



Sie freuen sich über die gelungene Zusammenarbeit für die Renaturierung.

FOTO: LANDKREIS GIESSEN

Renaturierung bei Alten-Buseck

Mit dem Niedermoor am Eichbusch kehrt seltener Lebensraum zurück

LANDKREIS GIESSEN | Es blüht, Insekten summen, torfig-dunkle Erde glänzt feucht in der Sonne. Wo bis vor kurzem alte Fundamente, Baumstümpfe, Schotter und Drainagerohre im Boden steckten, wacht nun ein seltener Lebensraum wieder auf: das Niedermoor am Eichbusch zwischen Alten-Buseck und Dau- bringen. Das Moor ist in seiner Art nicht nur eine Seltenheit im Landkreis Gießen, sondern auch weit darüber hinaus. In mehreren Abschnitten ist es in enger Zusammenarbeit zwischen der Unteren

Naturschutzbehörde des Landkreises Gießen und der Landschaftspflegevereinigung (LPV) Gießen wiederhergestellt worden. Niedermoore sind durch das Naturschutzgesetz geschützt, sollen wiederhergestellt und erhalten werden. Die Arbeiten zur Renaturierung erfolgten in zwei Bauabschnitten. Zunächst wurde Anfang 2025 ein rund 600 Quadratmeter großer Bereich des Moores wiederhergestellt, Anfang 2026 folgte ein weiterer Abschnitt mit etwa 2500 Quadratmetern Fläche. Um den natürlichen

Wasserhaushalt wiederherzustellen, wurden unter anderem alte Drainagen beseitigt, Fundamente, Schotter und Baumstümpfe entfernt und das Gelände so modelliert, dass Regen- und Quellwasser künftig möglichst lange auf der Fläche verbleiben. Zusätzlich wurden flache Gewässer angelegt, die den Wasserhaushalt unterstützen. Insgesamt wurden mehr als 1600 Tonnen Bodenaushub entfernt.

>> Lesen Sie weiter auf Seite 11.

GalaxyCheer sucht Verstärkung

Für die Saison 26/27

Von Bürgerreporter
Daniela Neumann

GIESSEN | Mit dem stetigen Wachstum der Cheersport-Abteilung wächst auch das Team hinter den Kulissen. Deshalb sucht GalaxyCheer Gießen zur kommenden Saison engagierte Unterstützung in verschiedenen Bereichen. Gesucht werden unter anderem Trainer, Helfer im Trainingsbetrieb, Betreuer bei verschiedenen Aktionen sowie Unterstützung in Organisation, Verwaltung, Finanzen oder Social Media. Ob regelmäßig oder projektbezogen – jede helfende Hand ist willkommen. Wer Freude an inklusive Projekten, leistungsori-

entiertem Training, einfach an der familiären Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Spaß hat oder sich mit seinen eigenen Stärken in den Verein einbringen möchte, ist herzlich eingeladen, Teil der Galaxy-Family zu werden. Je nach Aufgabe und Umfang ist selbstverständlich auch eine entsprechende Anerkennung des Engagements möglich. Natürlich ist es auch nicht wichtig, ob du mit oder ohne Erfahrung zu uns kommst!

>> Interessierte können sich jederzeit direkt bei GalaxyCheer Gießen melden: per Mail an cheerleading@gtc74.de oder direkt per Instagram: [@galaxycheergiessen](https://www.instagram.com/galaxycheergiessen)

Heute in der GZ:

- >> Veranstaltungen Seite 3
- >> Oldtimer-Ausfahrt Seite 4
- >> Vereine Seite 5
- >> Kirmes in Rodheim Seiten 6-8
- >> Tierisches Seite 10

>> GIEßENER ZEITUNG

... auch als
ePaper!



www.giessener-zeitung.de/epaper

Goldankauf

Wir zahlen BAR sowie per Echtzeitüberweisung
Verkaufen Sie uns ihr:

► Altgold ► Zahngold ► Uhren ► Silber ► Bruchgold ► Münzen ► Besteck ► u.v.m. ...

Goldschmuck

Goldmünzen und -barren

Zahngold

Silbermünzen



Wir kaufen:

• Altgold • Markenuhren • Zahngold • Bruchgold
• Silberbesteck • Gold-Münzen • Diamanten

Juwelier
GOLDBERG®

Mo. – Fr. 10 bis 18 Uhr
Sa. von 10 bis 16 Uhr

Marktplatz 2

35390 Gießen

Tel. 0641 3012582



ANZEIGE

„Kulinarische Tipps – nicht nur zur WM-Halbzeit“

Perfekt für die Fußball-WM

Die besten Gerichte entstehen aus Gegensätzen:

Pecorino Romano Crumble: 50 g Mehl, 50 g Pecorino Romano DOP, frisch gerieben, 30 g kalte Butter. Mehl, Käse und Butter zu einem krümeligen Teig verkneten. Auf ein Backblech geben und im vorge-



Foto: KI generiert/Pecorino Romano DOP

heizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Gegrillter Lauch: 3 Lauchstangen, etwas Olivenöl. Lauch in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in der Grillpfanne rundherum anrösten, bis er leicht gebräunt und zart ist.

Orangensud: 150 ml Orangensaft, frisch gepresst, 1 Prise Chiliflocken, 20 g Butter, kalt. Orangensaft mit Chiliflocken einkochen, bis die Flüssigkeit leicht sirupartig ist. Kalte Butterwürfel einrühren, bis die Sauce cremig ist.

Dattelsauce: 100 g Datteln, entsteint, 1 Prise Salz. Datteln in warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Mit wenig Einweichwasser und Salz fein pürieren.



Foto: Stevan Paul

Cheddar, Sriracha-Sauce nach Geschmack, Salz & Olivenöl zum Braten.

Zubereitung ca. 20 Min.: Pilze in Streifen zupfen. Knoblauch fein reiben, Zitronenschale abreiben, Thymian hacken, alles mit Olivenöl vermengen und Pilze darin marinieren. Tomaten und Avocado in Scheiben schneiden, leicht salzen, Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Schmand cremig rühren und salzen. Pilze in einer heißen Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten anbraten. Tortillas mit Schmand bestreichen, mit Käse, Tomaten, Avocado und Pilzen belegen, Sriracha darüberträufeln. Mit zweiter Tortilla deckeln, andrücken und in etwas Olivenöl bei milder Hitze goldbraun braten, je Seite 4–6 Min.

So schmeckt die WM

Zur Fußball-WM darf gutes Essen nicht fehlen: Quesadillas mit Austernpilzen aus Europa – ideal fürs Public Viewing oder den Fußballabend zu Hause.

Quesadillas – der perfekte WM-Snack für jede Halbzeit

Für 4–6 Portionen: 250 g Austernpilze, 1 Knoblauchzehe, ½ Bio-Zitrone (Abrieb & Saft), 1 Zweig frischer Zitronenthymian, 2 EL Olivenöl, 2–3 Tomaten, 1 Avocado, 150 g Schmand, 8–12 Tortilla-Fladen (Ø 16–18 cm), 150–200 g frisch geriebener

ANZEIGE

Zecken-Risiko im Garten:

Impfung bietet zuverlässigsten FSME-Schutz

Unkraut jäten, Rasen mähen oder einfach nur auf der Sonnenliege entspannen. Im Sommer verbringt man gerne Zeit im Garten. An Zecken denken dabei die wenigsten – allerdings sind die kleinen Blutsauger auch im eigenen Grün unterwegs: Sie verharren häufig in Bodennähe, zum Beispiel auf Gräsern und in Büschen.¹ Das gefährliche hierbei ist, dass bereits unmittelbar nach einem Zeckenstich die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen werden kann.² Dies ist eine Virusinfektion des zentralen Nervensystems, die nicht mit Medikamenten heilbar ist und schwere Spätfolgen wie Lähmungen verursachen kann.^{2,3,4} Mit dem Alter steigt zudem das Risiko für schwere Verläufe.⁵ Besorgniserregend ist, dass das Risiko einer Ansteckung in Deutschland immer mehr Menschen betrifft. Inzwischen gelten fast die Hälfte aller Stadt- und Landkreise als FSME-Risikogebiete.²

Was kann man tun?

