

mein schönes Hessen



Tipps und Informationen rund ums Hessenland

Dezember 2016/Januar 2017

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten

Für 2017 gilt: Stets realistische Ziele setzen und sich regelmäßig auch mal selbst loben

HESSEN. Neues Jahr – Neues Glück! Während oft nur wenige dem abgelaufenen Kalenderjahr nachtrauern, freut sich der Großteil auf das, was vor uns liegt. Willkommen 2017! Was zum Jahresstart natürlich nicht fehlen darf, sind die unzähligen guten Vorsätze, die sich wieder viele Hessen vorgenommen haben. Ob sie allerdings auch eingehalten werden, das zeigt sich meist schon recht schnell...

Den leidigen Fettpölsterchen den Kampf ansagen, die Glimmstengel endgültig Geschichte sein lassen oder sich endlich mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben nehmen und dem Alltagsstress die kalte Schulter zeigen. Die Liste an guten Vorsätzen ist lang. Auch für viele Hessen ist der Jahreswechsel ein beliebter Zeitpunkt, Bilanz zu ziehen und neue Vorhaben anzugehen. Viele von ihnen (wenn nicht sogar die meisten) scheitern allerdings schon nach kürzester Zeit am eigenen Durchhaltevermögen. Dass die guten Vorsätze oftmals nicht lange eingehalten werden, hat mehrere Gründe. Einer davon, so sagen die Experten: Viele Ziele sind zu hoch gesteckt. Damit das Vorha-

ben nicht schon kurz nach der Planung scheitert, sollten die gesteckten Ziele realistisch bleiben. Außerdem sollte der Spaß keinesfalls zu kurz kommen. Versuchen Sie daher nicht, Ihr ganzes Leben auf einmal umzukrempeln, sondern freuen Sie sich über kleine Erfolge. Und ganz wichtig: Loben Sie sich regelmäßig selbst – Erfolgserlebnisse dienen als wichtige Motivationsstützen. Außerdem sollte man nichts über das Knie brechen und sich bei der Umsetzung nicht zu sehr unter Druck setzen. Rom wurde bekanntlich auch nicht an einem Tag erbaut. Hauptsache, Sie behalten das Ziel im Auge und der innere Schweinehund gewinnt nicht die Oberhand.



2016 ist Geschichte. Willkommen 2017: Vor uns liegen 365 neue Tage, die mit Sicherheit wieder einiges zu bieten haben. Freuen wir uns drauf – und gehen es an! Fotomontage: hp

Vorsatz in eigener Sache!

Auch die Redaktion von „mein schönes Hessen“ hat für 2017 einen guten Vorsatz: Wir wollen Sie, liebe Leser, auch im neuen Jahr mit möglichst vielen interessanten Informationen aus Hessen beliefern. In unserer Ausgabe „mein schönes Hessen“ berichten wir monatlich über das Geschehen, das Leben und die Menschen hierzulande. Um dies

möglichst breitgefächert und abwechslungsreich tun zu können, brauchen wir auch Sie! Ob Sie nun eine spannende Geschichte für uns haben oder aber einen Veranstaltungshinweis – lassen Sie es uns wissen. Schicken Sie uns Ihr Anliegen einfach per E-Mail an ms.hessen@tv-magazin.net. Wir freuen uns drauf. In diesem Sinne: Auf ein schönes Jahr 2017 in Hessen!

ANZEIGE



Seit 1822. Wenn's um Geld geht.
frankfurter-sparkasse.de/kidskonto-adler

Wenn man das Sparkassen-KidsKonto Adler hat.

Exklusiv erhalten Kids von 0 bis 13 Jahren die Kontoausweiskarte im Adler-Look. Kids ab 7 Jahre können sich eine von 1.000 kostenfreien Jahres-Mitgliedschaften im Junior-Adler Kids Club von Eintracht Frankfurt sichern.

 Frankfurter Sparkasse 1822

ANZEIGE

Stellenmarkt

**ICH MUSS WERBEN!
ABER WIE UND WO?**



BERATUNG:
(0 66 61) 6 09 86-11



IHRE AGENTUR:



GARTENSTRASSE 37 // 36381 SCHLÜCHTERN
www.sixeyesmedia.de // hallo@sixeyesmedia.de

Mit LEGO auf Zeitreise

Familienausstellung lockt nach Frankfurt

FRANKFURT. Noch bis zum 8. Januar 2017 zeigt das Archäologische Museum in Frankfurt in der Familienausstellung „LEGO Zeitreise. Vergangene Welten –

neu aufgebaut“, wie man mit den bunten Steinchen (Ur-)Geschichte zum Leben erwecken kann. Da erlegen Steinzeitjäger ein Mammut, römische Soldaten marschieren den Limes entlang, Wikinger stechen mit ihrem Schiff in See, und mittelalterliche Kaufleute bieten auf dem Markt ihre Waren feil.

Die zertifizierten LEGO-Modellbauer von „Design in Stein“ haben sechs Miniatur-Welten erschaffen, die zeigen, wie Menschen in längst vergangenen Zeiten lebten. Aber wie sahen die Dinge, die die Menschen damals benutzten, in Wirklichkeit aus? Die Ausstellung zeigt zum Vergleich dazu selten zusehende Originalfunde aus den umfangreichen Sammlungsbeständen des Museums. Inspiriert von den LEGO-Modellen können Kinder während den allgemeinen Öffnungszeiten selbst zu Baumeistern werden und Szenen aus der Vergangenheit mit LEGO-Steinen nachbauen. Für die kleinen kreativen Baumeister unter fünf Jahren gibt es eine Spielecke mit DUPLO-Steinen.

Bis zum 8. Januar 2017 bietet das Museum zur Sonderausstellung jeden Sonntag zwei geführte Zeitreisen an – eine um 14 Uhr und eine um 15.30 Uhr. Am 1. Januar 2017 finden keine geführten Zeitreisen statt. Das Museum hat aber von 10 bis 18 Uhr für die kleinen und großen Baumeister geöffnet. Die geführten Zeitreisen sind kostenlos. Es gilt der reguläre Eintritt in Höhe von 7 Euro, ermäßigt 3,50 Euro.

Infos: www.archaeologisches-museum.frankfurt.de.

IMPRESSUM

Herausgeber:

mein schönes
Hessen

TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG
Persönlich haftende Gesellschafterin:
RSZ-Verwaltungs GmbH, Friedrichsdorf
Geschäftsführer: Udo Zöllner

Chefredakteur: Udo Zöllner v.i.S.d.P.
udo.zoellner@tv-magazin.net

Redaktion: Holger Pöritzsch
holger.poeritzsch@tv-magazin.net

Verteilung im und zusammen mit dem „mein TV-magazin“ und an verschiedenen Auslagestellen.

Druck: Brühlsche Universitätsdruckerei
GmbH & Co. KG
Wiesbeck
Am Urnenfeld 12
35396 Gießen

© **Copyright** für alle Beiträge:
TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG.
Nach Idee und Konzept der Rhein-Lahn-Media KG. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG. Termine ohne Gewähr. Für unverlangte Einsendungen aller Art keine Gewähr. Für Druckfehler und fernmündlich aufgegebenen Anzeigen übernehmen wir keine Haftung. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Verlages in der neusten Fassung. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3 vom 1. Dezember 2015. Eingetragen beim Amtsgericht Bad Homburg v. d. Höhe, HRB 11297. Eingetragene Steuernummer 003 375 60562

Im Verlag erscheinen auch die Titel:
mein tv-magazin
rheinmaintv-magazin
wackelzahn (Kinder-Fernsehzeitung)

Satz, Layout und Umbruch:

sixeyesmedia gmbh
Gartenstraße 37, 36381 Schlüchtern
Telefon 06661/60986-12



**Anschrift der Gesellschaft
und des Verlages:**

TV-Magazin und Media GmbH & Co. KG
Am Houiller Platz 4 · 61381 Friedrichsdorf
Internet: www.tv-magazin.net
E-Mail: info@tv-magazin.net
Telefon: 061 72 / 86 86 2-0
Telefax: 061 72 / 86 86 2-22

Sie haben Spaß am Verkaufen und sind ein kontaktfreudiger Mensch? Sie arbeiten gerne im Team und lieben es, im Kreis netter Kollegen erfolgreich zu sein? Sie sind ehrlich und zuverlässig? Ja? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung und suchen Sie als

Medienberater(in)

in Festanstellung

für den Verkauf von Anzeigen. Sie arbeiten entweder für unsere erfolgreichen TV-Magazine, die in den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz, Bayern, dem Saarland sowie in Randbereichen von Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg erscheinen, oder für unsere neuen, regionalen Zeitungen.

