

RÖMER
CONTAINERDIENST

Büro 06438-9250897
ServiceLine: 0179-5093681
www.roemer-containerdienst.de

Abfall

Erdaushub
Bauschutt

Entsorgung für Gewerbe
und Privat Baggerarbeiten
und Entrümpelungen.

Baumaschinentransporte
bis 8 T.

Wir liefern Schotter
und Splitt, Kies und Sand,
bei kleinen
Mengen auch in Big Packs

Jetzt fasten?

BAD CAMBERG/SELTERS. Ein Zoom-Gottesdienst der evangelischen Kirchengemeinde Bad Camberg und Niederselters findet am Sonntag, 21. Februar (10 Uhr), statt. Die Zugangsdaten werden auf der Homepage der Kirchengemeinde veröffentlicht. Teilnahme auch per Handy möglich. -red-

Weltgebetstag der Frauen 2021

Weltgebetstagsliturgie wurde auf der Inselgruppe Vanuatu erarbeitet

REGION. Beim kommenden Weltgebetstag der Frauen am Freitag, dem 5. März 2021, ist das Thema eine Frage: „Worauf bauen wir?“.

In rund 170 Ländern der Erde wird dieser Weltgebetstag am ersten Freitag im März begangen. Diesmal haben Frauen von Vanuatu, einer Inselgruppe im Südpazifik, die Weltgebetstagsliturgie erarbeitet. In Erbach wird unter den gebotenen Hygieneregeln ein Präsenzgottesdienst am Freitag, dem 5. März, um 19.30 Uhr in der Kirche St. Mauritius am Kirchberg bzw. Schellersberg (Parkplätze) vor der katholischen Pfarrei St. Peter und Paul Bad Camberg und der evangelischen Kirchengemeinde Bad Camberg/Niederselters angeboten. Teilnehmer werden gebeten, mit medizinischem Mund-Nasen-Schutz zu kommen und die Anmeldepapiere mitzubringen (https://bad-camberg.de/beitrag/naechste-gottesdienste-zu-anmeldung/) oder vor Ort in der Kirche auszufüllen! Eine Mitfahrgelegenheit kann wegen Corona nicht angeboten werden. Mit der Kollekte werden auf der ganzen Welt Frauenprojekte gefördert. Die Frauen freuen sich auch über Spenden an das Komitee des Weltgebetstags der Frauen: IBAN: DE60 5206 0410 0004 0045 40. Ein gemütliches Beisammensein im Anschluss an



Im Gebet gemeinsam gut beschirmt.

Foto: Heiner Heine

den Gottesdienst ist dieses Mal leider nicht möglich. Für alle, die lieber von Zuhause aus feiern, werden Gottesdienste als Fernsehgottesdienst oder digital im Internet angeboten: Der Fernsehsender Bibel TV zeigt um 19 Uhr einen Weltgebetstagsgottesdienst. Ebenfalls um 19 Uhr ist Premiere des Gottesdienstes online: auf www.weltgebetstag.de und dem YouTube-Kanal des Weltgebetstages. Die Hefte zum Mitfeiern liegen in den Kirchen aus. „Zünden Sie am 5. März um 18 Uhr eine Kerze an. Gemeinsam denken die Betenden aneinander und beten die Liturgie von Seite 4-21 'gemeinsam - zu Hause', laden die Initiatoren ein. Vanuatu, das dies-

jährige Beispielland, ist ein Südseeparadies: Blaues Meer mit exotischen Fischen und Korallen, Traumstrände und dahinter ein tropischer Regenwald mit Überfluss an Früchten, überall freundliche Gesichter. Doch es gibt auch die Kehrseite: Vanuatu ist weltweit das Land, das am stärksten durch Naturgewalten und die Folgen des Klimawandels bedroht ist. Der Meeresspiegel steigt und steigt. Verheerende Wirbelstürme und aktive Vulkane mit regelmäßigen Erdbeben gefährden die Menschen. Ein großes Problem ist darüber hinaus die allgegenwärtige Gewalt gegen Frauen. Die Frauen von Vanuatu erzählen uns von ihrem Land, ihrem

