



Die rund 40 Kilometer lange Strecke führt am morgigen Sonntag von Buseck nach Reiskirchen.

FOTO: GIESSENER LAHNTÄLER

Auf zwei Rädern durch die Lahntäler

Bürgermeister und Bürger radeln am Sonntag gemeinsam durch sechs Kommunen

LANDKREIS GIESSEN | Am morgigen Sonntag, 27. September, geht die gemeinsame Radtour der sechs Kommunen in die zweite Runde. Rund 40 Kilometer, sechs Kommunen und viele Begegnungen. Die Bürgermeister von Allendorf (Lumda), Buseck, Lollar, Rabenau, Reiskirchen und Staufenberg laden Bürgerinnen und Bürger dazu ein, die Gießener Lahntäler per Rad zu entdecken und sich der Tour an verschiedenen Stationen anzuschließen. Die Strecke führt von Buseck über Lollar, Staufenberg, Allendorf (Lumda), Rabenau und den Wirberg bis nach

Reiskirchen. Dabei geht es entlang von Lumda und Wieseck durch unterschiedliche Landschaftsräume, vorbei an Ortskernen und über Wirtschafts- und Radwege. Gestartet wird um 11 Uhr geht es am Rathaus in Buseck los. Von dort führt die Tour zunächst nach Lollar und anschließend über Staufenberg, Allendorf (Lumda) und Rabenau zum Wirberg. Letzte Etappe ist die Fahrt nach Reiskirchen, wo die Gruppe gegen 15.05 Uhr am Alten Pfarrhof zum dortigen Weinfest erwartet wird. Angefahren werden jeweils die Rathäuser der Kommunen. An allen Zwischensta-

tionen gibt es kurze Stopps und Gelegenheit zum Austausch. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Wer nicht die gesamte Strecke mitfahren möchte, kann sich an den jeweiligen Zwischenstationen der Tour anschließen. Aufgrund der Gesamtdistanz und des straffen Zeitplans wird die Nutzung eines E-Bikes empfohlen.

>> Abfahrtszeiten (ca.): Buseck 11 Uhr, Lollar 11.55 Uhr, Staufenberg 12.25 Uhr, Allendorf (Lumda) 13.10 Uhr, Rabenau 13.45 Uhr, Wirberg 14.40 Uhr. Ankunft in Reiskirchen gegen 15.05 Uhr.

Heute in der GZ:

- >> Veranstaltungen Seiten 2-4
- >> Gießener Schulmesse Seite 5
- >> Bauen & Wohnen Seiten 6-8
- >> Lifestyle Seiten 10-11

Wandern rund um den „Heinzemann“

BIEBERTAL | Der Dünsberg-Verein bietet für Samstag, 10. Oktober, die „Heinzemann-Tour“ an. Dieser Premium-Rundwanderweg im Vogelsberg führt über etwa 13 Kilometer mit rund 290 Metern Auf- und Abstieg durch naturbelassene Wälder mit mächtigen Baumriesen und entlang der Felda. Vorgesehen sind Rucksackverpflegung und eine Schlusstrast. Ein Reisebus bringt die Wanderer zum Ausgangspunkt in Gemünden-Ehringshausen und wieder zurück in die Heimat.

>> Die Teilnahme kostet 30 Euro. Anmeldeschluss ist am Samstag, 3. Oktober. Anmeldungen und weitere Informationen sind möglich per E-Mail an wanderwart@duensberg-verein.de oder unter Telefon 0157-56104948.

>> GIEßENER ZEITUNG

Sie erhalten die „Gießener Zeitung“ nicht?

Telefonisch erreichen Sie uns unter der 06051/833292 und 06051/833293.



Hier finden Sie unser Reklamationsformular:



...auch als kostenloses ePaper!

www.giessener-zeitung.de

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 -

Endlich Zeit für Englisch! - Auch zum Auffrischen



GIESSEN/WETTERAU/MAIN-KINZIG Englisch oder eine andere Sprache im ELKA-Institut Michael Friesl zu lernen, bedeutet, mit Humor, Spaß und direktem Sprachtraining geistig fit zu bleiben. Nach dem Grundsatz „You are not alone“ erlernt man mit neuen Leuten gleichzeitig eine fremde Sprache oder frischt verschüttete Kenntnisse wieder auf. Sehr kleine Gruppen, wenig Grammatik, viel sprechen und ein besonderes Lehrmaterial, das genau auf die Lernbedürfnisse älterer Erwachsener zugeschnitten ist, stehen im Institut Michael Friesl im Vordergrund. Jetzt im Herbst beginnen die besonderen Sprachkurse für aktive Menschen ab 50 Jahren wieder. Der Unterricht findet in der Regel persönlich vor Ort statt. Wenn gewünscht, wird auch Onlineunterricht mit Videounterstützung angeboten (technische Hilfe inklusive). Vielseitige Übungen und direktes Sprachtraining von Dialogen, die jeder Teilnehmer auch gut daheim üben kann, machen das Lernen leicht. Erfahrene Dozenten, die überwiegend selbst der Generation 50+ angehören, leiten

die speziellen Kurse. Mit Geduld und Humor motivieren sie die Lernenden ab der ersten Stunde in kleinen Gruppen zum freien Sprechen. Mit Erfolg Englisch, Spanisch oder Französisch lernen, heißt im Institut von Michael Friesl: Weniger ist mehr! Darum erweitern die Lernenden ihr Wissen von Woche zu Woche um wenige, dafür gezielt ausgesuchte Wörter und Redewendungen und Sprechsituationen. Die Kursziele decken sich mit den Erwartungen der Teilnehmer: Englisch mit den Enkeln oder im Urlaub sprechen können, englische Begriffe aus dem Alltag verstehen, in Gesellschaft aktiv sein, geistig am Ball bleiben und dabei neue Leute kennenlernen.

» Im Herbst starten wieder neue Kurse in Maintal, Hanau, Langenselbold 06181-9912432, Büdingen 06042-6790005, Friedberg 06031-6853867, Gießen 0641-20101322 und Bad Orb 06052-9269999.

» Weitere Informationen auf: www.friesl.eu

Literaturcafé im Alten Schulsaal

Von Bürgerreporter
Karl-Heinz Till

RABENAU | ODCulture e.V. und die Bücherstube Odenhausen laden ein zum ersten Literaturcafé. Am morgigen Sonntag, 27. September, wird der Autor Thomas Hettche ab 16 Uhr zu Gast sein und seinen neuesten Roman „Liebe“ im Rahmen einer Lesung vorstellen.

Über den Autor

Thomas Hettche, der in Treis/Lda aufgewachsen ist, studierte in Frankfurt/M. Germanistik, Filmwissenschaft und Philosophie. Nach mehreren Auslandsaufenthalten und Abschluss seiner Promotion lebt und arbeitet er in inzwischen in Berlin und im Vogelsberg. Viele seiner erfolgreichen Essays und Romane wurden mit zahlreichen Literaturpreisen ausgezeichnet, mehrfach war er bereits für den deutschen Buchpreis nominiert.

Roman „Liebe“

Der Roman „Liebe“ ist im März 2026 bei Kiepenheuer & Witsch erschienen und bereits zu einem Bestseller avanciert. Thomas Hettche erzählt die Liebesgeschichte von Max und Anna. Max, Anfang 60, glaubt nicht mehr an die große Liebe und hat sich mit dem Alleinsein arrangiert. Da begegnet er Anna. Die ist jedoch verheiratet... Anhand dieser einfühlsamen Geschichte nähert sich Thomas Hettche dem Phänomen der Liebe, reflektiert, erzählt leidenschaftlich und poetisch. Behutsam und doch lebendig taucht er ein in den großen Facettenreichtum dieses urmenschlichen Gefühls. „Thomas Hettche erzählt in seinem neuen Roman von der Liebe im Alter, die einen mit der gleichen Wucht packt wie in jungen Jahren und sich doch auch ein bisschen unterscheidet, weil man sich seiner Vergänglichkeit bewusster ist. Wie Thomas Hettche auch in seinen früheren Werken schon bewiesen hat, ist er ein blitzgescheiter Erzähler und erzählt hier nicht einfach nur von Begehren und Leidenschaft, sondern im Grunde von dem, was uns am Leben hält.“ (Dennis Scheck, WDR)

» Sonntag, 27. September
Uhrzeit: 16 Uhr (Einlass ab 15.30 Uhr)
Ort: Alter Schulsaal, Hauptstraße 19, 35466 Rabenau-Odenhausen
Eintritt: 12 Euro
Kartenverkauf online: www.odculture.de
Reservierung telefonisch: 06407/905168 (AB)

Beilagenhinweis

Beachten Sie folgende Beilagen unserer Gesamt- und Teilausgaben



» GIEßENER ZEITUNG



... auch als
ePaper!

www.giessener-zeitung.de/epaper

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 51-8 333-292 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.

