

**Merneser  
Marjossier**

**13. Jahrgang  
November 2022**



**Dorf-  
schelle**

## **Aktueller Stand zum Schwimmbadumbau**

**Liebe Schwimmbadfreunde,**

Der erste sichtbare Arbeitsgang am Schwimmbadumbau ist gemacht. Wir haben es tatsächlich geschafft, dass es nun losgeht und unser Schwimmbad zukunftsicher hergerichtet wird. Das erste Vorhaben war die Baustraße, die auch weitgehend in Eigeninitiative fertiggestellt wurde wie folgt: Mutterboden abgetragen, Fließ ausgelegt und Schotter aufgetragen.

Die Baustraße wird benötigt für das Zubringen von Baumaterialien, den Abtransport von Erde und damit später auf der befahrenen Fläche wieder Gras wachsen kann. Die Firma Warning Garten- und Landschaftsbau GmbH plant noch im Oktober den Start mit dem Bau des Trocken-



filters.

**Wir haben ein Spendenkonto eingerichtet zur Unterstützung der Baumaßnahme.**

So hoffen wir auf einen guten Verlauf. Und Danke unserer fleißigen Schwimmbadtruppe! (ED)

## **Einladung**

zur Jahreshauptversammlung  
der Forstbetriebsvereinigung - Jossatal e.V.

**am Donnerstag, dem 03. November 2022  
um 19.00 Uhr im Gasthaus „Zum Jossatal“ in Mernes.**

Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Der Vorstand

# Leute in Mernes

Interview mit den Mernerer Kunstschaffenden Bettina Hillig, Rebecca Kühn, Kerstin Streicher, Leo und Marion Klübenspies und Regina Gaul-Sbeitan. Fest zu diesem Kreis gehörte auch Uta Weismantel, die leider vor Kurzem verstorben ist. Am 12./13.11.22 stellt die Gruppe ihre Bilder in der Mernessage aus.

## Wie kamt Ihr dazu, Euch mit Malerei zu beschäftigen?

**Rebecca:** Ich habe von klein auf gerne gemalt. Meine Mutter hat mir einen Sammelband geschenkt, in welchem die Aquarell- und Pastellmalerei aber auch Techniken für Kohle und Acryl aufgezeigt wurden. Heute bin ich Mitglied einer Urban Sketching-Gruppe. Wir treffen uns an einem verabredeten Ort, z. B. einem Park, und alle bilden ein bestimmtes Motiv in einer vorgegebenen Zeit ab.

**Kerstin:** Mein Interesse an realistischen Zeichnungen hat sich in der Teenagerzeit entwickelt und ich wollte dies selbst können. Vor 12 Jahren hatte ich Gelegenheit einen Zeichenkurs zu besuchen und habe meine Liebe für Bleistift und Papier wiederentdeckt.

**Regina:** Die Liebe zur Kunst gehört seit meiner Kindheit zu meinem Leben. Der regelmäßige Besuch von Malschulen und meine Ausbildung zur Malerin gaben mir das Gefühl für Farbe und Pinsel. In meinem Studium für Kommunikationsdesign lernte ich konzeptionelles Arbeiten.

## Steht der Schaffensprozess im Mittelpunkt oder das fertige Bild?

**Leo:** Mal das eine, dann das andere. Bei Ersterem wage ich geradezu explosiv etwas Neues. Steht das Motiv fest, ist es meist langwieriges hartes Arbeiten.

**Marion:** Da ich vorwiegend experimentelle Bilder male, steht der Entstehungsprozess im Mittelpunkt. Ich lasse der Fantasie freien Lauf.

**Kerstin:** Ich arbeite überwiegend nach Aufträgen, da steht das Endergebnis schon fest.

Der Schaffensprozess ist aber auch wichtig. Am Anfang ist es immer schwierig den idealen Strich zu finden und ab und zu landet der erste Versuch im Papierkorb.

## Was inspiriert Euch?

**Regina:** Reisen, Spiritualität, Kulturen, Gefühlswelten... Man kann sagen mein Lebensraum.

**Kerstin:** Manchmal sehe ich ein Foto oder habe eine spontane Eingebung, dann recherchiere ich, wie ich es umsetzen kann.