Bei entsprechender Verkaufserfahrung (auch aus fremden Branchen) erwarten wir von Ihnen eigenverantwortliches und zielgerichtetes Arbeiten, eine kaufmännische Grundausbildung, ein großes Maß an Flexibilität und Teamfähigkeit sowie ein sympathisches und freundliches Auftreten. Natürlich sollten Sie auch mobil sein und über moderne Kommunikationsmittel verfügen.

Ihre aussagefähige Bewerbung unter Angabe Ihres frühestmöglichen Beschäftigungsbeginns und Ihrer Gehaltsvorstellung richten Sie bitte an:

TV-Magazin und Media GmbH und Co. KG

Personalabteilung – z. Hd. Hr. Udo Zöllner
Am Houiller Platz 4 · 61381 Friedrichsdorf

Bewerbungen per E-Mail an: Stelle@tv-magazin.net

Wir freuen uns auf Sie.

Gerne auch für den telefonischen Anzeigenverkauf.

Infos über unser Unternehmen finden Sie auch unter www.tv-magazin.net und www.wackelzahn.net.

E-Mails an die Redaktion: ms.hessen@tv-magazin.net



rheinmaintv ist der private Regionalfernsehsender für das Rhein-Main-Gebiet.

Zur Vermarktung unserer Werbezeiten und Akquisition von regionalen Werbekunden in der Metropolregion Rhein-Main suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt neue und engagierte Mitarbeiter/innen als

TV-Medienberater (m/w)

Ihr Profil:

- Mehrjährige Berufserfahrung im Außendienst
- Freude am Verkaufen, Verhandlungsgeschick und Durchsetzungsvermögen
- Branchenkenntnisse erwünscht
- Überzeugendes Auftreten und Verhandlungsgeschick
- Zielorientiertes, strukturiertes Denken und Handeln
- Begeisterungsfähig sowie Belastbarkeit und Kreativität
- Gute MS-Office- und Internet-Kenntnisse

Wir bieten Ihnen:

- Ein faires Vergütungsmodell sowie attraktive und ergebnisorientierte Provisionen
- Ein interessantes und abwechslungsreiches Arbeitsumfeld
- Einen Arbeitsplatz mit Gestaltungsmöglichkeiten und Herausforderungen
- Ein Team mit viel Spaß an der Arbeit

Schicken Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an vertrieb@rmtv.de

Rhein-Main TV GmbH & Co. KG - z. Hd. Edmund Stössel
Kurhessenstraße 13 – 64546 Mörfelden-Walldorf
www.rheinmaintv.de

Frühlingsball in Frankfurt

FRANKFURT. Am 4. März öffnet wieder der Frühlingsball im Palmengarten in Frankfurt in der unverwechselbaren Atmosphäre des Gesellschaftshauses seine Pforten. Tickets für den Frühlingsball können online unter www.fruehlingsball-palmengarten.de oder telefonisch unter der Rufnummer 069/21239039 bestellt werden.

Silvesterparty im Kurhaus

WIESBADEN. Die große Wiesbadener Party zum Jahreswechsel im Kurhaus – für viele Gäste längst Kult, für andere eine unvergessliche Premiere – wird auch in diesem Jahr einige Neuerungen und Überraschungen mit sich bringen, die Jung und Alt gleichermaßen begeistern werden. Um den Besuchern noch mehr Gestaltungsmöglichkeiten für die Silvesternacht bieten zu können, sind erstmalig drei verschiedene Ticketvarianten verfügbar. Mit dem diesjährigen vielfältigen musikalischen Angebot kommen alle Altersgruppen voll auf ihre Kosten. So auch die ganz Kleinen: Aufgrund des großen Zuspruches können Kinder im Alter zwischen 6 und 14 Jahren den Jahreswechsel auch in diesem Jahr wieder im Kurhaus Wiesbaden verbringen – und zwar mit Gleichgesinnten im „VIP-Kids-Club“.

■ Weitere Infos gibt es unter www.wiesbaden.de/silvester.

Eine „blaue Bescherung“

Gastro- und Freizeitführer wieder erhältlich

LIMBURG-WEILBURG. Etwas für den Schatz, ein Präsent für die Eltern oder Großeltern oder eine kleine Aufmerksamkeit für Freunde: Die Vorweihnachtszeit ist oft getrübt von der stressigen Geschenkajagd. Wer ein Geschenk für alle sucht, greift zum Gastro- und Freizeitführer „Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de Limburg-Weilburg & Umgebung 2017“. Über den hochwertigen Allrounder voller 2für1 und Wertgutscheine freuen sich nicht nur Genießer, sondern auch Wellness-Jünger, Adrenalin-Junkies, Kulturinteressierte und viele mehr.

Ob ein schönes Abendessen, ein erholsamer Thermen-Besuch oder eine ausgiebige Shopping-Tour: Die „Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de Limburg-Weilburg & Umgebung“ lädt dazu ein, neue Highlights und Geheimtipps der Region kennenzulernen. Unter dem Motto „2x genießen, 1x zahlen und viele Rabatte“ bietet das blaue Gutscheinebuch 163 Gutscheine aus Bereichen wie Gastronomie, Wellness,

Freizeit, Kultur oder Shopping. Restaurants spendieren oftmals das zweite Hauptgericht, beim Wellness muss der Partner für die Anwendung nichts bezahlen, im Theater ist die zweite Eintrittskarte gratis oder beim Shoppen winken satte Rabatte. Der Beschenkte darf sich damit über abwechslungsreiche Erlebnisse freuen, die auch noch lange nach Heiligabend Genießerwünsche wahr werden lassen.

■ Mit den 73 Gastronomie- und 90 Freizeitgutscheinen der „Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de Limburg-Weilburg & Umgebung“ lassen sich mehrere Hundert Euro pro Buch sparen. Das Buch kostet 15,95 Euro statt 19,95 Euro (Code BLAU16 bei telefonischen und Online-Bestellungen angeben und Sonderpreis nutzen), ist gültig bis 31. Januar 2018 und ist erhältlich im Handel, unter www.gutscheinebuch.de oder unter der gebührenfreien Bestell-Hotline 0800/22665600.



Gastro- und Freizeitführer zu gewinnen!

Wir verlosen insgesamt 15 Ausgaben des Gastro- und Freizeitführers „Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de Limburg-Weilburg & Umgebung

2017“. Zum Mitmachen auf unsere Homepage gehen (www.tv-magazin.net – unter Gewinnspiele) und die entsprechende Frage richtig beantworten.

Jahresauftakt mit Musik

FRIEDRICHSDORF. Bereits jetzt steht die Friedrichsdorfer Kulturzeit für die Monate Januar bis Mai in den Startlöchern! Das musikalische Jahr der Stadt Friedrichsdorf wird traditionell vom Johann-Strauß-Orchester Frankfurt eröffnet. Die Musiker unter der Leitung von Stefan Ottersbach begrüßen das neue Jahr am Sonntag, 1. Januar, um 20 Uhr im Forum Friedrichsdorf (Dreieichstraße 22) mit beschwingten Melodien. Die Sopranistin Christiane Linke setzt unter dem Motto „Opernträume“ gesangliche Glanzlichter.

■ Karten sind im Vorverkauf an der Informationsstelle im Rathaus (Hugentottenstraße 55, Telefon 06172/731-0) oder im Internet unter www.friedrichsdorf.de erhältlich.