Glauben, ihren Sorgen und Hoffnungen. Der zentrale Bibeltext ist der Vergleich eines Hausbaus auf Sand oder Felsengrund (Mt 7,24-27) am Ende der Bergpredigt. Die Frauen aus Vanuatu muten uns die Frage zu: Worauf bauen wir? Was trägt unser Leben, wenn alles ins Wanken gerät? Sie laden uns ein, an Althergebrachtem zu rütteln, uns neu zu vergewissern, ob das Haus unseres Lebens auf sicherem Grund steht oder ob wir nur auf Sand gebaut haben. Sie reichen uns die Hände über Konfessions- und Ländergrenzen hinweg und wollen mit uns und Millionen Frauen weltweit den Lobgesang auf Gottes wunderbare Schöpfung anstimmen und um Frieden beten. -red-

Die VHS kommt auch ins Wohnzimmer

Mit Online-Kursen im Winter fit bleiben



REGION. Die Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg bietet während des Lockdowns vermehrt Online-Kurse an. Dabei handelt es sich um Kurse aus dem Gesundheitsbereich, damit Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch während der Corona-Pandemie von zuhause aus fit bleiben.

Die interaktive Fotoschule - fühle den Moment! Der Fotodesigner Thomas Zigann (Foto) zeigt in diesen Online-Fotokurs „Die interaktive Fotoschule - fühle den Moment!“ neue Wege des Fotografierens: Ohne große technische Voraussetzungen, werden neue Möglichkeiten vermittelt, um tolle Fotos zu erhalten. Beginn: Montag, 1. März (18 Uhr), fünf Termine, 107 €.

Diese Kurse werden angeboten:

DGE-Kurs „ICH nehme ab“ Der Kurs motiviert zur bewussten und ausgewogenen Ernährung unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse. Beginn: Dienstag, 23. Februar (19 Uhr), zwölf Termine, 179 €.

R.E.S.E.T.® - Balancierter Kiefer - balancierter Körper R.E.S.E.T. ist eine einfache, sanfte und äußerst wirksame Methode, um den Kiefer zu entspannen und zu balancieren. Termin: Samstag, 27. Februar (10 Uhr), 33 €.

Office mit Windows 10 - Einföhrung - Fachkurs 1 - Bildungswoche In der Bildungswoche werden typische Aufgaben im Büro anhand von Praxisbeispielen geübt. Die Grundlagen der Programme Word, Outlook, Excel und PowerPoint werden so kennengelernt und vertieft. Beginn: Montag, 15. März (9 Uhr), fünf Termine, 235 €.

⇒ Infos und Anmeldung unter www.vhs-limburg-weilburg.de und ☎ (06431) 91160. -red-

Die Expansion geht weiter

Boom bei Supermarktmobilien: So können Sparer profitieren

(djd). Der Immobilienmarkt in Deutschland boomt seit Jahren und erweist sich auch während der Corona-Pandemie als krisenresistent. Ein Teilsegment sind Supermarkt- und Nahversorgerimmobilien. Der Lebensmitteleinzelhandel war weder vom Lockdown noch vom Teillockdown betroffen - das Wachstum der Handelsketten geht weiter. Die großen Player sind deshalb ständig auf der Suche nach geeigneten Immobilien für ihre Expansion. Das gilt nicht nur für die Metropolen und Ballungsräume, auch in kleineren Großstädten und mittleren Städten werden passende Räumlichkeiten gesucht. Da das entsprechende Angebot knapp ist, sind die Preise für solche Immobilien kräftig gestiegen. Von diesem Boom konnten bislang vor allem Großinvestoren und vermögende Privat Anleger profitieren. Die gute Nachricht: Auch private Sparer und Kleinanleger können nun an Supermarktmobilien und deren Mietent-



nahmen über den Kauf der DESIAG Obligation (WKN: A3H2ZP) partizipieren. Die DESIAG Deutsche Supermarkt Immobilien AG baut einen risikooftenen und dennoch renditestarken Bestand an solchen Immobilien mit Mietern wie Rewe, Aldi und Lidl auf. Die Anleihe hat eine Laufzeit von drei Jahren und eine jährliche Verzinsung von 7,25 Prozent, zu beziehen bei der jeweiligen Hausbank über die Börsenplätze in Frankfurt, Berlin und München sowie über die UBS Bond Port Plattform.

