



## Junges Westerwälder Paar gründet Start-Up im E-Commerce

Guayago GbR spezialisiert sich auf Handel mit Guayusa Tee

S. 2

## 22. Frauensachenflohmarkt in Höhr-Grenzhausen

Interessierte erhalten Startnummern ab 1. September

S. 3

## Nink's Backstube eröffnet ihr Backhaus in Montabaur

Neue Räumlichkeiten mit umfangreichem Angebot in der Klostergasse

S. 4

## Ikke Hüftgold und Kathy Kelly steuern dem Finale entgegen

„Promi Big Brother“ geht für Lokalmatadoren in die heiße Phase

S. 6

### Aus der Region

#### Blutspende in Hundsangen

HUNDSANGEN. Der nächste Blutspendetermin des DRK-Ortsvereins Nentershausen findet am Dienstag, 1. September (17-20 Uhr), im Sebastiansaal statt. Die Gesundheit der Spender, Helfer und die des Blutspendeteams steht an erster Stelle. Gemeinsam mit dem Blutspendedienst wurden notwendige Änderungen für die Dauer der Corona-Pandemie festgelegt. Die Laufwege werden so gestaltet, dass unter den Spendern möglichst wenig Kontaktmöglichkeit besteht: In den Warteschlangen einen Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten, ca. 1,5 bis 2 Stunden Zeit einplanen, der gemeinsame Imbiss muss diesmal ausfallen, dafür erhält jeder Spender ein Lunchpaket. Es wird darum gebeten keine Kinder oder Begleitperson mitzubringen und einen eigenen Kugelschreiber mitzubringen. Alle Spender müssen eine Maske tragen, wer keine besitzt bekommt eine vom Blutspendeteam. Auch der Pass und Ausweis müssen mitgebracht werden. -red-

## Die blaue Wegwarte begleitet Wanderer



EBERNHAHN. Des Wanderers liebste Pflanze, die Wegwarte, wurde nun zur Heilpflanze des Jahres 2020 gekürt, um das besondere Potenzial dieser hübschen und robusten Wiesenblume in den Vordergrund zu rücken, worüber sich auch die Wanderfreunde Ebernhan freuen. Auf vielen Wanderungen in der Region begegnet einem diese „himmelblaue Sonnenbraut“ (laut Volksmund) am Wegesrand, entlang von Straßen, auf Weiden und Ackerrändern und Bahndämmen. Die Blüten erinnern ein wenig an

die der Distel, weshalb sie landläufig auch „Blaue Distel“ genannt wird. Der Wanderer muss früh aufstehen, um den Anblick dieser himmelblauen Zungenblüte zu erleben, denn sie blüht nur vormittags. Am Nachmittag sind die Blüten geschlossen und kaum noch zu erkennen. Die Pflanze wird 30 bis 140 Zentimeter hoch und blüht in der Zeit von Juni bis Oktober. Nicht nur der Wanderer, sondern auch zahlreiche Bienen, erfreuen sich an der blühenden Blauen Wegwarte. -red-/Foto: Wanderfreunde Ebernhan

### Gut zu wissen...

#### Vorkochen ist wieder hip!

Im Alltag auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten, kann eine Herausforderung sein. Tägliches Kochen muss aber nicht sein! Das zeigt der aktuelle Food-Trend aus Amerika: „Meal Prep“. Der Begriff kommt aus dem Englischen und meint nichts anderes als das gute alte Vorkochen. „Die Idee dahinter ist simpel“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Annette Neubert. Egal ob es bei der Arbeit etwas länger dauert oder keine Zeit mehr zum Einkaufen bleibt: Das Essen ist quasi schon fertig und der Gedanke „Was kommt heute auf den Tisch?“ löst nicht gleich Stressgefühle aus. Wenn die Mahlzeiten selbst zubereitet werden, sind außerdem alle verwendeten Zutaten bekannt. Dies ist unter vielen Gesichtspunkten positiv. „Das Meal Prep bietet sich für Personen an, die gerne abnehmen möchten, da der Gehalt an Fetten und Zucker beeinflusst werden kann. Auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten kann es hilfreich sein, Mahlzeiten zu planen und vorzubereiten“, erläutert Dr. Annette Neubert. Der Food-Trend hilft, auf eine kalorienarme Ernährung zu achten, da bei spontaner Mahlzeitenplanung leicht zu Fast Food und kalorienreichen Snacks gegriffen wird. Die vorgekochten Mahlzeiten schonen zudem den Geldbeutel und die Umwelt. Die Zutaten werden gezielt eingekauft und direkt verarbeitet, sodass weniger Lebensmittel verschwendet werden. „Bei der Lebensmittelauswahl eignet sich die Kombination einer Kohlenhydratquelle, wie Reis oder Kartoffeln, mit einer Proteinquelle, wie Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchten. Als Beilage und Topping kommen Gemüse wie Paprika, Zucchini oder Tomate, sowie eine leckere Soße oder Olivenöl in Frage. Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Ernährung gibt es auf [www.ernaehrungsstudio.nestle.de](http://www.ernaehrungsstudio.nestle.de). -red-

### Jahresringe erschienen



Das aktuelle Heft der Seniorenzeitschrift „Jahresringe“ der Landkreise Westerwaldkreis und Altenkirchen in Zusammenarbeit mit dem LokalAnzeiger ist ab sofort in den bekanntesten Auslagestellen erhältlich.