Basteln für Weihnachten

HOFHEIM. Zum Workshop „Weihnachtsbasteln“ sind Kinder ab sechs Jahren am Samstag, 17. Dezember, 11 bis 14 Uhr, in der Museumswerkstatt des Stadtmuseums Hofheim, Burgstraße 11, willkommen. Mitmachen können maximal zwölf Kinder. Eine Anmeldung ist daher notwendig, Telefon 06192 / 900305, E-Mail: stadtmuseum@hofheim.de. Die Teilnahme kostet 6 Euro inklusive Material.

ANZEIGE

www.partyservice-winkler.de
Catering-Service



Den schönsten Blick über Limburg ...

...haben Sie bei uns. Genießen Sie die herrliche Aussicht über die Domstadt und fühlen Sie sich wohl.

Texelhof

Bankett- und Partyservice Winkler
Koblenzer Straße • 65556 Limburg-Staffel

Telefon: 06431-288 15 70

Wir freuen uns über Ihre Reservierung!

Der „neue“ Texelhof liegt an der L 3447 zwischen Staffel und Görgeshausen.

Öffnungszeiten:

montags und dienstags Ruhetag
Mittwoch bis Samstag ab 15 Uhr geöffnet
Sonntags von 11 bis 22 Uhr warme Küche
An Feiertagen immer geöffnet!

Das Team vom **Texelhof** freut sich auf Ihren Besuch!



Optimale Versorgung für die Patienten

Das Zahnzentrum-Rhein-Main sagt „Danke“ und wünscht seinen Patienten ein frohes Fest

REGION. Zufriedene Patienten kommen immer wieder gern in das Zahnzentrum-Rhein-Main mit seinen drei Standorten in Frankfurt, Nidderau und Gelnhausen (nur Kieferorthopädie) und genießen dabei die freundliche Atmosphäre. Nun zum Jahresende möchte sich das gesamte Praxisteam für das entgegengebrachte Vertrauen bei allen Patienten ganz herzlich bedanken!

Das Behandlungsspektrum der Wohlühl-Praxis reicht von Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie über Implantologie, Oralchirurgie bis hin zur Parodontologie und bietet somit umfassende Versorgung für Patienten aller Altersgruppen. Dabei wird durch die Ausstattung mit kindgerechten Behandlungsräumen und Wartezimmer auch für die Kleinsten eine angstfreie Umgebung geschaffen.

Schon durch gesunde Ernährung, richtige und regelmäßige Zahnpflege (korrektes Putzen der Zähne, professionelle Zahnreinigung), Fluoridierung sowie regelmäßige Kontrollen durch den Zahnarzt (zweimal pro Jahr) kann Karies wirksam verhindert und die Basis für ein gesundes Gebiss gelegt werden.

Gerade die Pflege der Milchzähne ist von Bedeutung. Diese werden nicht nur zum Abbeißen und Zerkleinern der Nahrung benötigt, sondern haben eine wichtige Platzhalterfunktion für die bleibenden Zähne. Und da Karies von den Milchzähnen auf die bleibenden Zähne übertragen werden kann, gilt es durch Maßnahmen wie Zahnputzen, Prophylaxe, frühzeitige Behand-

lung von defekten Zähnen sowie kieferorthopädischen Korrekturen entsprechende Vorbeugung zu betreiben.

Wenn ein Erwachsener zum Kieferorthopäden geht, dann nicht nur, um die Optik zu verbessern, sondern viele medizinische Gründe sprechen dafür, die Sanierung des Gebisses in Angriff zu nehmen. Hat sich durch Zahnverluste die Verzahnung verschlechtert, oder ist der Biss nicht mehr korrekt, ist es Zeit zu handeln. Es kommt auch vor, dass in der Jugend versäumt wurde eine Zahnfehlstellung zu korrigieren.



Zähne zeigen: Im Zahnzentrum-Rhein-Main verhilft man den Patienten zu einem gewinnenden Lächeln.

Foto: Fotolia

Damit sollte man sich – altersunabhängig – nicht abfinden. Heute kann man dieses Problem angehen und sich dazu fachlichen Rat holen, denn Zahnfehlstel-

lungen können weitreichende Folgen haben von Verdauungsproblemen, über Kiefergelenksbeschwerden bis zu Nackenverspannungen und Migräne. Auch Zahnfleischentzündungen bis hin zur Parodontose haben oft ihre Ursache in Fehlstellungen, weil Engstände es erschweren, Zähne rundum zu reinigen. Manche Menschen sind sehr infektfähig. Dies kann an einer behinderten Nasenatmung, verursacht durch einen extrem schmalen Oberkiefer, liegen. Zähne sollen wie Zahnräder ineinander greifen und sich nicht gegenseitig im Wege stehen.

Um alle diese Probleme sinnvoll zu lösen, ist es gut, wenn fachübergreifend behandelt werden kann. Im Zahnzentrum-Rhein-Main haben Sie alles aus einer Hand. Nach einer sorgfältigen Diagnostik (z.B. unter Zuhilfenahme von Dreidimensionaler Volumetomografie, DVT) wird zwischen den einzelnen Disziplinen beraten, welches Vorgehen im Einzelfall sinnvoll ist, um den Patienten optimal zu versorgen.

Manchmal fängt man mit einer kieferorthopädischen Behandlung an, um ideale Voraussetzungen für eine prothetische Versorgung zu schaffen. Dabei kann man mit zahnfärbenden Keramikbrackets oder transparenten Schienen sehr unauffällig arbeiten.

Sollte eine gründliche Sanierung des Zahnhalteapparates nötig sein, so gibt es auch hierfür die entsprechenden Fachärzte. Zahnlücken können mit Implantaten oder konventionell mit Brücken geschlossen wer-



Dr. Peter Kessler und sein Team vom Zahnzentrum-Rhein-Main wünschen allen Patienten ein frohes Fest

Foto: Zahnzentrum-Rhein-Main

den. Besteht umfangreicher Behandlungsbedarf und der Patient möchte es möglichst schnell hinter sich bringen, kann auf Wunsch in Vollnarkose behandelt werden. Für größere prothetische Arbeiten steht ein Meisterlabor vor Ort zur Verfügung. Dabei agiert das gesamte Team an drei Standorten um Dr. Peter Kessler auf höchstem technischem Niveau.

Einen unverbindlichen Beratungstermin können Sie im Zahnzentrum-Rhein-Main vereinbaren, und zwar von Montag bis Donnerstag von 8 bis 20 Uhr oder freitags von 8 bis 17 Uhr. Das Team berät Sie gern bei all ihren Fragen rund um die moderne Zahnmedizin. Informationen finden Sie auch im Internet unter www.zahnzentrum-rhein-main.com.

Das Caligari feiert 90. Geburtstag

WIESBADEN. Zum 90. Geburtstag des Lichtspielhauses präsentieren das Deutsche Filminstitut – DIF e.V. und das Kulturamt am Mittwoch, 21. Dezember, 19 Uhr, in Wiesbaden einen feierlichen Abend mit einem Kurzfilmprogramm in der Caligari Filmbühne, Marktplatz 9.

Der Regisseur und Oscarpreisträger Volker Schlöndorff und die Schauspielerinnen Bibiana Beglau sind an diesem Abend zu Gast. Es moderiert der Schauspieler Rainer Ewerri.

Am 21. Dezember 1926 eröffnete das Stummfilmtheater „Ufa im Park“, das seit 1980 Caliga-

ri heißt und heute das kommunale Kino in Wiesbaden ist. Der Geburtstag ist zugleich der kürzeste Tag des Jahres. An diesem Tag wird in vielen Ländern der internationale Kurzfilmtag gefeiert. Kurzfilme werden auch im Jubiläumsprogramm präsentiert, das viele Aspekte des kom-

munalen Kinos und der damit verbundenen 90 Jahre Filmgeschichte beleuchtet.

Das ausführliche Programm gibt es im Internet unter www.wiesbaden.de/caligari. Eintrittskarten kosten Euro (ermäßigt 6 Euro).