Anzeigenannahmeschluss für den 3. Oktober

Einzelanzeigen – Montag, 28.9.
Aktionsanzeigen – Freitag, 25.9.

jeweils um 14 Uhr

„Liebe und andere Katastrophen“

Martin Gärtner singt am Sonntag, 27. September, im KuKuK Wettenberg

WETTENBERG | Unter dem Titel „Liebe und andere Katastrophen“ ist Martin Gärtner am Sonntag, 27. September, um 17 Uhr in der KuKuK-Halle in Wettenberg-Wißmar zu Gast. In seinem Programm widmet er sich der Liebe in all ihren Facetten – bis zum und vor allem nach dem Happy End.

Mit eigenen Liedern sowie Stücken unter anderem von Bodo Wartke und Georg Kreisler nähert sich Gärtner musikalisch und kabarettistisch den Höhen und

Tiefen der Liebe. Gärtner studierte Gesang, Klavier und Dirigieren an der Musikhochschule Karlsruhe und anschließend Kapellmeister an der Musikhochschule Detmold. Es folgten Engagements als Chordirektor und Kapellmeister an mehreren deutschen Theatern. In dieser Zeit entwickelte er auch seine Leidenschaft für Schauspiel und Kabarett. In Gießen gründete er den Kinder- und Jugendchor des Stadttheaters, den er bis heute leitet. Zudem ist er als Dozent für

Ensembleleitung, Klavier und Korrepetition am Musikinstitut der Justus-Liebig-Universität tätig.

» Die Veranstaltung beginnt um 17 Uhr, Einlass ist ab 16 Uhr. Der Eintritt

kostet 15 Euro. Karten gibt es unter Tel. 01573/3356982, per E-Mail an kartenbestellung@kukuk-wettenberg.de sowie über Eventim. Veranstaltungsort ist die KuKuK-Halle, Goethestraße 4b in Wettenberg-Wißmar.

Pilzspaziergang mit dem PilzCoach

Am Freitag, 2. Oktober, im Schlosspark Laubach

LAUBACH | Am Freitag, 2. Oktober um 16 Uhr lädt das Kultur- und Tourismusbüro Laubach zu einem Pilzspaziergang ein.

Auf einem etwa anderthalbstündigen Rundgang entdecken die Teilnehmer, dass es Pilze nicht nur im Wald, sondern auch im Park gibt. Ziel ist nicht, Pilze zu Speisezwecken zu sammeln; PilzCoach Steffen Fröhbis vermittelt vielmehr auf unterhaltsame Weise Grundkenntnisse,

Regeln und Merkmale der heimischen Pilzwelt. Die Führung beginnt am Brunnen im Schlosshof Laubach. Sie richten sich speziell an Einsteiger und sind mit Exponaten und Material anschaulich ausgestattet.

» Anmeldung erforderlich unter 06405-921372 oder tourist-info@laubach-online.de. Teilnahmebeitrag 12 Euro für Erwachsene, 6 Euro pro Kind ab 7 Jahre.

GOLDANKAUF

ALTGOLDSTELLE

Münzen Barren

Zahngold

Altgold Altsilber

Besteck Zinn

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

BARGELD SOFORT



Sandra M., 34
UX-Designerin · Verifizierter Kauf

HEILNATURA

BILDSCHIRMARBEIT

ANZEIGE

★★★★★

„Acht Stunden am Monitor — abends waren meine Augen einfach durch.“

Zwei Bildschirme, Videocalls, abends noch die Serie: Sandras Augen waren im Dauereinsatz — trocken, müde, gereizt. Kein Einzelfall: Am Monitor sinkt die Blinzelrate von normal 15 auf teils unter 5 Mal pro Minute, der Tränenfilm reißt auf, der Fokus klebt stundenlang auf derselben Nähe.

Heute macht Sandra konsequent Blickpausen, blinzelt bewusst — und achtet auf die Nährstoffbasis ihrer Augen. Denn die zählen zu den stoffwechselaktivsten Organen des Körpers. Heilnatura hat dafür die Lösung: den Wild-Heidelbeer-Extrakt.

DARUM WILDE HEIDELBEERE

- ✓ 250 mg Anthocyane pro Tagesdosis, auf 25 % standardisiert
- ✓ Traditionell geschätzt zur Unterstützung der Sehkraft

- ✓ Wildfrüchte aus Skandinavien — ein Vielfaches der Zuchtbeeren
- ✓ Vegan & laborgeprüft — ohne Füll- und Farbstoffe

„Eine Kapsel morgens — die einfachste Routine meines Tages.“



Wild-Heidelbeer-Extrakt · die Lösung von Heilnatura

Neukunden: 25 % Rabatt mit Code **WILLKOMMEN**

QR-Code scannen oder „Heilnatura Heidelbeeren“ googeln — Code im Warenkorb eingeben.

Nahrungsergänzungsmittel. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Rabatt nur für Neukunden, einmalig einlösbar.



Musik in der Vitos-Kapelle

„kurz&diehl“ am 2. Oktober um 19.30 Uhr



„kurz&diehl“ – Zwei Gitarren, eine Seele.

FOTO: PRIVAT



Von Bürgerreporter
Rainer Römer

GIESSEN | „kurz&diehl“ ist mehr als nur ein Duo – es ist das Ergebnis von Michael Diehls Solo-Gitarrenspiel, das zusammen mit Martin Kurz zu einer einzigartigen Musik verschmilzt. Ihre Zusammenarbeit schafft eine besondere Verbindung, die das Publikum von Anfang an fesselt. Im Programm von „kurz&diehl“ finden sich neben gemeinsamen Duostücken auch Solo-

stücke, die jeder Gitarrist für sich spielt. Diese Solostücke sind wie persönliche Geschichten, die in jedem Akkord und jeder Melodie zu spüren sind. Die Zuhörer bekommen so die Gelegenheit, die individuelle Musikalität beider Musiker hautnah zu erleben.

» Freitag, 2. Oktober, 19.30 Uhr
Veranstaltungsort: Kapelle auf dem Vitos Gelände Gießen, Licher Straße 106. Der Eintritt ist frei.

Oktoberfest in Lardenbach

Am 3. Oktober auf dem Sportgelände

Von Bürgerreporter
Karl-Ernst Lind

GRÜNBERG | Mit dem 18. Oktoberfest führt die Freiwillige Feuerwehr Lardenbach/Klein-Eichen am 3. Oktober erneut ihre Traditionsveranstaltung durch. Diesmal wird das auf dem Sportgelände am Reinhard-Mölcher-Weg stattfindende Fest auch als ein Programmpunkt des Lardenbacher

Dorfjubiläums gefeiert. Die Eröffnung ist um 11 Uhr mit dem obligatorischen Fassanstich. Zur Verköstigung stehen neben einem originalen Oktoberfestbier auch ein Gerstensaft aus der Region sowie alkoholfreie Getränke bereit. Mit Haxen mit Sauerkraut und halben Hähnchen mit Brot als auch mit Grillwürstchen und Pommes kann der Hunger gestillt werden. Ab 14.30 Uhr gibt es ein reichhaltiges Kuchenbuffet. Für die Unterhaltung sorgen diesmal wieder die „Fidelen Oberhessen“ mit ihrer Livemusik. Als besonderen Programmpunkt wird die Einsatzabteilung eine Schauübung präsentieren. Die jüngsten Besucher können sich auf der Hüpfburg austoben.

