasche Unterstützung eignen sich entsprechende Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke.

In diesem Zusammenhang empfehlen immer mehr Apotheker eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere dank der Flohsamen wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert



**EMPFEHLUNG
AUS DER APOTHEKE**



Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Wohlgeschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag*

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

*PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Neuer Wehrführer in Lardenbach/Klein-Eichen

Michèle Frank übernimmt Führung der Freiwilligen Feuerwehr

Von Bürgerreporter
Karl-Ernst Lind

GRÜNBURG | Mit einem einstimmigen Votum wurde bei der Mitgliederversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Lardenbach/Klein-Eichen Michèle Frank zum neuen Wehrführer gewählt. Der seitherige Stellvertreter löst seinen

nicht mehr kandidierenden Vorgänger Tom-Lucas Becker ab. Neuer Stellvertreter wurde Christian Janczyk.

Becker berichtete von insgesamt 16 Alarmierungen mit neun Brandmeldungen und sieben Hilfeleistungseinsätzen. Die 21 Aktiven leisteten zudem zusammen mit den Nachbarwehren Stockhausen und Weickartshain 25 Übungen, wo-

bei Philipp Schombert, Frank Michèle und Tom Appelt die meisten Teilnahmen hatten. Von Christian Ruppel, Tom-Lucas Becker, Michèle Frank und Tim Appelt wurden erfolgreich sechs Lehrgänge absolviert. Zur weiteren Ausstattung und zur Einsatzverbesserung wurden ein Akku-Gerätesatz, eine Wärmebildkamera und ein Stabfahnen angeschafft.

Viel Anerkennung für die Nachwuchsarbeit

Jugendfeuerwehrwart Eric Hartmann informierte über die zahlreichen Aktivitäten der Jugendfeuerwehr. Zusammen mit dem weiteren Nachwuchs aus Stockhausen und Weickartshain führten die 21 Jungen und fünf Mädchen als Jugendfeuerwehr Seenbachtal 20 Übungen durch. Weiterhin gab es mit neun Sonderveranstaltungen wie das Einsammeln der Weihnachtsbäume, die Stadtpokal-Wettkampfteilnahme, die Hydranten-Überprüfung, eine Winterwanderungen, einem Zeltlager und dem Jahresabschluss viel Abwechslung und reichlichen Spaß für die Jugendlichen. Acht Kinder sorgten für einen erfreulichen Zuwachs beim Nachwuchs. Zum Schluss dankte Hartmann den weiteren Jugendbetreuern für die gute Zusammenarbeit sowie allen sonstigen Unterstützern. Dankesworte der Stadtverordnetenversammlung übermittelte deren Vorsteher Karlheinz Erdmann. Dieser zog zugleich auch ein Resümee vom Wirken in der Alters- und Ehrenabteilung seiner Wehr. In Vertretung von Bürgermeister Marcel Schlosser fand Stadtrat Lothar Theis anerkennende Worte für eine Beständigkeit und gute Arbeit in der Einsatzabteilung und der Jugendarbeit.

Auch dem Verein zollte er für die Aufgabenerfüllung und gute Zusammenarbeit seinen Dank. Die mit dem Dank verbundenen Grüße überbrachten der Lardenbacher Ortsvorsteher Christian Ruppel und dessen Klein-Eichener Amtskollege Werner Zimmer. Einen großen Stellenwert hat nach Ansicht von Stadtbrandinspektor Jan Erb die Feuerwehr Lardenbach/Klein-Eichen. Durch eine gute Ausbildung und eine wertvolle Ausrüstung gehe der Blick in eine positive Zukunft, wobei jedoch das personelle Defizit durch Wegzug von Einsatzkräften auszugleichen sei. Lobenswert nannte er die Nachwuchsarbeit und das Wirken der Alterskameraden. Die weiteren Themen seiner Ausführungen waren die Sirenenstandorte, die zivile Verteidigung und die Erstellung eines Gefahrenabwehrplanes. Zum Schluss galten seine Dankesworte dem scheidenden Wehrführer Tom-Lucas Becker.

Für ein gutes Bauchgefühl Milchsauer fermentiert, mit wertvollen Inhaltsstoffen

Rabenhorst steht für über 125 Jahre Wissen und Erfahrung in der Herstellung wohltuender Säfte in Premium-Qualität. Aus erlesenen Früchten und Gemüse werden mit Fingerspitzengefühl und Handwerkskunst hochwertige Direktsäfte kreiert. Das schonende Herstellungsverfahren – überwiegend in der hauseigenen Kelterei – garantiert nicht nur einen ausgezeichneten Geschmack, sondern auch den Erhalt einer Vielzahl natürlicher Inhaltsstoffe.

Sauerkraut zählt seit Jahrhunderten zu den wertvollsten pflanzlichen Lebensmitteln unserer Esskultur. Als Saft genossen, bietet es eine besonders praktische Möglichkeit, die wertvollen Inhaltsstoffe aufzunehmen. Für den **Rabenhorst Sauerkraut Direktsaft** wird frischer, knackiger Weißkohl aus kontrolliertem Bio-An-

bau verarbeitet. Milchsauer fermentiert wird er zu Saft gepresst und anschließend schonend abgefüllt. Von Natur aus enthält der Sauerkraut Direktsaft **Vitamin C**, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Der milde Gemüsesaft weist zudem einen niedrigen Zuckergehalt auf und kann daher einen festen Platz in einer **kohlenhydratarmen Ernährungsweise** einnehmen. Am besten trinken Sie ein Glas (200 ml) des milden Sauerkraut Direktsaftes direkt nach dem Aufstehen – viele Menschen schätzen diesen Moment als bewussten Start in den Tag und empfinden ihn als angenehm für ein **gutes Bauchgefühl**. So lässt sich der Rabenhorst Sauerkraut Direktsaft kalorienarm und unkompliziert



in den Alltag integrieren – für bewusste Genussmomente und persönliches Wohlbefinden.