Lange Kleidung und festes Schuhwerk helfen, Zecken beim Aufenthalt im Grünen fernzu-



halten.⁴ Danach sollte man sich sorgfältig nach Zecken absuchen. Beim Menschen stechen Zecken bevorzugt an dünnen, warmen und geschützten Hautstellen, wie etwa in den Kniekehlen, in der Bauch- und Brustzone sowie im Intimbereich. Den zuverlässigsten FSME-Schutz bietet jedoch eine Impfung. Sie wird von der Ständigen Impfkommission für alle empfohlen, die in

FSME-Risikogebieten mit Zecken in Kontakt kommen können.² Wer jetzt noch nicht geimpft ist, kann mit einem schnellen Impfschema auch innerhalb weniger Wochen einen Schutz aufbauen. Für einen vollständigen Impfschutz sind drei Impfungen sowie regelmäßige Auffrischungen nötig.⁵

Mehr Informationen finden Sie unter www.zecken.de.

¹RKI. Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Zecken, Zeckenstich, Infektion. www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Zecken/Zecken.html. Letzter Zugriff: 26.06.2026.

²RKI. Epid. Bull. 2026;9:3–20.

³Nygren TM et al. Infection. 2023;51(5):1503–1511.

⁴RKI. RKI-Ratgeber FSME. www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_FSME.html. Letzter Zugriff: 26.06.2026.

⁵Kaiser R et al. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. 2020;030/035:1–26.

Beilagenhinweis

Beachten Sie folgende Beilagen unserer Gesamt- und Teilausgaben



»GIEßENER ZEITUNG

**Lesen Sie online
weitere Berichte unter**

www.giessener-zeitung.de

Impressum

Verlag:

Rhein Main Medienhaus GmbH
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
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:

Markus Echternach

Verlagsleitung:

Carsten Lohmüller
(verantwortlicher Redakteur und Anzeigenleiter)

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

Zustellung:

Egro-Direktwerbung GmbH
verantwortlich Manuela Hoyer
Bieberer Str. 137, 63179 Obertshausen

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 1

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.

Konzert im KuKuK

„l'Accordéon“ mit Manfred Becker & Peter Herrmann

WETTENBERG | Das KuKuK-Wettenberg in Wißmar lädt am Samstag, 18. Juli, um 19 Uhr zum Konzert „l'Accordéon“ ein. Manfred Becker (Akkordeon) und Peter Herrmann (Bass und Gitarre) präsentieren ein abwechslungsreiches Programm, das die ganze Klangvielfalt des Akkordeons zeigt.

Musette, Tango, Tarantella, Polka, Klezmer und Blues gehören ebenso zum Repertoire wie Kompositionen, die für Schauspiel, Ballett und Film entstanden sind. Der Akkordeonist und Komponist Manfred Becker war Lehrbeauftragter für Akkordeon an der Justus-Liebig-Universität Gießen und konzertierte auf nationalen und internationalen Jazzfestivals. Gemeinsam mit Peter Herrmann, der ebenfalls in den unterschiedlichsten musikalischen Genres zu Hause ist, gestaltet er einen musikalischen Dialog, der die Vielseitigkeit des Akkordeons eindrucksvoll zur Geltung bringt. Das Akkordeon steht dabei besonders im



Manfred Becker. FOTO: KUKUK WETTENBERG

Mittelpunkt, denn es ist in diesem Jahr das Instrument des Jahres.

» Das Konzert beginnt um 19 Uhr, Einlass ist ab 18.30 Uhr. Der Eintritt beträgt 15 Euro. Veranstaltungsort ist das KuKuK-Wettenberg, Goethestraße 4b in Wißmar.

Seniorenkino in Grünberg

„Sommer auf Asphalt“ läuft am 27. Juli

Von Bürgerreporter
Karl-Ernst Lind

GRÜNBERG | Mit einem weiteren Kinonachmittag wartet der Seniorenbeirat der Stadt Grünberg zu Beginn des 2. Halbjahres 2026 auf. Im Angebot steht dabei die zusammen mit Kinobesitzerin Edith Weber ausgesuchte deutsche 90-minütige Filmkomödie „Sommer im Asphalt“. Der Film mit Mala Emde und Christoph Maria Herbst in den Hauptrollen beginnt am Freitag, 27. Juli um 14.30 Uhr. Die von Si-

mon Ostermann regiegeführte warmherzige Komödie beleuchtet in besonderer Art das Vater-Tochter-Verhältnis. Berührend und leicht witzig wird dabei im Film von großen Entscheidungen in einer Lebensphase zwischen Aufbruch und Verantwortung und der Suche nach dem richtigen Platz im Leben erzählt.

» Der Seniorenbeirat hofft auch diesmal wieder allen älteren Menschen einen vergnüglichen Nachmittag zu bescheren.

CampusDialog Energie

Zweite Runde am 15. Juli – auf dem THM-Campus

GIESSEN | Nach dem großen Zuspruch für den ersten CampusDialog Energie der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM) geht die öffentliche Vortragsreihe am Mittwoch, 15. Juli, weiter. Sie widmet sich diesmal Chancen und Risiken der kommunalen Energie- und Wasserversorgung.

Die Hitzewelle Ende Juni hat zahlreiche Kommunen in ganz Deutschland veranlasst, zum Wassersparen aufzurufen. Die Hitze ist wieder weg, die Krise im deutschen Wasserhaushalt bleibt vielerorts. Im CampusDialog Energie sprechen Lara Eicher und Anne-Sophie Patzig von den Marburger Stadtwerken über resiliente Trinkwasserversorgung

am Beispiel Marburgs. Der zweite Vortrag widmet sich einem Thema, dass angesichts der Hitze weit entfernt scheint und zugleich angesichts der krisenbehafteten Gasversorgungslage umso wichtiger ist: Johannes Eckhardt von der THM spricht über „Kommunale Wärmeversorgung: Chancen und Risiken durch Transformation und Kommunale Wärmeplanung“.

» Die kostenlose Veranstaltung am Mittwoch, 15. Juli, beginnt um 17.30 Uhr auf dem THM-Campus Wiesenstraße in Raum A21.0.01. Weitere Informationen sind unter go.thm.de/energie-dialog-abrufbar.

Laubacher Schlossparkkonzert

Am Sonntag, 12. Juli mit den Fernwald Musikanten

LAUBACH | Böhmisches Blasmusik erklingt am kommenden Sonntag, 12. Juli, im Laubacher Schlosspark: Die Fernwald Musikanten unter der Leitung von Johannes Wick erfreuen dabei im Rahmen ihrer Hessen-Tour ab 15 Uhr das Publikum. Mit dabei ist auch das Gesangsduo „Nora und Heinz-Herbert“. Seit über 35 Jahren erfreuen die Musiker die Freunde der Böhmisches Blasmusik.

Stücke aktueller Blasmusikkomponisten wie Alexander Pfluger, Mathias Gronert oder Mathias Rauch werden ebenso erklingen, wie altbekannte Melodien alter tschechischer Komponis-

ten und Werke von Ernst Mosch, Franz Bummerl und Gerald Weinkopf. Die Freunde traditioneller Blasmusikklänge werden wie schon bei früheren Konzerten der Fernwald Musikanten in Laubach voll auf ihre Kosten kommen.