» Um alle Gäste mit Haxen bzw. halben Hähnchen zu versorgen, sollten diese unbedingt vorbestellt werden. Bestellungen können schriftlich durch Einwurf in den Briefkasten am Gerätehaus, oder per E-Mail an Oktoberfest-Lardenbach@web.de vorgenommen werden.

Treff für Trauernde

Neue Termine von Oktober 2026 bis April 2027



Von Hospiz-Verein
Gießen e.V.

GIESSEN | Der Hospiz-Verein Gießen e.V. bietet ab Oktober eine feste Trauergruppe an. Sie soll Menschen in Zeiten der Trauer einen geschützten Raum für Austausch, hoffnungsvolles Entdecken und gegenseitige Ermutigung geben. Gemeinsam darf Trauer zugelassen und geteilt werden. Die Treffen finden in einer festen, geschlossenen Gruppe jeweils an einem Donnerstagabend im Monat in den Räumlichkeiten des Hospiz-Vereins Gießen e.V. statt. An insgesamt sieben Abenden werden die Trauerbegleiterinnen Jasmin Sayid und Michaela Adamo für die Teilnehmenden

da sein. Sie möchten Menschen in ihrer Trauer unterstützen, ihnen Raum für ihre Gefühle geben und sie insbesondere durch die dunklere Jahreszeit begleiten.

» Die Treffen sind am 29. Oktober, 26. November und 17. Dezember 2026 sowie am 30. Januar, 25. Februar, 18. März und 29. April 2027 vorgesehen. Sie finden jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Hospiz-Vereins Gießen e.V., Richard-Schirrmann-Weg 29 in 35398 Gießen, statt.

» Anmeldung bis spätestens 10. Oktober: 0641/9844486-12 oder m.weiss-arzt@hospiz-verein-giessen.de

Herbstferien am Stadttheater

SongLab für alle ab 14 Jahren

GIESSEN | Für Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren gibt es am Stadttheater Gießen ein besonderes Ferienangebot: Vom 5. bis 9. Oktober jeweils von 10 bis 13 Uhr arbeiten wir an allem, was zum Songschreiben dazugehört. Franziska de Gilde ist Musikpädagogin, Levent Kelleli ist Schauspieler und Rapper und beide bitten in der Zeit Workshops zu Text, Gesang, Harmonie und Aufnahmetechnik. Egal, ob die ersten Lyrics schon stehen, die Stimme schon trainiert ist oder ihr noch ganz am Anfang seid mit euren Song-Ambitionen. Am Ende der Woche steht ein kleines Abschlusskonzert. Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung unter junges.thea-

ter@stadttheater-giessen.de. Ein weiteres Projekt zum Mitmachen für dieselbe Altersgruppe ist „GießenTräumt“. Junge Menschen im Alter von 14 bis 19 Jahren erarbeiten gemeinsam Theaterpädagogin Olga Lerani einen performativen Stadtspaziergang. Am Freitag, 23. Oktober ist ein erstes Treffen. Es folgen gemeinsame Proben etwa einmal im Monat und eine intensive Probenphase in den Osterferien 2027. Das Projekt soll im Frühjahr 2027 zur Aufführung gebracht werden.

» Weitere Informationen auch hier unter junges.theater@stadttheater-giessen.de.

Gehirngesundheit aktiv schützen

ANZEIGE

Unsere Erinnerungen machen uns aus. Doch wann wird Vergesslichkeit zum Warnsignal? Die Lilly-Kampagne „Bevor Du es vergisst“ zeigt, wie wir aktiv vorsorgen können.

Mal die Brille verlegen, ist völlig normal. Werden Routineaufgaben aber kaum zu bewältigen, kann das auf eine demenzielle Erkrankung hindeuten (Neurologie up2date 2026). Doch vielen ist nicht bewusst, wie aktiv wir vorsorgen können: Expert:innen gehen davon aus, dass bis zu 45 % der Demenzfälle durch 14 beeinflussbare Risikofaktoren potenziell verhindert oder verzögert werden könnten (Livingston et al. 2024).

Hier setzt die Kampagne „Bevor du es vergisst“ an: Sie klärt auf und teilt auf der Website



Foto: Comeback Images/stock.adobe.com

www.meine-gehirngesundheit.de alltagstaugliche Tipps, um Prävention ins eigene Leben zu integrieren. Für den wichtigsten Schritt zur Vorsorge, das Arztgespräch, bietet das Pharmaunternehmen Lilly eine Checkliste zur Vorbereitung. Unser Gehirn trägt uns ein Leben lang – Grund genug, ihm frühzeitig Beachtung zu schenken.

Quelle: Kluckert, C.; Hüll, M. (2026): Demenzprävention. Neurologie up2date, 09(01), 81–101. Georg Thieme Verlag. Livingston, G. et al. (2024): Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet, 404(10452), 572–628. Elsevier. CMAT-46095, August 2026

Messe Giessen · Hessenhallen

ANTIK & TRÖDEL

Hessens größter Hallenflohmärkt

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

Jeden 1. Sonntag im Monat

Online-Veranstaltung für Frauen

GIESSEN | Informiert sein und bleiben ist heute wichtiger denn je. Wenn es ums Berufsleben geht, gibt es auf den Internetseiten der Arbeitsagentur viele Angebote zur Selbstinformation. Daten und Fakten zu Berufen, Weiterbildungen und Jobs können oft mit wenigen Klicks gefunden werden. Für welche Situation eignet sich welches Tool und wie kann es am besten für das individuelle Anliegen genutzt werden? Diese und weitere Fragen beantwortet eine Online-Veranstaltung am Dienstag, 29. September, von 9.30 bis 11 Uhr. Angeboten wird die Veranstaltung von den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Korbach und Kassel. Anmeldungen sind erforderlich unter <http://eveeno.com/273933498>.

Die Teilnahme ist kostenfrei

» Das Seminar ist Teil einer Veranstaltungs-Reihe der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagenturen aus Hessen. Das Jahresprogramm ist im Internet unter [#infobits2026](https://infobits2026.aufz.de) aufrufbar.

Welche Schule passt zu meinem Kind?

Bei der Gießener Schulmesse präsentieren sich am Montag, 28. September, nahezu alle weiterführenden Schulen der Stadt

LANDKREIS GIESSEN | Mit jeweils mehr als 700 Besucherinnen und Besuchern war die Schulmesse Gießen in den vergangenen Jahren herausragend gut besucht, entsprechend rechnet der Stadtteilernbeirat auch in diesem Jahr mit einem breiten Zuspruch für die Veranstaltung am kommenden Montag, die es in dieser Form nirgendwo sonst in Deutschland gibt. Nahezu alle pädagogischen Einrichtungen der Stadt stellen sich den Schülerinnen und Schülern, deren Eltern sowie allen anderen interessierten Besucherinnen und Besuchern vor.

Alle Schulen auf einen Blick

Neben den Tagen der Offenen Tür an allen weiterführenden Schulen hat sich die Schulmesse über viele Jahre als wichtigste Informationsquelle und Diskussionsplattform für Eltern etabliert, deren Kinder vor einem Schulwechsel stehen oder auch vor dem ersten Schritt ins Berufsleben mit dem Start einer Ausbildung. Orientierung ist da-

bei das Schlüsselwort, das auch vom veranstaltenden Stadtteilernbeirat in Gießen ins Zentrum gestellt wird. Ein nicht unbedeutender Teil der Schülerinnen und Schüler steht vor einem Wechsel in die Jahrgangsstufe 5 oder der Frage, welcher Schritt nach dem Haupt- oder Realschulabschluss anstehen könnte, möglicherweise weiterhin die Schulbank oder doch der Start in eine Ausbildung. „Durch die kurzen Wege und ihre Kompaktheit sowie die Präsenz nahezu aller weiterführenden Schulen bietet die Messe dafür den bestmöglichen Überblick“, wirbt Astrid Bender für einen Besuch. Einerseits ist die Vielfalt der Gießener Schullandschaft ein Segen, andererseits ist der Prozess der Entscheidungsfindung dadurch schon auch erschwert. Viele Kinder und Eltern fragen sich, ob sie lieber einen Schwerpunkt auf den sogenannten MINT-Fächern legen, oder doch Sprachen präferieren, möglicherweise auch Musik, vielleicht Sport? Auch die Frage nach der Erreichbarkeit der Schulen in der Stadt hat für viele Fami-



Eltern und Schüler können sich über die verschiedenen Bildungsangebote informieren. FOTO: STADTTEILERNBEIRAT GIESSEN

lien eine hohe Relevanz. Welche zusätzlichen Angebote und Inhalte bieten die Schulen? Es gibt viel zu entdecken und insbesondere viele Antworten auf der Schulmesse der Stadt Gießen.