Weitere Informationen unter:
www.rabenhorst.de

ANZEIGE

Endlich wieder gut schlafen So lässt sich nächtlicher Hustenreiz beruhigen

Wenn die Temperaturen sinken und die Heizungen laufen, macht vielen ein Reizhusten zu schaffen, oft ausgelöst durch eine gewöhnliche Erkältung. Gerade am Anfang und Ende der Infektion kann der belastende, oft schmerzhafte, trockene Husten entstehen. Nachts quält er besonders, denn im Liegen läuft Nasensekret in den Rachen, die verstopfte Nase fördert die Mundatmung und trockene Heizungsluft lässt die Schleimhäute noch schneller austrocknen. So wird der Hustenreiz immer wieder ausgelöst und der Schlaf gestört. Die Folgen spüren alle, die davon betroffen sind, ob man selbst hustet, neben einer hustenden Person schläft oder

ein Kind betroffen ist: unruhige Nächte, wenig Erholung und ein Morgen, der sich wie ein Fehlstart in den Tag anfühlt. Dabei ist gerade erholsamer Schlaf wichtig, um das Immunsystem zu stärken und dem Körper die Ruhe zu geben, die er zur Regeneration braucht. Schon kleine Veränderungen im Alltag und be-

ruhigende Abendrituale können helfen, den Hustenreiz zu reduzieren. Zusätzlich zu Hausmitteln bietet Monapax® eine naturstarke Unterstützung bei Reizhusten. Der bewährte Hustenstiller setzt auf natürliche Inhaltsstoffe (u.a. mit Sonnenblume). Er lindert den quälenden Hustenreiz dort, wo er entsteht – direkt in den Bronchien – ohne Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Zudem ist er sehr gut verträglich. Eine Studie zeigt, dass Monapax® die Häufigkeit nächtlicher Hustenanfälle reduzieren und die Schlafqualität verbessern kann¹ – ein spürbarer Unterschied für erholsameren Schlaf.

Quelle: ¹Voß et al. Drug Res 2018; 68: 444-449. Studie durchgeführt bei Kindern.



Monapax® Sirup – Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen der Atemwege, besonders nächtlicher Krampfhusten. In der Gebrauchsinformation wird darauf hingewiesen, dass bei länger anhaltenden Beschwerden, bei Atemnot, bei anhaltendem Fieber sowie bei eitrigem oder blutigem Auswurf ein Arzt aufzusuchen ist. Warnhinweis: Enthält 119 mg Alkohol (Ethanol) pro maximaler Einzeldosis von 5 ml entsprechend 2,4 % (w/v) Alkohol. Enthält Saccharose. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Oktober 2024

Monapax® Tropfen – Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Husten. Warnhinweis: Enthält 51,8 mg Alkohol (Ethanol) pro maximaler Einzeldosis von 5 Tropfen (0,2 ml) bei Jugendlichen ab 12 Jahren und Erwachsenen entsprechend 27,0 % (w/v). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand April 2024

Monapax® Tabletten – Anwendungsgebiete: Monapax Tabletten sind ein homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen der Atemwege. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei trockenem Husten (Reizhusten) im Rahmen von Erkältungen. Bei länger anhaltenden Beschwerden, bei Atemnot, bei anhaltendem Fieber sowie bei eitrigem oder blutigem Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. Warnhinweis: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand September 2024

ANZEIGE

»GIEßENER ZEITUNG

**Lesen Sie online
weitere Berichte unter**

www.giessener-zeitung.de

NORMA®

XXL

**XXL Suppen-
gewürz/ Kräuter**
im Eimer Italienische
Kräuter, Kräuter der Provence je
140 g (1 kg = 19,93), Salatgewürz
oder Suppengewürz je 160 g
(1 kg = 17,44)
**140 g/160 g
2,79***

**Colgate Vorteilspack
Zahncrème**
Max Fresh oder Sensation White
je 4x75 ml
(1 l = 16,63)
28% billiger
zum Vergleich: UVP Einzeltube = 1,79
**4er Pack
4,99***

Getrocknete Pilze
Steinpilze, Champi-
gnons mit Pfefferlingen je 60 g
(1 kg = 66,50), helle Pilzmischung
je 75 g (1 kg = 53,20) oder
Waldpilze gemischt
je 100 g (1 kg = 39,90)
3,99*

**Microfaser Uni-
versaltücher XXL**
schnell & einfach anwendbar
je 50 Stück
9,99*
10% billiger
Nur gültig
mit NORMA
Plus App
von 26.01. bis 01.02.2026
8,99**

Lindor XXL
extra dunkel je 145 g
(1 kg = 20,62), Milch,
Caramell oder
weiß je 150 g
(1 kg = 19,93)
45 g/50 g gratis
UVP 3,99
2,99*
25% billiger

my smile XXL Toffees
je 900 g (1 kg = 4,43)
**900 g
3,99***
16% billiger
Nur gültig
mit NORMA
Plus App
von 26.01. bis 01.02.2026
3,33**

Kulinarische Reise

Marabou Schokolade
Haselnuss, Daim
oder Milkschokolade je 220 g
(1 kg = 13,59)
40% billiger
UVP 4,99
2,99*

**Uniter Delikatess
Creme**
versch. Sorten,
z. B. Knoblauch-, Paprika- oder
Gulaschcreme mild
oder scharf je 160 g
(1 kg = 11,81)
UVP 2,79
1,89*
32% billiger

Recla Prosciutto Crudo
original italienischer
Rohschinken 10 Monate
gereift, am Stück, je ca. 700 g – 900 g,
Ware einzeln ausgepackt.
(1 kg = 13,99)
UVP 1 kg = 17,90
z.B. 700 g
9,79*
21% billiger

**BECHEROVKA
Kräuterlikör**
Das Original –
Der Kräuterlikör
aus Tschechien
38% vol, je 0,7 l
(1 l = 14,27)
UVP 13,99
9,99*
28% billiger

**CHIVERS Original engli-
sche Marmelade**
Lemon Curd je 320 g (1 kg = 8,72),
Ginger Jam oder English
Orange Marmela-
de je 340 g
(1 kg = 8,21)
UVP 3,49
2,79*
20% billiger

Sortenhonig
Orangenblüten-, Akazien-
oder Pinien-Honig
je 500 g (1 kg = 3,99)
28% billiger
UVP 6,99
4,99*
500 g

ab Montag, 26. Januar
cape Tafeltrauben
Südafrika
rot, kernlos,
je 900 g
(1 kg = 4,43)
**900 g!
3,99***
(Abbildung ähnlich)

**OBST VON
BODENSEE**
Rote Äpfel Deutschland/
Region Bodensee, im XXL Karton
Kl. I, ausgewählte Sorten z. B.: Braeburn,
Elstar, Jonagold, Kal. 75/85 + 80/90
mm, je 5 kg
(1 kg = 1,11)
**XXL - 5 kg!
5,55***
große Früchte!
(Abbildung ähnlich)

**"Golden B" Kultur-
Heidelbeeren**
Chile/Südafrika
Kl. I, je 400 g
(1 kg = 8,73)
**400 g!
3,49***
(Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 40% SPAREN