## Begrenztes Kontingent: TTC startet Verkauf von Dauerkarten

Angepasstes Hygiene- und Sicherheitskonzept für die Heimspiele



Sind bereit für die neue Saison: (v. links) Cristian Pletea, Aleksandar Karakasevic, Chef-Trainer Colin Heow, Ioannis Sgouropoulos und Robin Devos. Foto: TTC

**GRENZAU.** Die neue Saison in der Tischtennis-Bundesliga (TTBL) nähert sich mit großen Schritten. Die Liga hat kürzlich den Spielplan für die Vorrunde veröffentlicht.

Für den TTC Zugbrücke Grenzau beginnt die Spielzeit 2020/2021 mit einem Auswärtsspiel bei Rekordmeister Borussia Düsseldorf (6. September, 15 Uhr), das erste Heimspiel steigt am 27. September (15 Uhr) gegen die TTF Lieberr Ochsenhausen. Die Kapazität in der Halle wird aufgrund der Corona-Auswirkungen jedoch begrenzt sein.

Die Pandemie und ihre Folgen: Beim TTC Zugbrücke Grenzau wird derzeit ein der Lage angepasstes Hygiene- und Sicherheitskonzept erstellt für die Heimspiele in der Tischtennis-Bundesliga. Die ursprüngliche Kapazität der Halle wird in Zeiten von Corona jedoch in keinem Fall genutzt werden können. Doch wie nun die Eintrittskarten gerecht verteilen? Eine schwierige Aufgabe, bei der sich der TTC jedoch für einen transparenten Weg entschieden hat. „Inhaber von Dauerkarten werden bevorzugt die

Möglichkeit erhalten, unsere Heimspiele live in der Zugbrückenhalle zu verfolgen“, sagt der TTC-Vorsitzende Olaf Gstettner. Lediglich die Kartenkontingente, die zusätzlich zu den Dauerkarten noch vergeben werden können, gehen in den freien Verkauf. Für diesen werden derzeit unterschiedliche Modelle geprüft. Auch hier sollen möglichst viele Interessierte die Chance auf Tickets erhalten. Die Dauerkarten für die Saison 2020/2021 kosten 110 €. Je mehr Dauerkarten verkauft werden, umso größer ist für den Verein in

diesen schwierigen Zeiten, in denen definitiv auch Zuschauerinnahmen fehlen werden, die Planungssicherheit. Dauerkarten werden aufgrund der Pandemie-Lage grundsätzlich personalisiert sein, können in Ausnahmefällen und nach vorheriger Anmeldung und bei Hinterlegung der entsprechenden Kontaktdaten jedoch auch für einzelne Spiele auch an Dritte weitergegeben werden. Da die Rückrunde derzeit noch nicht terminiert ist, besteht auch die Möglichkeit, zunächst eine Dauerkarte nur für die Vorrunde zu ordern (55 €).

Interessenten, die bis spätestens Freitag, 28. August, verbindlich eine Dauerkarte bestellen, erhalten 10 % Frühbucherrabatt. Der TTC ist zudem bemüht, dass die Stammschauer auch auf ihren gewohnten Plätzen sitzen können. Unter Corona-Bedingungen kann es hier jedoch auch zu Verschiebungen kommen. Hierfür bittet der TTC schon jetzt um Verständnis. -red-

⇒ Dauerkarte können bestellt werden per E-Mail unter [info@grenzau.de](mailto:info@grenzau.de). Benötigt werden die persönlichen Kontaktdaten.



### Hamburg, London oder New York? Planen Sie jetzt schon Ihre nächste Kurzreise!

Deutschland, Europa oder weltweit – egal, wohin Sie Ihre nächste Städtereihe führt, buchen Sie Ihre Tickets zu allen bekanntesten Sehenswürdigkeiten ganz bequem von zu Hause aus:



Rhein-Kurier ist eine Tochter der Mittelrhein-Verlag GmbH. Vertrauen Sie auch im Reisebereich auf die Qualität Ihrer Rhein-Zeitung.

## Rhein-Kurier GmbH



### NOCH MEHR ANGEBOTE!

4 ZUSÄTZLICHE SEITEN ZU UNSERER PROSPEKT-BEILAGE\*

### HIER SCANNEN

FÜR DIE ZUSATZANGEBOTE

ANGEBOTE ERHÄLTLICH!  
Outdoorhaus Mülheim-Kärlich, Industriest. 7  
Sporthaus Krumholz Moyaen, Hausener Str. 1-5  
Sporthaus Bad Neuenahr-Ahrweiler, Bahnhofstr. 12  
[sporthaus.de/aktion-august](http://sporthaus.de/aktion-august)  
\*Prospekt wird in Teilauflage dieser Zeitung verteilt.

### Westerwald-Post

**Geschäftsstelle:**  
Medienhaus  
Hinter der Jungenstr. 22  
56218 Mülheim-Kärlich

**Zustellung:**  
☎ (0261) 98 36 30 03  
[amwochenende.de/nicht-erhalten](http://amwochenende.de/nicht-erhalten)

**Anzeigen:**  
☎ (06431) 91 33 0  
☎ (06431) 23 45 8  
[lokalanzeiger- limburg@der-lokalanzeiger.de](mailto:lokalanzeiger- limburg@der-lokalanzeiger.de)

**Redaktion:**  
☎ (02602) 16 04 48  
[ww-post@der-lokalanzeiger.de](http://ww-post@der-lokalanzeiger.de)

**Internet:**  
[www.der-lokalanzeiger.de](http://www.der-lokalanzeiger.de)