» Die Schulmesse findet am Montag, den 28. September zwischen 17 und 19 Uhr in der Kongresshalle Gießen statt.

» Der Eintritt ist frei.

Gesundheit

ANZEIGE

Egal ob Knie, Hüfte oder Schulter – „Das Gel ist der Hammer!“

Rubaxx CBD Gel ist die Nr. 1 in der Apotheke. Wieso überzeugt es so viele Anwender?

Strapazierte Muskeln und Gelenken können den Alltag ganz schön ausbremsen. Deshalb greifen Millionen Menschen täglich zu Muskel- und Gelenkgelen. Besonders beliebt: Rubaxx CBD Gel, die Nr. 1* aus der Apotheke. Was macht es so besonders?

Wenn Muskeln und Gelenke nicht mehr mitmachen, sehnt man sich vor allem nach einem: spürbarer Entlastung. Genau hier setzt das Rubaxx CBD Gel an. Als meistverkauftes CBD Gel aus der Apotheke schenkt es ein Gefühl von Leich-



tigkeit. Wir haben nachgefragt – hier sind echte Erfahrungsberichte.

Für die Hüfte

Anneliese K. erzählt begeistert: „Benutze das Gel regelmäßig 3-mal am Tag. Ich kann wieder Spazieren gehen und auch Treppen steigen. Die Hüftarthrose wird nicht heilen, aber das Gel macht das Leben wieder lebenswerter.“

Für den Lendenbereich

Auch für **Herbert L.** bedeutet die Anwendung des



Gels mehr Wohlbefinden: „Ich habe immer Beschwerden in der Lendengegend, die ganze Muskulatur ist sehr verspannt. Massiere immer vor dem Schlafengehen Gel ein. Morgens geht es mir viel besser im Vergleich zu den Tagen, wo ich es nicht mache.“

Für den täglichen Einsatz

Viele Anwender setzen die Gele auch ganz unterschiedlich ein, je nach Bedarf. **Friederike G.** erzählt: „CBD Gel PLUS ist wirklich eine Geheimwaffe für alles, was „ziept“. Knie, Schultern, Nacken – wird alles eingeschmiert und entspannt sich dann ganz toll.“

Das Rubaxx CBD Gel gibt es als Klassik und extra



hochdosiert mit über 1000 mg CBD als Rubaxx CBD Gel PLUS. Beide Gele sind mit hochwertigem Menthol und Minzöl angereichert, die für den oft beschriebenen angenehmen Kühleffekt sorgen.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx CBD Gel
(PZN 16330053)

Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)

www.rubaxx.de

MERT macht Ihren Garten schön

Baumfällarbeiten und Herbstschnitt ab 1. Oktober wieder möglich

WETTENBERG | Für viele ist der Garten oft mehr als nur ein Ort im Freien. Es ist ein Ort des Wohlfühlens, des Entspannens und Genießens - hier kommt man zur Ruhe, genießt die Natur und verbringt Zeit mit seinen Liebsten. Sie träumen auch von einem Garten, in dem Sie sich rundum wohlfühlen? Dann ist MERT Garten- und Landschaftsbau aus Wetttenberg Ihr zuverlässiger Ansprechpartner.

Individuelle Dienstleistungen nach Ihren Bedürfnissen

Egal, welche Herausforderungen Ihnen in Ihrem Garten begegnen, gemeinsam findet man Lösungen, um Ihre Ziele zu erreichen - getreu dem Motto: „Geht nicht, gibt's nicht!“. Ob die klassische Gartenpflege, Baumfällarbeiten mit Entsorgung, dem Verlegen von Rollrasen und einer wunschgemäßen Gartenbegrünung - bei MERT erhalten Sie ein Rundum-Paket, passend und individuell auf Sie und Ihren Garten zugeschnitten. Pflasterarbeiten, Teichbau und Zaunarbeiten sowie Kellersanierungen runden das Dienstleistungsangebot ab.

Schnittarbeiten mit MERT

Ab dem 1. Oktober ist es Zeit, Ihren Garten auf die kommende Blütenzeit vorzubereiten, indem Sie den Herbstschnitt planen. MERT Garten- und Landschaftsbau steht Ihnen bereits jetzt zur Verfügung, um diese Arbeiten professionell und rechtzeitig durchzuführen.

Vertrauen Sie auf Fachkompetenz

Nicht nur die langjährige Erfahrung spricht für die Expertise und das Engagement, Gärten zu schaffen, die nicht nur schön, sondern auch funktional sind - auch die zahlreichen zufriedenen Kundinnen und Kunden zeigen auf, dass MERT ein vertrauenswürdiger Partner im Garten- und Landschaftsbau ist. Sie können darauf vertrauen, dass nur mit zertifizierten Fachkräften zusammengearbeitet wird, denn von leeren Versprechungen wird nichts gehalten.



Zahlreiche zufriedene Kundinnen und Kunden haben sich mit MERT Garten- und Landschaftsbau ihren Traum vom wunderschönen Garten erfüllt.

FOTO: MERT GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

Kostenlose Beratung und unverbindliches Angebot vor Ort

Gerne können Sie, bei Interesse, einen unverbindlichen Termin vereinbaren. MERT bietet Ihnen eine kostenlose Beratung und ein unverbindliches Ange-

bot direkt vor Ort. Kleine Arbeiten können oftmals sogar sofort erledigt werden.

» MERT Garten- und Landschaftsbau - Ihr vertrauenswürdiger Partner für Gartenpflege und Gestaltung.



MERT
Garten- und Landschaftsbau

Ihr Partner für
Gartenpflege und
Gestaltung

Jetzt Rasen
vertikutieren -
kurzfristige Termine möglich!



Gartenarbeiten

- Neuanpflanzungen
- Pflege von Beeten und Pflanzenrabatten
- Verlegung von Rollrasen
- Rasenpflege
- **Rasenvertikutieren**
- Heckenschneiden
- Entfernung der Wurzelballen
- Abtransport von Strauch- und Astwerk sowie Baumstämmen und Wurzelballen
- Form- und Pflegeschnitt



Landschaftsbau

- Hangbefestigung
- Pflasterarbeiten
- Platten verlegen
- Gestaltung von Gartenlandschaften
- Errichtung von Toreinfahrten und Zäunen



Bauarbeiten

- Erdaushub und Baggerarbeiten
- Isolierarbeiten am Außenmauerwerk
- Abriss von Kleinbauten
- Abfuhr und Entsorgung von Bauschutt

Beratung vor Ort - kostenlos
Terminvergabe für kleinere Aufträge - kurzfristig

Fohnbachstraße 24 · 35435 Wetttenberg · Tel.: 0641 301 05 65 · Mobil: 0172 6727513
www.mert-gartenbau.de · info@mert-gartenbau.de



defekte Horizontalsperre



Querdurchfeuchtung



Ausblühungen



Druckwasser

WIR SANIEREN IHRE FEUCHTEN WÄNDE IM KELLER ODER WOHNBEREICH OHNE AUSSCHACHTUNG!

Durch Feuchtigkeit in den Wänden entstehen Schimmel, Ausblühungen und Abplatzungen durch Salze; die Bausubstanz wird angegriffen. Besteht das Problem schon länger und bleibt unbehandelt, wird die Wohnqualität eingeschränkt. Der Wert der Immobilie wird dadurch nachhaltig gemindert.

Ob Eigenheimbesitzer, Architekt oder Hausverwaltung, wir als Fachbetrieb sind Ihr schneller und zuverlässiger Ansprechpartner vor Ort.