**Aloe-Vera Jersey-
Bettwäsche**
Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm
• 100 % Baumwolle
• Geschmeidig im Griff
durch Aloe-Vera-
Ausrüstung
• Hautsympathisch,
pflegeleicht und bügelfrei
• Mit YKK-Marken-
Reißverschluss
je Ausführung
19,99*
Auch online
Ein Hauch von
Luxus
Sommerwiese
Isadora Stripe
Petrol
Bridget Grau-Beige
Einlaufschutz durch
Sanfor-Knit-Ausrüstung
Sanfor-Knit
OEKO TEX®
MADE IN GERMANY

**Lifetex®
XL-Teppich „Dreamfields“**
ca. 160 x 240 cm • 100 % Polypropylen
Für alle Wohnbereiche,
extrem strapazierfähig
• Für Fußbodenheizung
geeignet
• Hoher Gehkomfort
• Trittschalldämmend
• Allseitig umkettelt
je Ausführung
Anthrakit
49,99*
XL ca. 160 cm
XL ca. 240 cm
Made in EU
NEU
Beige

**Aloe-Vera Jersey-
Spannbettuch**
in 3 Größen
• 100 % Baumwolle
• Mit Aloe-Vera-
Ausrüstung
• Steghöhe ca. 30 cm
Auch online
ca. 90-100x200 cm
7,99*
ca. 140-160x200 cm
9,99*
ca. 180-200x200 cm
11,99* (Farb-
beispiele)
Bleu
Offwhite
Kitt
Grau
Grün
Anthrakit

Pyjama-Set für Herren
Ronley • Reine Baumwolle
• Hochwertige Single-
Jersey-Qualität
• Größen
M (48/50) –
XXL (60/62)
je Ausführung
OEKO TEX®
STANDARD 100
www.oeko-tex.com
9,99*
NEUE
Designs
Graublau/
Schwarz Uni
Anthrakit
geringelt/
Anthrakit
Marine
geringelt/
Marine

Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne
„Hamar“ in Kupfer oder Schwarz • Aus hochwertigem Aluminium für
optimale Wärmeleitung und Hitzeverteilung • Pfannen backofenfest bis
ca. 150 °C, jeweils mit Softtouchgriff • Töpfe backofenfest bis ca. 240 °C
(mit Glasdeckel bis ca. 180 °C)
Induktions-
geeignet
Hochwertige Anti-
haftveredelung
CERBLON®
WELDBAR • Guss-Technologie
Auch online
Hochwertige Anti-
haftveredelung
CERBLON®
WELDBAR • Guss-Technologie
Pfanne Ø ca. 28 cm und ca. 32 cm
mit praktischem Gegengriff
Isolierte
Griffe
Extra
hoher
Rand
Mit robuster
Granitoptik-
Beschichtung
Pfanne
Ø ca. 20 cm
Kochtopf
Ø ca. 16 cm
16,99*
Pfanne
Ø ca. 24 cm
Kochtopf
Ø ca. 20 cm
18,99*
Pfanne
Ø ca. 28 cm
Kochtopf
Ø ca. 24 cm
21,99*
Pfanne
Ø ca. 32 cm
24,99*

bella casa Wachstumischdecke
„Ecotex“ mit geprägter Ober-
fläche • Strapazierfähig und schmutzabweisend
• Aus robustem PVC • Feucht abwischbar
je Tischdecke
ca. 100 x 140 cm
(1 m² = 2,85)
3,99*
ca. 130 x 160 cm
(1 m² = 2,40)
ca. 140 cm
(1 m² = 3,24)
4,99*
ca. 140 x 190 cm
(1 m² = 2,63)
ca. 140 x 220 cm
(1 m² = 2,27)
6,99*

bella casa Deko-Tulpen
5er-Set „Real Touch“
• Dekorative, langstielige
Ausführung • Höhe ca. 45 cm
je 5er-Set
NEUE
Farben
Natur-
getreue
Optik/
Haptik
6,99*

* 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
finden. 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)

NORMA®
www.norma-online.de

ÖKO-TEST
PIFF Erdnüsse
geröstet & gesalzen
sehr gut
Erdnüsse
geröstet & gesalzen
je 500 g (1 kg = 4,58)
Ständig im Sortiment
2,29

2X ÖKOTEST SEHR GUT!
Backpapier-
Zuschnitte
je Packung
Ständig im Sortiment
–,95

ÖKO-TEST
MULTITEC
Backpapier-
Zuschnitte
sehr gut
Ständig im Sortiment
–,95
ÖKO-TEST-Magazin 12/2025

25 Jahre „Kostümverleih Wundertüte“ in Lich

„Kostüme sind meine Leidenschaft“ – Doris Blasini im Interview

LICH | Seit über 25 Jahren ist sie erfolgreich und ihr Kostümverleih Wundertüte in Lich eine feste Institution in ganz Hessen. Wir haben mit Doris Blasini über den Erfolg ihres Verkleidungsdorados gesprochen.

» Frau Blasini, über 25 Jahre Kostümverleih Wundertüte. Wie fühlt sich das an?

Wahnsinn, oder? (lacht) Ich habe damals mit einem kleinen Fundus angefangen, jetzt sind es Tausende von Kostümen. Und das Beste? Die Begeisterung der Menschen ist immer noch genauso groß wie am ersten Tag!

» Was fasziniert Sie so an Ihrem Beruf?

Die Verwandlung! Viele kommen unsicher und gehen strahlend mit dem perfekten Kostüm. Das zu sehen, ist einfach toll!

Fasching 2026 – Was sind die Kostümtrends?

» Sagen Sie uns: Was sind dieses Jahr die angesagtesten Kostüme?

2025 wird eine Mischung aus Eleganz, Nostalgie und Fernweh! Ganz vorne mit dabei: Die 1920er-Jahre. Paperboys und „Peaky Blinders“-Looks mit Schiebermützen, Westen und langen Mänteln sind total angesagt. Dazu kommen die klassischen Charleston-Outfits mit Fransen, Perlen und Federboas – einfach ein zeitloser Hingucker!

» Und für diejenigen, die es extravaganter mögen?

Steampunk ist der große Trend dieses Jahr! Menschen lieben die Mischung aus viktorianischer Mode und futuristischen Details. Goggles, Zahnräder, Korsetts und lange Mäntel – das sind die Zutaten für einen perfekten Steampunk-Look.

» Was bleibt ein Dauerbrenner?