**Bettina:** Wenn ich eine Idee habe, muss ich mich gleich dransetzen, sonst ist sie vergessen.

**Leo:** Bei mir ist es oft der Ehrgeiz, eine bestimmte Szene abzubilden. Generell hat es viel mit Naturbeobachtung zu tun.

**Rebecca:** Im Urlaub sitze ich abends oft mit dem Skizzenblock im Freien und halte ein Motiv fest. Ich habe auch schon auf einer Kuhweide gesessen. Mein Sohn Fabian hat dann auch ein Blöckchen auf den Knien und malt eifrig mit.

## Welche Techniken wendet Ihr an?

**Bettina:** Ich male ausschließlich mit Acryl-

**Matthias Schaeffer**

Dipl.-Betriebswirt (FH)  
Steuerberater

63628 BSS/Mernes • Jossastraße 8  
Tel. 0 66 60/3 71 69 30  
Fax 0 66 60/3 71 69 35  
Mail: info@schaeffer-stb.de

**kistner**  
Partyzelte und Getränkehandel



farben, arbeite aber auch mit anderen Materialien z. B. mit Strukturpasten.

**Leo:** Acrylfarben bieten Vorteile beim schnellen Malen. Pastellkreiden erzeugen die stimmungsvollsten Bilder, aber man saut sich immer so ein.

**Kerstin:** Für realistische Porträts von Mensch und Tier benutze ich Bleistifte. Baumscheiben bemale ich mit Acrylfarben.

**Rebecca:** Man kann auch die Mixed-Technik anwenden, indem man z. B. Pastell und Kohle mit Acryl kombiniert. Zur Zeit beschäftige ich mich mit Pouring. Hierfür mischt man Farben in Bechern und gießt den Inhalt über die Leinwand. Idealerweise entstehen dabei farbenprächtige Blasen. Es gelingt jedoch nicht immer.

### Fällt es schwer, ein Werk aus der Hand zu geben?

**Bettina:** Wenn mir ein Bild besonders gut gelungen ist, tut es mir schon leid, es zu verkaufen.

**Leo:** Manche möchte ich unbedingt behalten. Allerdings hilft das Verkaufen oder Weggeben, die Stapel von Bildern abzubauen.

**Marion:** Ich packe so viel Persönliches in ein Bild, so viele Emotionen. Das gebe ich nicht gern aus der Hand.

**Regina:** Es ist für mich eine Ehre, Bilder zu verkaufen. Es gibt nur wenige Bilder, z. B. mein erstes Ölgemälde, das ich nicht verkaufen werde.

### Gab es schon mal ein größeres Malheur, z. B. dass ein fast fertiges Bild unbrauchbar wurde?

**Leo:** Es gibt ständig Malheure. Das unter-

scheidet uns von dem Fotoapparat. Jedes Malmittel erlaubt gewisse Korrekturen - außer dem Aquarell. Aber manchmal entsteht dabei etwas ganz Unerwartetes....

**Regina:** Ich habe schon oft fertige Bilder komplett übermalt. Das ist das Schöne bei der Kunst, einfach weiße Farbe darüber und neu anfangen.

### Wieviel Zeit investiert Ihr in Euer Hobby?

**Bettina:** Im Herbst und Winter habe ich mehr Zeit und Muse zum Malen, da verbringe ich schon einige Stunden an meiner Staffelei.

**Kerstin:** An einer Porträtzeichnung sitze ich 30-50 Std. Meine längste Zeichnung dauerte ca. 75 Std. Für eine Baumscheibe benötige ich 10-20 Std.

**Leo:** Übung macht den Meister und der Appetit kommt beim Essen... Bis zu 10 Std. sollten schon drin sein.

**Regina:** Da es für mich auch Beruf ist, sehr viel Zeit. Im Moment weniger durch meine einjährige Tochter, aber das wird wieder mehr...