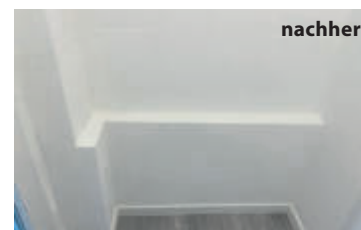
Als Experten für Gebäudetrockenlegung und Sanierung beseitigen wir Feuchtigkeit und Schimmel, kümmern uns um Bauwerksabdichtung, Innendämmung und Betonsanierung, damit Sie sich nicht nur in Ihren vier Wänden, sondern auch in Ihrer Haut wieder rundum wohl fühlen! Dazu erstellen unsere Bautenschutztechniker vorab eine kostenfreie Schadensanalyse sowie ein detailliertes Angebot.

SIE SIND EIGENTÜMER UND HABEN PROBLEME MIT FEUCHTIGKEIT ODER SCHIMMEL IM KELLER ODER WOHNBEREICH

Nutzen Sie als Eigentümer unseren Service der kostenlosen Schadensanalyse und lassen Sie sich ein unverbindliches Angebot von uns erstellen



vorher



nachher



- Abdichtungstechnik Hessen -

ADT-Rodloff GmbH & Co. KG

Steinhohl 18 / 35398 Gießen

info@abdichtungstechnik-hessen.de

www.abdichtungstechnik-hessen.de

Unser kostenfreies Angebot

- ✓ Schadensanalyse
- ✓ Sanierungskonzept
- ✓ Unverbindliches Angebot

Jetzt kostenlose Schadensanalyse anfordern!

Direkt anrufen! 0641 – 350 99 227

Hallo Herbst

Vier Dinge, die Sie jetzt erledigen sollten

Auf Wiedersehen Sommer, hallo Herbst - ein guter Zeitpunkt, um Haus und Grundstück fit für die kalte Jahreszeit zu machen. Denn damit kann man nicht nur so manchen möglichen Schäden durch Frost, Sturm und Co. vorbeugen, sondern auch Energie sparen.

Vier Dinge, die Sie jetzt rund ums Haus nicht vergessen sollten:

1. Vor dem Frost: Wasserleitungen und Regenrinnen leeren

Bevor es draußen wirklich knackig kalt wird, sollten Sie einmal prüfen, ob die Regenrinnen an Ihrem Haus wirklich frei sind. Verstopfen etwa Laub und Schmutz die Rinne, staut sich das Wasser im Inneren. Und das kann bei Minusgraden dazu führen, dass das Wasser im Rohr friert und das Rohr im schlimmsten Fall platzt. Letzteres ist auch der Grund, warum man im Herbst den Zulauf aller Wasserleitungen im Außenbereich absperren sollte. Die Bayerische Ingenieurekammer-Bau empfiehlt, das Rohr zu leeren und das Ventil geöffnet zu lassen.

2. Blick aufs Dach richten: Wie sieht es bei den Ziegeln aus?

Der erste Herbststurm zieht auf? Dann



Können die Regenrinne verstopfen und sollten vor dem Winter entfernt werden: abgefallene Blätter von den Bäumen nebenan.

FOTO: KAI REMMERS/DPA-MAG

können gebrochene Dachziegel schnell zum Risiko werden. Denn ein starker Sturm kann in dem Fall leichter Teile des Daches abdecken. Werfen Sie also - so weit das möglich ist - einmal einen Blick nach oben auf Ihr Hausdach: Erkennen Sie dort Lücken oder heruntergefallene Ziegel? Dann sind Experten gefragt, die gegebenenfalls neue Ziegel anbringen können.

Ein Rat der Bayerischen Ingenieurekammer-Bau: zusätzliche Dachklammern einbauen lassen. Das erhöht die Wider-

standsfähigkeit gegen Wind. Bei neuen Dächern sind die Klammern Standard. Bei alten Dächern können sie der Bayerischen Ingenieurekammer-Bau zufolge unkompliziert nachgerüstet werden.

3. Fenster reinigen - und Papiertest machen

Wer jetzt die Fenster gründlich putzt, tut damit nicht nur etwas für die Optik - und einen ungetrübten Blick nach draußen. Reinigt man neben den Scheiben auch gleich die Dichtungen von Tür- und

Fensterrahmen mit, kann man langfristig vermeiden, dass sie porös werden - und die Heizungswärme darüber nach draußen entweicht.

4. Vor der Heizperiode: Möbel rücken und Staub wischen

Sie haben im Sommer neue Einrichtungsstücke angeschafft oder Ihre Möbel umgeräumt? Dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt, einmal von Heizkörper zu Heizkörper zu gehen - und zu prüfen, ob diese noch frei stehen. Denn Vorhänge, Heizkörperverkleidungen und auch Möbel können die Luftzirkulation stark beeinträchtigen, sodass sich die Wärme um den Heizkörper staut, erklärt Zukunft Altbau. Der Heizkörper muss dann länger und mehr heizen, um den Raum zu erwärmen. Möbel sollten also vor Beginn der Heizperiode von den Heizkörpern weggerückt werden. Vorhänge kann man eventuell auch kürzen, wenn sie sonst den Heizkörper verdecken.

» Praktisch: Dabei können Sie auch gleich den Staub von den Heizkörpern wischen. Hat der sich zwischen den Lamellen festgesetzt, bremst das schließlich die Luftzirkulation im Heizkörper. Die Wärme wird dann laut Zukunft Altbau etwas schlechter im Raum verteilt.



THEiB
Gartengestaltung

■ Beratung ■ Planung ■ Ausführung ■ Handel ■ Service

...mit uns neue Wege gehen!

Pflasterarbeiten | Raseneinsaaten | Zaunbau | Ganzjahrespflege | Teichbau
Fällarbeiten | Trockenmauern | Pflanzungen | Treppenbau | Winterdienst

Theiß GmbH | Weingartenstraße 3 | 35584 Wetzlar | Fon 06441-3 14 39

Fax 06441-39 09 53 | www.theiss-garten.de | info@theiss-garten.de

Hecke im Herbst

Jetzt Rückzugsorte für Vögel schaffen

Eine Hecke hält neugierige Blicke fern - und kann gleichzeitig ein kleines Paradies für Vögel sein. Mit heimischen Sträuchern wird aus dem Sichtschutz ein wertvoller Rückzugsort: Im Herbst und Winter sind Früchte eine wichtige Nahrungsquelle, dichtes Geäst bietet den Tieren Schutz.

Sie haben noch keine Hecke oder Platz für eine weitere? Dann ist der Herbst die ideale Zeit, eine zu pflanzen. Die Gehölze haben so den Winter über Zeit, sich gut einzuwurzeln, und starten im Frühjahr kräftig in die neue Saison.

So pflanzt man eine Hecke

Für eine naturnahe Hecke eignen sich unter anderem Schlehe, Kornelkirsche, Hundsrose, Weißdorn, Schwarzer Holunder, Vogelbeere und Brombeere. Der NABU empfiehlt auf heimische Pflanzen aus der Baumschule zu setzen. Bevor es ans Pflanzen geht, sollte man die Fläche von Unkraut befreien und der Boden gründlich lockern. Für eine Hecke reicht ein etwa 50 Zentime-

ter breiter Pflanzstreifen aus. Die Länge kann man je nach vorhandenem Platz frei wählen.

Wichtig

Bevor die Gehölze in die Erde kommen, werden sie leicht zurückgeschnitten. Auch die Wurzelballen sollten vorsichtig gelockert werden. Das erleichtert den Pflanzen das Anwachsen. Die Pflanzlöcher für die Hecke sind tief genug, wenn die Oberkante des Wurzelballens knapp unter der Erdoberfläche liegt. Damit die Hecke schön dicht ist, setzt man am besten vier bis fünf Pflanzen pro Quadratmeter. Nach dem Einsetzen werden die kräftig gegossen, so können sich die Wurzeln gut mit der Erde verbinden.

» Gut zu wissen: Viel Arbeit macht eine heimische Hecke nicht: Einen regelmäßigen Schnitt kann man sich in der Regel sparen. Wer die Hecke dennoch etwas in Form halten möchte, greift im Herbst zur Schere. (dpa-mag)



ASLAN
GARTENSERVICE

☎ 0641/48086007
☎ 0178/936 86 72
🌐 aslangartenservice.de
✉ aslangartenservice@hotmail.com

HERBSTAKTIONEN FÜR IHRE GARTENPFLEGE

- GARTENARBEITEN ALLER ART
- HECKEN & BAUMSCHNITT
- PFLASTERARBEITEN
- BAUMFÄLLUNG
- MAUERARBEITEN
- ROLLRASEN VERLEGEN
- ZAUNARBEITEN
- RASEN EINSÄHEN USW.