Länder-Kostüme bleiben im Trend, ob eleganter Kimono oder die Flamenco Tracht. Wichtig ist dabei ein respektvoller Umgang statt Klischees.

Kostüm-Flohmarkt mit tollen Schnäppchen

» Sie bieten auch einen Kostüm-Flohmarkt an?

Ja genau! Jetzt zur Faschingszeit gibt es auch Kostüme zum kaufen und das schon ab 15 Euro. Einfach vorbeikommen. Täglich von 14 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 14 Uhr.

Nachhaltig feiern: Leihen statt kaufen

» Ein großes Thema ist ja mittlerweile Nachhaltigkeit. Wie gehen Sie damit um?

Das ist mir total wichtig! Viele Menschen kaufen jedes Jahr ein billiges Polyesterkostüm, das nach einer Party im Müll landet. Dabei ist Leihen viel nachhaltiger – und oft sogar günstiger!

Bei mir bekommt man hochwertige Kostüme, die immer wieder verwendet werden können.

» Also ist „Leihen statt Kaufen“ der neue Trend?

Absolut! Und es macht sogar mehr Spaß. Man kann jedes Jahr etwas Neues ausprobieren, ohne sich den Schrank vollzustellen. Außerdem sind Leihkostüme oft viel hochwertiger als diese günstigen Einweg-Kostüme aus dem Internet.

Oktoberfest, Kostümpartys und elegante Outfits das ganze Jahr

» Fasching ist sicher die Hauptsaison, aber gibt es auch andere Anlässe, für die Kostüme gefragt sind?

Jede Menge! Oktoberfest mit Dirndl und Lederhosen ist immer ein Highlight. Aber auch Mottopartys, Firmenfeiern und Hochzeiten mit Verkleidung boomen. Viele Firmen setzen mittlerweile auf Teamevents in Kostümen – das lockert die Atmosphäre und sorgt für gute Laune. Aber nicht nur Kostüme sind gefragt – auch Abendmode! Viele meiner Kunden leihen sich Smokings, Fräcke für besondere Anlässe. Gerade bei großen Events oder Galas ist das eine tolle Möglichkeit, immer stilvoll aufzutreten, ohne den Kleiderschrank zu überfüllen.

» Kommen Sie dann mit den Kostümen direkt zu den Events?

Ja! Ich biete einen mobilen Kostüm- und Abendmodeservice an. Ich bringe eine Auswahl an Outfits mit und berate die Gäste vor Ort. Das kommt super an, weil sich jeder sofort das perfekte Outfit aussuchen kann.

Über 25 Jahre Wundertüte – und kein Ende in Sicht

» Was wünschen Sie sich für die nächsten Jahre?

Dass die Leute weiterhin Spaß am Verkleiden haben – und dass noch mehr auf Nachhaltigkeit setzen! Und natürlich wünsche ich mir, weiter Menschen glücklich zu machen!

» Frau Blasini, vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg für die nächsten Jahre!

Großer Kostüm-Flohmarkt in Lich

» Am Samstag, 31. Januar

» Uhrzeit: Von 10 bis 16 Uhr

» Ort: Kostümverleih Blasini
Hintergasse 38
35423 Lich

Wundertüte
Kostümverleih

Verleih
und
Verkauf

Öffnungszeiten:

Di - Fr: 14:00 - 18:00 Uhr

Sa: 09:00 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung
Montags geschlossen

Hintergasse 38 35423 Lich

Tel.: 06404 - 62270

Mobil: 0160 - 94415370

kostuemverleih-wundertuete@web.de

Chöre der Bonifatiuskirche freuen sich über neue Stimmen

Vier Chorgruppen im Alter von 5 bis 75 Jahren

Von
Regionalkantorat Gießen

GIESSEN | Musikbegeisterte aller Altersstufen sind eingeladen, Teil der vielfältigen Chorarbeit an der Bonifatiuskirche Gießen zu werden. Alle vier Chorgruppen Kinderchor, Jugendchor, BonifatiusChor und Kammerchor der Bonifatiuskirche freuen sich über neue Sängerinnen und Sänger.

Die Chöre der Bonifatiuskirche stehen für lebendige Gemeinschaft, musikalische Qualität und eine breite stilistische Vielfalt. Das Repertoire reicht von kindgerechten Liedern und Musicals im Kinderchor, moderner geistlicher Musik im Jugendchor über klassische Chorliteratur bis hin zu anspruchsvollen Werken der Kirchenmusik im BonifatiusChor und im Kammerchor. Regelmäßige Auftritte in Gottesdiensten, Konzerte und besondere musikalische Projekte und ein gemeinsames Sommerfest prägen das Chorleben.

Der Kinderchor richtet sich an singfreudige Kinder zwischen dem 5. Lebensjahr und der 4. Klasse, die spielerisch ihre Stimme entdecken möchten.



Katholische Pfarrkirche St. Bonifatius Gießen Kinderchor Michael Gilles Regionalkantorat Gießen und Alsfeld Gießen.

FOTO: ROLF K. WEGST

Im Jugendchor können Jugendliche ab der 4. Klasse ihre musikalischen Fähigkeiten weiterentwickeln und Gemeinschaft erleben. Regelmäßig treten beide Gruppen gemeinsam in Gottesdiensten und Pflegeheimen auf. Zu den jährlichen Highlights gehören die Aufführungen von aufwendigen Musicals und der Videoaufnahme, sowie der Aufführung von Krippenspielen an Weihnachten. Die Kinder des Kinderchores proben dienstags von 16 Uhr bis 16.50 Uhr im Bonifatiusaal an der Bonifatiuskirche. Der Jugendchor im An-

schluss von 17 bis 18 Uhr.

Der BonifatiusChor ist er offen für Sängerinnen und Sänger jeden Alters mit Freude am gemeinsamen Singen. Als Gemeindechor blickt auf eine über 140-jährige Geschichte zurück. Neben den Auftritten in Gottesdiensten und im Krankenhaus bereitet sich der Chor auf die regelmäßigen großen Gottesdienste zu Ostern und Weihnachten vor, bei denen im festlichen Rahmen große Chor- und Orchestermessen von Wolfgang Amadeus Mozart, Joseph Haydn oder wie in diesem Jahr Valentin

Rathgeber aufgeführt werden. Erfahrung im chorischen Singen und Notenkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. Die Proben finden wöchentlich Donnerstags von 19.30 Uhr bis 21.15 Uhr im Martinssaal (Liebigstraße 20, 1. OG) statt.