„Der Glöckner“ bei „Theater im Park 2017“

Kultur- und Sportförderverein Oberursel hat neues Stück für das kommende Jahr festgelegt

OBERURSEL. Der „Theater im Park“-Ausschuss des Kultur- und Sportfördervereins Oberursel (KSfO) hat in seiner letzten Sitzung das neue Stück für „Theater im Park 2017“ festgelegt. Gespielt wird dieses Mal „Der Glöckner von Notre Dame“.

Vom 14. Juli bis 19. August 2017 wird dann jeweils freitags und samstags um 20 Uhr die romantische Tragödie um Quasimodo, dem missgestalteten Narrenpapst von Notre Dame und der attraktiven Zigeunerin Esmeralda im Park der Klinik Hohe Mark gespielt.

Mit der romantischen Tragödie, nach einem Roman von Victor Hugo, möchte der KSfO an die erfolgreiche Saison 2016 mit dem Kriminalstück „Der Hund von Baskerville“ anknüpfen. Der Geschäftsführer des KSfO, Udo Keidel-George, zeigt sich sehr erfreut, dass, mit der Auswahl des Stückes, die Wandlungsfähigkeit des größten Einzelprojekts im KSfO, in Kooperation mit dem Theater-Verein Oberursel, erneut unter Beweis gestellt wird.

Für die Inszenierung des Jahres 2017 wurde erneut der langjährige Regisseur Andreas Walther-Schroth verpflichtet. Er erstellt gerade das Textbuch: Der Handlungsstrang der Geschichte, also Inhalt, Zeit und Ort werden von ihm nach dem Roman-Text – in Werktreue – bearbeitet und auch die Kostüme und das Bühnenbild, welches wieder in einer engen Kooperation zwischen Schülerinnen und Schülern der Hochtaunusschule und dem Bühnenbildner, Wojtek Welwenger historisch entwickelt wird, sodass den Zuschauern ein Augenschmaus geboten wird.

Karten zum Preis von 20 Euro (zzgl. Gebühren) sind ab sofort in allen bekannten Vorverkaufsstellen und über Frankfurt Ticket Rhein-Main (Telefon 069/13404000, www.frankfurtticket.de) erhältlich. Die Karten an der Abendkasse kosten 25 Euro.

Der Geschäftsführer des KSfO, Udo Keidel-George, erhofft sich mit dem frühen Vorverkaufsstart, dass viele Besucher das bevorstehende Weihnachtsfest nutzen um Karten für das sommerliche Kulturhighlight zu verschenken.

Neben den Theateraufführungen bietet der KSfO auch wieder zwei Konzerte im Rahmen der Spielzeit an. Die Veranstaltung „3 Tenöre, 3 Freunde“ findet am Mittwoch, 19. Juli 2017, um 20 Uhr statt.

Das seit vielen Jahren beliebte Konzert „Klassik unter Sternen“, mit dem Kammerensemble der Frankfurter Sinfoniker sowie einem Tenor und einer Sopranistin, findet am Mittwoch, dem 16. August 2017, um 20 Uhr statt. Der

Kartenvorverkauf für diese beiden Veranstaltungen wird rechtzeitig bekanntgegeben.

■ **Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter der Adresse www.ksfo.de.**

ANZEIGE



Sparkassen-Finanzgruppe

„Mein Naspa Finanzmanager“ Jetzt haben wir unsere Finanzen im Griff.




Nassauische Sparkasse

Wer will alles ein Stück vom Kuchen? Familie, Miete, Auto, Versicherungen, Urlaub
Damit auch Sie Ihre Finanzen immer im Griff haben, gibt es jetzt „Mein Naspa Finanzmanager“ – das virtuelle Haushaltsbuch. **Mehr Infos auf www.naspa.de/finanzmanager.**

Autorin erfüllt sich eigenen Kindheitstraum

Lina George wollte schon als kleines Mädchen ein Buch schreiben – Fortsetzung in Arbeit

REGION. Schon als Kind liebte Lina George Geschichten. Vor allem die ihrer Eltern, denen sie immer wieder gemeinsam mit ihren drei Brüdern lauschte. Meist in der heimischen Küche, dort wo die Familie sehr oft zusammen kam, Brettspiele oder Kartenspiele – oder eben sich Geschichten erzählte. „Damals flog dann immer meine Fantasie mit mir davon“, erinnert sich die 1960 im thüringischen Gera geborene Lina George. Schon sehr früh war es immer ihr größter Wunsch, einmal ein eigenes Buch zu schreiben. Dass dieser Wunsch irgendwann einmal in Erfüllung gehen würde, daran hätte die kleine Lina damals allerdings selbst in ihren tollkühnsten Fantasien nicht gedacht.

„Ein 10-Pfennig-Heft war das erste, in das ich schrieb“, erzählt die Autorin, die damals gerade die dritte Klasse besuchte und fasziniert war von Goethe und Schiller. „Während eines Hausarrests schrieb ich mir alles von der Seele, was mir Herzschmerz bereitete“, schwelgt Lina George in Erinnerungen und fügt hinzu: „Deutsch war mein Lieblingsfach in der Schule.“ Zunächst aber nahm das Leben seinen Lauf – beruflich wie privat. „Irgendwann heiratete ich und bekam drei Kinder. Leider zerbrach die Ehe nach sechs Jahren und ich zog meine Kinder alleine groß“, so Lina George, die während die-



Der beste Freund des Autors ist der Laptop. Der von Lina George steht meist in ihrer Küche. „Ich habe zwar ein kleines Büro, aber am liebsten schreibe ich in der Küche“, sagt sie.

ser Zeit zwar immer mal wieder an ihren Kindheitstraum vom eigenen Buch dachte, aber nie die Zeit zum Schreiben fand.

Jahre später – ihre Kinder waren längst aus dem Größten raus und hatten die Pubertät überstanden, verfestigte sich die Geschichte ihres ersten Buches. „Allerdings trug ich auch diese Gedanken zunächst wieder einige Jahre mit mir herum“, berichtet Lina George, die mittlerweile in Südthüringen in der kleinen schönen Stadt Zella-Mehlis wohnt.

Schließlich war es ein verregener Tag am zweiten Juliwochenende 2015: „Ich saß in der Küche und mir war langweilig“, erinnert sich Lina. Ausgerechnet in der Küche, jenem Platz, in dem sie als Kind so gerne den Geschichten ihrer Eltern lauschte. Zufall? Eingebung? Schicksal? Wie auch immer: Lina George griff zum Laptop, öffnete eine lee-

re Dokumentseite und fing an zu schreiben. „Ich brauchte nichts zu notieren und auch keine Namen zu erfinden, alles war in meinem Kopf“, blickt sie zurück auf jenen irgendwie „magischen Moment“.

Nach zwei Wochen hatte Lina George bereits rund 80 Seiten fertig, als sie den Supergau für jeden Schriftsteller erlebte: der PC stürzte ab! Ein Computerdienst konnte schließlich zumindest gut 35 Seiten retten und wiederherstellen. Entmutigen ließ sich die frischgebackene Autorin davon nicht: „Ich schrieb einfach alles noch einmal“, so George, die schließlich am 2. September ihr erstes eigenes Buch abschloss. „Es war als würde eine Last von mir fallen“, erinnert sie sich. Im Internet suchte sie nach Verlagen und einer Möglichkeit, ihr Buch zu veröffentlichen. Sie schickte ihr Erstlingswerk an acht Verlage. Zu ihrer großen Überraschung, wollten alle acht Verlage ihr Buch auch haben. „Allerdings dämpften die Konditionen meine erste Euphorie und ich suchte weiter“, erzählt Lina George, die schließlich einen sogenannten Self-Publishing-Verlag fand, der der Neu-Autorin half. Im Februar dieses Jahres kam Linas erstes Buch auf den Markt: „Die Sekte der Bluthexe“.