Neue Sammelbehälter für kaputte Alttextilien

Wertstoffhöfe in sieben Kommunen nehmen ab sofort unbrauchbare Kleidung und andere Textilien an

LANDKREIS GIESSEN | Auf den Wertstoffhöfen in Fernwald, Heuchelheim, Hungen, Langgöns, Linden, Reiskirchen und Staufenberg stehen ab sofort Behälter für nicht mehr tragbare Alttextilien bereit. Dort können Bürger:innen unter anderem kaputte oder stark verschlissene Kleidung, Schuhe, Taschen, Rucksäcke, Handtücher, Decken, Bettwäsche, Gardinen und Stofftiere entsorgen.

Nicht hinein gehören Matratzen, Teppiche, Schaumstoffe sowie Elektrotexilien mit Akkus oder elektrischen Komponenten, etwa Heizdecken oder blinkende Schuhe. Welche Materialien angenommen werden, ist auf einem Aushang an den Behältern nachzulesen.

Gut erhaltene Kleidung anderweitig weitergeben

Das gesammelte Material wird derzeit ohne weitere Sortierung thermisch verwertet. Eine stoffliche Verwertung ist aktuell nicht möglich. Tragbare Kleidung sollte deshalb weiterhin zur Wiederverwendung abgegeben werden. Das ist beispielsweise bei den DRK-Lä-

den und anderen karitativen Kleiderkammern möglich, außerdem bei der Jugendwerkstatt, dem Umsonstladen, Kleidertauschbörsen, über den Online-Verschenkmarkt „Kost' Nix“ oder bestehende Altkleidersammlungen.

„Mit den neuen Sammelcontainern schaffen wir einen zusätzlichen Service für die Bürger im Landkreis. Gleichzeitig prüfen wir Möglichkeiten, künftig mehr Alttextilien einer Wiederverwertung zuzuführen. Die aktuelle Marktlage macht deutlich, dass wir hier neue Wege gehen müssen“, sagt Umweltdezernent Christian Zuckermann.

„Hungens Bürgerinnen und Bürger können nun auch textile Abfälle unkompliziert auf dem Wertstoffhof entsorgen. Damit schließen wir eine Lücke im bisherigen Angebot“, sagt Hungens Bürgermeister Rainer Wengorsch.

» Die Annahmestellen können während der regulären Öffnungszeiten des jeweiligen Wertstoffhofs genutzt werden. Das Sammelsystem soll in den kommenden Monaten auf weitere Kommunen ausgeweitet werden. Eine Übersicht der Wertstoffhöfe und weite-

re Informationen sind auf der Internetseite des Landkreises Gießen zu finden:

www.lkgi.de/sperrmuell-und-sonstige-abfaelle

Von der ersten Entdeckung zum neuen Lieblingskäse

ANZEIGE

An der Käsetheke gibt es Sorten, die neugierig machen. Die Optik ist besonders, der Duft intensiv und bei Blauschimmel stellt sich womöglich die Frage: Ist das etwas für mich? Wer sich jedoch auf eine Genussreise begibt, wird oft überrascht:

Ein leichter Einstieg ist Fiorella DI TOMINO. Sieben, wie Blütenblätter angeordnete Käsestücke verbinden sahnig-frischen Schmelz mit sanfter Cremigkeit und zeigen, wie facettenreich Weichkäse sein kann.

Wer sich an Blauschimmel herantastet, findet mit CAMBOZOLA einen milden Zugang. Die feine Würze der blauen Edelkulturen trifft auf eine cremige Milde. So wird aus Zweifel schnell eine positive Überraschung.

Mit Montagnolo wird die Reise intensiver: Seine charakteristische Urschimmelrinde und die leicht süßliche Note der Blauschimmeladern machen ihn zu einem Genuss für die Sinne.

Und wer dann die ROUGETTE Landkäsetorte für sich entdeckt, erweitert seine Genussreise um einen feinwürzigen, natürlich gereiften Weichkäse mit cremiger Konsistenz und eigenem Charakter. Die Schönheit der Käsetheke: Man muss nicht wissen, was einem schmeckt. Herantasten, vergleichen, überraschen lassen – Genuss hat keine feste Route. Was aus Neugier beginnt, endet mit einem neuen Lieblingskäse. Noch mehr Genuss und Rezeptideen gibt es unter www.lust-auf-kaese.de.



Gesundheit

ANZEIGE

„Das ist ja wohl ein Ding, dass ich jetzt von Obst zunehme! Stichwort Stoffwechselfalle...“



Annette Frier setzt auf einen Stoffwechsel-Shake für Frauen ab 40, der den verlangsamten Stoffwechsel aktiviert.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Das Gewicht steigt trotz Verzicht und Diäten. Experten wissen heute, dass das Problem nicht mangelnde Disziplin ist, sondern ein Stoffwechsel, der sich grundlegend ändert. Durch die sogenannte Glykation („Verzuckerung“) schaltet der Körper schon bei kleinen Blutzuckerspitzen sofort in den Speichermodus. Energie wird als Fett eingelagert statt verbrannt. Klassische

Diäten und noch mehr Verzicht bremsen den Stoffwechsel zusätzlich aus.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt, um den Stoffwechsel intelligent zu unterstützen. Die zuckerfreie Rezeptur vermeidet Blutzuckerspitzen und den Speichermodus. Hochwertige Proteine erhalten die wichtige Muskelmasse, wertvolle Ballaststoffe sättigen angenehm und ein Mikronährstoff-Komplex beugt Mangelerscheinungen vor.

Das Prinzip ist flexibel: An fünf Tagen pro Woche ersetzen Sie einfach zwei Mahlzeiten durch den Shake² – wann immer es passt. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem.

pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.

NEU in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Stoffwechsel-Shake

(Vanille: PZN 20584687)



Annette Frier nimmt's mit Humor.

¹Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makro-nährstoffen bei. ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

Schmerz lass nach

Seit 1932 schaltet Spalt den Schmerz ab – heute doppelt so schnell¹ mit flüssigem Ibuprofen

Spalt hat den Turbo gegen Schmerzen gezündet: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke Ibuprofen komplett gelöst in die Kapsel. Heute steckt diese Innovation in Spalt Forte – 400 mg Ibuprofen, doppelt so schnell¹ aufgenommen wie aus einer Tablette.

Es beginnt meist harmlos. Ein leichter Druck hinter der Stirn, ein Ziehen im Kiefer. Doch der Schmerz wird stärker, bis er jeden Gedanken überlagert. Dann zählt nur eines: Wie werde ich ihn schnell wieder los?

Eine klare Antwort auf den Schmerz – seit 1932

Wer sich das vor gut neunzig Jahren fragte, tastete nach einer Tablette mit einer tiefen Kerbe. Sie gab der Marke Spalt 1932 ihren Namen. Bis heute arbeitet Spalt daran, den Wirkstoff schneller ans Ziel zu bringen.

Von der Tablette zur innovativen Flüssigkapsel

Tabletten müssen sich im Körper erst auflösen, bevor der Wirkstoff zur Verfügung steht. Genau hier setzte Spalt an – als erster



Anbieter in Deutschland mit vollständig gelöstem Ibuprofen in einer Kapsel.

Heute steht diese Kapsel in jeder Apotheke – als Spalt Forte (rezeptfrei). Sie enthält 400 mg Ibuprofen. Da der Wirkstoff frei verfügbar vorliegt, wird die maximale Konzentration im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Tabletten. Für Sie heißt das: weniger Wartezeit. Dazu sind die Kapseln angenehm leicht zu schlucken.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Bild KI-generiert. SPALT FORTE Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht länger als 24 Stunden oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Digitalisierungsservice von Foto-com

Ihre Erinnerungen für die Zukunft erhalten

GIESSEN | Hochzeit, Flitterwochen, der erste gemeinsame Familienurlaub, die Einschulung des Kindes und Familienfeiern – Erinnerungen, die so schön sind, dass man sie am liebsten für immer festhalten will. Mit der Zeit verblasen jedoch die eigenen Erinnerungen immer mehr und auch die Fotos, in denen die einzigartigen Momente festgehalten wurden, vergilben mit den Jahren.