Der Kammerchor wendet sich an erfahrene Chorsängerinnen und Chorsänger, die anspruchsvolle Literatur auf hohem musikalischem Niveau erarbeiten möchten. Der Chor probt projektweise und wird bis zur Sommerpause mit einer a capella-Passionsvertonung am Karfreitag und mit einem Nachtkonzert bei der zweiten Gießener Kulturnacht in der Bonifatiuskirche zu hören sein. Für die Teilnahme an einer Chorgruppe ist die Mitgliedschaft zur Kirche keine Voraussetzung. Alle Chorgruppen stehen unter der Leitung von Regionalkantor Michael Gilles.

» Interessierte sind herzlich eingeladen, unverbindlich an einer Probe teilzunehmen. Weitere Informationen zu allen Chorgruppen sind auf der Seite www.regionalkantorat-giessen.de zu finden.

NEU

Gesundheit

ANZEIGE

Rubaxx CBD Gel PLUS – das Kraft-Upgrade mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut

1. Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen.

2. Sofortiger Frische-Effekt

2. Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein



sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD

3. Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS

nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchst dosierte Gel in deutschen Apotheken**. THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx
CBD Gel PLUS**

(PZN 20136718)

www.rubaxx.de

NEU

Mit dem
extra **PLUS.**



Von der Nr. 1*

RubaXX®





**Autoverwertung
Container-Dienst
WILLI EIMER**

zertifizierter
Verwertungsbetrieb
der Altautoverordnung

**Ankauf und Abholung von Schrott-,
Altfahrzeugen und Unfallwagen.
Verkauf von Gebrauchtteilen.
Langgöns • Telefon 0 64 03/32 63**

Unternehmersprechtag am 28. Januar

Expertenrat für Betriebe und Existenzgründer – Jetzt anmelden!

LANDKREIS GIESSEN | Am Mittwoch, 28. Januar 2026, bieten die Wirtschaftsförderungen des Landkreises Gießen und der Stadt Gießen gemeinsam mit Fachleuten der Wirtschaft einen Beratungstag an. Er richtet sich an Interessierte, die kleine und mittlere Unternehmen führen oder sich über eine Existenzgründung informieren möchten. Ab 14 Uhr können Interessierte mit erfahrenem Beratungspersonal bei einer Online-Konferenz ins Gespräch kommen und ihre Fragen stellen.

Expertenteam gibt Antworten auf diverse persönliche Fragen

Das Team besteht aus Mitarbeitenden der Wirtschaftsförderungen des Landkreises und der Stadt Gießen, der WI-Bank Hessen, dem Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Wirtschaft e.V. Hessen (RKW), der Industrie- und Handelskammer Gießen-Friedberg (IHK) sowie der Handwerkskammer Wiesbaden. Das rund einstündige Beratungsgespräch ist dabei kom-

plett kostenlos. Die Beratungsthemen reichen von der Unternehmensfinanzierung mit öffentlichen Fördermitteln über Existenzgründungen, die Förderung betriebswirtschaftlicher und technologischer Beratung, der Unternehmensübergabe, dem Zugang zu Hochschul-Knowhow bis hin zur Standortsuche und den Genehmigungsverfahren. Die Rat-suchenden können also in einem Termin gleich die Antworten auf viele Fragen bekommen.

Anmeldung für einstündiges online-Gespräch ist erforderlich

Die erforderliche Anmeldung für dieses Angebot nehmen entgegen: Martin Wavrouschek, Wirtschaftsförderung des Landkreises Gießen, Telefon 0641/ 9390-1767, Mail: martin.wavrouschek@lkgi.de und Thomas Peter, Wirtschafts- und Infrastrukturbank Hessen, Telefon 06441/4479-1268, Mail: thomas.peter@wibank.de

Stellenmarkt

Kluge Stella

Menschen mit Herz und Hundeverstand gesucht

Tiervermittlung



Von
Tierheim Gießen

GIESSEN | Stella (geboren 23. April 2022) hat inzwischen viele Tricks und erste Kommandos gelernt. Sie erkennt ihre Menschen und freut sich, wenn diese zu Besuch kommen.

Im Hundekontakt zeigt sich Stella sehr unterschiedlich. Besonders bei Hunden, die unsicherer sind als sie, gibt sie gerne den Ton an und regelt, wer sich wie bewegen darf. An Hunden die sie mag orientiert sie sich aber sehr und kann sehr lustig und verspielt sein. Die Arbeit mit Stella kommt dann an Grenzen, wenn Menschen mehr von ihr wollen als Tricks und lustige Dinge. Anleinen, ein Geschirr oder Maulkorb anziehen. Sie ist in Situationen in denen sie vermeintlich unter Druck gerät schnell verunsichert und dann nicht mehr in der Lage zu denken oder zu arbeiten. Daher ist für Stella ein Spazier-



Stella, geboren im April 2022.

FOTO: TIERHEIM GIESSEN

gang aktuell noch nicht möglich. Stella benötigt Fingerspitzengefühl, Geduld und die notwendige Zeit, um in Beziehung zu gehen und mit den Menschen zu arbeiten. Findet sich da draußen eine erfahrene Pflegestelle oder sogar eine Endstelle, die ihr endlich ein Zuhause schenken möchte?

» Tierheim Gießen
Vixröder Straße 16, 35396 Gießen
Telefon: 0641 – 52251
E-Mail: info@tsv-giessen.de
www.tsv-giessen.de

Pipo

Auf der Suche nach Heim und Herz

Tiervermittlung



Von Bürgerreporterin
Ilse Toth

HEUCELHEIM | Pipo ist ein Char-meur, der die Menschen in windeseile um die Pfötchen wickelt! Auf der einen Seite ist er ein „Spielratz“, auf der ande-

ren Seite hat er einen verträumten und verklärten Blick, als würde er „in die Zukunft“ schauen! Und von seiner Zukunft hat er und seine Pflegeeltern bestimmte Vorstellungen und Wünsche. Wenn möglich soll Pipo nicht als Einzelkatze leben. Vielleicht wartet ja bereits ein Kumpel oder eine Kumpeline auf einen Kumpel zum Toben und Kuscheln? Oder er darf eine zweite Mieze von der Pflegestelle mit nehmen? Pipo eignet sich als reine Wohnungskatze! Freigang in einer verkehrsberuhigten Gegend ist abenteuerlicher aber auch gefährlicher. Die „große Freiheit“ birgt auch viele Gefahren. Pipo und seine Pflegeeltern laden Sie zu einem Besuch ein. Pipo freut sich auf ein Schmusestündchen mit Ihnen und ist bereit für ein Leben mit netten Menschen.