» Für hausgemachtem Kuchen, Kaffee und kühle Getränke sorgt der Schützenverein Ruppertsburg. Die von der Gemeinnützigen Laubacher Kultur- und Bäder GmbH organisierten Konzerte werden von der Sparkasse Laubach-Hungen und deren Stiftung unterstützt.

ANZEIGE

Mythos oder Wahrheit? Wissenswertes zum Eisen

In Spinat steckt nicht so viel Eisen, wie früher behauptet wurde – das hat sich rumgesprochen. Doch wussten Sie, dass es rund um das Spurenelement weitere Mythen gibt?

#Mythos 1: Nur Frauen haben einen erhöhten Eisenbedarf. Das stimmt so nicht. Zwar haben Frauen durch die Menstruation häufig einen höheren Bedarf, doch auch andere Gruppen sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Dazu zählen Menschen, die intensiv körperlich aktiv sind, Kinder im Wachstum oder Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Nahrungsergänzungsmittel können die tägliche Eisenzufuhr ergänzen. Endosomales Eisen (z.B. Greenmindset Eisen, www.endo-eisen.de) kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen und flexibel mit verschiedenen Ernährungsgewohnheiten kombiniert werden.

#Mythos 2: Der Körper braucht Eisen nur für die Blutbildung. Nein, das ist so nicht richtig. Eisen trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, dem Blutfarbstoff, bei. Darüber hinaus ist das Spurenelement jedoch noch an weiteren wichtigen Prozessen beteiligt: Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

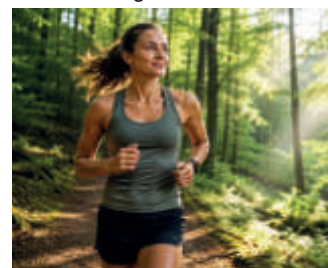


Foto: KI-generiert

GOLDANKAUF

ALTGOLDSTELLE

Münzen Barren	Zahngold	Altgold Altsilber	Besteck Zinn

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

BARGELD SOFORT

Oldtimer-Ausfahrt



Historische Fahrzeuge rollen auch 2026 wieder durch Mittelhessen: Die AUTOMobil-Oldtimer-Ausfahrt findet am Samstag, 18. Juli, statt.

FOTOS: VERANSTALTER

Ein unvergessliches Oldtimer-Event Ausfahrt am Samstag, 18. Juli

LANDKREIS GIESSEN | Die traditionsreiche AUTOMobil-Oldtimer-Ausfahrt geht auch im Jahr 2026 weiter. Nachdem das mittelhessische Verkehrsmagazin AUTOMobil Ende 2024 eingestellt wurde, war die Zukunft der beliebten Veranstaltung zunächst ungewiss. Nun übernimmt der Auto- und Motorradclub Gießen e. V. im ADAC (AMC Gießen) gemeinsam mit den Alt-Ford-Freunden und dem MSC Lang-Göns die Organisation und führt die Ausfahrt in

bewährter Tradition mit neuen Impulsen fort.

Die 16. AUTOMobil-Oldtimer-Ausfahrt findet am Samstag, 18. Juli, statt – wie gewohnt eine Woche vor den „Golden Oldies“ in Wettengel. Im Mittelpunkt stehen erneut historische Fahrzeuge, die gemeinsame Ausfahrt durch Mittelhessen und zahlreiche Gelegenheiten für Besucherinnen und Besucher, die automobilen Klassiker aus nächster Nähe zu erleben.

87 Kilometer durch den Landkreis

Die rund 87 Kilometer lange Strecke führt die Oldtimer durch die reizvolle Landschaft Mittelhessens und verbindet mehrere Orte der Region miteinander. Entlang der Route legen die Fahrzeuge an verschiedenen Stationen Zwischenstopps ein, an denen Interessierte die automobilen Klassiker aus nächster Nähe erleben können. Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, die historischen Fahrzeuge entlang der Strecke und an den Haltepunkten zu begrüßen. Der Start erfolgt um 11 Uhr bei Sommerlad in Gießen. Von dort führt die Strecke zunächst zum Autohaus Bödeker in Lang-Göns und weiter zur Klosterwaldhalle in Dorf-Güll. Anschließend macht der Oldtimer-Tross Station an der Vintage Garage in Wölfersheim sowie auf dem Marktplatz in Lich. Vor

dem Ziel in Wettengel legt der Oldtimer-Tross noch einen letzten Stopp beim Bosch Service Fetzter in Gießen ein. Gegen 14.30 Uhr werden die Fahrzeuge schließlich im Gewerbegebiet Ostpark bei der Firma Gross in Wettengel erwartet.

Mit der neuen Streckenführung setzt die Veranstaltung in diesem Jahr bewusst frische Akzente, ohne ihren bewährten Charakter zu verlieren. Gleichzeitig konnten neben langjährigen Unterstützern auch neue Partner und Sponsoren gewonnen werden. Ein weiterer besonderer Anlass begleitet die Ausfahrt: Sowohl der AMC Gießen als auch der MSC Lang-Göns feiern 2026 ihr 100-jähriges Bestehen.

» Weitere Informationen unter www.amc-giessen.de oder www.msc-langgoens.de

GROSS®



Allen Teilnehmern der 16. Automobil Oldtimer-Ausfahrt wünschen wir traumhaftes Wetter und einen pannenfreien Tag.

Als Fachbetrieb für alle Fragen rund um das Auto - egal ob Young- oder Oldtimer - freuen uns, wieder den Zielpunkt der Oldtimer-Ausfahrt zu stellen.

GROSS®

Im Ostpark 13-17
35435 Wettengel
Tel. +49 641 966160
www.gross-gmbh.eu



Die Stationen im Überblick

Start:

Um 11 Uhr - Gießen, Sommerlad

1. Stopp:

Circa 11.30 Uhr - Lang-Göns, Autohaus Bödeker

2. Stopp:

Circa 12 Uhr - Pohlheim/Dorf-Güll, Klosterwaldhalle

3. Stopp:

Circa 12.45 Uhr - Wölfersheim, Vintage Garage

4. Stopp:

Circa 13.30 Uhr - Lich, Marktplatz

5. Stopp:

Circa 14.15 Uhr - Gießen, Bosch Service Fetzter

Ziel:

Circa 14.30 Uhr - Wettengel, Ostpark, Firma Gross



Karate auf höchstem Niveau

Deutsche Meisterschaft begeistert in Lollar



Lollar wurde zum Zentrum des deutschen JKA-Karate: 100 Karateka kämpften um die deutschen Meistertitel.

FOTOS: KARATE DOJO LOLLAR



Von Bürgerreporter
Karate Dojo Lollar

LOLLAR | Es sind diese seltenen Momente im Sport, in denen nicht nur Punkte zählen, sondern Leidenschaft, Disziplin und Zusammenhalt spürbar werden. Am 20. Juni war genau so ein Tag: In der Sporthalle Süd in Lollar versammelten sich rund 100 Karateka aus dem gesamten Bundesgebiet zum JKA Shokukai Cup, der deutschen Meisterschaft der Bundesstilrichtung im Deutschen Karate Verband (JKA Shokukai

Germany). Schon beim Betreten der Halle lag eine besondere Spannung in der Luft. Auf drei Wettkampfmatten gleichzeitig maßen sich die Teilnehmer in insgesamt 43 Disziplinen – von präzisen Kata-Darbietungen bis hin zu dynamischen Kumite-Kämpfen. Jeder Schlag, jeder Schritt, jeder Kiai schien die jahrelange Vorbereitung der Athletinnen und Athleten widerzuspiegeln.