Selbst alte Videokassetten und Dias lassen sich nicht mehr abspielen, weil keine Film-, Video- oder Dia-Projektoren mehr erhältlich sind.

Digitalisierungsservice

Damit Ihre Erinnerungen aber unvergesslich bleiben, bietet Foto-com einen Digitalisierungsservice an, der es ermöglicht, Ihre schönsten Momente für die Nachwelt festzuhalten. So können Sie ganz bequem Ihre Fotos und Videos digital am Com-

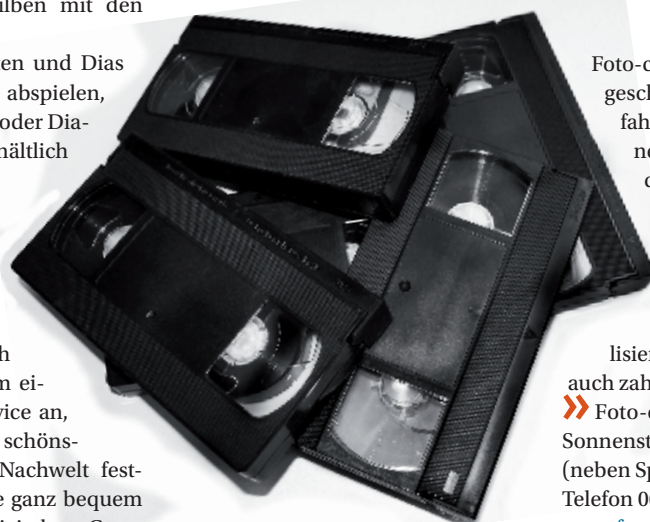
puter oder auf dem Fernseher anschauen. Unter dem Motto „Erinnerungen sichern“ können Sie sich so frühere Dias, Videokassetten oder auch Super 8 Filme für immer auf DVD überspielen lassen. Musikkassetten und Schallplatten können ebenfalls bei Foto-com digitalisiert auf CD gebrannt werden.

So haben Sie nicht nur die Möglichkeit, ihre Bilder und Videos für die Zukunft zu sichern, sondern sie auch Freunden zukommen zu lassen. Mit dem Digitalisierungsservice von Foto-com schenken Sie Ihren Erinnerungsfotos, Videos und Dias ein neues Leben im digitalen Zeitalter.

Über Foto-com

Foto-com in Gießen, das Fotofachgeschäft mit jahrzehntelanger Erfahrung, ist Ihr zuverlässiger Partner rund um die Fotografie. Rüdiger Kowalsky, der seit 1986 in der Gießener Fotobranche tätig ist, bietet hier zusammen mit seinem geschulten Team alles rund um die Fotografie. Neben dem Digitalisierungsservice bietet Foto-com auch zahlreiche Fotokurse an.

» Foto-com
Sonnenstraße 31, Gießen
(neben Spielwaren Fuhr)
Telefon 0641-9727372
www.foto-com.de



Kundenmeinung

Mit der Zeit gehen

» „Es ist zwar schön, meinen Enkeln auch mal zu zeigen, was ein Dia ist, aber durch die Digitalisierung bei Foto-com können nun alle Erinnerungen viel einfacher und schneller angeschaut werden.“

» „Ich hätte niemals gedacht, dass die digitalisierten Dias so qualitativ sind.“

» „Bei der Einschulung meines Enkels habe ich alles gefilmt. Ich freue mich, dass durch Digitalisierung bei Foto-com diese Erinnerungen für immer festgehalten sind. Ich gebe es weiter und sicherlich wird es auch für meine Urnenkel spannend, sich dieses Video anzuschauen. Es ist schön, Erinnerungen festzuhalten.“

Digitalisierungs-Angebot

Wir sind umgezogen!
Seit 15. Juni finden Sie uns
im Seltersweg 12

FOTO-COM

Bilder, die bleiben.

in Gießen

Digitalisierung von Videokassetten (VHS, VHS-C, Video 8, Hi 8, DV Mini)

anstatt 22,99 €
Angebotspreis ab 5 Stück für je 16,99 €

Digitalisierung von Dias zum Angebotspreis:

100 Dias aus dem Magazin
gescannt, optimiert und auf CD

44,99 €

1000 Dias aus dem Magazin
gescannt, optimiert und auf CD

399,- €

Wir haben für Sie geöffnet!

Mo.–Fr. 9:30–17 Uhr

Sa. 9:30–14 Uhr

Deutsche Post

DHL

SCAN-SERVICE



Scans und Digitalisierungen in Top-Qualität auf CD oder DVD!



Seltersweg 12 (neben Blume 200) · 35390 Gießen · Tel. 0641/9727372 · www.foto-com.de

Willkommen im Lahnpark. Willkommen daheim!

Tage der offenen Tür im Lahnpark Vital am 27. und 28. September

LOLLAR | Gesundheit stärken, beweglich bleiben und sich im eigenen Körper wieder richtig wohlfühlen: Am Sonntag, den 27. September, von 12 bis 17 Uhr sowie am Montag, den 28. September, von 10 bis 20 Uhr lädt der Lahnpark Vital in Lollar zu zwei Tagen der offenen Tür ein.

Interessierte können das Premium Fitness- und Gesundheitsstudio unverbindlich kennenlernen, die verschiedenen Trainings- und Erholungsbereiche entdecken und mit dem Trainerteam über ihre persönlichen Ziele sprechen. Dabei spielt es keine Rolle, ob bereits Trainingserfahrung vorhanden ist oder der Wunsch nach mehr Bewegung gerade erst entsteht.

„Wir möchten einen Ort schaffen, an dem sich Menschen vom ersten Moment an willkommen, verstanden und gut aufgehoben fühlen“, beschreibt das Team die Philosophie des Lahnpark Vital. Moderne Trainingsmöglichkeiten, persönliche Betreuung und eine besondere Atmosphäre verbinden sich hier zu einem ganzheitlichen Konzept für Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden.

Gesundheit kennt kein Alter

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Erhalt von Muskelkraft und Beweglichkeit. Denn bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper allmählich, Muskelmasse abzubauen. Mit zunehmendem Alter kann sich dieser Prozess verstärken. Treppensteigen, Einkäufe tragen oder längere Wege fallen dann zunehmend schwerer.

Die gute Nachricht: Mit regelmäßigem und gezieltem Krafttraining lässt sich aktiv gegensteuern. Entscheidend sind dabei korrekt ausgeführte Übungen und ein Trainingsplan, der zu den individuellen Voraussetzungen und Zielen passt. Genau hier setzt das Betreuungskonzept des Lahnpark Vital an.

Nach einer ausführlichen Anamnese und modernen Körper- und Gesundheitsdiagnostik entwickelt das qualifizierte Trainerteam einen persönlichen Trainingsplan. Die Mitglieder erhalten eine individuelle Einweisung, werden während ihres Trainings begleitet und bekommen regelmäßig neue Trainingsimpulse.

Vielfältiges Training und Raum zum Wohlfühlen

An den Tagen der offenen Tür können Besucher das umfassende Angebot des Studios kennenlernen. Dazu gehören unter anderem das computergestützte Milon Kraft- und Ausdauertraining, das FIVE Beweglichkeits- und Faszientraining, Sensopro Koordinationstraining, klassische Kraft- und Cardiogeräte, Functional Training sowie ein abwechslungsreiches Kursangebot.

Auch Regeneration und Entspannung kommen nicht zu kurz: Eine schöne Saunalandschaft, die Vital Lounge mit Lymphdrainage-Boots und EMS-Beckenbodenstuhl, eine Dachterrasse sowie die gemütliche Lounge bieten Raum, um nach dem Training neue Energie zu tanken.

Exklusives Angebot an beiden Aktionstagen

Wer sich am 27. oder 28. September für eine Mitgliedschaft entscheidet, erhält 50 Prozent Rabatt auf den Wochentarif

in den ersten drei Monaten und spart zusätzlich die Aufnahmegebühr in Höhe von 70 Euro.*

Das Team des Lahnpark Vital freut sich darauf, viele neue Gesichter persönlich willkommen zu heißen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer sich bereits vorab einen persönlichen Beratungstermin sichern möchte, kann dies telefonisch, über den QR-Code oder über die Website tun.