» Kontakt und weitere Informationen zu Pipo und anderen Tieren, gibt es unter www.tie-roase-heuchelheim.de, per Mail: iluja@gmx.de, Telefon: 0157-71471566



Wer hat einen Platz für Pipo? FOTO: I. TOTH

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Integrationsberater (m/w/d) für das Pflegequalifizierungszentrum Hessen

Die ausführliche Stellenanzeige finden Sie unter:
www.integral-online.de/jobs



Hatha, Vinyasa, Yin

Welcher Yogastil passt zu mir?

Den eigenen Körper spüren, Stress lassen, ganz bei sich selbst sein: Wer regelmäßig Yoga macht, kennt das gute Gefühl währenddessen - und auch danach, wenn die Matte längst wieder zusammengerollt ist. Viele, die Yoga neu ausprobieren wollen, fühlen sich beim Blick in den Kursplan aber womöglich etwas überfordert. Es gibt verschiedenste Stile - längst nicht immer weiß man, was sich hinter dem Namen verbirgt. Zeit, drei häufige Yoga-Stile im Detail anzuschauen - und zu klären, für wen sie sich eignen.

1. Hatha Yoga - für alle, die einen sanften Yoga-Einstieg wollen

«Hatha-Yoga ist die Basis für alle modernen Yoga-Stile», so Uschi Moriabadi. Sie ist Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Neben den Körperübungen, die sich Asanas nennen, gehören auch Atemübungen (Pranayama) und Meditation zu einer Kursstunde dazu. Los geht eine Hatha-Stunde typischerweise mit leichten, einführenden Übungen, dann geht es in die Asanas,

die oft eine Weile gehalten und mit dem Atem verbunden werden. Ideal für Neueinsteiger, wie Uschi Moriabadi findet. Schließlich bleibt genügend Zeit, um in die einzelnen Positionen zu finden und zu entdecken: Wie fühlt sich das eigentlich an?

2. Vinyasa Yoga - für alle, die in den Flow kommen wollen

Yoga ist sanft, da gerät niemand ins Schwitzen? Wer Vinyasa Yoga ausprobiert, wird womöglich merken: Das ist Quatsch. «Das ist ein sehr aktiver Yoga-Stil», sagt Uschi Moriabadi. Verschiedene Asanas werden dabei zu einer Abfolge, im Yoga-Vokabular Flow genannt, kombiniert. Es wird also dynamisch auf der Matte - und damit auch anstrengend. «Für Menschen mit wenig Bewegungserfahrung können diese Stunden sehr herausfordernd sein», sagt Moriabadi. Vor allem dann, wenn man mit der Ausführung der einzelnen Asanas noch nicht so gut vertraut ist. Dranbleiben kann sich aber auszahlen: Fans des Vinyasa Yoga lieben an diesem Stil, dass beim Fließen durch die Bewegungen der

Kopf Ruhe gibt und man ganz im Moment ankommen kann.

3. Yin Yoga - für alle, die sich pure Entspannung wünschen

Wer es sich auf der Matte gern kuschelig und gemütlich machen möchte, ist beim Yin Yoga genau richtig. «Das ist ein sehr entspannender, eher passiver Yoga-Stil», sagt Moriabadi. Die Asanas werden sehr langsam eingenommen und lange gehalten - in aller Regel drei bis sechs Minuten. Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke, Decken oder Gurte helfen dabei, die Positionen möglichst komfortabel zu gestalten.

Yin Yoga eignet sich der Expertin zufolge übrigens gut für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger. Und vor allem für alle, die ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung verspüren.

Darauf achten nach der Probestunde

Daneben gibt es noch viele weitere Yoga-Stile: Kundalini Yoga beispielsweise legt einen starken Fokus auf die Spiritua-



Eine Frau macht Yoga.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

lität, im Kurs werden etwa gemeinsam Mantren gesungen. Und beim Aerial Yoga führt man die Asanas in einem großen Tuch durch, das an der Decke befestigt ist. Vorsicht: Wer zu Seekrankheit neigt, dem könnte dabei etwas flau werden. Was einem gefällt, mit welchem Stil man sich wohlfühlt, das kann man durch Probestunden ausprobieren. Im Anschluss nimmt man sich am besten kurz Zeit, um in sich hineinzuhorchen.

» Wenn sich die Yoga-Stunde gut angefühlt und Freude geschenkt hat, ist das ein gutes Zeichen. «Nur dann können Körper, Geist und Seele eins werden», so die Expertin.

Wieder beweglicher werden, gesund bleiben

Mit weniger Schmerzen im Alltag

- Anzeige -

WETTENBERG | Rücken- oder Gelenkschmerzen sowie eingeschränkte Beweglichkeit gehören für viele Menschen mit der Zeit zum Alltag - doch das muss nicht sein.

Wenn alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen, langes Sitzen oder das Aufstehen am Morgen zunehmend schwerer fallen, leidet oft nicht nur der Körper, sondern auch die Lebensqualität. Genau hier setzen wir an. Mit gezieltem, betreutem Training unterstützen wir dich dabei, wieder mehr Beweglichkeit, Kraft und Sicherheit im Alltag zu gewinnen - Schritt für Schritt und ganz ohne Überforde-

rung.

Im Lifestyle in Wißmar steht deine Gesundheit im Mittelpunkt. Dich erwartet persönliche Betreuung, geführtes Zirkeltraining, spezielle Rücken- und Beweglichkeitskonzepte sowie ein vielseitiges Kursangebot. Viele unserer Gesundheits- und Präventionsangebote werden zudem von den Krankenkassen bis zu 100 % gefördert