Den sportlichen Auftakt bildeten die Kata-Wettkämpfe, bei denen die Karateka mit präzisen Techniken, Konzentration und Ausdruck überzeugten. Besonders

erfreulich war, dass in diesem Jahr zahlreiche Kata-Teams an den Start gingen. Die Mannschaftswettbewerbe sorgten für spannende Vorführungen und zeigten eindrucksvoll, wie wichtig Teamgeist und gemeinsames Training im Karate sind. Für viele der jungen Karateka war es die erste Meisterschaft überhaupt. Entsprechend groß war die Aufregung vor dem ersten Start. Mit viel Mut und Engagement präsentierten sie ihre Leistungen und sammelten wertvolle Erfahrungen, die sie auf ihrem weiteren Karate-Weg begleiten werden.

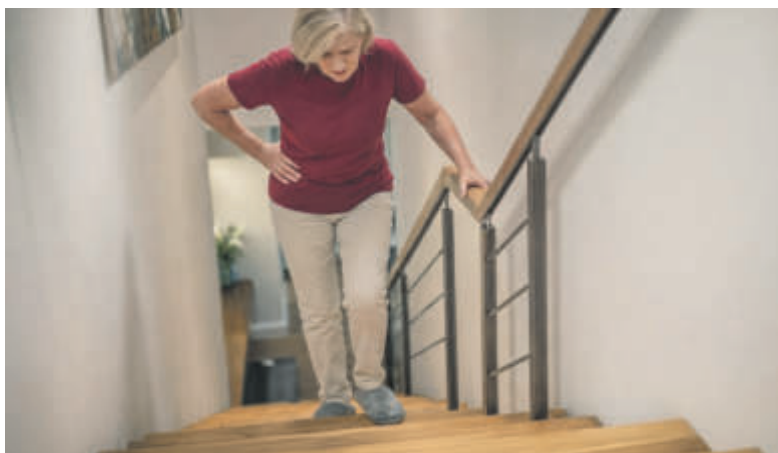
Eine Meisterleistung auch hinter den Kulissen

Doch der Erfolg von Lollar endete nicht auf der Tatami. Die Veranstaltung selbst wurde zu einer organisatorischen Meisterleistung: Eine komplette deutsche Meisterschaft mit 100 Wettkämpfern, 43 Disziplinen und vollständig durchgeführten Siegerehrungen. Möglich machte das ein starkes Team aus Kampfrichtern, das von den Dojos gestellt wurde, sowie zahlreiche Helferinnen und Helfer im Hintergrund.

ANZEIGE

Unser Thema heute:
ALTERSHERZ

Wenn dem Herz die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):

In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher

konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek:

Zunächst ist es einmal wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch

die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

Die gute Nachricht: Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z. B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens ist und täglich dessen Leistungsfähigkeit unterstützt.

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Nur 1x täglich
– 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit
(Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit
– in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke
Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk.)

Kirmes in Rodheim



Auch in diesem Jahr erwartet die Besucherinnen und Besucher ein tolles Kirmes-Programm für Groß und Klein.

FOTOS: VERANSTALTER

Grußwort der Bürgermeisterin Patricia Ortmann

*Liebe Biebertalerinnen,
liebe Biebertaler,
liebe Leserinnen und Leser!*

Haben Sie schon etwas vor am kommenden Wochenende? Oder darf ich Sie gerne zu uns nach Rodheim-Bieber auf die traditionelle Kirmes einladen!

Am Wochenende 17. bis 20. Juli, herrscht wieder Feierlaune auf dem Rathausvorplatz.

Es darf getanzt, geschunkelt, gelacht werden

und wir freuen uns auf viele Besucher und Besucherinnen.

Legendär und traditionell ist nicht nur der Frühschoppen am Montag im Zelt, sondern auch der Familiennachmittag am Sonntag und für die Jugend und vielen Burschen- und Mädchenschaften aus der Umgebung heißt es am Freitag- und Samstagabend: auf nach Biebertal.

Denn unsere Rodheimer Mädchen- und Burschenschaft hat für alle vier Tage wie-

der ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Dafür herzlichen Dank!

Und natürlich ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Vielleicht verbinden auch Sie ja einen Besuch der Kirmes mit einem kleinen Spaziergang durch unseren schönen Ort.

*Wir freuen uns auf Sie!
Wir sehen uns in Biebertal,*

Ihre Patricia Ortmann, Bürgermeisterin



Bürgermeisterin Patricia Ortmann.

FOTO: GEMEINDE BIEBERTAL

AHD AUTOMOBILE

Ihr persönlicher Partner



AHD-AUTOMOBILE
AN DER AMTMANNSMÜHLE 10
35444 BIEBERTAL
06409 / 80 80 355
VERKAUF@AHD-AUTOMOBILE.DE
WWW.AHD-AUTOMOBILE.DE

Ihr Urlaub in besten Händen

Reiselädchen „Am Park“

Am Schindwasen 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

Vier Tage Zeltkirmes in Rodheim

Buntes Programm für Groß und Klein

BIEBERTAL | Endlich ist es wieder so weit: Vom 17. bis 20. Juli findet die 58. Rodheimer Zeltkirmes statt. Die Kirmesburschen und -mädchen Rodheim haben erneut ein abwechslungsreiches Programm aus Party, Tradition und Familienangeboten auf die Beine gestellt.

„Bass, Bier & Beats“ eröffnet das Kirmeswochenende

Los geht es am Freitag, 17. Juli, mit der Party unter dem Motto „Bass, Bier & Beats“. Einlass ist ab 21 Uhr. Erstmals stehen DJ Lukas Schneider und Johannes Kranz gemeinsam im Festzelt an den Turntables und sorgen mit einem abwechslungsreichen Musikmix für den Auftakt des Kirmeswochenendes.

Partynacht und Burschen- und Mädchenschaftstreffen am Samstag

Am Samstag, 18. Juli, beginnt um 20 Uhr die große Partynacht mit dem traditionellen Burschen- und Mädchenschaftstreffen. Jahr für Jahr zählt dieser Abend zu den Höhepunkten der Rodheimer Zeltkirmes. Zahlreiche Burschen- und Mädchenschaften aus der Region werden wieder erwartet, um gemeinsam zu feiern und das Wiedersehen mit Freunden und Bekannten zu genießen.

Musikalisch gestalten in diesem Jahr die „Kinzenbacher“ den Abend. Die Formation ist vielen Besuchern bereits vom traditionellen Frühschoppen am Kirmesmontag bekannt und sorgt diesmal bereits am Samstag mit Party



musik für Stimmung im Festzelt. In den Pausen sowie nach dem Liveprogramm wird mit Musik vom Band bis tief in die Nacht weitergefeiert.

Kirmessonntag: Gottesdienst, Kirmesumzug und Familiennachmittag

Der Sonntag, 19. Juli, steht ganz im Zeichen von Tradition und Gemeinschaft. Los geht es um 11 Uhr mit dem Zeltgottesdienst. Im Anschluss treffen sich Besucherinnen und Besucher im Festzelt, bevor um 13 Uhr der traditionelle Kirmesumzug durch die Straßen Rodheims startet.

Nach dem Umzug eröffnen die aktiven Kirmesburschen und -mädchen offiziell die diesjährige Kirmes.

Musikalisch begleitet wird der Tag von der Stimmungskapelle „Bella Luna“, die bereits seit vielen Jahren zum festen Bestandteil der Rodheimer Zeltkirmes gehört und mit ihrem abwechslungsreichen Repertoire für Unterhaltung sorgt.

