



Bitte scannen

### PATENEHRUNG

Ein Mal im Jahr bedankt sich die FES bei ihren Sauberkeitssparten. Wertschätzung für ehrenamtliches Engagement wird gepflegt. Mehr dazu auf **Seite 3**.



### CHARITY

Mit der Bernd Reisig Stiftung startet DER FRANKFURTER eine neue Runde seiner Charity-Aktion. Mehr zur Stiftung im ersten Beitrag auf **Seite 6**.



### KLEIN-ANZEIGE?

fürs Geschäft oder Privat?

...jederzeit online aufgeben: [www.der-frankfurter.de](http://www.der-frankfurter.de)



## Starke Betriebe, klare Wünsche

Wirtschaftstag in Hausen und Praunheim zeigt, was Unternehmen leisten – und was sie brauchen

**FRANKFURT (RED/BT)** | Frankfurts Wirtschaft hat viele Gesichter – auch jenseits der Skyline. Das zeigte der 42. Frankfurter Wirtschaftstag in Hausen und Praunheim. DER FRANKFURTER begleitete die 20-köpfige Delegation um Bürgermeister und Wirtschaftsdezernent Nils Kößler. Sechs Stationen, engagierte Unternehmer und klare Wünsche: weniger Bürokratie, mehr Planungssicherheit.

Besonders beeindruckend: die Landesfachschule der Kfz-Innung Frankfurt/Main und Main-Taunus-Kreis. Hier wird sichtbar, wie wichtig eine qualifizierte Ausbildung für die Zukunft des Handwerks ist. Die Tour führte außerdem zum Traditionsunternehmen Guinand, zum Kreativ- und Medientelesteil new step media, zur Heinrich Elbert OHG einem Baumpflegeunternehmen und zu Schuch's Restaurant in Praunheim. Unterschiedliche Branchen, aber ähnliche Herausfor-



derungen. Denn Nachwuchs und Fachkräfte werden knapp. Gleichzeitig kosten Formulare, Genehmigungen und Verwaltungsverfahren wertvolle Zeit. „Jede Vorschrift, die wegfällt, gibt ihnen mehr Zeit für ihre Kunden, ihre Produkte und ihre Beschäftigten“, betonte IHK-Präsident Ulrich Caspar. Handwerkskammer-Hauptgeschäftsführer Christof Riess mahnte zudem eine

gute Erreichbarkeit und geeignete Gewerbeflächen an.

Kößler sieht gerade im direkten Austausch die Stärke des Wirtschaftstages: Anliegen könnten unmittelbar aufgenommen und gemeinsam mit der Verwaltung Lösungen entwickelt werden. Wie viel hier auf dem Spiel steht, zeigen die Zahlen: In Hausen und Praunheim beschäftigen 851 Betriebe insgesamt 5.283 Menschen (Stand 2024).

Die von der Wirtschaftsförderung organisierte Tour machte deutlich: Frankfurts Wirtschaft lebt nicht nur von großen Konzernen, sondern auch von den Betrieben vor der Haustür. Sie schaffen Arbeitsplätze, bilden aus und prägen ihre Stadtteile. Damit das so bleibt, brauchen sie nicht nur Anerkennung, sondern verlässliche Bedingungen und eine Verwaltung, die Lösungen möglich macht.

FOTO: BT

## Millimeterarbeit über Frankfurts Altstadt

Stützen in der Tiefgarage – Schirn Sanierung



FOTO: STADT FRANKFURT/NORBERT MIGULETZ

Ein ungewöhnlicher Blick von oben zeigt, welcher Aufwand hinter der Sanierung der Schirn Kunsthalle steckt. Mitten in den engen Gassen der Altstadt wurde ein leistungsfähiger Turmdrehkran aufgebaut. Dafür mussten die einzelnen Kranteile zunächst über den Römerberg transportiert und anschließend mit einem kleineren Autokran über die Gebäude der Ostzeile gehoben werden. Selbst Teile der darunterliegenden Tiefgarage mussten abgestützt werden, damit der große Kran sicher stehen kann. Er wird für die weiteren Arbeiten an Dach und Fassade benötigt. Die Schirn erhält im Zuge ihrer umfassenden energetischen Sanierung unter anderem eine neue Natursteinfassade, ein neues Dach, eine Photovoltaikanlage und begrünte Außenbereiche. Ein aufwendiges Bauprojekt mitten im historischen Herzen Frankfurts.

## Musik, die Grenzen überwindet

Binding-Kulturpreis 2026 geht an das Bridges Kammerorchester

**RÖMER-KAISERSAAL (RED/BT)** | Wenn arabische und persische Klänge auf europäische Klassik treffen, wird Musik zur Brücke zwischen Menschen. Für diesen Gedanken ist das Bridges Kammerorchester gemeinsam mit seiner Dachorganisation Bridges – Musik verbindet gGmbH mit dem Binding-Kulturpreis 2026 ausgezeichnet worden. Der mit 50.000 Euro dotierte Preis wurde im Kaisersaal des Römers verliehen.

Rund 30 professionelle Musikerinnen und Musiker verbinden traditionelle Instrumente mit klassischem Orchesterklang. Ihr Repertoire reicht von europäischer Klassik über arabische und persische Musik bis zum Jazz. Das Ensemble trat bereits in der Hamburger Elbphilharmonie auf. Die Initiative Bridges bringt seit 2016 Menschen mit und ohne



Michael Makarov (Violine im Bridges Kammerorchester), Hagit Halaf (Orchestermeister/Violine), Marie-Catherine Gräfin Douglas (Vorsitzende des Vorstands der Binding-Kulturstiftung), Martin Hausteil (Binding Vorstand), Johanna-Leonore Dahlhoff und Anke Karen Meyer (Geschäftsführerinnen Bridges – Musik verbindet gGmbH), Mike Josef (Oberbürgermeister Stadt Frankfurt), Björn Gottstein (Musikwissenschaftler und Sekretär des Kuratoriums der Ernst von Siemens Musikstiftung)

FOTO: BT

Flucht- und Migrationsgeschichte zusammen. 2019 gründeten Johanna-Leonore Dahlhoff und Anke Karen Meyer das Kammerorchester. Hinzu kommen Musikprojekte für Kinder und Jugendliche sowie Kooperationen mit Bildungseinrichtungen.

Marie-Catherine Gräfin Douglas, Vorsitzende der Binding-Kulturstiftung, würdigte die verbindende Kraft der Musik. Auch Oberbürgermeister Mike Josef lobte das Engagement. Nach der Laudatio von Musikwissenschaftler Björn Gottstein nahmen Dahlhoff und Meyer den Preis entgegen. Orchestermitglieder gestalteten den Festakt musikalisch. Seit 1996 ehrt die Binding-Kulturstiftung herausragende Kulturschaffende aus Frankfurt und der Region.

## HENNI NACHTSHEIM

& BAND



die JUBILÄUMSTOUR

**12.11.2026** Dreieich - Bürgerhaus  
**27.11.2026** Darmstadt - Centralstation  
**02.12.2026** Frankfurt - Batschkapp  
Tickets im Vorverkauf • [www.henni-nachtsheim.de](http://www.henni-nachtsheim.de)



AUS DEN  
STADT-  
TEILEN

# Mehr als schöne Fassaden

## Frankfurt Westend

Ob botanische Entdeckungstour oder Nachmittag auf der Wiese – hier muss Freizeit nicht kompliziert sein.

FOTO: ©PALMENGARTEN

Das Westend hat's nicht eilig. Eilig hat es nur der Verkehr auf der Bockenheimer Landstraße. Dafür hat das Viertel ja alles schon: Hochhäuser, die über die Bockenheimer Anlage wachen, Villen, die seit dem 19. Jahrhundert unter alten Bäumen stehen. Wer zum ersten Mal durch das Viertel läuft, sieht prächtige Fassaden, ruhige Straßen und Adressen, bei denen man lieber nicht nach der Miete fragt. Wer genauer hinschaut, entdeckt mehr: Cafés mit italienischem Einschlag, Restaurants mit französischem Selbstbewusstsein, Kultur zwischen Palmen und Parkwegen. Und mittendrin Menschen, die nicht alle über dasselbe Konto verfügen, aber durchaus denselben Kaffee trinken. Das Westend ist Wohnviertel, Rückzugsort und Geschäftskulisse zugleich. Hier trifft großzügiges Grün auf Frankfurter Ehrgeiz, alte Geschichte auf neuen Alltag. Es wirkt gelassen. Muss es sich bei diesen Voraussetzungen auch nicht ständig beeilen.



Zwischen alten Bäumen und repräsentativen Häusern zeigt sich die Stadt von ihrer gelasseneren Seite.