### Wer ist Euer ärgster Kritiker? Wem zeigt Ihr ein fertiges Bild zuerst?

**Bettina:** Meine Männer. Die beiden finden immer etwas, was ich besser machen könnte. Manchmal haben sie sogar recht.

**Rebecca:** Mein Mann Pascal.

**Kerstin:** Mein größter Kritiker bin ich selbst.

**Leo:** Wenn ich fertig bin, stürme ich mit meinem Werk aus dem Atelier und egal, wer da ist, muss herhalten.

**Marion:** Surreale Bilder lassen viel Interpretationsspielraum, da gibt es keine Kritik. Allerdings kann nicht jeder damit et-

**power** live  
**Computer**  
Stephan Streicher



was anfangen.

**Regina:** Mein Mann und Kerstin :-)

Darf man Euch beim Malen zuschauen?

**Kerstin:** Wenn ich Ruhe habe, kann ich mich am besten konzentrieren und vor allem abschalten.

**Leo:** Ich habe generell nichts dagegen, es sei denn, jemand fängt an zu nörgeln.

**Marion:** Beim Malen und Gestalten bin ich gerne alleine, damit ich ins Nachdenken kommen kann. Das hat meditativen Charakter.

### Habt Ihr Vorbilder?

**Kerstin:** Ich bewundere die Zeichnungen von INK. Ihre fotorealistischen Zeichnungen sind einfach fantastisch.

**Rebecca:** Achim Gogler aus Gelnhausen ist für mich ein echtes Vorbild. Er fertigt z. B. detailgetreue Zeichnungen mit Tinte an und verwischt die Konturen, dadurch entsteht eine tolle Stimmung.

**Marion:** Meine Ikone ist Frida Kahlo. Sie hat ihre Lebensgeschichte auf die Leinwand gebracht. Ich imitiere sie nicht, aber sie gibt mir Antrieb.

**Regina:** Scarlett Fink aus Salzmünster hat mich sehr geprägt, auch Kahlo und Dali. Ansonsten versuche ich meinen eigenen Weg zu finden.

### Wie kam es zur Mernessage?

**Kerstin:** Wir hatten Lust, eine gemeinschaftliche Ausstellung anzubieten. Jeder mit seinem eigenen Malstil. In der Kneipe, ehemals Alo, fanden wir 2015 im Saal geeignete Räumlichkeiten dafür. Die Ausstellung wurde ein Erfolg, so dass wir beschlossen, die Mernessage im zweijährigen

Rhythmus zu wiederholen: 2017 im Rahmen der 750 Jahr-Feier in der Scheune von Regina und Rudolf König und 2019 in der Auenhalle. Den Titel „Mernessage“ verdanken wir übrigens Siegfried Ullrich. Er schrieb diesen Namen auf ein Schild in seinem Garten direkt vor der Kneipe. Das fanden wir so originell, dass wir ihn übernommen haben.

„... manchmal entsteht etwas Unerwartetes“ (Leo). Mit der Mernessage ist Euch etwas unerwartet Großes gelungen. Ich freue mich darauf und danke Euch, dass Ihr uns an Eurer Kunst teilhaben lasst.