Komasaufen: Kampagne „bunt statt blau“ startet in Limburg

DAK-Gesundheit, Jörg Sauer Erster Kreisbeigeordneter, die Selbsthilfekontaktstelle Limburg und der Kreuzbund DV Limburg e. V. suchen zum zwölften Mal die besten Schüler-Plakate gegen Alkoholmissbrauch

Limburg, den 16.02.2021. Kunst gegen Komasaufen: Unter diesem Motto startet die DAK-Gesundheit jetzt offiziell ihre Kampagne „bunt statt blau“ 2021 zur Alkoholprävention im Kreis Limburg-Weilburg. Im zwölften Jahr sucht die Krankenkasse die besten Plakate gegen das Rauschtrinken. Der Hintergrund: Nach neuester Statistik kamen 2018 bundesweit fast 20.500 Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus. Das waren zwar fünf Prozent weniger als im Jahr zuvor, bei den 10- bis 15-Jährigen sind die Fallzahlen allerdings um 8,4 Prozent auf 2.979 Fälle gestiegen. Experten fordern deshalb weiter eine verstärkte Aufklärung über die Risiken des Rauschtrinkens.

Unterstützt wird die mehrfach ausgezeichnete Kampagne für Schülerinnen und Schüler zwischen 12 und 17 Jahren durch Jörg Sauer, Erster Kreisbeigeordneter vom Kreis Limburg-Weilburg, Michelle Bautz, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle in Limburg sowie Steffen Fachinger, als Betroffener eine Sucht-Selbsthilfegruppe im Kreuzbund DV Limburg e.V. Alle Schulen im Kreis Limburg-Weilburg sind eingeladen, das Thema Alkoholmissbrauch im Unterricht zu behandeln und ihre Schüler bis 30. April Plakate dagegen entwerfen zu lassen. Verbunden mit der Kampagne ist die „Aktion Glasklar“, die seit 18 Jahren Schüler, Lehrer und Eltern über Alkohol aufklärt. „Eine regionale Alkoholprävention ohne erhobene Zingefinger bleibt für uns unverzichtbar, um Kindern und Jugendlichen die Gefahren von Alkoholmissbrauch aufzuzeigen. Wichtige Gesundheitsthemata wie dieses sollten im Schullatag diskutiert werden“, sagt Jörg Sauer Erster Kreisbeigeordneter. „Bei „bunt statt blau“ werden junge Künstler selbst zu glaubwürdigen Botschaftern gegen das Rauschtrinken. Das macht diese Präventionskampagne so besonders.“ informiert Miriam Ilzhöfer Leiterin der DAK-Gesundheit in Limburg.

Zwölf Jahre bunt statt blau
Seit 2010 haben bundesweit mehr als 110.000 Schüler bunte Plakate gegen das Komasaufen gestaltet, darunter auch viele aus dem Kreis Limburg-Weilburg. Die Kampagne „bunt statt blau“ wird von Politikern, Suchtexperten und Künstlern unterstützt. „Aus den Selbsthilfegruppen weiß ich, dass Alkoholabhängigkeiten häufig bereits im Jugendalter ihren Anfang finden. Viele Jugendliche überschätzen sich und glauben, exzessives Trinken gehöre zum Feiern dazu. Die Aufklärung über die Gefahren eines riskanten Alkoholkonsums gelingt mit dem Wettbewerb sehr gut“, erklärt Michelle Bautz, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Limburg. „Mit ihren bunten Plakaten bekennen die Schüler Farbe. Wenn sie im Unterricht untereinander oder mit ihrem Lehrer Kreativideen diskutieren, kommen sie gleichzeitig bei dem schwierigen Thema Alkoholmissbrauch ins Gespräch“, sagt Steffen Fachinger als Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im Kreuzbund DV Limburg e.V.

Sonderpreis auf Instagram
Auch im Jahr 2021 winkt den Schülern, die über die sozialen Netzwerke teilnehmen, ein Instagram-Sonderpreis: Wer ein Bild von seinem Plakat oder ein Video hochlädt, hat die Chance auf ein Preisgeld in Höhe von 300 Euro.