FOTO: KARSTEN RATZKE, CCO

Schuhe und die Entscheidung, heute einmal nicht den kürzesten Weg zu nehmen.

ren, um sich für ein paar Stunden aus dem Alltag herausspielen zu lassen.

## DER FRANKFURTER.

Ansprechpartner vor Ort für Veranstaltungen & Storys aus den Stadtteilen, Anliegenden der Gewerbetreibenden u. v. m.

Sprechen Sie uns an: [redaktion@der-frankfurter.de](mailto:redaktion@der-frankfurter.de)



### Zwischen Tropenhaus und Picknickdecke

Seit seiner Eröffnung 1871 bringt die botanische Anlage Pflanzen aus aller Welt ins Westend. Zwischen Gewächshäusern, Themengärten und saisonalen Blüten lässt sich schnell vergessen, dass draußen eine Stadt unterwegs ist, die selten stillsteht. Ein paar Schritte weiter wartet der Grüneburgpark. Hier braucht niemand ein Eintrittsticket, um den Nachmittag auf einer Wiese zu verbringen, unter alten Bäumen Schatten zu suchen oder beim Spaziergang die Gedanken sortieren zu lassen. Die rund 27 Hektar große Anlage gehört zu Frankfurts bedeutenden Grünflächen. Beide Orte zeigen, dass Erholung keine große Inszenierung braucht. Manchmal reichen ein freier Nachmittag, bequeme

### Theater für kleine und große Bühnenmomente

Direkt am Palmengarten liegt ein Theater, das beweist, dass Kultur nicht immer ein monumentales Haus und ein großes Foyer braucht. Das Papageno Musiktheater wurde 1997 von Hans-Dieter und Renate Maienschein gegründet. Aus der Idee, einen festen Ort für Musiktheater zu schaffen, entstand eine Bühne, die heute besonders für ihr Programm für Kinder und Familien bekannt ist, aber auch Abendvorstellungen anbietet. Das Programm reicht von Märchenstoffen bis zu musikalischen Inszenierungen für ein erwachsenes Publikum. Gerade im Westend ist das eine schöne Ergänzung: Zwischen Grünanlage und Gewächshaus wartet nicht nur Natur, sondern auch eine Bühne. Man muss also nicht erst in die Innenstadt fah-

### Süße Pause statt großer Reise

Manchmal braucht es keinen Wochenendtrip, sondern nur einen guten Espresso und etwas Süßes dazu. Im Café Brixia Pasticceria wird das italienische Lebensgefühl nicht groß angekündigt, sondern auf die Theke gestellt. Kleine Pasticcini, Kuchen, Torten und italienisches Eis gehören zum Angebot des familiengeführten Cafés im Westend. Gegründet wurde Brixia 2017. Die italienischen Wurzeln zeigen sich nicht nur im Sortiment: Spezialitäten aus Brescia werden mit eigener Herstellung und traditionellem Konditorhandwerk verbunden. Wer lieber herzlich startet, findet auch italienisch geprägte Mittagsangebote; für den späteren Nachmittag gibt es Aperitivo. Das Schöne daran: Ein Cafébesuch muss kein Programmpunkt sein. Man kann sich verabreden, kurz versacken oder einfach nur auf einen Kaffee vorbeischaun. Und plötzlich dauert die kleine Pause doch ein bisschen länger. Passiert in Italien schließlich auch.

### Austern unter Kronleuchtern

Im Mon Amie Maxi darf ein Restaurantbesuch ruhig ein bisschen mehr sein als die Antwort auf die Frage, was es heute Abend

zu essen gibt. Die Brasserie und Austernbar an der Bockenheimer Landstraße setzt auf französisch inspirierten Genuss und einen Auftritt, der nicht gerade um Bescheidenheit bemüht ist. Kronleuchter, üppige Blumenarrangements und opulente Einrichtung geben dem Raum eine eigene Dramaturgie. Hier wird nicht nur gegessen, hier wird ausgegangen. Die Küche und das Ambiente richten sich an Menschen, die sich für einen Abend gern etwas vornehmen – und die wissen, dass ein gutes Essen manchmal auch vom Rahmen lebt. Das Mon Amie Maxi passt damit durchaus ins Westend: selbstbewusst, stilbewusst und mit einem gewissen Hang zum Besonderen. Wer es unkompliziert mag, findet anderswo sicher auch eine Mahlzeit. Wer einen Abend daraus machen möchte, ist hier richtig.

### Ein Spaziergang mit Verdacht

Wer das Westend einmal anders kennenlernen möchte, kann den Spaziergang zur Ermittlung machen. Beim Krimi-Trail „Kein Schampus auf dem Campus“ wird eine Studentin tot im Grüneburgpark aufgefunden. Die Polizei steht vor einem Rätsel – und plötzlich sind die Teilnehmenden gefragt. Statt einfach von Station zu Station zu laufen, sammelt das eigene Ermittlerteam Hinweise, prüft Alibis und Verdächtige. Die Route führt durch den Grüneburgpark und über den Campus Westend, vorbei an Grünflächen, Architektur und Kunst. Das Viertel wird dabei selbst zum Spielbrett. Laut Anbieter dauert die Tour etwa zwei bis drei Stunden und lässt

sich eigenständig absolvieren. Benötigt werden ein Smartphone und eine Internetverbindung. Eine gute Idee für Freundeskreise, Familien mit älteren Kindern oder alle, die beim Stadtspaziergang lieber kombinieren als nur konsumieren. Verdächtig gute Aussichten inklusive.

## IMPRESSUM

### DER FRANKFURTER.

HEIMATZEITUNG MIT HERZ

**Büro:** Bieberer Str. 137, 63179 Obertshausen  
[info@der-frankfurter.de](mailto:info@der-frankfurter.de)  
[www.der-frankfurter.de](http://www.der-frankfurter.de)

**Redaktionsleitung:** Beate Tomann  
[redaktion@der-frankfurter.de](mailto:redaktion@der-frankfurter.de)

**Verantwortlich:** Normann Schneider  
Alle unter der Büroanschrift des Verlages.

**Gesamtauflage:** 213.643

Erscheint am Wochenende in allen Stadtteilen von Frankfurt am Main. Innenstadt 1: Gallus, Gutleutviertel, Bahnhofsviertel, Altstadt – Innenstadt 2: Bockenheim, Westend-Süd, Westend-Nord – Innenstadt 3: Nordend-West, Nordend-Ost – Innenstadt 4: Ostend, Bornheim – 5 Süd: Flughafen, Sachsenhausen-Süd, Sachsenhausen-Nord, Oberrad, Niederad – 6 West: Schwanheim, Griesheim, Nied, Sossenheim, Höchst, Unterliederbach, Zellsheim, Sindlingen – 7 Mitte-West: Rödelsheim, Praunheim, Hausen – 8 Nordwest: Niederursel, Heddernheim – 9 Nord-Mitte: Eschersheim, Ginnheim, Dornbusch – 10 Nord-Ost: Eckenheim, Preungesheim, Berkersheim, Frankfurter Berg, Bonames – 11 Ost: Seckbach, Riederswald, Fechenheim – 12 Kalbach-Riedberg – 13 Nieder-Erlenbach – 14 Harheim – 15 Nieder-Eschbach sowie 16 Bergen-Enkheim.

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen  
Tel.: 06104 66720-40

**Geschäftsführung:**  
Bernd Maas, Angelika Hofferberth

**Auflage im Gesamtverlag:** 670.177

**Layout/Satz:**  
EMG MEDIEN FABRIK GmbH,  
Theresenstraße 2, 61462 Königstein

**Druck/Weiterverarbeitung:**  
VRM Druck GmbH & Co. KG  
Alexander-Fleming-Ring 2  
65428 Rüsselsheim

**Vertrieb:** EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0

**Anzeigen:** Gesamtpreisliste Nr. 44,  
gültig ab 01. Oktober 2026

Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

**Redaktionsschluss:** Dienstag, 11 Uhr  
**Anzeigenschluss:** Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Zur Herstellung von DER FRANKFURTER wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.verbung-im-briefkasten.de](http://www.verbung-im-briefkasten.de).

DER FRANKFURTER nicht bekommen?

**Zustellhotline:** Tel. 06104-4970-0  
**Mo. – Fr. 8.00 – 16.30 Uhr**



Das Mon Amie Maxi macht aus dem Abendessen einen Anlass.