**G. Pfahls**

# MERNESSAGE

## Die Kunstausstellung im Dorf

6 Merner Künstler stellen aus

12.11.2022, AB 16 UHR

13.11.2022, 11 UHR - 18 UHR

## Auenhalle

JOSSASTRASSE 10  
63628 B.S.S.- MERNES

LEO KLÜBENSPIES, MARION KLÜBENSPIES,  
BETTINA HILLIG, KERSTIN STREICHER,  
REGINA GAUL-SBEITAN, REBECCA KÜHN

IN ERINNERUNG AN UTA WEISMANTEL

## Kath. Kirchengemeinde

### Gottesdienstzeiten im November

<b>Mittwoch, 2.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Heilige Messe, anschl. Gräbersegnung bei Fackelbeleuchtung der Freiwilligen Feuerwehr Mernes	
<b>Sonntag, 6.11.22</b>	<b>9.00 Uhr</b>
Heilige Messe	
<b>Montag, 7.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Friedensgebet	
<b>Mittwoch, 9.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Heilige Messe	
<b>Freitag, 11.11.22</b>	<b>17.30 Uhr</b>
Martinsandacht mit Kita, anschl. Martinsumzug	
<b>Samstag, 12.11.22</b>	<b>18.00 Uhr</b>
Vorabendmesse	
<b>Montag, 14.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Friedensgebet	
<b>Mittwoch, 16.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Heilige Messe	
<b>Sonntag, 20.11.22</b>	<b>10.30 Uhr</b>
Heilige Messe	
<b>Montag, 21.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Friedensgebet	
<b>Mittwoch, 23.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Heilige Messe	
<b>Sonntag, 27.11.22</b>	<b>7.00 Uhr</b>
Lichtermesse	
<b>Montag, 28.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Friedensgebet	
<b>Mittwoch, 30.11.22</b>	<b>19.00 Uhr</b>
Heilige Messe	

## FSV 1959 Mernes



### Spieltermine im November

#### KREISLIGA B – FSV MERNES

<b>Sonntag, 06.11.2022</b>	<b>14:30 Uhr</b>
FSV Mernes – Somborn	
<b>Sonntag, 13.11.2022</b>	<b>13:00 Uhr</b>
Bieber II - FSV Mernes	
<b>Donnerstag, 24.11.2022</b>	<b>19:30 Uhr</b>
FSV Mernes – HWN-Spielberg	
<b>Sonntag, 27.11.2022</b>	<b>14:30 Uhr</b>
FSV Mernes – Wittgenborn II	
<b>Sonntag, 04.12.2022</b>	<b>12:15 Uhr</b>
Bernbach II - FSV Mernes	

#### KREISLIGA C – SG BURGJOSS/MERNES II

<b>Mittwoch, 02.11.2022</b>	<b>19:30 Uhr</b>
Niederm./Hailer II - SG Burgjoß/Mernes II	
<b>Sonntag, 06.11.2022</b>	<b>12:30 Uhr</b>
SG Burgjoß/Mernes II – Somborn II	
<b>Sonntag, 13.11.2022</b>	<b>13:00 Uhr</b>
Sotzbach/Birstein II - SG Burgjoß/Mernes II	
<b>Sonntag, 20.11.2022</b>	<b>13:00 Uhr</b>
Neuenhaßlau II - SG Burgjoß/Mernes II	
<b>Samstag, 26.11.2022</b>	<b>15:30 Uhr</b>
Brachtal II - SG Burgjoß/Mernes II	
<b>Sonntag, 04.12.2022</b>	<b>12:30 Uhr</b>
Breitenb./Niederg. II - SG Burgjoß/Mernes II	

## DRUCKSACHE

GRAFIK PRINT VEREDELUNG  
Lohrer Straße 15 | 63637 Jossgrund  
Tel: 0 60 59 - 6 51 96 60

## Massagen & Yoga mit Herz...

Christine Müller  
Neuenhaßlau S  
06925 1959 - Mernes  
06660 / 915090



## Das treue Rotkehlchen

Der Herbst hat Einzug gehalten. Der Herbst ist bei mir so richtig die Zeit den Garten nochmals gemütlich und besonnen zu genießen. Bald wird es hoffentlich regnen, von mir aus tagelang.

Aber erst will ich alles in Ruhe betrachten. Meine Blumenwiese am Hang war die ganze Zeit der Trockenheit und prallen Sonne, der Ort, an dem es tatsächlich grün war. Ringsum alles in bräunlichem Ton. Nicht nur der Rasen verbrannt, auch im Staudenbeet viel Vertrocknetes, nicht mehr braun, sondern dunkler, schwarz schon. Die Beeren am Heidelbeerstrauch sind so schnell vertrocknet, dass ich nur ein paar wenige genießen konnte.

Die erwähnten Stauden ahnten wohl, was auf sie zukommt, sind recht früh in Blüte gegangen. Ich ahnte es nicht. Erfreute mich der Farben.

Ungewöhnlich lange konnte ich Aurorafalter beobachten. Die hatten auch Gefallen an den Blüten. Aber vor allem wurden meine zahlreichen Schaumkräuter befliegen, die ich nie ausgesät habe.