» Tage der offenen Tür Sonntag, 27. September, 12–17 Uhr Montag, 28. September, 10–20 Uhr

» Lahnpark Vital GmbH, Sportplatzweg 1, 35457 Lollar, Telefon: 06406-909290 E-Mail: info@lahnpark-vital.de www.lahnpark-vital.de

*50 Prozent Rabatt auf den Wochentarif für die ersten drei Monate bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 24 Monate. Zusätzlich 70 Euro Aufnahmegebühr sparen. Kürzere Laufzeiten sind möglich. Das Angebot gilt bis zum 28. September 2026.

Willkommen im Lahnpark. Willkommen daheim! 🍋

TAGE DER OFFENEN TÜR

27. & 28. SEPTEMBER 2026

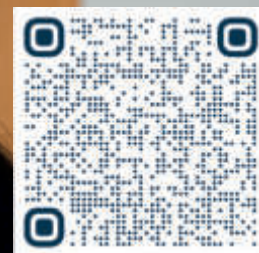
SONNTAG 12–17 UHR | MONTAG 10–20 UHR

EXKLUSIV NUR AN DIESEN TAGEN

50%

AUF DIE ERSTEN 3 MONATE*

+
AUFNAHME-
GEBÜHR
SPAREN!



Jetzt Beratung sichern!

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

*50% Rabatt auf den Wochentarif für die ersten 3 Monate, gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 24 Monate. Zusätzlich 70€ Aufnahmegebühr sparen. Kürzere Laufzeiten möglich. Gültig bis zum 28.09.2026.

LAHN
PARK
vital

NORMA®

Tag der Deutschen Einheit
zum Feiertag am
3. OKTOBER 2026



BIO-GESAMTSIEGER!
zur aktuellen DLG Bio Prüfung

Zum 17. Mal in Folge

ab Montag, 28. September

2 Kästen Hefe-Weißbier
je 2x20x0,5 l, zzgl. 2x3,10 Pfand (1 l = 1,18)
23,60*
zzgl. 2x3,10 Pfand
Aktionszeitraum: 28.09. bis 04.10.2026

+++ Im Aktionskühlregal +++
HENGLEIN Knöpfe/ Gnocchi
Zum Braten und Kochen
je 1 kg (1 kg = 2,99)
2,99*
1 kg
33% billiger

Bio-Zitronensaft
je 2x250 ml, ohne Pfand (1 l = 5,98)
DOPPEL PACK
2,99*
2er-Pack
BIO

Bio-Getreide XXL
Quinoa je 800 g (1 kg = 4,99)
Sesam je 850 g (1 kg = 4,69)
Haferkleie, Buchweizen je 1,2 kg (1 kg = 3,33) oder Bulgur je 1,5 kg (1 kg = 2,66)
3,99*

Herbstäpfel aus dem Alten Land Deutschland
Altes Land Kl. I, Sorten: Holsteiner Cox, Roter Boskoop, Braeburn oder Red Jonaprince, Kal. 73/83 + 80/90 mm, je 2,2 kg (1 kg = 1,36)
2,2 kg
2,99*
XXL neue Ernte
(Abbildung ähnlich)

Schokowürfel-Box
Crunchy je 153 g (1 kg = 19,54), Danke je 155 g (1 kg = 19,29) oder Creamy je 162 g (1 kg = 18,46)
30% billiger
UVP 4,29
2,99*

Vita XXL Mandel/ Nuss Box
Box – Sesam, Klassisch, Kokos oder Nuss Box – Mandeln, Erdnüsse, Cashews
je 350 g (1 kg = 11,40)
3,99*
350 g

Bio-Kürbiskerne
je 300 g (1 kg = 8,97)
2,69*
billiger
Nur gültig mit NORMA Plus App von 28.09. bis 04.10.2026
2,49**
(1 kg = 8,30)

Bio-Sonnenblumenkerne
je 1 kg (1 kg = 2,39)
Hanfsamen geschält je 200 g (1 kg = 11,95)
2,39*
XXL

Mandarinen Simbabwe
Kl. I, Sorten: z. B. Tango, je 1,5 kg (1 kg = 2,46)
1,5 kg
3,69*
XXL
(Abbildung ähnlich)

In der Tiefkühltruhe:
Zeit für Genuss z.B. Tiramisu-Kuchen
je 230 g (1 kg = 10,83)
16% billiger
UVP 2,99
2,49*
Nur gültig mit NORMA Plus App von 28.09. bis 04.10.2026
2,22**
25% billiger

Alpen Salz Vorratspack
je 1 kg (1 kg = -,99)
34% billiger
zum Vergleich: UVP 500 g = -,75
-,99*
1 kg

Bio-Bouillon Gemüse oder Huhn
je 540 g, ergibt 27 Liter (1 l = -,15)
3,99*
ergibt 27 Liter
WEITERE SORTEN Rind oder 7-Kräuter

Bio-Chiasamen
je 350 g (1 kg = 8,54)
Leinsamen geschrotet je 800 g (1 kg = 3,74) oder ganz je 1 kg (1 kg = 2,99)
2,99*
XXL

Speisekartoffeln Deutschland
Qualität 1, vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet, je 7,5 kg (1 kg = -,63)
7,5 kg
4,69*
XXL
(Abbildung ähnlich)

BIS ZU 66% SPAREN

Thermo-Stiefeletten
für Damen • Strapazierfähiges und pflegeleichtes Obermaterial • PU-Laufsohle • Größen 37–41 je Paar
Burgund mit Schnürung
Schwarz mit Reißverschluss
Schwarz mit Klettverschluss
UVP 37,95
19,99*
47% billiger

Outdoor-Stiefel
für Damen und Herren
• Robustes Obermaterial aus Nylon und pflegeleichtem PU
• Atmungsaktive Mesh-Innenausstattung
• Größen 38–44
Herren Schwarz
Damen Burgund
UVP 49,95
22,99*
53% billiger

Sneaker oder Slipper
für Damen und Herren • Aus pflegeleichtem und strapazierfähigem Obermaterial • Größen 38–44 je Paar
UVP 39,95
14,99*
62% billiger

Arbeits-Strickfleece Jacke für Herren
• 100% Polyester • Oberstoff aus modischer Strickfleece-Qualität • **Wärmend durch angeraute Innenseite**
• Größen M (48/50)–XXL (60/62) je Jacke
Anthrazit Melange/ Real Black/True Red
UVP 24,99
14,99*
Auch online

Schlaf-/Hausanzug „Super Soft“ für Damen • 100% Polyester • Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung • Größen S (36/38)–XL (48/50) je Hausanzug
Marine/Rot
Anthrazit
UVP 12,99
9,99*
23% billiger

TOPTEX® Wasserdichte Softshell-Jacke
für Damen und Herren • Oberstoff 96% Polyester, 4% Elasthan • Futter 100% Polyester • Damen-Größen M (40/42)–XL (48/50) • Herren-Größen L (52/54)–XL (56/58) je Jacke
Herren Marine
Damen Berry
UVP 24,99
19,99*
20% billiger

Softshell-Hose für Damen und Herren
• Warmendes Mikrofleece-Futter • Damen-Größen M (40/42)–L (44/46) • Herren-Größen M (48/50)–XXL (58) je Hose
Damen Softshell-Hose Schwarz
Herren Softshell-Hose Schwarz
UVP 29,95
22,99*
23% billiger

TOPTEX® Arbeitshose
für Herren • Oberstoff: 65% Polyester, 35% Baumwolle
• **Extra robuste, strapazierfähige Twill-Qualität mit einem Gewicht von ca. 280 g/m²**
• Größen S (46)–XL (56) je Arbeitshose
Extra, robuste Qualität
Ebony/Real Black/ Neon Orange
UVP 24,99
14,99*
Auch online

* 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® wünscht einen farbenfrohen Herbst

Tolle Herbst-Inspirationen z. B. Rezepte, Reisen oder Basteleien finden Sie in unserem **NORMAGAZIN**

NORMA
www.norma-online.de

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