FOTO: ©2026 BY MOOK GROUP | PHOTOGRAPHY BY NIKITA KULIKOV

### SPORTVEREINS TIPP



### Wassersport Westend e.V. Frankfurt

Der Wassersport Westend e.V. Frankfurt ist ein traditionsreicher Schwimmverein mit mehr als 600 Mitgliedern. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Schwimmförderung von Kindern, dem Breitensport und der Nachwuchsförderung für die Leistungsgruppen der Schwimmgemeinschaft Frankfurt. Darüber hinaus bietet der Verein Trainingsmöglichkeiten für Masters und erwachsene Freizeitschwimmer und engagiert sich in der Ausbildung von Übungsleitern, Trainern und Kampfrichtern. Mehr als die Hälfte der Mitglieder sind Kinder und Jugendliche, weshalb neben dem Sport auch gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge und Veranstaltungen eine wichtige Rolle im Vereinsleben spielen.

Den Wassersport Westend sowie viele weitere Vereine findet ihr auf dem MainovaSport Portal, wo sämtliche Sportangebote übersichtlich gebündelt sind: [www.mainova-sport.de](http://www.mainova-sport.de)



Das Papageno Musiktheater verbindet Musik und Schauspiel mit einem Programm für Kinder, Familien und Erwachsene.

FOTO: ©PAPAGENO

# Kunst zum Entdecken, Staunen – und Mitnehmen

Discovery Art Fair bringt internationale Gegenwartskunst und starke Positionen aus der Rhein-Main-Region nach Frankfurt

**FRANKFURT (RED/BT) |** An diesem Wochenende steht die Messe Frankfurt ganz im Zeichen zeitgenössischer Kunst. Die Discovery Art Fair bringt mehr als 120 Ausstellende aus rund 20 Ländern in Halle 1 zusammen. Dabei treffen internationale Galerien auf junge Talente und etablierte Namen auf eigenständige Künstlerpositionen. Auch die Rhein-Main-Region ist mit mehr



als 20 Galerien und Kunstschaffenden stark vertreten. Zu übersehen sind einige Arbeiten kaum. So bringt Aktionskünstler Dennis Josef Meseg für seine Installation „Paradise Circus“ rund 15 Tonnen verschossene Gewehrpatronen in die Messehalle – etwa zwei Millionen Stück. Aus der Distanz entsteht eine goldglänzende Landschaft, deren Schönheit in irritierendem

Gegensatz zur Herkunft des Materials steht. Spektakulär ragt auch Peter Lindbergs „Ikarus“ in die Höhe: Ein 4,60 Meter großer Cessna-Flügel wird zum Sinnbild für Aufbruch, Wagemut und die Verletzlichkeit großer Träume. Lebensgroße Figuren des Berliner Bildhauers Joachim Schmettau treten dagegen fast unmittelbar mit ihrem Publikum

in Beziehung. Doch die Discovery Art Fair will bewusst keine Kunstmesse nur für Experten sein. Besucher können mit Galeristen und Künstlern direkt ins Gespräch kommen, kostenlose Kuratorenführungen nutzen – und Kunst auch kaufen. Beim Förderprogramm „Discover a Talent“ erhalten fünf von einer Fachjury ausgewählte Künstler eine besondere Bühne. Bei der „Silent Auction“ können zudem verdeckte Gebote auf ausgewählte Werke abgegeben werden. Die Messe läuft noch bis Sonntag, 1. November. Vielleicht bleibt es beim Staunen – vielleicht beginnt bei einem Bild oder einer Skulptur aber auch jene ganz persönliche Verbindung, wegen der ein Kunstwerk am Ende mit nach Hause darf.

FOTOS: BT

## Eis frei für die ganze Familie

„Family on Ice“ lädt am 7. November kostenlos in die Eissporthalle ein

**FRANKFURT (RED/BT) |** Schlittschuhe schnüren, Neues ausprobieren und den Profis über die Schulter schauen: Am Samstag, 7. November, verwandelt sich die Frankfurter Eissporthalle von 9 bis 17 Uhr in einen großen Treffpunkt für kleine und große Wintersportfans. Beim Aktionstag „Family on Ice“ ist der Eintritt frei – und auf allen vier Eisflächen mit insgesamt 9.000 Quadratmetern darf nach Herzenslust gelaufen werden. Ein Höhepunkt ist der Besuch der Löwen Frankfurt. Die Eishockeyprofis absolvieren

von 13.30 bis 14.30 Uhr ein öffentliches Training, um 15 Uhr folgt eine Autogrammstunde. Schon von 10 bis 15 Uhr können Besucher beim Torhüterschießen und im Mitmachparcours ihr Talent testen. Der Nachwuchs der Löwen zeigt ab 15.15 Uhr sein Können.

Elegant wird es bei den Eiskunstlaufvorführungen der Vereine FTG Frankfurt, Makkabi Frankfurt und TGS Vorwärts von 14.45 bis 15.15 Uhr. Wer lieber Tempo macht, kann mit dem OEC Frankfurt zwischen 10 und

15 Uhr auf dem Außenring ins Eisschnelllaufen hineinschnuppern.

Auch Anfänger sind willkommen: Kleine Eis-Pinguine helfen beim sicheren Start. Die Eissporthalle ist barrierefrei zugänglich; für Menschen im Rollstuhl steht ein Eisgleiter bereit. So soll der Tag vor allem eines bieten: unbeschwertem Spaß auf dem Eis.

**Termin:**  
Samstag, 7. November, 9–17 Uhr  
Eissporthalle Frankfurt. Eintritt frei.

AUTOGRAMM-STUNDE MIT DEN LÖWEN FRANKFURT

FREIER EINTRITT VON 9–17 UHR

**FAMILY ON ICE**

07.11.2026

TAG DER OFFENEN TÜR

EISSPORTHALLE FRANKFURT

EISSPORTHALLE-FRANKFURT.DE

GRAFIK: STADT FRANKFURT AM MAIN

## Neue Bäume für den Stadtwald

Große Pflanzaktion im Revier Goldstein – Mithelfer willkommen

**FRANKFURT (RED/BT) |** Gemeinsam anpacken für einen widerstandsfähigen Stadtwald: Am Samstag, 14. November, lädt Umweltdezernentin Tina Zapf-Rodríguez von 10 bis 16 Uhr zur Pflanzaktion im Revier Goldstein ein. Traubeneichen, Vogelkirschen, Winterlinden, Flaumeichen und Esskastanien sollen künftig den Wald bereichern. „Unser Stadtwald kämpft mit der Klimakrise“, betont die Stadträtin und hofft auf viele helfende Hände. Wer mitmachen möchte, muss sich vorher für ein Zeitfenster anmelden. Pro Person können bis zu zehn Bäume gepflanzt werden. Mitzubringen sind möglichst ein eigener Spaten, Hand-



Pflanzaktion 2025. FOTO: STADT FRANKFURT AM MAIN/HOLGER MENZEL

schuhe, feste Schuhe und wetterfeste Kleidung. Spaten gibt es bei Bedarf auch vor Ort. Treffpunkt: Pflanzfläche im Stadtwald, Revier Goldstein. Vom Parkplatz Luftbrücken-

denkmal sind es rund 1,7 Kilometer Fußweg, von der S-Bahn-Station Zeppenheim etwa 2 Kilometer. Wetterbedingte Änderungen: stadtwald-haus-frankfurt.de.

## Frankfurt sagt Danke

660 Sauberkeitspaten sorgen ehrenamtlich für ein lebenswerteres Stadtbild – FES würdigt ihren Einsatz mit einem besonderen Abend

**BORNHEIM (RED/BT) |** Sie sammeln weggeworfene Becher, Verpackungen und Zigarettenkippen, melden wilde Müllablagierungen und kümmern sich oft über Jahre um „ihre“ Straße, einen Platz oder eine Grünanlage. Dafür bekommen sie kein Geld und meist auch wenig öffentliche Aufmerksamkeit. Umso wichtiger war der Abend im Saalbau Bornheim, an dem Frankfurt einmal ganz bewusst Danke sagte: den inzwischen mehr als 660 Sauberkeitspatinnen und -paten, die in der ganzen Stadt ehrenamtlich aktiv sind.

Mehr als 350 von ihnen waren der Einladung der FES gefolgt. Traditionell richtet das Unternehmen einmal im Jahr einen Dankeschön-Abend aus – mit gutem Essen, Unterhaltung und vor allem viel Anerkennung für einen Einsatz, der alles andere als selbstverständlich ist. Oberbürgermeister Mike Josef, Umweltdezernentin und FES-Aufsichtsratsvorsitzende Tina Zapf-Rodríguez sowie FES-Geschäftsführer Benjamin Scheffler würdigten in sehr persönlichen Worten Menschen, die nicht darauf warten, dass andere etwas tun. Sie packen selbst an. Und sie zeigen damit jeden Tag, dass öffentlicher Raum uns alle angeht.