Jetzt kostenloser Gesundheits-Check vereinbaren

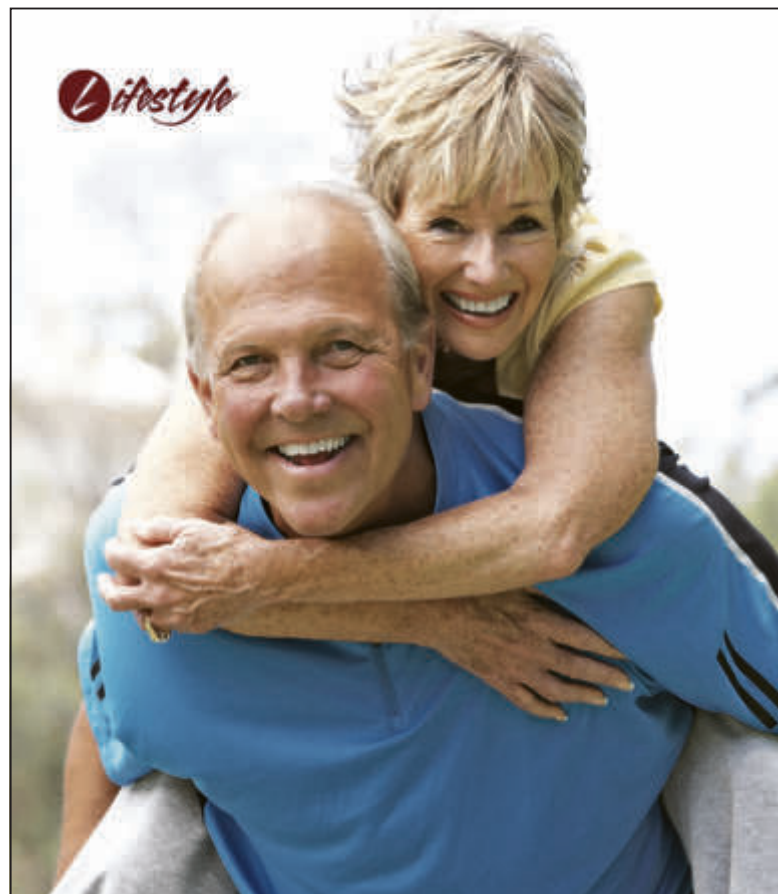
In einem persönlichen Beratungsgespräch schauen wir gemeinsam auf deine aktuelle Situation und zeigen dir individuelle Möglichkeiten für mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität auf.

» Jetzt Termin vereinbaren: 06406-908801, info@lifestyle-wissmar.de, www.lifestyle-wissmar.de

» Lifestyle Fitness Wißmar
Auf der Höll 1-5
35435 Wettenberg



FOTO: LIFESTYLE WISSMAR



Lifestyle

Lifestyle Fitness Wißmar

Auf der Höll 1-5 · 35435 Wettenberg
Lifestyle-wissmar.de · Info@lifestyle-wissmar.de

Top-Sport-Park Buseck setzt auf Longevity

Gesund älter werden – mit dem 5-Säulen-Programm

BUSECK | Longevity bedeutet nicht nur, länger zu leben, sondern diese Jahre mit maximaler Vitalität und Lebensfreude zu füllen. Wissenschaftliche Studien zeigen: Wer frühzeitig in seine Gesundheit investiert, gewinnt nicht nur Jahre hinzu, sondern macht jedes Jahr zu einem erfüllten Lebensjahr. Unser bewährtes 5-Säulen-Programm hilft Ihnen dabei, Körper und Geist optimal zu stärken – für ein langes, gesundes und glückliches Leben.

Warum das biologische Alter zählt: Ihr biologisches Alter zeigt, wie alt Ihr Körper und Ihre Zellen wirklich sind – und kann deutlich vom Kalenderalter abweichen. Durch die Stärkung der fünf Säulen der Langlebigkeit können Sie Ihr biologisches Alter senken, den Alterungsprozess verlangsamen und Ihre Gesundheits- und Lebensspanne verbessern.

Die fünf Säulen der Langlebigkeit

1. Bewegung & Körperliche Fitness:

Regelmäßige Bewegung stärkt Herz, Muskeln und Knochen. Vor allem Krafttraining gehört zu den besten Mitteln,

um Körper und Geist jung zu halten. Es stärkt Muskulatur, Knochen und Gelenke, beugt Beschwerden vor und steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag. Zudem verbessert regelmäßiges Training Energie, Gleichgewicht und Mobilität – entscheidende Faktoren für die Selbstständigkeit im Alter.

2. Ernährung:

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für Vitalität und Leistungsfähigkeit. In Kombination mit Training wird sie zum Schlüssel für schnelle Erfolge. Wir setzen auf eiweißreiche Kost, die den Muskelaufbau unterstützt, den Stoffwechsel ankurbelt und Energie gibt – ergänzt durch Shakes und Mineraldrinks nach dem Training.

3. Mentale Stärke & Kognitive Fitness:

Warum es wichtig ist: Das Gehirn ist wie ein Muskel – es muss trainiert werden. Lernen, Lesen, Problemlösen und geistige Aktivität stärken die neuronalen Verbindungen und verzögern den Abbau. Fitness bedeutet mehr als Muskeln – sie stärkt auch Geist und Seele. Ein positives Mindset, klare Ziele und soziale Bindun-

gen verlängern die gesunde Lebensspanne. In unserem Club fördern wir körperliche Stärke und mentale Widerstandskraft: Gehirnjogging-Training: Mit abwechslungsreichen Gehirn- und Konzentrationsspielen fördern wir deine mentale Fitness.

4. Soziale Kontakte & Wellness:

Starke Beziehungen und soziale Aktivitäten reduzieren Stress, steigern Glück und Widerstandskraft. Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft ist einer der besten Prädiktoren für ein langes, gesundes Leben. Ebenso wichtig ist die Regeneration: Schlaf, Stressabbau und Pausen stärken Muskeln und Immunsystem. In unserem Club verbinden wir Training und Erholung – mit Stretching, Mobilität, Entspannung sowie Sauna und Wellness. Ergebnis: mehr Energie, besserer Schlaf, weniger Stress.

5. Prävention & Bio-Tracking:

Gesund bleibt, wer rechtzeitig vorsorgt. Prävention bedeutet, aktiv zu werden, bevor Krankheiten entstehen. In unserem Club stärken Sie Herz, Kreislauf, Muskulatur und Gelenke und nutzen

moderne Ansätze des Bio Tracking: Modernste Analysen zur Messung deines biologischen Alters und zur Dokumentation Ihrer Fortschritte. So schaffen Sie ein starkes Fundament für Gesundheit, Energie und ein langes Leben.

Warum jetzt starten?

Langlebigkeit bedeutet nicht nur, Ihrem Leben Jahre hinzuzufügen, sondern Ihren Jahren Leben zu geben. Jeder Tag, an dem Sie in diese fünf Säulen investieren, stärkt Ihre Widerstandskraft Vitalität Lebensqualität ... und legt die Grundlage für ein langes, gesundes Leben.

Ihre Erfolgsfaktoren:

- Speziell ausgebildeten Longevity-Coaches
- Modernste Trainingssysteme
- Umfangreiche Medical Fitness Anwendungen inkl. riesiger Infrarot-Kabine und GEOWAY Kältekammer

» Wir gehören zu den führenden Fitness- und Gesundheitszentren in Deutschland, absolut einzigartig in dieser Gegend.