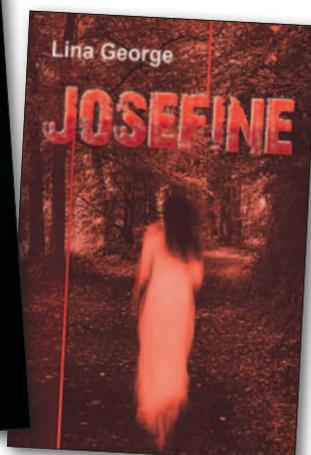
In dem Thriller stößt das FBI auf mehr als 47 grausam zuge-

richtete Mädchenleichen, die alle das Blut ein und derselben Frau an sich haben. Als eine Spezialinheit auf der Spur eines Drogenkartells über einen Tempel im mexikanischen Dschungel stolpert, finden sie dort die Quelle der Blutmale: ein vierjähriges Mädchen. Es stellt sich bald heraus, dass es weltweit noch mehr Opfer gab – viel mehr. Der Tempel in Mexiko war nicht der einzige, die Anhängerschaft ist groß... Die Hintermänner der Sekte sind noch immer auf freiem Fuß und verzweifelt auf der Suche nach ihrer heiligen Bluthexe.

„Meine Geschichten sind alle frei erfunden“, betont die Autorin, „nichts ist real geschehen und erlebt. Fantasie ist für jeden etwas anderes. Dies ist die meine Fantasie“. Mittlerweile hat Lina George ihre Fantasie bereits weiterentwickelt – in Form eines Fortsetzungsromans: „Josefine“ heißt

Zwei Romane zu gewinnen

Wir verlosen zwei Exemplare von Lina Georges Thriller „Die Sekte der Bluthexe“. Zum Mitmachen müsst Ihr einfach auf unsere Homepage www.tv-magazin.net (Rubrik Gewinnspiele) gehen und die entsprechende Frage richtig beantworten. Viel Glück!



ihr neuestes Projekt. „Das zweite Buch ist bereits beim Lektor. Es ist eine Fortsetzung meines ersten Werkes. Jedoch hat es andere Figuren, die die Hauptrolle spielen. Die Akteure aus dem ersten Buch sind jedoch wieder in Gefahr“, sagt sie und verrät, dass es sich um eine Trilogie handelt, deren dritter Teil ebenfalls schon in Arbeit ist. Vermutlich sitzt Lina George also derzeit wieder sehr oft in ihrer Küche...

■ **Weitere Infos zu Lina George gibt es unter anderem auf Facebook unter der Adresse www.facebook.com/Autorin-LinaGeorge/**

Lina Georges Erstlingswerk ist „Die Sekte der Bluthexe“. Der Fortsetzungsroman heißt „Josefine“.

Fotos: T/M

Besinnliche Festtage sowie viel Glück und Erfolg im Jahr 2017



Bild: Eva Bäuch (9)



Frankfurter
Sparkasse

1822

Süße Vierbeiner warten im Tierheim auf neues Frauchen oder Herrchen

Wir suchen ein Zuhause

Wir stellen an dieser Stelle jeden Monat Tiere vor, die ein neues Zuhause suchen. Wer weitere Infos zu den Vierbeinern haben möchte, kann sich direkt mit dem jeweiligen Tierheim bzw. der Tierschutzorganisation in Verbindung setzen. Weitere Tierheime oder Tierschutzvereine aus unserem Verbreitungsgebiet, die Interesse an einer Veröffentlichung haben, können sich gerne per E-Mail an tierfreunde@tv-magazin.net bei uns melden.



Denisa (Tierhilfe Franken)

Denisa ist eine fröhliche Schnauzer-Mix-Hündin. Sie hat bereits die Hundeschule besucht und kennt die Grundkommandos mit der Bereitschaft für Fortbildungsmaßnahmen. Die junge Hundedame geht gerne spazieren, fährt problemlos Auto und kann auch mal ein paar Stunden alleine bleiben.

Infos: www.tierhilfe-franken.de



Cassy (Stark für Tiere e.V.)

Die süße Cassy (geimpft, kastriert und gechipt) ist circa zwei bis drei Jahre jung und zählt zu den klein bleibenden Hunden. Nachdem ihre Welpen bereits vermittelt wurden, sucht nun auch Cassy ein liebevolles Zuhause. Sie ist verträglich mit anderen Hunden und mit Katzen.

Infos: www.stark-fuer-tiere.de



Snoopy (Tierheim Neuwied)

Snoopy, ein siebenjähriger Jack-Russel-Terrier, ist ein sehr unsicherer Hund, der in unklaren Situationen auch bereit war zur Verteidigung. Daher braucht er erfahrene Hundefreunde, die ihm mit sicherem Auftreten zeigen, dass die Welt gar nicht so schlimm ist. Er macht täglich Fortschritte und entwickelt sich zu einem liebenswerten Kerlchen.

Infos: www.tierheim-neuwied.de



Julina (Tierhilfe Franken)

Pekinesenmix Julina ist zwei Jahre alt und wünscht sich eine sportlich aktive Familie, die viel mit ihr unternehmen möchte. Am liebsten spielt Julina Ball oder mit Artgenossen. Daher wünscht sich die Hündin am liebsten ein Zuhause mit einem Hundekumpel.

Infos: www.tierhilfe-franken.de



Sara (Tierheim Neuwied)

Pudelmischlingsdame Sara hat in ihrem Leben nicht viel Pflege und Fürsorge erfahren. Daher sucht die zehnjährige, kastrierte Hündin nun ein Plätzchen bei einfühlsamen Hundeverstehern, bei denen sie dauerhaft Geborgenheit, Zuwendung und Pflege findet. Gern auch zusammen mit ihrem Freund Snoopy, mit dem sie seit vier Jahren alles zusammen erlebt hat.

Infos: www.tierheim-neuwied.de



Katja (Hunde in Not Rhein-Main e.V.)

Pointer-Mix Katja ist rund zweieinhalb Jahre alt und stammt ursprünglich aus Griechenland. Jetzt wartet die Hündin in ihrer deutschen Pflegestelle auf ein neues Zuhause. Katja ist sehr menschenbezogen, gelehrig, manchmal etwas stur, agil und absolut mit anderen Hunden verträglich. Katzen mag sie nicht.

Infos: www.hundeinnot-rheinmain.de

Tiere gehören nicht unter den Baum

Deutscher Tierschutzbund warnt vor tierischen Überraschungen

REGION. Gerade zu Weihnachten wünschen sich Kinder oftmals ein eigenes Haustier und viele Menschen überlegen, ihre Liebsten mit einem tierischen Geschenk zu überraschen. Bei vielen stehen süße Hunde, Katzen, Meerschweinchen und Co. immer wieder ganz oben auf dem Wunschzettel. Der Deutsche Tierschutzbund warnt allerdings ausdrücklich vor dem Verschenken von Tieren.

Ein niedlicher Welpe oder ein kleines Kätzchen sorgen am Weihnachtsabend zwar oft für Begeisterung, aber was mit großer Freude beginnt, endet schnell im Tierheim, sobald sich die neuen Halter mit den tatsächlichen Ansprüchen des Tieres konfrontiert sehen. Der Deutsche Tierschutzbund empfiehlt stattdessen eine gründliche und vor allem gemeinsame Vorbereitung auf ein mögliches neues Familienmitglied. Wer zu Weihnachten trotzdem etwas „tierisches“ verschenken möchte, kann auf gute Ratgeberliteratur zur artgerechten Tierhaltung oder auf geeignetes Heimtierzubehör zurückgreifen. „Ein Tier ist kein Pullover und kein Spielzeug, keine Sache, die ich einfach umtauschen kann, wenn sie nicht passend ist oder nicht gefällt“, sagt Thomas Schröder, Präsident des Deutschen Tierschutzbundes. „Mit einem Tier übernimmt man die Verantwortung für ein Lebewesen – und muss auch bereit sein, diese zu tragen, solange das Tier lebt. Egal ob Meerschweinchen, Kaninchen oder Kätzchen – ein Tier sollte man sich immer ganz bewusst zulegen, als Spontangeschenk ist es absolut ungeeignet.“

Nach den Feiertagen oder im Laufe des neuen Jahres werden viele unüberlegt gekaufte Tiere in den Tierheimen abgegeben. Die Gründe dafür sind vielfältig. Spontane Urlaubspläne, unerwartete Kosten oder einfach die bis dahin unbekanntenen Anforderungen an eine artgerechte Haltung der Tiere lassen die Freude über das neue Familienmitglied oft schnell vergehen.