Genau darin liegt die besondere Bedeutung der Sauberkeitspaten: Sie beseitigen nicht einfach Müll. Sie übernehmen Verantwortung für ihr unmittelbares Umfeld und geben ein sichtbares Beispiel für Gemeinsinn. Wer mit Greifzange und Müllsack unterwegs ist, macht vor, dass eine lebenswerte Stadt eine Gemeinschaftsaufgabe ist. Und vielleicht bringt gerade dieses Vorbild auch den einen oder anderen dazu, den eigenen Abfall künftig nicht achtlos fallen zu lassen.



Birgit Holm, Mike Josef, Dr. Markus Sängler, Benjamin Scheffler und Tina Zapf-Rodríguez. FOTOS: BEATE TOMANN

Das FES-Patenprogramm gibt es bereits seit 26 Jahren, die Zahl der Engagierten wächst stetig. Noch 2025 waren 586 Patinnen und Paten registriert, inzwischen sind es 660. Die FES unterstützt sie mit Handschuhen, Greifzangen, Müllsäcken und festen Ansprechpartnern. Dass der Dankesabend keineswegs nur feierlich, sondern auch unterhaltsam war, dafür sorgte Moderator Axel Heilmann, der charmant und humorvoll durch das Programm führte. Dr. Markus Sängler gewährte den Gästen zudem einen spannenden Einblick in das Frankfurter Müllheizkraftwerk und zeigte, was

mit dem Abfall der Stadt nach der Sammlung geschieht. Für Farbe, Musik und beste Stimmung sorgten die Oldies der Fidenlen Eckenheimer, während FFH-Dummfrager Boris Meinzer danach die Gäste kräftig zum Lachen brachte. Doch bei allem Entertainment blieb die wichtigste Botschaft des Abends spürbar: Eine Stadt funktioniert dort besonders gut, wo Menschen nicht nur an sich selbst denken. Die Frankfurter Sauberkeitspaten investieren Zeit und Kraft für etwas, von dem am Ende alle profitieren. Ihr Engagement macht Frankfurt nicht nur sauberer – sondern auch ein Stück solidarischer.



Die Oldies der Fidenlen Eckenheimer tanzen. Axel Heilmann moderierte.

**SPORTKREIS-AKTUELL**

**Sportkreis Frankfurt setzt erfolgreiche Gedenkstaffeln beim Mainova Frankfurt Marathon fort**

Jedes Jahr bildet der Mainova Frankfurt Marathon den sportlichen Höhepunkt und zugleich den Abschluss der Aktivitäten des Sportkreis Frankfurt e.V. im Rahmen der Europäischen Woche des Sports. Auch 2026 wurde diese Tradition fortgeführt. Unter dem Motto „#BEACTIVE – Wir bringen alle in Bewegung“ starteten sechs Staffeln in verschiedenen Altersklassen. Dabei stand nicht nur die sportliche Herausforderung, sondern vor allem Werte wie Gemeinschaft, Vielfalt und die verbindende Kraft des Sports im Mittelpunkt. Gleichzeitig war die Teilnahme ein Zeichen der Erinnerung an das ehemalige Sportkreis-Vorstandsmitglied Ralph Tschirner, dessen Idee eines integrativen und generationsübergreifenden Sports die jährlichen Staffeln des Sportkreis lebendig halten. Ralph Tschirner hatte von 2010 bis 2019 insgesamt zehn Staffel-Projekte organisiert, bei denen stets ein soziokulturelles Thema im Mittelpunkt stand. Seine Überzeugung, dass Sport Menschen, unabhängig von Herkunft, Alter oder persönlichen Voraussetzungen verbindet, prägt die Initiative bis heute. Nach seinem Tod entstand 2024 die Idee, ihm mit gemeinsamen Gedenkstaffeln beim Mainova Frankfurt Marathon zu gedenken und seine wertvolle Arbeit fortzuführen. Seither ist die Gedenkstaffel „Running Ralph“ Ausdruck dieser besonderen Verbundenheit und ein sichtbares Zeichen dafür, wie nachhaltig Sport Menschen und ihre Lebenswege prägen kann – und umgekehrt. Zum Rückblick: <https://sportkreis-frankfurt.de/news>

**KIND DAHEIM - Apotheke prime**

Ihre Apotheker aus der Region!

Jetzt bequem mit der APP das eRezept einlösen!

**KOSTENLOSE Service-Hotline**

☎ 06171 9161 444

[bestellung@apothekeprime.de](mailto:bestellung@apothekeprime.de)

[www.apothekeprime.de](http://www.apothekeprime.de)

Sofortlieferung im Rhein Main Gebiet

**apotheke prime**

APP Download

- Wir richten die App gerne vor Ort für Sie ein (kostenfrei).
- Gesundheitskarte ans Handy halten
- Rezept senden
- Lieferung erhalten nach Hause – schnell und unkompliziert.



## Marc Schrott

Apotheker

### Kleie kann was

Abfallprodukt der Mehlherstellung oder ist da mehr? Die Kleie landete durch die industrielle Mehlherstellung nur noch bei den Tieren im Futter. Irgendwann fiel jedoch auf, dass Menschen mit einem hohen Vollkornanteil in der Ernährung seltener Stoffwechselerkrankungen und Magen-/Darmprobleme hatten. In Klöstern war schon lange bekannt, dass die Getreidekost mit allen Kornbestandteilen die Verdauung und den Stoffwechsel verbessern kann. Kleie ist die Frucht- und Samenschale des Getreidekorns – egal ob von Dinkel, Roggen oder Hafer. Die einzelnen Kleien unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Vitamine und Mineralstoffe. Grundsätzlich dient der Ballaststoff als Nährstoffsubstrat für die Darmbakterien. Das stabilisiert die Darmschleimhaut und wirkt dort entzündungshemmend. Die Ballaststoffstruktur verlangsamt die Kohlenhydrataufnahme, wodurch der Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigt. Müsli, Quark oder Smoothies, Backwaren, Suppen oder Teige profitieren von einer Anreicherung

mit Kleie.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App herunterladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.

Ihr Marc Schrott

Fachapotheker  
für Allgemeinpharmazie



Central Apotheke

Inhaber:  
Apotheker Marc Schrott e.K.  
Bahnstraße 51  
61449 Steinbach

### BEILAGEN-HINWEIS

Beachten Sie folgende Beilagen in der Gesamtausgabe oder in Teilbelegungen:



## Sport, der Erinnerung lebendig hält

Zwei neue Bildungsangebote auf dem Makkabi Campus verbinden Geschichte und Gegenwart

**DORNBUSCH (RED/BT) |** Wie kann Sport jüdisches Leben sichtbar machen, an Verfolgung erinnern und Vorurteile abbauen? Rund 100 Gäste beschäftigten sich am Mittwoch auf dem Makkabi Campus mit dieser Frage. Zusammen mit Hessen, MAK-KABI Deutschland und TuS Makkabi Frankfurt eröffneten zwei Bildungsangebote: den interaktiven Escape Room „Fixing The Boat – Finding Identity“ und die Ausstellung „Zwischen Erfolg und Verfolgung – Jüdische Stars im deutschen Sport bis 1933 und danach“. Im Escape Room lösen Gruppen gemeinsam Rätsel an Bord eines geheimnisvollen Bootes. Dabei entdecken sie jüdische Traditionen, Geschichte und die Vielfalt heutiger jüdischer Identitäten. Anschließend werden die Erlebnisse pädagogisch aufgearbeitet: Was prägt Identität? Wie entstehen Vorurteile? Und was kann jeder für ein gutes Miteinander tun? Das kostenlose Angebot richtet sich an Gruppen ab 16

Jahren, etwa Schulklassen, Vereine und Sportteams. Die Ausstellung erzählt von erfolgreichen jüdischen Athleten und Athleten, die den deutschen Sport mitgestalteten – und später von den Nationalsozialisten ausgegrenzt, vertrieben oder ermordet wurden. Kurator Lorenz Peiffer erinnerte daran, dass Sport Menschen verbinden, aber auch ausgrenzen könne. „Wir verstecken uns nicht, sondern schaffen einen Raum, in dem jüdisches Leben selbstverständlich, offen und selbstbewusst im Herzen Frankfurts stattfinden kann“, sagte Makkabi-Präsident Alon Meyer. Mit Blick auf das Gedenken an die Novemberpogrome von 1938 stand auch die Verantwortung der Sportvereine im Kampf gegen Antisemitismus im Mittelpunkt. Beide Angebote sind bis zum 17. Dezember auf dem Makkabi Campus zu erleben. Der Escape Room kann über die Vereinswebsite gebucht werden.