IHRE LONGEVITY-PROGRAMM IM TOP-SPORT-PARK

JETZT
GRATIS
BERATUNG &
TESTTAG
BUCHEN

LÄNGER GESUND LEBEN!

STARTEN SIE HEUTE MIT IHREM PROGRAMM FÜR EIN STARKES MORGEN.

KRANKENKASSEN BETEILIGUNG MÖGLICH!



Jetzt **QR-Code scannen** oder direkt einen
Termin vereinbaren unter: **06408 / 969 85 07**

MEIN CLUB
TOP-SPORT-PARK

Flößerweg 11 | 35418 Buseck | www.topsport-park.de

Fit und gesund ins neue Jahr

Tag der offenen Tür im Lahnpark Vital am 25. Januar

LOLLAR | Neues Jahr, neue Energie, neue Ziele: Wer 2026 aktiv, gesund und leistungsfähig starten möchte, ist beim Tag der offenen Tür im Lahnpark Vital genau richtig. Am Sonntag, 25. Januar, öffnet das moderne Fitness- und Gesundheitsstudio von 12 bis 17 Uhr seine Türen und präsentiert die neuesten Trainings- und Gesundheits-Highlights – zum Kennenlernen, Ausprobieren und Durchstarten.

Mehr Kraft. Mehr Möglichkeiten.

Der neu gestaltete Kraftbereich setzt neue Maßstäbe. Hochwertige Geräte, moderne Trainingskonzepte und großzügige Flächen bieten ideale Voraussetzungen für effektives Muskel- und Krafttraining – egal ob Einsteiger oder ambitionierter Sportler. Perfekt, um gute Vorsätze endlich in die Tat umzusetzen. Ein weiteres Highlight ist die moderne Booty & Leg Area, die speziell auf das Training von Gesäß- und Beinmuskulatur ausgelegt ist. Zielgerichtete Geräte sorgen für sichtbare Ergebnisse, mehr Stabilität und eine starke Körpermitte.

HYROX-Zone – Training mit Challenge-Faktor

Mit der neuen HYROX-Zone bringt der Lahnpark Vital einen der angesagtesten Fitnesstrends direkt nach Lollar. Funktionelles Training trifft auf Kraft und Ausdauer – intensiv, abwechslungsreich und motivierend.

Ideal für alle, die sich im neuen Jahr sportlich herausfordern wollen.

Neues Koordinationstraining mit SensoPro Luna

Ganz neu im Lahnpark Vital: Koordinationstraining mit SensoPro Luna. Das innovative Trainingssystem kombiniert Gleichgewicht, Kraft, Reaktion und Koordination auf einzigartige Weise. Ob Prävention, Leistungssteigerung oder Rehabilitation – das Training auf der SensoPro Luna verbessert Körperkontrolle, Beweglichkeit und neuronale Ansteuerung und ist damit ein echter Gamechanger für Gesundheit und Alltagssicherheit.

Vital Lounge – Regeneration trifft Innovation

Ein echtes Alleinstellungsmerkmal ist die Vital Lounge mit innovativen Gesundheitslösungen:

- Der EMS-Beckenbodenstuhl ermöglicht ein effektives, diskretes Training der Tiefenmuskulatur – ideal für Stabilität, Prävention und Wohlbefinden.
- Die Lymphdrainage-Boots fördern Regeneration, Durchblutung und Entspannung – perfekt nach dem Training oder zur aktiven Erholung im Alltag.

Modernes Training – Wohlfühlatmosphäre inklusive

Das gesamte Studio überzeugt mit digital unterstützten Trainingskonzepten, familiärer Atmosphäre und modernster Ausstattung. Dank vollständiger Klimatisierung sind optimale Trainingsbedingungen zu jeder Jahreszeit garantiert – gerade im Winter ein echtes Plus.

Maximale Flexibilität: 24/7 geöffnet

Trainieren, wann immer es passt: Das

Lahnpark Vital ist rund um die Uhr, an sieben Tagen die Woche geöffnet. Alle Details zum 24/7-Konzept werden am Tag der offenen Tür persönlich vorgestellt.

Kompetenz & geprüfte Qualität

Gesundheit steht im Mittelpunkt: Das Studio ist DIN 33961-zertifiziert und trägt das TÜV-Siegel „Fitnessstudio für Diabetiker“. Ein erfahrenes Team aus Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Gesundheitsmanagern begleitet jedes Mitglied individuell. Ergänzt wird das Angebot durch das FIVE Rücken- & Gelenkzentrum, vielseitige Gruppenkurse sowie Sauna- und Wellnessangebote.

» **Exklusives Neujahrsangebot nur am 25. Januar:** Zum Jahresstart wartet ein besonderes Highlight: 50 % Rabatt auf die ersten sechs Monate Mitgliedschaft – inklusive der Lahnpark-Garantie mit 28 Tagen risikofreiem Testen. Jetzt vorbeikommen, ausprobieren und 2026 aktiv gestalten! Weitere Informationen und Voranmeldungen unter www.lahnpark-vital.de oder telefonisch unter 06406-909290

TAG DER OFFENEN TÜR
25. JANUAR 12 - 17 UHR

NEU IM LAHPARK



Neuer Kraftbereich inkl. Hyrox-Zone

EMS Beckenbodentrainer & Lymphdrainage

Neue Booty- & Bein- Geräte

Rund um die Uhr geöffnet

Koordinationstraining mit Sensopro

MeScan - Gesundheitsdiagnostik

... und vieles mehr!

SPAREN SIE
50%
AUF DIE ERSTEN 6 MONATE

Jetzt durchstarten!



*50% Rabatt auf den Wochentarif für die ersten 6 Monate, gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 24 Monate. Kürzere Laufzeiten möglich. Gültig bis zum 25.01.2026

Lahnpark Vital GmbH | Sportplatzweg 1 | 35457 Lollar | Tel. 0 64 06 - 90 92 90 | info@lahnpark-vital.de

Goldpreis auf Rekordhöhe – bei *Juwelier* GOLDBERG®



**Wir kaufen und
zahlen BAR sowie per
Echtzeitüberweisung**

- Altgold • Markenuhren • Zahngold
- Bruchgold • Silberbesteck
- Goldmünzen • Antikschmuck



Juwelier
GOLDBERG®

Marktplatz 2 · 35390 Gießen · Tel. 0641 3012582

www.dergoldberg.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

werktags von 10.00 bis 18.00 Uhr und
samstags von 10.00 bis 17.00 Uhr