Auch Familien kommen am Sonntag auf ihre Kosten. Am Nachmittag lädt die Kinderkirmes mit Hüpfburg, Eiswagen und weiteren Attraktionen die jüngsten Besucher zum Spielen und Toben ein.

Public Viewing am Sonntag, ab 19 Uhr

Ein zusätzliches Highlight erwartet die Gäste am Abend: Ab 19 Uhr wird das Finale der Fußball-Weltmeisterschaft beim Public Viewing im Festzelt übertragen. Gemeinsam können Fußballfans dort das Endspiel verfolgen und den Kirmessonntag ausklingen lassen.

» Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter.

Ob
Wohnbad
oder
Erlebnisbad



Fliesen-Ferber

MEISTERBETRIEB für

- Fliesen
- Platten- und
- Mosaiklegearbeiten

Beratung ■ Planung ■ Ausführung

35444 Biebertal-Rodheim
Röntgenstraße 10
Tel. 0 64 09-71 20 ■ Fax 0 64 09-18 23

HÖRR Bauunternehmen

- Neubauten
- Altbausanierung
- Kanalsanierung
- Hofbefestigungen
- Einfriedigungen
- Bauwerksabdichtungen

Bauunternehmen Hörr · Industriestraße 9 · 35444 Biebertal

Telefon 06409 808726

www.hoerr-bau.de

Wir ♥ Biebertal.

EDEKA

FALK

Fellingshäuser Straße 64 · 35444 Biebertal

UNSERE KIRMESANGEBOTE

43. Rhodosteller
Gyros, Souvlaki, Bifteki, geb. Feta, Pommes und Krautsalat
statt 17,00 € nur **€ 16,00***

53. Santorini Teller
Gyros, Hähnchenbrust, geb. Schafskäse, Pommes und Krautsalat
statt 16,50 € nur **€ 15,50***

SAMOS GRILL

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

*Angebot gültig vom 12. bis 19. 7. 2026

GIEßENER STRASSE 38
35444 RODHEIM (BIEBERTAL)

Tel. 06409-806938

Öffnungszeiten Restaurant und Biergarten:
Dienstag – Samstag 11.30 – 13.30 und 17.00 – 22.30 Uhr
Sonntag und Feiertage 11.30 – 22.00 Uhr • Montag Ruhetag

Mit Musik und Tradition bis zum Schluss

Frühschoppen, Kirmesbeerdigung und weitere Programmpunkte

Frühschoppen bildet den feierlichen Abschluss

FORTSETZUNG | Am Montag, 20. Juli, endet die Rodheimer Zeltkirmes traditionell mit dem Frühschoppen. Beginn ist um 11 Uhr.

Für die musikalische Unterhaltung sorgen erneut die „Kinzenbacher“, die mit Blasmusik und bekannten Stimmungstiteln den Abschluss des Festwochenendes gestalten.

Weitere Termine rund um die Kirmes

Bereits vor dem offiziellen Kirmesbeginn stehen zwei traditionelle Veranstaltungen auf dem Programm:

Am Mittwoch, 15. Juli, treffen sich die Burschen ab 18 Uhr zum traditionellen Bändchensammeln bei den unverheirateten Mädchen im Ort.

Einen Tag später, am Donnerstag, 16.

Juli, beginnt um 19 Uhr das Blumenbinden im Kirmeszelt, bei dem die letzten Vorbereitungen für das Fest getroffen werden.

Nach dem Kirmeswochenende findet am Dienstag, 21. Juli, ab 20 Uhr die traditionelle Kirmesbeerdigung im Bistro Joy statt.

Tischreservierungen

Für Samstag und Montag nehmen die

Veranstalter bereits Tischreservierungen entgegen. Diese sind per E-Mail an kirmesinrodheim@yahoo.de, über Instagram oder telefonisch bei Schriftführerin Lena Römer unter 0176-56623695 möglich.

» Die Kirmesburschen und -mädchen Rodheim hoffen auf zahlreiche Besucher aus Rodheim und der gesamten Region und freuen sich darauf, gemeinsam vier Tage Zeltkirmes zu feiern.



BRILLENPLAZ

Brillen Plaz
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
--	--

KFZ-Meisterbetrieb Bernhard Lindner

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

Philip Hofmann

Heizung
Sanitär
Elektro

Am Hain 30 | 35444 Biebertal
Telefon: 06409/7961 | E-Mail: philip.hofmann@t-online.de

TECHNIK PROFI **Fernsehtechnik Spaar**

TV, Audio, Hausgeräte, Sat

- Beratung
- Lieferservice
- Installation

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

Kirmes-Programm

Mittwoch, 15. Juli, 18 Uhr

Traditionelles Bändchensammeln der Burschen

Donnerstag, 16. Juli, 19 Uhr

Blumenbinden im Kirmeszelt

Freitag, 17. Juli, 21 Uhr

„Bass, Bier & Betas“ mit DJ Lukas Schneider und Johannes Kranz

Samstag, 18. Juli, 20 Uhr

Partynight und BuMs-Treffen mit den „Kinzenbachern“

Sonntag, 19. Juli

11 Uhr	Zeltgottesdienst
13 Uhr	Umzug und Eröffnung
Im Anschluss:	Kinder- und Familiennachmittag
19 Uhr	WM-Party mit Public Viewing

Montag, 20. Juli, 11 Uhr

Traditioneller Frühschoppen mit den „Kinzenbachern“

Dienstag, 21. Juli, 20 Uhr

Kirmesbeerdigung im Bistro Joy



„Die Hemmschwelle ist verständlich, aber unbegründet“

Nanos-Mitgründer Markus Gross erklärt, wie die Künstliche Intelligenz die Werbewelt auf den Kopf stellt

Digitales Marketing ist längst kein Luxus mehr, sondern ein Muss, auch für kleine und mittelständische Betriebe, um Sichtbarkeit bei ihren Zielkunden zu erzielen. Doch wie gelingt der Einstieg, wenn Zeit und Budget knapp sind? Markus Gross, Mitgründer von Nanos, Informatik-Professor und -Direktor von Disney Research in Zürich, erklärt im Interview, wie die Künstliche Intelligenz modernes Marketing und Werbekampagnen revolutioniert hat und warum die Technologie für Unternehmen inzwischen ein echter Game-Changer ist.



Prof. Dr. Markus Gross.

FOTO: RE

Herr Gross, digitales Marketing hat sich rasant verändert. Was sind die wichtigsten Entwicklungen der vergangenen Jahre?

Markus Gross: Aus meiner Sicht sind es vor allem drei Dinge: Kampagnenoptimierung durch datengetriebene KI, die generative Erstellung von Marketinginhalten und die Automatisierung von Prozessen. Moderne Künstliche Intelligenz, mit Hilfe von Large Language Modellen und Reasoning, ermöglicht es, Kampagnen präzise zu personalisieren, zu lokalisieren und zu optimieren. Das war früher nur mit hohen Budgets möglich. Heute demokratisiert unsere Technologie dies für kleine und mittlere Unternehmen. Gleichzeitig spart generative KI Zeit und Kosten, etwa bei der Erstellung von Texten, Bildern oder kurzen Videoclips. Für Marketingkampagnen ist Künstliche Intelligenz bereits heute ein Produktivitätswerkzeug mit riesigem Potenzial. Dank Nanos nun auch für kleine Betriebe mit begrenztem Budget.

Viele KMUs zögern noch, digitale Werbung und KI zu nutzen. Sei es aus Zeitmangel, Budgetbedenken oder Skepsis. Was würden Sie einem Handwerksbetrieb raten?