**THE BEST OF BLACK GOSPEL**  
Das Programm der Ausnahmekünstler bietet die bekanntesten und schönsten Gospelsongs in einem zweistündigen Programm mit Live-Band. Im Repertoire des Chores sind weltbekannte Titel wie: "Oh Happy Day", "Joshua fit the Battle", "Down by the Riverside" und "Walk in Jerusalem"! Jedes Konzert ist ein Ausnahmekonzert. Gänsehaut und Glücksmomente sind

garantiert! **So, 24. Januar 2027 / 17 Uhr**  
**DREIKÖNIGSKIRCHE - Frankfurt**

**Karten im VVK: an den bekannten Reservix oder Eventim Vorverkaufsstellen Tel: 0761-88 84 99**

## DER FRANKFURTER

HEIMATZEITUNG MIT HERZ

JETZT TICKETS ONLINE IM TICKETSHOP SICHERN

**S(W)INGING CHRISTMAS FOR KIDS**  
06.12. Frankfurt, hr-Sendesaal

**Der Nussknacker**  
20.12. Frankfurt, Saalbau Volkshaus Sossenheim

**Weihnachtssingen**  
im Plutos Stadion am Bieberer Berg  
20. Dezember 2026

**LouiEen SKE**  
Alle Heimspiele  
Frankfurt, NIX Eissporthalle

TICKETS SICHERN UNTER  
der-frankfurter.adticket.de

IN KOOPERATION MIT  
**ADticket**

### Frau Friedrich kauft an

Pelze & Zinn, Lederjacken aller Art, alte Nähmaschinen, Alt-/ Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Handtaschen, Schmuck, Modeschmuck, Bernstein, Perücken, Schallplatten, Ferngläser, Puppen, Krokotassen, Taschen-/ Armbanduhr, Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung, Gobelins, Gardinen, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Atlaskarten, Pfeifen, Teleskope, Postkarten, Schreibmaschinen, Möbel, Bücher, Haushaltsauflösung. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteneinschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös, 100% diskret, zahle alles bar vor Ort. Mo.-So. von 8.00-21.00 Uhr, auch an Feiertagen.  
**Tel.: 069 - 34 87 58 42**

### Herr Eiffler kauft an

Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotassen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteneinschätzung. Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++  
Mo. - So: 8.00 - 20.00 Uhr  
**☎ 06105 / 9 67 60 55**

**Renovierung rund ums Haus**  
Maler o Fliesen o Verputz  
Telefon: 0163 3145555

**Gisela, 76 J.,** trotz meines Alters noch jung im Herzen u. gutaussendend. Leider habe ich niemanden mehr, mit dem ich offen reden o. kuscheln kann, für den ich kochen kann, für den ich ganz Frau sein kann. Oder gibt es Sie doch? Dann erwarte ich Ihren Anruf! Uv. PV, gemeins. können wir ein schönes Leben haben. **Tel. 0176-34488891**

**Attraktive Karin, 71 J.,** seit ü. 1 Jahr verwitwet, bin e. ganz liebe, bodenständige Frau mit e. tollen schlanken, vollbusigen Figur, bin sehr vielseitig, zärtlich, romantisch und treu, da ich keine Kinder habe wohne ich ganz allein. Ich würde Dich gerne mal zu mir einladen, damit wir uns kennen lernen können. pv Tel. 0151 - 20593017

### Herr Kunzmann kauft an

Pelze aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotassen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen. Auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteneinschätzung. Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++ Barabwicklung vor Ort +++  
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr  
**Tel.: 06104 / 98 79 935**



## EGRO

Direktwerbung GmbH

### ZUSATZJOB IDEAL FÜR

- Aktive Hausfrauen
- Mobile Rentner
- Alle, die ein Auto haben

## WIR SUCHEN FÜR DEN RAUM FRANKFURT

### Kontrollleur (m/w/d)

Aufgaben: per Sichtkontrolle, ob Zeitungen oder Prospekte pünktlich und korrekt zugestellt werden.

### SIE SIND:

- ✓ Mobil mit eigenem PKW und übers Handy erreichbar
- ✓ Gerne unterwegs und haben Spaß am Umgang mit Menschen
- ✓ Durchsetzungsstark bei stets freundlichem Auftreten

### WIR BIETEN:

- ✓ Lukrativen Nebenverdienst
- ✓ Dauerhafte Beschäftigung
- ✓ Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- ✓ Solide Einarbeitung

**BEWERBEN SIE SICH HIER:**  
info@egro-direktwerbung.de  
oder anrufen unter Tel.: **06104 49 70-0**



Egro-Direktwerbung GmbH  
Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

### KAUFE AUTOS

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.  
Bitte alles anbieten, zahle bar und fair.  
**24 Stunden erreichbar!**  
**06157/9168006**  
**0177/3105303**

**KFZ BARANKAUF u. Busse**  
in jeglichem Zustand, auch mit Unfall. Sichere Abwicklung.  
☎ 0157-72170724 o. 069-20793977

**Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen, Zustand egal auch mit Mangel**  
Tel. 0174/6004673

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160,  
www.wm-aw.de Fa.

Seriöser Käufer sucht:  
Antike Möbel, Fotoapparate, Porzellan, Bücher, Uhren, Gemälde, Bierkrüge, Design, Kunst etc. ☎ 0163 6909267

### FRAU MONIKA kauft an:

Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotassen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Ferngläser, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen.  
Kostenlose Besichtigung und Wertschätzung +++ 100% seriös und diskret +++ Barabwicklung vor Ort. Mo - So von 08 - 21 Uhr  
Tel.: 069 / 15 02 95 93

**Ankauf aller Art**  
Frau Bach kauft an:  
Leder- und Lammfelljacken, Pelze, Nerze aller Art, Vorwerk-Staubsauger, Silber, Silberbesteck, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Uhren, Münzen, Musikinstrumente, Modelleisenbahn, Kleidung, Goldschläger, Tennisschläger, Schreib- u. Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Zinn, Teppiche, Perücken, Krüge, Bernstein, Leder- und Krokotassen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 -59772692

### KFZ BAR ANKAUF

**Alle Fahrzeuge**  
PKW's, Busse, Geländewagen, Oldtimer, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger. Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)  
**Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.**  
**Telefon: 06158 / 60 86 988 • 0173 / 30 87 449**

### Wir kaufen Motorräder

**Aller Marken, alle Modelle**  
Auch mit Mängeln, Unfall o. Standschaden  
**Zahle Höchstpreise!**  
**Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 988**

### KAUFE ALLE WOHNMOBILE UND WOHNWAGEN

**AUCH MIT MÄNGELN UND SCHÄDEN** **ZAHLE BAR UND HÖCHSTPREISE!**  
**0174 / 187 0081 • 06258 / 50 89 921**

### SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.  
**Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723**

## KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

**ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD**

**EINFACH & SICHER!**  
**Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!**

**☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111**

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt  
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

**120 km Draht und Gitter**  
**1900 Türen und Tore am Lager**



### ZÄUNE • GITTER • TORE

**Draht-Weissbäcker KG**  
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg  
Tel. (06071) 98810  
Fax (06071) 5161  
www.draht-weissbaecker.de  
E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore • Drehkreuze
- Schranken • Türen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Tore
- Mobile Bauzäune • Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**



Diskussionsrunde zur Eröffnung.  
FOTOS: MAKKABI FRANKFURT/NOEL DODEL



# Zwei, die seit Jahrzehnten über Geld sprechen

Der eine kaufte 1996 die T-Aktie – und gibt heute unumwunden zu, damals auch ein „Opfer“ der Werbeoffensive mit Manfred Krug gewesen zu sein. Der andere setzte als junger Lokalredakteur auf einen Pumpenhersteller aus der Region und durfte sich nach einiger Geduld über mehr als 50 Prozent Kursplus freuen. Lars Winter und Jens Castner wissen noch ziemlich genau, wie alles angefangen hat. Inzwischen liegen Jahrzehnte Börsenerfahrung dazwischen. Winter war unter anderem stellvertretender Chefredakteur von Börse Online und beschäftigt sich besonders mit deutschen Nebenwerten und Unternehmen in Sondersituationen. Castner leitete Börse Online als Chefredakteur und begegnete im Laufe seiner journalistischen Karriere Investoren wie Warren Buffett, Charlie Munger und George Soros. Künftig werden beide das neue Verlagsangebot „mehr-geld.info“ mit ihrem Wissen, ihren Analysen und Einschätzungen begleiten. Und zwar nicht nur online: Lars Winter und Jens Castner werden auch Woche für Woche mit eigenen Kolumnen in den Printausgaben des Verlages zu lesen sein. Aber können zwei Männer, die seit Jahrzehnten an der Börse zu Hause sind, auch diejenigen erreichen, die bei Begriffen wie ETF, Cashflow oder Dividendenrendite bislang lieber weiterblättern? Und was passiert eigentlich, wenn eine Empfehlung danebenliegt? Wir haben nachgefragt.