Oft bemerken Eltern auch erst zu spät, dass ein Großteil der



So süß die kleinen Vierbeiner auch sind - Tiere gehören nicht unter den Weihnachtsbaum. Der Deutsche Tierschutzbund appelliert mit Blick auf das bevorstehende Fest, auf Tiere als Weihnachtsgeschenk zu verzichten.

Foto: Fotolia

Versorgung – das Füttern, das Säubern des Geheges oder das Gassi gehen – an ihnen hängen bleibt. „Selbst wenn ein Kind hoch und heilig verspricht, sich um das Tier zu kümmern, muss man als Elternteil immer darauf gefasst sein, einzuspringen. Ein Kind kann und darf nie alleine die Verantwortung für ein Haus-

tier tragen“, sagt Schröder.

Wer ernsthaft ein neues tierisches Familienmitglied in Erwägung zieht, sollte sich im Vorhinein ausreichend darüber Gedanken machen, welches Tier am besten in die Familie passt, ob alle Rahmenbedingungen stimmen und ob die art eigenen Bedürfnisse des Tieres erfüllt werden können. Bei der Entscheidung sollte die ganze Familie einbezogen werden und mit dem neuen Haustier einverstanden sein. Ein erster Gang lohnt sich dann immer ins Tierheim, wo viele Tiere auf ein neues, liebevolles Zuhause warten. Auch bei der Auswahl des Tieres sollten sich die Interessenten ausreichend Zeit nehmen – die Erfahrung der Tierpfleger, die ihre Schützlinge genau kennen, kann helfen, das passende Tier zu finden. Dennoch sollte ein Tier möglichst nicht zur Weihnachtszeit aufgenommen werden. Der Trubel und die Hektik während der Vorweihnachtszeit und der Feiertage erschweren es dem Neuzugang, sich in aller Ruhe an sein neues Zuhause zu gewöhnen.



Mit diesem Plakat appelliert der Deutsche Tierschutzbund an die Bevölkerung, an Weihnachten keine Tiere zu verschenken.

Foto: TVM

Wibke sucht einen Paten

CAMPULUNG. Der „Freundeskreis der Straßenhunde in Campulung e.V.“ bietet die Möglichkeit an, für einen der Hunde im Tierheim im rumänischen Campulung eine Patenschaft zu übernehmen. Rund 1000 ehemalige Straßenhunde sind dort derzeit untergebracht. Eine solche – rein symbolische – Patenschaft kann schon ab 5 Euro pro Monat übernommen werden. Eine Kündigung der Patenschaft ist natürlich jederzeit möglich und wird im Folgemonat wirksam. Selbstverständlich wird dem Paten auf Wunsch am Ende des Jahres auch eine Spendenbescheinigung ausgestellt.

Zu den Vierbeinern, die derzeit in Campulung auf einen Paten hoffen, gehört auch Wibke (Foto). Die süße Hündin ist ungefähr vier bis fünf Jahre alt. Sie liebt Menschen und freut sich immer riesig, wenn der Tierheimpfleger kommt und sie streichelt und versorgt. Auch versteht sie sich mit ihrem Zwingerfreund Boris sehr gut. Doch leider ist



ihr Platz begrenzt, und daher freut sich die Hündin schon jetzt auf das neue Tierheim, das gebaut wird und in dem es größere Zwinger und auch Freilaufflächen geben soll.

Wibke würde sich über eine Patenschaft freuen, könnte aber auch über Karin Scheiderer (Internet: www.wir-Hunde-aus-Campulung.de) adoptiert werden.

■ Infos unter www.strasenhunde-campulung.de.

Radfahren stärkt das Immunsystem

Gesund mit dem Rad durch die kalte Jahreszeit – „Zwiebelprinzip“ bei Kleidung anwenden

REGION. Rund 80 Prozent der Deutschen besitzen ein Fahrrad. Doch während es sich in den Sommermonaten als praktisches und umweltfreundliches Verkehrsmittel etabliert hat, wird es mit Einsetzen des ersten Frosts vielerorts zum Überwintern weggestellt. Die Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg beispielsweise weist darauf hin, dass regelmäßiges Radfahren in der kalten Jahreszeit das Immunsystem stärkt und damit das Risiko einer Erkältung deutlich senken kann. Fahrradfahren hat sogar einen doppelt wirksamen Effekt: Man meidet den engen Kontakt zu anderen Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln und bewegt sich gleichzeitig an der frischen Luft. Es gilt jedoch einige Vorkehrungen zu treffen, um sich den Witterungsverhältnissen optimal anzupassen.

Zweckmäßige Kleidung

Grundsätzlich eignet sich wasser- und windundurchlässige

Funktionskleidung als perfekte äußere Hülle für die Wintermonate. Darunter empfiehlt sich das bewährte „Zwiebelprinzip“, um sich auf die wechselnden Temperaturverhältnisse einzustellen: Mehrere dünne Schichten Kleidung übereinander wärmen nicht nur den Körper durch die dazwischenliegenden Luftpolster, sie lassen sich bei Bedarf auch schnell ausziehen und beugen damit krankheitsförderndem Frieren oder Schwitzen vor.

Die passenden Utensilien

Handschuhe, Schal sowie eine Mütze, die auch unter den Fahrradhelm passen sollte, gehören zur Pflichtausstattung, da der kühle Fahrtwind empfindliche Unterkühlungen an Händen und Kopf verursachen kann. Spezielle Multifunktionstücher mit Fleece-Einsatz etwa lassen sich im Handumdrehen zum Atemschutz umfunktionieren. Sogenannte Softshell-Jacken vereinen Feuchte- und Kälteschutz. Besonders kalteempfindlichen



Regelmäßiges Radfahren im Winter stärkt nachweislich das Immunsystem – vorausgesetzt man trägt die passende Funktionskleidung.

Foto: djd/www.pd-f.de/Kay Tkatzik

Menschen helfen Thermosohlen, beheizte Handschuhe oder Mützen mit eingenähten Heizelementen. Bei der Wahl der Handschuhe muss der Übergang zwischen Jacke und Handschuh geschlossen sein, durch die sonst der Wind pfeifen kann. Deshalb

sollten die Bündchen auf jeden Fall weiter übers Handgelenk reichen als bei einem herkömmlichen Handschuh. Dicke Fäustlinge sowie Handschuhe aus vielen Schichten sind nur bedingt geeignet, denn sie geben weniger Gefühl beim Schalten und Bremsen.

Vorsicht: Den Winter nicht unterschätzen

Ab in den Skiurlaub: Die Schneeketten sollten auch weiterhin zur Grundausrüstung gehören

REGION. In manchen Teilen Deutschlands gab es schon länger keinen „echten“ Winter mehr – Frost und Schnee sind vielerorts zur Mangelware geworden. So mancher Autofahrer könnte deshalb auf die Idee kommen, auf eine winterliche Ausstattung seines Fahrzeugs verzichten zu können. „Das böse Erwachen kommt spätestens dann, wenn es zum Skifahren in die Alpen geht, dort findet der Winter noch statt“, warnt Oliver Schönfeld, Auto-Motor-Fachjournalist bei RGZ24.de. Bei Fahrten dorthin sollten Schneeketten zur Standardausrüstung gehören: „Wer ohne unterwegs ist, riskiert nicht nur hängen zu bleiben, ihm drohen zudem saftige Bußgelder.“

Das Aufziehen von Schneeketten wird zwar immer einfacher, dennoch sollte man die Montage vor der Reise mindestens einmal üben. „Wer bei Schneetreiben und Frost erstmals die Kette



Vor allem bei Fahrten in schneereiche Gebiete sollten Schneeketten zur griffbereiten Grundausrüstung von Autofahrern gehören.