Die Hemmschwelle ist verständlich, aber unbegründet. KI ist kein „teufliches“ Werkzeug, das die Welt über-

nimmt, sondern ein sehr leistungsfähiges, digitales Produktivitätswerkzeug. Historisch gesehen haben neue Technologien in den wenigsten Fällen global Stellen eliminiert, sondern Arbeitsprofile verändert, und oft sogar mehr Bedarf an menschlicher Kapazität geschaffen. Wer KI nutzt, gewinnt einen strategischen Vorteil. Wer sich verweigert, bleibt zurück. So wie Taxifahrer, die Uber ignoriert haben. Nanos macht es möglich, dass auch Laien in Minuten professionelle Kampagnen erstellen, optimieren und überwachen können.

Wie schafft es die Nanos-Technologie, den Prozess so stark zu vereinfachen?

Die Grundidee war, KI einzusetzen, um die Detailarbeit zu übernehmen, die sonst geschultes Marketing-Personal machen müsste. Wir wollten ein Tool schaffen, das nicht primär für echte Profis, sondern eben auch für den Selbstständigen oder Kleinunternehmer optimiert ist. Also für die 90 Prozent der Betriebe mit weniger als zehn Mitarbeitern und minimalem Marketingbudget. Die Plattform nutzt eigene Technologien, die auf unseren eigenen Datensätzen trainiert wurden, kombiniert mit optimierten Basismodellen für Bild- und Textgenerierung. So entsteht eine intuitive Benutzeroberfläche, mit

der Nutzer:innen mit wenigen Klicks und einfacher Information Kampagnen erstellen und optimieren können. Die KI übernimmt dann den Rest.

Wie ist die Idee entstanden, KI speziell für Marketing und Kampagnen einzusetzen?

90 Prozent der KMUs sind nicht in der Lage, Google- oder Facebook-Interfaces zu bedienen, und haben auch kein Budget für Agenturen. Gleichzeitig bieten digitale Plattformen enorme Möglichkeiten für lokale, personalisierte Kampagnen gegenüber klassischen Anzeigen. Wir wollten diese Lücke schließen: zwischen dem, was ein Handwerker oder eine Friseurin technisch zu leisten vermag, und dem, was für eine erfolgreiche Kampagne nötig ist. Mit maschinellem Lernen und später generativer KI ist uns das gelungen.

Nanos wirbt mit einer eigenen KI-Engine. Was macht diese einzigartig im Vergleich zu anderen Anbietern?

Nanos kombiniert eigene Technologien, etwa für die Kampagnenoptimierung, mit Basismodellen, die wir für spezifische Zwecke anpassen. Besonders wichtig ist dabei Reinforcement Learning: Die KI lernt kontinuierlich aus Feedback wie Klickzahlen oder Nutzerzufriedenheit und passt Kampagnen dynamisch an. So wird etwa das Budget automatisch dort eingesetzt, wo es am besten wirkt. Gleichzeitig bleibt die Kontrolle bei den Nutzer:innen. Sie können Zielgruppen genau definieren, Kampagnen überwachen und jederzeit anpassen. In der nahen Zukunft wird Nanos mit Hilfe agentischer KI zu einem intelligenten Marketing-Assistenten für jedermann werden.

Wie stellt Nanos Transparenz und Steuerung für Nutzer:innen sicher – etwa um zu vermeiden, dass Werbung auf unpassenden Seiten erscheint?

Die Nutzer:innen können Zielgruppen und Lokalität präzise eingrenzen, zum

Beispiel um nur Kund:innen in der eigenen Stadt anzusprechen. Zudem gibt es Dashboards, die Echtzeit-Statistiken liefern. Und ja: Es gibt Sicherheitsvorkehrungen, sowohl von Nanos als auch von Plattformen wie Google oder Facebook, die sicherstellen, dass Werbung nur auf passenden Seiten erscheint. Aber im Gegensatz zu klassischen Print-Anzeigen haben Nutzer:innen hier die volle Transparenz und Kontrolle. Sie sehen, wie Kampagnen wirken, und können sie jederzeit anpassen.

Wird Marketing in fünf bis zehn Jahren ohne KI noch möglich sein?

Ich denke eher nicht, denn KI wird im Marketing genauso selbstverständlich sein wie Textverarbeitung heute im Büro. Die menschliche Expertise bleibt wichtig – aber die KI wird zu einem intelligenten Marketing Assistenten werden, der Kampagnen ganz selbständig erstellt, optimiert und überwacht. Dies alles wird es ermöglichen, mit gleichem Budget mehr Inhalte, mehr Kampagnen und zugleich bessere Ergebnisse zu erzielen. Ähnlich wie bereits in der Software-Entwicklung wird Künstliche Intelligenz auch das Marketing revolutionieren. Diese Entwicklung ist bereits im Gange. Und wer dafür offen ist, wird langfristig profitieren.

» Mehr Informationen gibt es im Internet unter nanos.ai/de.



Unsere Zeitung ...

... ist auch Deine Zeitung!



Meine Zeitung – Meine Woche

www.giessener-zeitung.de



Jetzt investierbar

Solarpark Ratekau

**Festzins
ab 5,50%**

Ihr Einstieg in erneuerbare Energien:
Ab 50 € in den Solarpark
Ratekau investieren.

Scannen für mehr Infos!



Emittent:

**Green Vision Two
GmbH & Co. KG**
Holzdamm 28-32
20099 Hamburg

POWERED BY **FINEXITY** **EGRO MEDIENGRUPPE**

Gesetzlicher Risikohinweis: Der Erwerb dieser Wertpapiere ist mit erheblichen Risiken verbunden und kann zum vollständigen Verlust des eingesetzten Vermögens führen.

Dringende Hilfe gesucht

Pflege oder Adoption von Katze(n)

Tierversmittlung



Von Bürgerreporterin
Ilse Toth

HEUCELHEIM | Eine Tierfreundin wollte helfen und hat sich überfordert. Der Hausbesitzer und das hiesige Vet. Amt haben eine Frist gesetzt, um sechs der Katzen anderweitig unter zu bringen. Auf das Gelände, wo Generationen dieser Katzen gelebt haben, können sie nicht zurück gesetzt werden. Zwei hoch tragende Katzen hat die Tierroase Heuchelheim bereits aufgenommen. Für sechs Jungkatzen, vier in der Farbe schildpatt, eine Katze grau gestromt mit roten Punkten und eine rote Katze, suchen noch dringend einen Platz. Für die Freiheit gewohnten Katzen wäre eine Unterkunft in einem Quarantänekäfig im Tierheim eine Katastrophe. Dort müssten sie aber in die-



Wer hat einen Platz?

FOTO: ILSE TOTH

se Haltungsform, da noch kein Impfschutz vorliegt.

Welcher Tierfreund könnte eine oder zwei Katzen zur Pflege nehmen, bis sich Adoptivfamilien melden? Für Futter- und Tierarztkosten kommt die Tierroase auf einem Pflegeplatz auf. Natürlich können Sie auch sofort vermittelt werden, falls Interesse besteht.

» Bitte melden Sie sich unter 0178-2189491 oder per Mail: iluja@gmx.de

Gemeinsam mutig sein

Rosalie sucht ein Zuhause (gerne mit Ersthund!)

Tierversmittlung



Von
Tierheim Gießen

GIESSEN | Rosalie (Mischling/geboren am 28. März 2022) ist eine schüchterne



Rosalie.

FOTO: TIERHEIM GIESSEN

Jeden Tag etwas für das eigene Wohlbefinden tun

ANZEIGE

Wer sich fit, aktiv und voller Lebensfreude fühlen möchte, sollte seiner Gesundheit täglich Aufmerksamkeit schenken. Neben Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Erholung können auch traditionelle Kräuter einen wertvollen Beitrag zum Wohlbefinden leisten.