**Herr Winter, Herr Castner, Sie beschäftigen sich beide seit Jahrzehnten mit der Börse. Erinnern Sie sich noch an Ihre erste eigene Aktie – und war sie eine gute Entscheidung?**

*Lars Winter:* Meine erste Aktie war tatsächlich die T-Aktie. Das war 1996 zum Börsengang der Deutschen Telekom. Ich war damals auch ein „Opfer“ der omnipräsenten Werbeoffensive mit Schauspieler Manfred Krug. Die T-Aktie ging an die Börse – und ich ging mit. Rückblickend war es für mich die richtige Entscheidung, auch wenn der Kauf mir vermutlich unter dem Strich kaum Gewinne beschert haben dürfte. Wichtiger als die damalige Kursentwicklung war aber, dass der Kauf meine Leidenschaft für die Börse geweckt hat, die mich bis heute begleitet.

*Jens Castner:* In meinem Fall war es KSB, einer der weltweit führenden Pumpenhersteller mit Sitz in Frankenthal und einem großen Werk im oberfränkischen Pegnitz, wo ich seinerzeit als Jungredakteur arbeitete. Das Unternehmen hatte gerade eine Krise überwunden, der Kurs lag noch am Boden. Einige Kollegen, die bereits Börsenerfahrung hatten, meinten, das sei eine ideale Kaufgelegenheit, zumal wir als Lokaljournalisten sehr nah am Geschehen dran waren: Es war das beherrschende Thema der ganzen Stadt, dass es beim größten Arbeitgeber der Region wieder bergauf ging. Nach einer anfänglichen Geduldssprobe stieg der Kurs um mehr als 50 Prozent. Von diesem Zeitpunkt an hatte mich das Börsenfieber gepackt.

**Viele Menschen sagen noch immer: „Aktien? Das ist nichts für mich.“ Warum hält sich diese Skepsis in Deutschland so hartnäckig?**

*Jens Castner:* Die deutsche Regierung hat die Bürger über Jahrzehnte zu Sparern erzogen, leider nicht zu Eigentümern. Das Sparbuch galt als sicher, während Aktien mit Spekulation gleichgesetzt wurden. Börsencrashes, der Neue Markt oder Fälle wie Wirecard haben dieses Bild zusätzlich geprägt. Dabei wird häufig Schwankung mit Risiko verwechselt: Den Kursrückgang einer Aktie sieht man sofort, den schleichenden Kaufkraftverlust des Geldes auf dem Konto dagegen nicht.

**Muss man viel Geld haben, damit sich der Einstieg an der Börse überhaupt lohnt?**

*Lars Winter:* Nein. Heute kann man bereits mit 25 oder 50 Euro im Monat einen kostengünstigen Sparplan beginnen. Viel wichtiger als ein großes Startkapital sind Zeit, Regelmäßigkeit und eine breite Streuung. Wer einzelne Aktien kaufen möchte, braucht allerdings etwas mehr Kapital, um nicht alles auf eine oder zwei Firmen setzen zu müssen. Zum Einstieg ist ein breit gestreuter ETF daher oft die vernünftigere Basis. Die wichtigste Entscheidung ist jedoch, dass man überhaupt Aktien kauft. Je früher, desto besser.

**Erfahrung schützt nicht vor Fehlern. Was macht für Sie eine gute Aktie aus – und woran erkennen Sie, dass Sie lieber die Finger davon lassen sollten?**

*Jens Castner:* Eine gute Aktie verbindet ein verständliches Geschäftsmodell, eine solide Bilanz, verlässliches Management und dauerhaft starke Mittelzuflüsse mit einer ver-

nünftigen Bewertung. Auch ein brillantes Unternehmen ist noch lange kein gutes Investment, wenn im Kurs bereits zehn perfekte Jahre vorweggenommen sind. Vorsichtig werde ich bei ständig wechselnden Prognosen, immer neuen „bereinigten“ Kennzahlen, hohem Schuldenstand, Kapitalerhöhungen und Gewinnen, die durch buchhalterische Kniffe entstehen, aber nicht in harter Währung in der Unternehmenskasse ankommen.



Börsenexperte Jens Castner Foto: Jörg Lang

**Herr Winter, Sie suchen gerne nach Unternehmen, die viele Anleger noch gar nicht auf dem Schirm haben. Was reizt Sie gerade an solchen Aktien?**

*Lars Winter:* Bei den großen Konzernen verfolgen oft 30 oder mehr Analysten jede Kleinigkeit. Bei einem Nebenwert sind es vielleicht zwei – manchmal auch gar keiner. Dort entstehen eher Fehlbewertungen. Zudem kommt man häufig näher an Vorstände und andere Entscheider heran. Besonders interessant finde ich Unternehmen, bei denen zusätzlich etwas in Bewegung gerät: ein neuer Großaktionär, ein Aktienrückkauf, ein Verkauf von Unternehmensteilen oder eine operative Wende. Nebenwerte sind aber kein Selbstläufer. Liquidität, Bilanz und Unternehmensführung muss man besonders sorgfältig prüfen.

**Herr Castner, Sie haben Warren Buffett, Charlie Munger, George Soros und andere Größen der Finanzwelt persönlich erlebt. Gibt es einen Satz oder eine Erkenntnis aus diesen Begegnungen, die Ihre Sicht aufs Investieren bis heute prägt?**

*Jens Castner:* Es war weniger ein einzelner Satz als die Haltung dieser Investoren. Buffett und Munger beeindruckten durch ihre Geduld und die Gelassenheit, auch mal eine Gelegenheit auszulassen, wenn sie sie nicht verstanden. Von Soros habe ich gelernt, wie wichtig konsequentes Risikomanagement ist. Aber wenn ich einen einzelnen Satz zitieren müsste, wäre es mit Sicherheit dieser von Warren Buffett: „Sorgt Euch nicht zu sehr um Politik oder das Auf und Ab der Wirtschaft. Kauft einfach Aktien von guten Unternehmen, seid geduldig und blendet die Nebengeräusche aus.“

**Sie sind beide seit Jahrzehnten am Kapitalmarkt unterwegs. Haben Sie trotzdem schon einmal richtig danebengelegt – und was haben Sie daraus gelernt?**

*Lars Winter:* Natürlich. Wer lange an der Börse ist und behauptet, nie mit einer Aktie auch mal Schiffbruch erlitten zu haben, hat entweder ein schlechtes Gedächtnis oder ist nicht ehrlich. Ich habe in den Jahren 2008 und 2009 viel Geld in Continental investiert und meine Aktienposition rund um die gescheiterte Übernahme durch Schaeffler mit immer weiter fallenden Kursen stetig nachgekauft, also verbilligt, wie wir Börsianer sagen. Die Position war am Ende so groß, dass praktisch mein gesamtes Kapital in dieser einen Firma steckte. Wäre Conti pleite gegangen, was damals inmitten der Finanzkrise nicht ausgeschlossen war, wäre ich es auch gewesen. Gott sei Dank bin ich am Ende sogar noch mit Gewinn rausgekommen. Aber dabei hatte ich mehr Glück als Verstand. Das würde mir heute nicht mehr passieren. Ich würde nie mehr alles auf eine Karte setzen und habe meine Investments breit gestreut in verschiedenen Assetklassen angelegt. Fehler kann man als Anleger machen, aber man sollte daraus lernen, um sie beim nächsten Mal nicht zu wiederholen.

**„Das Geld ist nicht weg, es hat nur jemand anderes“, lautet eine alte Börsenweisheit. Ihr neues Angebot heißt ausgerechnet „mehr-geld.info“. Müssen wir also auch über weniger Geld sprechen?**

*Jens Castner:* Unbedingt. „mehr-geld.info“ beschreibt ein Ziel und ist keine Renditegarantie. Wer über Chancen spricht, muss genauso offen über Verluste, Fehlentscheidungen und Risiken reden. Die alte Börsenweis-

heit mag buchhalterisch stimmen – sie ist nur wenig tröstlich, wenn man selbst auf der falschen Seite steht. Wir wollen deshalb nicht allein zeigen, wo Anleger Geld verdienen können, sondern auch, wie sie große und vermeidbare Verluste umgehen.