Foto: djd/RUD Ketten

montieren will, kann unter Umständen eine böse Überraschung erleben“, so Schönfeld. Beim Üben könne man auch feststellen, ob vorhandene Schneeketten noch auf das aktuelle Fahrzeug

passen: „Probleme kann es vor allem bei Ketten geben, die älter als zehn Jahre sind. Sie sind im Hinblick auf die Verwendbarkeit bei aktuellen Rad-Reifen-Kombinationen nicht geprüft.“

Für frontbetriebene Autos sind generell alle Montagesysteme geeignet. Bei Fahrzeugen mit Heckantrieb sollten Autofahrer genauer hinschauen, was die Montagefreundlichkeit betrifft. Besonders leicht anzulegen auf Klein- und Mittelklassewagen sind etwa die „Centrax“-Ketten von RUD mit ihrem feingliedrigen Kettenlaufnetz, da sie sich beim Fahren selbst auf das Rad aufziehen. Nur der Adapter ist vorzumontieren. Der umlaufende Kettengürtel sorgt zudem für ein hohes Maß an Laufruhe.

Für Mittel- und Oberklassewagen mit Heckantrieb hat der Anbieter das Modell „Classic“ im Angebot, für SUVs, Allradfahrzeuge und Wohnmobile das Modell „Classic V“. Das beiden zugrunde liegende Montagesystem bietet viel Komfort bei wenig Platz dank des festen Federstahlbügels. Die Montage erfolgt ohne Griff in den Heckkasten.

Im Winter gilt: Freie Sicht = gute Fahrt

Gründliche Scheibenpflege ist wichtig

REGION. Frost, Graupel und Schneematsch stellen Autofahrer in der kalten Jahreszeit vor große Herausforderungen. Winterliche Witterungsverhältnisse strapazieren dabei nicht nur das Glas der Windschutzscheibe, sondern führen in Verbindung mit reduziertem Tageslicht vor allem auch zu erschwerten Sichtverhältnissen während der Fahrt. Umso wichtiger ist es, einige Vorkehrungen zu treffen, um auch in der dunklen Jahreszeit beste Sicht zu haben. Roland Wilkes, Technical Support Manager bei Carglass, hat vier Tipps für den klaren Durchblick im Winter:

■ **Wischblätter erneuern:** Verschlissene Wischblätter können im Zusammenhang mit Schneematsch zu Schlieren auf den Scheiben führen. Um schlechte Sicht – vor allem im Scheinwerferlicht des Gegenverkehrs – zu vermeiden, sollte auf intakte Wischer geachtet werden.

■ **Frostschutzmittel auffüllen:** Noch bevor die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken, sollte die Scheibenwaschanlage mit Frostschutzmittel aufgefüllt werden. Je sauberer die Scheibe, desto schlechter setzt sich Eis fest. Daher lohnt es sich nach dem Abstellen des Fahrzeugs,



Das Eis sollte man mit einem Eiskratzer aus stabilem Kunststoff lösen - danach Enteisungsmittel aufsprühen und den Rest entfernen. Foto: djd/www.carglass.de/CandyBox Images - Fotolia



Ein Alptraum für Autofahrer: Im Winter ist die Scheibe am Morgen oft zugefroren. Foto: djd/www.carglass.de/rupbilder - Fotolia

noch einmal kurz die Scheibenwaschanlage zu betätigen. Der erste Frost lässt sich schonend und zuverlässig mit einem Enteisungsmittel entfernen.

■ **Richtig Freikratzen:** Bei vereister Frontscheibe sollte man auf keinen Fall lauwarmes oder sogar heißes Wasser über die Eisschicht schütten. Durch einen thermischen Schock kann das Glas langfristig beschädigt werden. Vorhandenes Eis sollte stattdessen mit einem Eiskratzer aus stabilem Kunststoff entfernt werden – Metall kann dagegen Schrammen in der Glasfläche

hinterlassen. Dabei immer im flachen Winkel unter sanftem Druck vom Rand zur Mitte und dann von oben nach unten kratzen. Wenn möglich sollte aber das Enteisungsspray vorgezogen oder die Scheibe damit zumindest vorbehandelt werden.

■ **Scheibe versiegeln:** Wer keine Garage hat, für den lohnt sich die Nutzung einer speziellen Scheibenversiegelung vom Fahrzeugglas-Experten. Sie lässt nicht nur Regen schneller abperlen, sondern reduziert auch die Haftung von Eis auf der Windschutzscheibe.

Die Sehkraft ist oft schlechter als gedacht

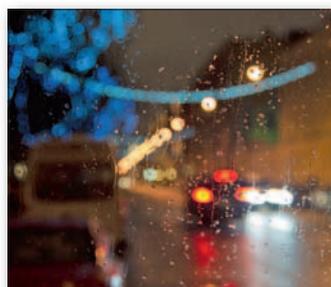
Neue Studie belegt: Fast 75 Prozent der Autofahrer schätzen ihr Sehvermögen falsch ein

REGION. Nach Schätzungen des Berufsverbands der Augenärzte verursachen Sehschwächen in Deutschland rund 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr. „Dabei wird das Unfallrisiko unter anderem dadurch erhöht, dass Selbsteinschätzung und Realität der eigenen Sehkraft oft weit auseinander liegen“, sagt Dr. Jörg Ehmer, CEO von Apollo Optik. Bestätigt wurde dies in einer aktuellen TNS-Infratest-Studie: Knapp drei Viertel der 2.200 befragten und untersuchten Autofahrer beurteilen demnach ihre Sehstärke falsch – 59 Prozent von ihnen überschätzen sich.

Die befragten Autofahrer stimmen grundsätzlich der Notwendigkeit von Sehtests zu. Rund 80

Prozent sprechen sich sogar für eine regelmäßige verpflichtende Überprüfung ab einem gewissen Alter aus. 54 Prozent wünschen sich einen solchen Sehtest schon ab einem Alter von 40 bis 60. Mit steigendem Alter sinkt jedoch die Zustimmung zu verpflichtenden Tests. Möglicher Grund könnte die Angst vor dem Führerscheinverlust sein, falls die Augen nicht mehr fit genug für den Straßenverkehr sind. Dabei bieten Optiker Gläser an, die speziell für Autofahrer entwickelt wurden. „Trotz der erschreckend hohen Zahl der Unfälle gibt es außer vor der Fahrschulprüfung keinen gesetzlich vorgeschriebenen Sehtest für Autofahrer“, kritisiert Augenoptikermeister Marcus

Bernhard. Folgerichtig appelliert er an die Verkehrsteilnehmer, selbst aktiv zu werden und



Kein Durchblick: Bei widrigen Witterungsverhältnissen ist das Unfallrisiko auch deshalb erhöht, weil Verkehrsteilnehmer ihre Sehkraft oftmals völlig falsch einschätzen. Foto: djd/Apollo Optik/pavel_812 - Fotolia

sich testen zu lassen. Den meisten falle es nicht auf, dass sich die Sehleistung verschlechtert habe – zumal dies meist schleichend geschehe.

Die stärkste Selbstüberschätzung tritt auf, wenn der letzte Sehtest mehr als sechs Jahre zurückliegt. Wer lange nicht mehr dort war, verliert offenbar das Gefühl für seine Sehstärke. Die Empfehlung von Experten ist daher eindeutig: Jeder Autofahrer sollte seine Augen regelmäßig kontrollieren lassen. Schnell, zuverlässig und ohne Terminvereinbarung geht das meist beim Optiker. Nur so kann die Sicherheit erhöht werden – für die Fahrer selbst und für alle anderen Verkehrsteilnehmer.

Das AOK Gesundheitsmagazin: Mit uns bleiben Sie gesund.



Jeden Monat bieten wir Ihnen spannende Themen rund um die Gesundheit. Bei uns lernen Sie neue Sportarten kennen und Experten verraten Ihnen, wie Sie den inneren Schweinehund besiegen. Außerdem gehen wir der Ernährung auf den Grund, ohne erhobenen Zeigefinger und quälende Diättipps. Besonders wichtig ist uns: Gesundheit fängt schon im Kindesalter an. Deshalb gibt's bei uns auch die modernsten Projekte in Sachen Prävention im Kindesalter zu sehen. Denn die Familiengesundheit trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei.