Genau hier setzt Klostersgarten Gold vom Gesundheitskontor an. Die bewährte Rezeptur vereint 46 traditionelle Kräuter aus der Klostermedizin mit der Kraft der Aronia-Beere, acht wichtigen Vitaminen und essbarem Gold.

Zu den enthaltenen Kräutern zählen unter anderem Benediktenkraut, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Galganwurzel, Ingwer und Bitterklee – Pflanzen, die bereits in historischen Klostersgärten geschätzt wurden.

Ergänzt wird die Rezeptur durch Vitamine wie Vitamin C sowie verschiedene B-Vitamine, die wichtige Funktionen im Energiestoffwechsel und Nervensystem unterstützen.

Klostersgarten Gold verbindet jahrhundertalte Kräutertradition mit modernen



Ansprüchen an eine bewusste Ernährung. Das Ergebnis ist ein hochwertiges Elixier für Menschen, die aktiv durchs Leben gehen und jeden Tag etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter der Seite www.gesundheitskontor.de oder telefonisch unter **0800 – 991 9991**. Mit Zufriedenheits-Garantie.

Mit dem Gutscheincode **DKGG4023** erhalten Sie kostenlos ein 7-teiliges Benson-Care-Maniküre-Set dazu. Nur solange der Vorrat reicht.



kleine Hündin, die noch etwas vorsichtig in die Welt blickt. Aktuell zieht sie sich eher zurück oder weicht aus, wenn man ihr Zimmer betritt, mit ein bisschen Futter und Zeit lässt sie sich aber motivieren und zeigt Interesse am Menschen. Rosalie durfte bisher noch nicht viel kennenlernen, im neuen Zuhause wird sie mit etwas Zeit und Geduld sicherlich auftauen und gemeinsam mit ihren Menschen die Welt entdecken. Wenn Rosalie einmal Vertrauen gefasst, steckt in der süßen Hündin ein verspielter Hund, der Spaß an Tricks und Kuscheleinheiten hat. Mit Artgenossen zeigt sich Rosalie bei uns bisher gut verträglich und könnte auch zu einem weiteren Hund ausziehen.

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

Mehr als nur Solarstrom

TECHNOLOGIE Warum der Batteriespeicher den Unterschied macht

Der Solarpark Ratekau ist ein Photovoltaik-Projekt mit integriertem Batteriespeicher, der Effizienz, Stabilität und -Rendite des Parks deutlich verbessert. Doch was macht diesen Speicher so besonders, und wie genau profitieren Anleger bei Volks-Invest davon?

Solarstrom wird nicht gleichmäßig produziert: Bei Sonnenschein entsteht Überschuss, nachts oder bei Bewölkung fehlt er. Hier kommt der Batteriespeicher ins Spiel. Er speichert überschüssigen Strom und gibt ihn bei Bedarf wieder ab – etwa dann, wenn der Strompreis besonders hoch ist. Das steigert die Wirtschaftlichkeit des Solarparks Ratekau und damit die Rendite für Anleger.

Gleichzeitig entlastet der Speicher das Stromnetz, indem er Spitzenlasten ausgleicht, und macht den Solarpark weniger abhängig von Wetterschwankungen oder Netzengpässen. So sichert er stabile Erträge und trägt zugleich zur Netzstabilität und Energiewende bei.

Intelligente Steuerung

Der Batteriespeicher in Ratekau ist modular aufgebaut und kann je nach Bedarf erweitert werden. Er nutzt Lithium-Ionen-Technologie, die sich durch Langlebigkeit, hohe Effizienz und schnelle Reaktionszeiten auszeichnet. Besonders wichtig ist seine Kapazität: Der Speicher ist so dimensioniert, dass er mehrere Stunden Strom puffern kann – ideal, um auch nachts oder bei Schlechterwetterphasen die Versorgung zu sichern. Eine intelligente Steuerung optimiert die Lade- und Entladezyklen, um den Strom dann zu verkaufen, wenn die Preise am

Renaturierung in Alten-Byseck

FORTSETZUNG VON SEITE 1 | Niedermoore gehören zu den seltensten und wertvollsten Lebensräumen Deutschlands. Während sie vor allem in Norddeutschland und im Alpenvorland vorkommen, sind sie in Hessen nur noch vereinzelt zu finden. Kennzeichnend ist ihre mindestens 30 Zentimeter starke Torfschicht, die sich über Jahrhunderte gebildet hat. In diesen dauerhaft nassen Böden können sich hoch spezialisierte Pflanzen- und Tierarten entwickeln, die auf andere Lebensräume nicht ausweichen können. Darüber hinaus speichern Moore Wasser, stabilisieren so den Wasserhaushalt und können die Auswirkungen längerer Trockenperioden abmildern.



Ein Batteriespeicher bedeutet mehr Sicherheit und Nachhaltigkeit (Symbolbild).

FOTO: PIXARAY/SABINEVANERP

höchsten sind. Zudem ist der Speicher skalierbar und kann später erweitert oder modernisiert werden, um mit technischen Fortschritten Schritt zu halten.

Mehr Sicherheit

Für Investoren bedeutet der Batteriespeicher mehr Sicherheit und höhere Erträge.

Durch die Speicherung werden Ertragschwankungen ausgeglichen, sodass die quartalsweisen Ausschüttungen von 5,5 bis 7,5 % p.a. plus Erfolgsbeteiligung planbarer werden. Batteriespeicher werden in den nächsten Jahren immer wichtiger, da sie die Grundlastfähigkeit von Erneuerbaren Energien erhöhen. Wer in den Solarpark investiert, setzt damit auf

eine Technologie, die die Energiewende vorantreibt – und davon langfristig profitiert.

Gesetzlicher Risikohinweis:

Der Erwerb dieser Wertpapiere ist mit erheblichen Risiken verbunden und kann zum vollständigen Verlust des eingesetzten Vermögens führen.

Weitere Infos: www.volks-invest.de



Im 5:2-Takt zum Wohlfühlgewicht

Intervallfasten alltagstauglich umsetzen

ANZEIGE

Abnehmen ohne ständigen Verzicht? Genau das wünschen sich viele Menschen, die bewusster leben und ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten. Eine Methode, die dabei immer beliebter wird, ist das Intervallfasten nach dem 5:2-Prinzip.

**Einfach, flexibel und gut
in den Alltag integrierbar**

Die 5:2-Methode ist unkompliziert: An fünf Tagen pro Woche wird normal gegessen, an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen wird die Kalorienzufuhr deutlich reduziert – meist auf etwa 500 bis 600 Kalorien täglich. Dadurch entsteht ein Kaloriendefizit, ohne dass man sich dauerhaft eingeschränkt fühlt. Viele Menschen empfinden diese Flexibilität als großen Vorteil im hektischen Alltag. Zudem berichten Anwender häufig davon, dass sie sich bewusster mit ihrer Ernährung auseinandersetzen.

Unterstützung an Essens- und Fastentagen

Wer beim Intervallfasten zusätzliche Unterstützung sucht, findet mit



formline Intervall 5:2 eine speziell entwickelte 4-Wochen-Kombipackung für das 5:2-Prinzip. Dabei werden Essens- und Fastentage gezielt begleitet. An den normalen Essentagen kommt **formline L12** zum Einsatz. Der Wirk-Ballaststoff natürlichen Ursprungs bindet einen Teil der aufgenommenen Nahrungsfette, sodass diese dem Körper nicht vollständig als Kalorien zur Verfügung stehen. Studien zeigen, dass dadurch die Gewichtsreduktion unterstützt wird.¹ Für die

Fastentage enthält die Kombipackung zusätzlich **formoline mannan**. Der pflanzliche Ballaststoff aus der Konjak-Wurzel quillt im Magen auf und sorgt für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Gerade an Tagen mit reduzierter Kalorienzufuhr kann das hilfreich sein, um Heißhunger vorzubeugen und kleinere Portionen leichter einzuhalten.