**Was soll „mehr-geld.info“ anders machen?**

**Informationen über Aktien gibt es heute überall. Warum braucht es dann überhaupt noch ein Angebot wie „mehr-geld.info“?**

*Jens Castner:* Zunächst einmal ist mehr-geld.info kein reines Börsenportal. Wir wollen alle Facetten zum Thema Finanzen beleuchten, von konkreten Spartipps über Basiswissen bis zu konkreten Aktienanalysen. Informationen sind heute im Überfluss vorhanden, Orientierung dagegen nicht. Eine Meldung verrät, dass eine Aktie um 12 Prozent gefallen ist. Sie erklärt aber nicht, ob damit eine Kaufchance entstanden oder die gesamte Investmentthese zerbrochen ist. Wir wollen Nachrichten filtern, Zusammenhänge herstellen und klar sagen, was wir daraus ableiten. Entscheidend ist nicht, noch mehr Meldungen zu produzieren, sondern die wichtigen von den unwichtigen zu trennen.

**Was wollen Sie bei „mehr-geld.info“ anders machen als klassische Börsenportale, Newsletter oder die unzähligen Finanztipps in sozialen Netzwerken?**

*Lars Winter:* Wir wollen weder permanent Alarm schlagen noch jeden zweiten Wert zur Kursrakete erklären. Wir verbinden journalistische Sorgfalt mit jahrzehntelanger Börsenpraxis. Fakten, Annahmen und Meinung sollen klar voneinander getrennt werden. Zu einer Empfehlung gehören für uns immer auch Bewertung, Risiken und die Frage, was schiefgehen könnte. Außerdem wollen wir uns später an unseren Aussagen messen lassen – nicht nur die Treffer feiern und die Fehlgriffe still verschwinden lassen.

**Für wen ist „mehr-geld.info“ gedacht: für erfahrene Anleger – oder ausdrücklich auch für Menschen, die bislang noch nie eine Aktie gekauft haben?**

*Jens Castner:* Für beide. Einsteiger sollen bei uns die Grundlagen verständlich erklärt bekommen, ohne sich durch Fachchinesisch kämpfen zu müssen. Erfahrene Anleger erwarten dagegen neue Ideen, belastbare Zahlen und eine klare Einschätzung. Gute Finanzinformationen müssen verständlich sein, dürfen aber nicht oberflächlich werden. Diesen Spagat wollen wir schaffen.



Börsenexperte Lars Winter Foto: privat

**Was dürfen die Leser konkret von Ihnen erwarten? Und gibt es Bereiche oder Schwerpunkte, für die jeweils einer von Ihnen besonders steht?**

*Lars Winter:* Meine Schwerpunkte liegen seit jeher auf deutschen Nebenwerten und Unternehmen in Sondersituationen. Als Stockpicker suche ich unabhängig von der allgemeinen Marktlage nach Aktien, deren Chancen vom Markt noch nicht ausreichend erkannt werden. Bei interessanten Kandidaten prüfe ich Geschäftsmodell, Bewertung, Bilanz und Cashflow. Wenn möglich, führe ich zudem vertiefende Gespräche mit Vorständen oder anderen Entscheidern. Die Leser dürfen von mir daher keine bloßen Aktientipps erwarten, sondern nachvollziehbare Investmentideen mit klarer Begründung, möglichen Kursstreibern und einer ehrlichen Darstellung der Risiken.

*Jens Castner:* Ich beschäftige mich intensiv mit unterbewerteten Unternehmen, Value Investing und den langfristigen Prinzipien erfolgreicher Investoren – in Deutschland ebenso wie international. Darüber hinaus soll „mehr-geld.info“ nicht nur aus Aktientipps bestehen. Altersvorsorge, ETFs, Vermögensaufbau und ganz praktische Anlageentscheidungen gehören ebenfalls dazu.

**Werden Sie sich bei einer Aktie eigentlich immer einig sein – oder darf Lars Winter sagen „kaufen“, während Jens Castner davon überhaupt nicht überzeugt ist?**

*Lars Winter:* Das darf nicht nur passieren, es wird passieren. Börse lebt davon, dass Menschen dieselben Fakten unterschiedlich bewerten. Erzwangene Einigkeit wäre unehrlich und für die Leser wenig hilfreich. Wichtig ist, dass jeder seine Argumente, Annahmen und Risiken offenlegt. Dann können sich die Leser ein eigenes Urteil bilden.

**Und was macht jetzt der Staat?**

**Mit dem Altersvorsorgedepot setzt der Staat ab 2027 stärker auf Aktien, Fonds und ETFs. Ist das aus Ihrer Sicht ein echter Wendepunkt für die Aktienkultur in Deutschland?**

*Lars Winter:* Es kann ein Wendepunkt werden. Erstmals rückt der Staat bei der geförderten privaten Vorsorge die langfristigen Renditechancen des Kapitalmarkts stärker in den Mittelpunkt, statt jede Schwankung durch teure Garantien verhindern zu wollen. Ein Gesetz allein schafft allerdings noch keine Aktienkultur. Die Produkte müssen einfach, transparent und kostengünstig sein. Vor allem müssen die Menschen verstehen, warum vorübergehende Kursverluste bei einem Anlagehorizont von mehreren Jahrzehnten kein Unglück, sondern normal sind.

**Mit der geplanten Frühstartrente sollen künftig sogar Kinder früh mit kapitalgedeckter Vorsorge in Berührung kommen. Ist dieser Schritt Ihrer Meinung nach längst überfällig?**

*Jens Castner:* Ja. Die vorgesehenen 10 Euro im Monat werden niemanden allein reich machen. Wertvoll sind vor allem der frühe Start, der Zinseszinsseffekt und der Anlass, in Familien über Geldanlage zu sprechen. Die Frühstartrente sollte deshalb mit Finanzbildung verbunden werden. Ein Depot, das irgendwo unbemerkt geführt wird, schafft noch keine Anleger. Nach dem Kabinettschluss muss das Vorhaben allerdings zunächst noch das Gesetzgebungsverfahren durchlaufen.

**Was würden Sie jemandem raten, der das Altersvorsorgedepot nutzen möchte, sich bislang aber überhaupt nicht mit Wertpapieren beschäftigt hat?**

*Lars Winter:* Nicht mit der Suche nach der vermeintlich heißesten Aktie beginnen. Zunächst sollte man Förderbedingungen, Kosten, Laufzeit und eingeschränkte Verfügbarkeit verstehen. Für viele Einsteiger dürfte ein breit gestreuter, kostengünstiger Aktien-ETF oder ein vergleichbares Standardprodukt sinnvoller sein als eine Sammlung einzelner Aktien. Beiträge automatisieren, einmal im Jahr überprüfen und nicht jeden Tag ins Depot schauen – damit ist bereits viel gewonnen.

**Angst, Gier – und eine einzige Regel. Wenn Sie einem Börsenneuling nur eine einzige Regel mit auf den Weg geben dürften – welche wäre das?**

*Lars Winter:* Investieren Sie langfristig, breit gestreut und nur mit Geld, das Sie in den kommenden Jahren nicht benötigen. Wer unter Zeitdruck verkaufen muss, macht sich von der jeweiligen Börsenstimmung abhängig. Die wichtigste Regel überhaupt lautet aber: Investieren Sie Ihr Geld an der Börse. Und fangen Sie möglichst früh damit an.

**Was ist an der Börse gefährlicher: zu wenig Wissen, zu viel Angst oder zu viel Gier?**

*Jens Castner:* Zu wenig Wissen lässt sich beheben, genau deshalb starten wir ja mehr-geld.info. Zu viel Angst kostet Rendite, weil man gar nicht investiert oder im falschen Moment verkauft. Am gefährlichsten ist jedoch meist die Gier. Sie verleitet dazu, Risiken auszublenden, sich zu verschulden oder alles auf eine vermeintlich sichere Wette zu setzen. Angst brems – Gier kann ruinieren.

**Wenn ein Leser nach einem Jahr „mehr-geld.info“ sagt: „Das hat mir wirklich etwas gebracht“ – was sollte er dann gelernt oder für sich mitgenommen haben?**

*Lars Winter:* Er sollte uns nicht blind folgen, sondern bessere eigene Entscheidungen treffen können. Er sollte eine Nachricht von einer Investmentthese unterscheiden, Kurs und Wert nicht verwechseln und Chancen stets gemeinsam mit den Risiken betrachten. Wenn unsere Leser nach einem Jahr systematischer investieren, in hektischen Börsenphasen ruhiger bleiben und einen realistischen Plan für ihren Vermögensaufbau besitzen, dann hat „mehr-geld.info“ seinen Zweck erfüllt.