Schalten Sie ein, denn mit uns bleiben Sie fit und vital.

Jeden vierten Montag im Monat sind wir um 18:15 Uhr für Sie da. Natürlich bei rheinmaintv – wir sehen uns!



Wir sind Ihr Wirtschaftsmagazin für Südhessen und zeigen, was die Unternehmen zwischen Rhein, Main und Neckar bewegt. An jedem ersten Montag im Monat sind wir um 20:15 Uhr für Sie da.



Wirtschaft konkret ist für Sie direkt am Puls der wirtschaftlichen Entwicklung in Südhessen. Jeden Monat stellen wir Ihnen ein herausragendes Unternehmen in der Engineering Region Darmstadt Rhein Main Neckar näher vor. Außerdem hält unsere Rubrik „Nachgefragt“ wichtige Tipps für Sie als Unternehmer bereit. Von Rechtsfragen über kreative Ideen zur Nachwuchsgewinnung bis hin zur Erschließung neuer Märkte. **Bei uns verpassen Sie keinen Trend und erfahren, was für die Wirtschaft in unserer Region von Bedeutung ist.**



Schalten Sie ein – wir freuen uns auf Sie!



Die Trennungsberaterin aus der Wetterau

Heike Tauchnitz aus Rosbach berät und begleitet Menschen in Trennungssituationen

ROSBACH. Heike Tauchnitz ist seit September 2015 nach 25-jähriger Ehe geschieden und wohnt seit 1990 in Rosbach. „Die Trennungsphase war eine extrem schwierige Zeit, da sich Dinge auf allen Ebenen des Lebens grundlegend veränderten. Ich musste das geliebte Zuhause, in dem ich 25 Jahre Lebenszeit verbracht habe, verkaufen, eine neue Wohnung finden, finanzielle und persönliche Existenzängste reflektieren und lösen, Abschied von Menschen nehmen, die Dinge anders als ich betrachteten, erkennen, wer wirklich Freund in der Not ist oder einfach nur Fun-Teiler war, ich musste mich von vielen trennen und die ‚Ent-Täuschung‘ wog schwer. Ich war emotional



Heike Tauchnitz machte aus der Not eine Tugend: Im Januar 2016 startete sie in Rosbach in der Wetterau mit ihrem Unternehmen Trennungsberaterin Rheinmain UG. Foto: TVM

Begleitung für Menschen in Trennungssituationen – war geboren. Einige von ihr persönlich ausgewählte Familienanwälte aus der Region, zu denen sie ihre Kundinnen auf Wunsch auch begleitet, sagten zu ihr bestätigend: „Frau Tauchnitz, Sie haben eine großartige Marktlücke entdeckt, denn Ihre Arbeit wird unbedingt gebraucht.“

Persönliche Beratung

„Viele Menschen fragen mich, wie ich ihnen denn jetzt konkret helfe“, äußert sich die Trennungsberaterin. „Ich bekomme über meine Homepage viele Nachrichten, auf die ich dann telefonisch antworte und ich werde direkt angerufen. Am Telefon schildern mir die Frauen vorab kurz, wo ihre Herausforderungen liegen. Dann kann ich mir schon einmal ein Bild über die Situation machen. Dieser Anruf ist kostenlos. Danach vereinbaren wir einen persönlichen oder telefonischen Beratungstermin. Hier geht es dann konkret ins Detail und ich mache Vorschläge, wie wir gemeinsam vorgehen und die Herausforderungen Stück für Stück angehen und lösen“, erklärt sie.

„Ich berate Menschen, vor allem Frauen, rund um alle Themen, die sich auf ihre Trennungssituation beziehen. Konkrete Beispiele dafür sind, einer Mutter von vier Kindern renommierte Adressen für Familienfreizeiten zu empfehlen, wo die Kinder betreut werden und Mama mal verschnaufen kann, oder gemeinsam zum Jugendamt oder Frauenhaus zu gehen, wenn häusliche Gewalt im Spiel ist, gemeinsam zum lösungsorientierten Familienrechtsanwalt zu gehen, Bewerbungen schreiben, Wohnungssuche, Organisation des Umzugs oder einer Frau den passenden Ratschlag zu geben, deren ‚Noch-Ehemann‘ sein Erbe bunkert und das Erbe der Frau mit der gemeinsamen Lebensversicherung innerhalb der Scheidung verrechnen will“, beschreibt sie einen Auszug aus ihrer Arbeit.

Kontakt

Heike Tauchnitz, „Trennungsberaterin Rheinmain UG“, ist erreichbar über die **Hotline 0160/92168979** sowie im Internet unter der Adresse **www.trennungsberaterin-rheinmain.de**.

ziemlich angeschlagen“, berichtet Heike Tauchnitz. „Ich wusste bald, dass ich einen sogenannten ‚Trauerprozess‘ erlebte, ob ich das wollte oder nicht, es war einfach so“, erklärt sie. Aufgeben – nein, das war für Heike Tauchnitz niemals eine Alternative, sondern, immer

den Weg nach vorne zu gehen. Hinfallen, aufstehen und weitermachen, das ist ihr persönliches Lebensmotto.

Brennende Geschäftsidee

Der zündende Gedanke für ihre brennende Geschäftsidee mit ihrer Fähigkeit, aus der Not eine Tugend zu machen, kam ihr im Urlaub im schönen Spreewald. „Ich überlegte mir, was ich alles in diesem Trennungsprozess benötigt hätte, zusätzlich zu guten Ratschlägen von Freunden.

in diesen Schuhen gelaufen ist, kann das alles nachempfinden. Ich hätte jemanden an meiner Seite benötigt, der mich vor Fehlern gewarnt und bewahrt hätte und ich hätte mir somit Geld und Nerven ersparen können, jemanden, der die Dinge sachlich und umfassend betrachtet hätte, mich überall hin begleitet, bei existentiellen Gesprächen bei mir gewesen wäre, wenn es wichtig war, dass vier Ohren mehr hören als



zwei Ohren. Jemanden, der mir gesagt hätte, dass es jetzt erst einmal schwer sei, der mir aber glaubhaft vermittelt hätte, dass alles zwar ‚anders‘ als vorher, aber gut enden werde“ so Tauchnitz.

Ich hätte jemanden gebraucht, der mit mir ein emotionales und sachliches Konzept erstellt, der mich versteht, bestärkt, begleitet und mir Mut zuspricht, einen Menschen, der diese schlimme Phase selbst miterlebt hat und weiß, wie es sich in diesen ‚Schuhen‘ läuft, denn nur wer einmal

Gesagt – getan. Im Januar 2016 startete sie mit großer Begeisterung und brennendem Herzen ihr neues Unternehmen: Trennungsberaterin Rheinmain UG, sollte es heißen. Ein neues, so nicht dagewesenes Business – Beratung und



Zahnzentrum-Rhein-Main

Frankfurt • Nidderau • Gelnhausen

*Wir wünschen Ihnen und Ihrer
Familie ein Frohes Fest ...*



*... und bedanken uns
für Ihr Vertrauen!*

- Kieferorthopädie
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Parodontologie

- Professionelle Zahnreinigung
- Digitales 3D Röntgengerät
- Meisterlabor vor Ort

60435 Frankfurt
Gundelandstr. 15 • Tel. 0 69 - 87 00 18 50
info@zahnzentrum-frankfurt.com

61130 Nidderau-Heldenbergen
Leopold-Wertheimer-Str. 8 • Tel. 0 61 87 - 90 06 90
info@zahnzentrum-nidderau.com

63571 Gelnhausen (nur Kieferorthopädie)
Bahnhofstr. 14 • Tel. 0 60 51 - 8 85 96 46
info@gelnhausen-kieferorthopaedie.com

www.zahnzentrum-rhein-main.com