Mit der 5:2-Methode werden Fettverbrennung und Stoffwechsel für eine effektive Gewichtsabnahme angeregt. **formoline Intervall 5:2** unterstützt das Intervallfasten gezielt und erleichtert so dessen Umsetzung im Alltag.

Weitere Informationen gibt es unter www.formoline5zu2.de.



Erhältlich in der Apotheke

Info: www.formoline5zu2.de • **formoline L112**. Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. **Medizinprodukt Klasse III (CE 0123)**. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Gegenanzeigen**: Allergie gegen Krebstierprodukte; **Nebenwirkungen**: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • **formoline mannan**. Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zur Gewichtsverlust bei. • Referenzen: *wermedica*. Kurzbericht über Sicherheit und klinische Leistung der L112-Produktreihe. <https://certmedica.com/sscp> • Hersteller: Certmedica International GmbH, Manolienweg 17, 63741 Aschaffenburg. fIE3 0626 M DE

NORMA®

XXL

**Duschgel Extra-
XL mit Pumpspender**
- Rockstar,
Epic Legend oder
Captain je 1 l
(1 l = 6,99)

25% billiger
zum Vergleich:
UVP 250 ml = 2,35

**1 Liter
6,99***

**Italienische
Pralinen XXL**
verschiedene italienischer Prali-
nen mit cremiger Füllungen
je 800 g (1 kg = 9,99)

**800 g
7,99***

**Kalifornische
Pistazien XXL**
geröstet & gesalzen
je 300 g
(1 kg = 12,30)

11% billiger
zum Vergleich: 250 g = 3,49

**300 g
3,69***

**Becel XXL
Classic** je 450 g
(1 kg = 5,53)

43% billiger
zum Vergleich: UVP 225 g = 2,19

**450 g
2,49***

Family Pack

XXL Winegums
nach Original
Englischer Rezeptur
je 900 g
(1 kg = 4,07)

**900 g
3,66***

**Polnischer
Schinken** je ca.
600 g, Ware einzeln

ausgepreist
(1 kg = 10,99)

**z. B. 600 g
6,59***

20% billiger

STOP

billiger + gratis!

+++ Im Aktionskühlregal +++

**Milch-
Schnitte**
4+1 gratis
je 5x28 g
(1 kg = 9,93)

**Kinder.
Pingui 3+1 gratis**
je 4x30 g
(1 kg = 11,58)

**UVP 1,89
1,39***

26% billiger
3+1 gratis

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

4,99*

Messer gratis

**Gebrannte
Nüsse XXL**
Mandeln oder
Erdnüsse, je 400 g
(1 kg = 12,48)

4,99*

10% billiger
zum Vergleich: 200 g = 2,79

Brühe Hühner
Brühe je 111 g, ergibt
4,8 Liter (1 l = -,33)

Klare Brühe je 123 g, ergibt 8,4 Liter
(1 l = -,19) oder Gemüse Brühe je
143 g, ergibt 8,4 Liter (1 l = -,19)

33% billiger
zum Vergleich: z.B. Gemüse
brühe, ergibt 7 Liter = 1,99

1,59*

20% mehr Inhalt

mentos® Kaudragees
Big Pack Berry, Mint, Discovery
oder Frucht 4 Rollen + 1 Rolle gratis,
je 190 g
(1 kg = 10,47)

13% billiger
UVP 2,29
1,99*

4+1 gratis

Knabberspezialität
Jumpys, Ringli je 95 g
(1 kg = 12,33) oder Frit-
sticks je 120 g
(1 kg = 9,25)

44% billiger
UVP 1,99
1,11*

20% gratis

ab Montag, 13. Juli

Plattfirsiche Spanien
Kl. I, Kal. A/AA, Sorte: Paraguay, je 1,5 kg

**1,5 kg
2,99***

(Abbildung ähnlich)

Tafeltrauben
Italien Kl. I, Sorte: Victoria, je 1,5 kg

**1,5 kg
3,99***

(Abbildung ähnlich)

BIS ZU 44% SPAREN

**Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit geräuschloser
Absenkautomatik** • Passend für alle handelsüblichen WCs

- Kratzbeständig und reinigungsfreundlich • Inkl. Befestigungsmaterial und Metallschrauben
- 3 Jahre Garantie

**WC-Sitz Weiß
12,99***

**WC-Sitz mit Motiv
15,99***

Inklusive Befestigungsmaterial!

Robust - Tragkraft ca. 150kg

Abendrot **Himmelsfalter** **Zen Garten** **Weiß**

Muschel **Kirschblüte** **Steinsteg**

5er Gästetuch 5er-Set je ca. 30x50 cm

Neue Farben

MO1D0000, KO0AT069, KO0AT288, KO0AT402, KO0AT374, KO0AT174, KO0AT284

Hüftlips 5er-Pack

für Damen • Reine Baumwolle

- Breite Jacquard-Elastik an Bund und Beinausschnitt
- Größen M (40/42) - XXL (52/54)

(Modellbeispiele)

**5er-Pack
7,99***

Viskose-Sommerhose
für Damen • 100% Viskose

- Bequemer, elastischer Komfortbund • Zwei seitliche Eingrifftaschen • Mit trendigen Seitenstreifen • Größen S (36/38) - XXL (52/54)

NEUE Designs

6,99*

Braun/ Rose Bunt **Egret/Poseidon Blume** **Blau Weiß/ Blume**

**Frotti-
waren „Adria“**

- Walkfrotter vom Feinsten
- 100% Baumwolle
- Mit praktischer Aufhängekordel
- Hohe Saugfähigkeit, schnelltrocknend
- Angenehm weich und voluminös

je Ausführung

6,99*

Mit edler Jacquard-bordüre

2er Handtuch 2er-Set je ca. 50 x 100 cm

**6er Waschhand-
schuh 6er-Set** je ca. 16 x 21 cm

Dunkles Anthrazit **Duschtuch** ca. 70 x 140 cm

Aqua **Koralle** **Grün** **Petrol** **Nachtblau** **Orange** **Smaragd** **Bordeaux**

schepach Akku-Teleskop-Heckenschere 20V
inkl. 2x 2,0Ah Akkus C-PHS410-X

- Stufenlos arretierbare Aluminium-Teleskopstange mit einer Gesamtreichweite von 2,6 m • Schnittlänge 410 mm • Inkl. Komforttragegurt
- Schwenkbarer Kopf 90°-240° (11 Stufen)

10 JAHRE GARANTIE

33% billiger
UVP 119,99
79,99*

**Inklusive 2x 20V/
2,0Ah Akku
(1 + 1 Ersatz) und
2,4A Ladegerät**

24 Auch online

NEU

Schwenkbarer Scherenkopf
Guter Halt dank Softgrip-Fläche
Zur Gehölz- und Strauchpflege in einer Höhe von bis zu 4 m

* 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. ** Nur gültig für registrierte Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die in der NORMA Plus App angegebenen Bedingungen und Aktionszeiträume.

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

JETZT BEWERBEN!

Faire Ausbildung 2026 trendence

Mit Top-Ausbildung in eine sichere Zukunft!

AZUBIS 2026

DEIN GELDT

- 1. Jahr: 1.350 €
- 2. Jahr: 1.450 €
- 3. Jahr: 1.550 €

AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?

BEWIRB DICH JETZT!

TOP AUSBILDUNG 2026 yourfirm

NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Manfred-Roth-Straße 7, 90766 Fürth