*Noch zwei Wochen bis zum Start von „mehr-geld.info“ – nächste Woche lesen Sie, warum Ihr Geld mehr Aufmerksamkeit verdient.*



Weitere Informationen unter: [WWW.DER-FRANKFURTER.DE](http://WWW.DER-FRANKFURTER.DE)

DER FRANKFURTER Charity – Die Bernd Reisig Stiftung

Gemeinsam helfen, wo Unterstützung gebraucht wird

Frankfurter Stiftung stellt ihre Arbeit vor und wirbt um Spenden, Zustiftungen und ehrenamtliches Engagement

**CHARITY (JB) |** Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen und konkrete Hilfe dort zu ermöglichen, wo sie gebraucht wird – dafür steht die Bernd Reisig Stiftung aus Frankfurt am Main. Mit ihren sozialen Projekten setzt sich die Stiftung für obdachlose und hilfsbedürftige Menschen ein und möchte ihnen Unterstützung, Aufmerksamkeit und ein Stück gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen.

Ein wichtiger Bestandteil der Stiftungsarbeit sind Veranstaltungen, bei denen Menschen unmittelbar erreicht werden. Dazu zählen beispielsweise unter anderem das traditionelle Weihnachtsgans-Essen, bei dem die Stiftung 1.000 Obdachlose und hilfsbedürftige Personen in den Frankfurter Römer Ratskeller einlädt oder auch das Osteressen für obdachlose und hilfsbedürftige Menschen, bei dem die Stiftung 3.500 Menschen in 5 hessischen Städten und Aschaffenburg mit einem leckeren Grünsöße-Menü zu Karfreitag versorgt. Bei diesen Aktionen stehen nicht nur die Versorgung mit Essen und Getränken, sondern auch die persönliche Be-



Oberbürgermeister Mike Josef, Bernd Reisig und Nargess Eskandari-Grünberg bei einem Gänseessen für Bedürftige im Ratskeller des Römers.

FOTO: BERND REISIG STIFTUNG

gegnung und das Gefühl, nicht vergessen zu werden, im Mittelpunkt. Jährlich führt die Stiftung bis zu fünf solcher Veranstaltungen durch. Hinzukommen Einzelprojekte wie bspw. die Verteilung von Schlafsäcken, die Ausgabe von 54.000l Getränken während des Hochsommers u.v.m.

Doch hinter jeder Veranstaltung stehen umfangreiche Vorbereitungen, zahlreiche engagierte Menschen und finanzielle Aufwendungen. Die Arbeit der Bernd Reisig Stiftung ist auf Un-

terstützung angewiesen. Spenden helfen dabei, bestehende Projekte umzusetzen und weitere Hilfsangebote auf den Weg zu bringen.

Hilfe braucht Menschen, die mitmachen

Die Stiftung lädt deshalb Privatpersonen, Unternehmen und Institutionen dazu ein, sich einzubringen. Neben Geldspenden sind auch Sachspenden, Partnerschaften und ehrenamtliche Mitarbeit wertvoll. Wer bei Veranstaltungstagen helfen möchte, kann sich auf der Homepage der Stiftung über Möglichkeiten des Engagements informieren. [www.berndreisigstiftung.de](http://www.berndreisigstiftung.de)

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer Zustiftung. Während eine gewöhnliche Spende grundsätzlich zur Finanzierung der laufenden Stiftungsarbeit eingesetzt werden kann, stärkt eine Zustiftung das Stiftungskapital. Damit kann sie dazu beitragen, die finanzielle Grundlage der Stiftung langfristig zu festigen. Die konkrete Verwendung richtet sich nach den geltenden Vorgaben der Stiftung.

Ein Einkauf, doppelte Freude

Lions Club sammelt im Skyline Plaza für Kinderhaus Nied

**FRANKFURT (RED/BT) |** Ein Artikel mehr im Einkaufskorb kann viel bewirken: Am Freitag, 6., und Samstag, 7. November, lädt der Lions Club Frankfurt am Leonhardsbrunn gemeinsam mit dem Skyline Plaza zur Aktion „Kauf eins mehr“ ein. Wer im dm-Markt des Einkaufszentrums einkauft, kann einen zusätzlichen Artikel erwerben und ihn direkt am Lions-Stand vor dem Geschäft spenden.

Die gesammelten Produkte kommen dem Kinderhaus Nied zugute. Die Einrichtung bietet Kindern im Stadtteil Hausaufgabenhilfe, Sport- und Kreativangebote sowie Ausflüge und Ferienprogramme.

Am Samstag, 7. November, gibt es von 14 bis 18 Uhr kostenlos Kinderschminken vor dm. Auch freiwillige Geldspenden sind willkommen.



6. + 7.11. vor dm

## EXTRA PRODUKT - EXTRA FREUDE.

Einfach ein Produkt extra kaufen und dem Kinderheim Nied spenden.

- Gemeinsam mit dem Lions Club Frankfurt
- Gratis Kinderschminken am Sa., 7.11., 14 – 18 Uhr

In Kooperation mit:



[www.kauf-eins-mehr.de](#)

Löwen Frankfurt vor der Länderspielpause zu Hause gefordert

Sonntag: Heimspiel gegen Ingolstadt

**BORNHEIM (SK) |** Für die Löwen Frankfurt stehen an diesem Wochenende noch zwei Spieltage in der PENNY DEL auf dem Programm, ehe es in die Länderspielpause geht. Bereits am Donnerstag absolvierten die Frankfurter Eishockey-Profis ihr erstes von zwei Gastspielen in dieser Saison beim Tabellennachbarn aus Augsburg. Das Ergebnis der Partie gegen die Panther stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Schon am Sonntag geht es in der heimischen NIX Eisporthalle (Am Bornheimer Hang, Frankfurt-Ost) weiter: Dann kommt der nächste bayrische Gegner auf die Löwen zu.

Den ERC Ingolstadt, aktuell im Tabellenmittelfeld, haben die Löwen in dieser Spielzeit bereits zweimal geschlagen. In der Vorbereitung feierte Frankfurt zu



Die Löwen gegen Wolfsburg.

FOTO: LÖWEN FRANKFURT

Hause einen 5:3-Sieg. Beim Auswärtsspiel vor drei Wochen holte sich das Team von Headcoach Tom Pokel zwei Punkte. Der Sieg im Penaltyschießen gelang durch den Treffer von Kapitän Maksim Matushkin, der sich am vergangenen Sonntag eine Verletzung zuzog und für rund drei Monate ausfallen wird.

Karten für das Heimspiel am Sonntag (16:30 Uhr) gibt es auf der Website der Löwen Frankfurt ([www.loewen-frankfurt.de/tickets](http://www.loewen-frankfurt.de/tickets)). Nach der Länderspielpause geht es für die Löwen am Freitag, den 13. November, weiter. Dann sind die Pinguins Bremerhaven (19:30 Uhr) zu Gast in der NIX Eisporthalle.

SPENDEN SIE

So können Sie helfen:

Jede Unterstützung zählt. Ob einmalige Spende, regelmäßiger Beitrag, Zustiftung oder ehrenamtlicher Einsatz – jede Form des Engagements kann einen Unterschied machen. Weitere Informationen zur Stiftungsarbeit, zu Projekten und Möglichkeiten der ehrenamtlichen Mitarbeit gibt es unter:

[www.berndreisigstiftung.de](http://www.berndreisigstiftung.de)

Spendenkonto:

Kontoinhaber: Bernd Reisig Stiftung – helfen helfen

IBAN: DE81500502010200654144

BIC: HELADEF1822

Verwendungszweck: Stichwort DER FRANKFURTER + (Adresse, falls eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung gewünscht ist)



Hans-Peter W., 67  
Passionierter Wanderer · Verifizierter Kauf

HEILNATURA

HERZ & GEHIRN

ANZEIGE

★★★★★

„Mein Herz bringt mich auf jeden Gipfel — also tue ich auch etwas für mein Herz.“

Jede Woche auf Tour, im Winter Langlauf: Hans-Peter verlangt seinem Kreislauf einiges ab. Fisch mag er — aber nicht zweimal pro Woche. Dabei braucht der Körper die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA regelmäßig: Sie tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA auch zur Erhaltung der Gehirnfunktion. Heilnatura hat dafür die Lösung: die Omega-3-Fischöl-Kapseln.

DARUM OMEGA-3 VON HEILNATURA

✓ **Hochdosiert:** 500 mg EPA + 250 mg DHA pro Tagesdosis

✓ **Geschmacksneutral verkapselt** — kein Fischgeruch, kein Nachgeschmack

✓ **Trägt zu normaler** Herz- und Gehirnfunktion bei

✓ **Laborgeprüft** — ohne Aroma-, Farb- und Süßungsmittel

Zwei Kapseln täglich zur Mahlzeit decken die Versorgung verlässlich — eine Dose mit 60 Kapseln reicht für einen Monat.

„Zwei Kapseln zum Frühstück — und ich habe den Kopf frei für die nächste Tour.“



Omega-3-Fischöl-Kapseln · die Lösung von Heilnatura

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

QR-Code scannen oder „Heilnatura Omega 3“ 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.