Einsendeschluss am 30. April
Einsendeschluss für den Wettbewerb ist der 30. April 2021. Anschließend werden in allen 16 Bundesländern die besten Siegerplakate ausgezeichnet. Im September wählt eine Bundesjury mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Daniela Ludwig, und DAK-Vorstand Andreas Storm sowie dem Kieler Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFF-Nord) aus den 16 Landesiegern die Bundesieger.

Weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen gibt es unter: www.dak.de/buntstattblau

Gedanken zum Sonntag

Was ist denn eigentlich im Leben fair?

Von kath. Pfarrer und Bezirksdekan Andreas Fuchs

Jetzt hat mit dem Aschermittwoch wieder die Fastenzeit begonnen. Ist das denn fair? Der Aufforderung zu folgen, die Fastenzeit richtig und gut zu halten, wo doch gar keine echte Karnevalszeit da war? Auf etwas zu verzichten, wo wir doch gar keinen Überfluss gelebt haben? Ist das denn fair? Den Lockdown zu verlängern, wo die Zahlen doch

zurückgehen? Dauert denn die „Fastenzeit“ nicht schon lange genug, schließlich hat sie gefühlt vor einem Jahr mit dem ersten Lockdown begonnen? Ist das denn fair, wie in diesen pandemischen Zeiten mit uns umgegangen wird? Uns werden die persönlichen Kontakte und Begegnungen so stark eingeschränkt, dass wir dies

deutlich spüren und uns immer mehr Gedanken um uns machen? Das sind die Fragen, die mir zum Aschermittwoch und dem Beginn der Fastenzeit begegnet sind. Was ist denn fair? Das ist die Frage, die wir uns in unserem Zusammenleben mit Anderen immer wieder stellen. Wie werden wir behandelt, wie ge-

hen wir miteinander um? Ich finde es lohnt sich durchaus, dieser Frage nachzugehen und dazu auch die Fastenzeit zu nutzen und dann auch die Frage umzudrehen und zu fragen, ob es fair ist, wie ich mit anderen umgehe! Gerade in der Ichbezogenheit dieser Zeit ist dieses Frage und die Suche nach Antworten sehr wichtig, damit

wir am Ende dieser Zeit wieder neu miteinander anfangen können. Auch in unserem Verhältnis zu Gott stellt sich diese Frage immer wieder, wenn wir in Krisensituationen geraten und diese meistern müssen. Für mich ist Gott fair, denn er liebt Jeden und Jede mit der Liebe, die Er oder Sie gerade jetzt braucht. Er hat einen sol-

chen Überfluss an Liebe für uns, dass er Jeden und Jede von uns mehr als reichlich davon schenken kann. Diese Liebe wünsche ich Ihnen spürbar gerade auch in dieser Fastenzeit. Alle sind eingeladen, sich Gottes barmherziger Liebe zu öffnen und den Weg der Vorbereitung auf das diesjährige und das ewige Osterfest zu gehen.

Natürliche Unterstützung für Nerven und Psyche

Die Anforderungen der heutigen Leistungsgesellschaft, die Gedanken an die Zukunft, die beruflichen und familiären Verpflichtungen, der hohe Anspruch an sich selbst, die ständige Erreichbarkeit und fortwährender Zeitdruck sorgen für Hektik und Stress. Man steht pausenlos „unter Strom“.

Raus aus dem Gedankenkarussell
Beruhigungsmittel können den Schlaf fördern. Sie können überreizte Nerven dämpfen, machen tagsüber aber oftmals unerwünscht müde. Die Leistungsfähigkeit wird erneut eingeschränkt. Eine natürliche Alternative ohne „Hang-over“ bieten regelmäßige Entspannungsrituale im Alltag sowie Vitamine und pflanzliche Wirkstoffe, die Nerven und Psyche auf natürliche Weise unterstützen. Ein Beispiel ist Ashwagandha, auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bekannt.

Ashwagandha – der „indische Ginseng“
Ashwagandha wird seit über

3000 Jahren in der Ayurveda-Lehre traditionell als Heilpflanze genutzt. Sie gehört heute zu den am stärksten untersuchten bekannten pflanzlichen Adaptogenen. Adaptogene (engl. to adapt = anpassen) besitzen die Fähigkeit, die Bewältigung von körperlichem und emotionalem Stress zu verbessern, indem sie den Organismus dabei unterstützen, sich Stress-Situationen besser anzupassen. Die Wirkstoffe der Ashwagandha-Wurzel haben einen beruhigenden Effekt bei Überreizung und wirken aufbauend bei Niedergeschlagenheit und Erschöpfung. Das heißt, sie hilft, die innere Balance zu halten. Ashwagandha macht nicht müde und hat sich besonders in Zeiten nervlicher Anspannung bewährt. Sie hilft dem Körper, sich den Anforderungen besser anzupassen, und unterstützt auch einen erholsamen Schlaf.

... und wenn noch Fragen offen sind? Dann fragen Sie die Ernährungsexperten in Ihrem VITA NOVA Reformhaus.

20 Jahre VITA NOVA

Reformhaus

Raus aus dem Gedankenkarussell!

- Für Nerven und Psyche
- Beruhigend bei Überreizung
- Aufbauend bei Niedergeschlagenheit

Neuro Balance
Bis Ashwagandha Tinktur
für Nerven und Psyche
mit Aminosäuren und Vitaminen C

*Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

REFORMHAUS REINHARD

Limburg Tel. 06431 941 51 11
Bad Camberg Tel. 06434 7365
Bad Ems Tel. 02603 2506
Andernach Tel. 02632 42202

Mayen Tel. 02651 703 58 70
Mainz Tel. 06131 222203
Hanau Tel. 06181 21741

Notfalldienste

- Bereitschaftsdienste bis zum 20. - 26. Februar (Schwerpunkte Wochenende und Feiertage).
- Ärzte
- LBG/WLBG: ab Freitag, 18 Uhr, bis Montag, 7 Uhr, und an Feiertagen vom Vorabend 18 Uhr bis zum folgenden Werktag 7 Uhr: ☎ (06431) 3345.
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst
- Limburg, ☎ (06431) 3344 und 3345. Weilburg, Frankfurter Straße 33, ☎ (06471) 7031.
- Krankenhäuser
- Idstein : ☎ (06126) 99590. Limburg: ☎ (06431) 2920, Weilburg: ☎ (06471) 3130, Diez: ☎ (06432) 5060, Hadamar: ☎ (06433) 870. ☎ Giftnotruf
- Mainz ☎ (06131) 19240.
- Hospizbewegung Idsteiner Land
- Einsatzleiterin Ilona Dierner, ☎ 0171 8308082.
- Rettungsdienste
- LBG-WlbG.: Zentrale Leitstelle, Notrufnummer 112.
- Beratung
- Kreuzbund in Limburg, Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige, ☎ (06431) 72476. Infogruppe: Donnerstag 18-19.30 Uhr Schiede 73 (EG - sep. Eingang).
- Dehrner Krebsnothilfe: Barfußber. 13, Limburg, ☎ (06431) 590466, Di./Sa. 10-13 Uhr, Do.15-18 Uhr. Schwangeren-/Konfliktberatung: „donum vitae“, ☎ (06431) 408625, mo-fr, 8.30-11.30, mo, 14-17 Uhr.
- Pflegedienste
- Caritas Sozialstation Bad Camberg-Erbach für ambulante Pflege- und Hilfsdienste. 24 Stunden erreichbar, ☎ (06434) 6043. Andreas Ahlback Fachliche Alten- und Krankenpflege, Bad Camberg,
- Senioren Park „carpe diem“, ambulanter Pflegedienst. Das Stadtbüro Bad Camberg ist rund um die Uhr erreichbar, ☎ 0178 6767203.
- Essen auf Rädern
- CuraSana Pflegedienste Bad Camberg, Menüservice Montag bis Sonntag, ☎ (06434) 907740. Caritas Sozialstation Bad Camberg. Tägliche Menüwahl, ☎ (06434) 6043.
- Sozialstationen
- Caritas Sozialstation Bad Camberg für ambulante Pflege- und Hilfsdienste ☎ (06434) 6043.
- Apotheken
- Samstag, 20. Februar, Neue Amts Apotheke, Pommernstraße 47, Bad Camberg.
- Sonntag, 21. Februar, Oranien Apotheke Bahnhofstraße 29, Bad Camberg.