Ja so war's. Jetzt sind viele Plätze mit Spinweben bedeckt. Der Nachwuchs der Spinnen macht sich selbstständig, sucht neue Lebensräume, indem sie Fäden aus ihren Spinndrüsen entlassen, die sie, vom Wind erfasst, empor reißen und verfriften. Ich kann jetzt häufig ein Ticken vernehmen. Es gehört zum Rotkehlchen. Den Sommer über total aus dem Blick, sehe ich jetzt häufig dunkle Koblode durch das Gewusel von Ästchen und Lianen huschen,

die vom Geißblatt stammen, der einen alten Schneeball-Baum durchwuchert. Ein Alttier mit einem seiner Jungen. Das Jungtier hat noch nichts Rötliches im Brustgefieder, aber es hat schon das magische, große Auge. Völlig arglos kommen beide ganz nah heran, als wüssten sie, dass von mir keine Gefahr ausgeht. Es ist eine erworbene Furchtlosigkeit gegenüber Menschen.

Wer würde schon ein Rotkehlchen aus seiner Nähe verscheuchen.

Wenn ich noch abends im Pavillon sitze und mir, lesend, bei einem Glas guten Rotweins die Zeit verstreicht, bekomme ich ein Ständchen dargebracht. Es ist mein Rotkehlchen.

Der Schnabel öffnet und schließt sich, fast, ein perlender Gesang, nicht zu laut, etwas wehmütig. Ich liebe diesen Gesang. Auch später im November, Dezember singt es. Wer's in den Büschen entdeckt, sieht wie beim Gesang Atemwölkchen aufsteigen. Und immer das magische, große Auge, das einem immer anblickt.

Kein anderer der Vögel, die immer um uns sind, vermag uns so zu becirren, uns zu vereinnahmen und Emotionen zu erzeugen.

Das Rotkehlchen tut nur, was es zu tun gewohnt ist. Aber ich sehe gerade in diesem treuen

Gast unseres Gartens, eine ausgestreckte Hand. Nie ist die Natur uns böse.

Ich bin dankbar dafür.

Leo Klübenspiess



FÜTTERN MIT SYSTEM

VERTRIEBSPARTNER LENZ

**WOLF**

**Fliesengestaltung**

Handtalstr. 24, 63637 Jossgrund

Tel. 06059 907 200

Mobil 0176 608 126 33

## Chorausflug nach Dettelbach

Getreu dem Motto „Wein, Weib und Gesang“ trat das Mernerer Vocalensemble an einem sonnigen Septembervormorgen eine Busreise nach Dettelbach an. Nein, keine Sorge, die Männer haben wir natürlich auch mitgenommen und es begleiteten uns



auch einige unserer treuesten Fans sowie ein Vertreter der Musiker.

Das hübsche Städtchen Dettelbach liegt inmitten der unterfränkischen Weinberge am Main und faszinierte uns Besucher durch seine verwinkelten Straßen, die Fachwerkhäuser und Kirchen, die unglaublich gut erhaltene Stadtmauer und seine Türme, die hier und dort in der Altstadt verteilt sind und um die sich natürlich alte Legenden ranken. Bei einer Stadtführung wurden die Besucher aus Mernes zunächst mit einem Schlückchen Sekt empfangen, dann in zwei Gruppen aufgeteilt und danach zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten geführt. Bei der Stadtführung wurde viel gelacht, sich gewundert und spannenden Geschichten gelauscht, und tatsächlich auch kurz gesungen. Recht überraschend kehrten wir dann in einem von außen klein wirkenden Häuschen ein, hinter dem sich ein großer Raum mit gedeckten Tischen verbarg. Die leckere Kartoffelsuppe wartete bereits dampfend in den Töpfen und dazu wurden verschiedene Weine kredenzt. Gut gestärkt und noch besser gelaunt gab es noch einiges in der Stadt zu entdecken. Das Wetter spielte an

diesem Tag erstaunlich gut mit, sodass wir nur einen kurzen Schauer überstehen mussten, bevor es auch schon weiterging. Nach einer kurzen Pause mit Kaffee und Kuchen wanderten wir nun in die Weinberge selbst, von wo aus man einen herrlichen Blick über die im Tal liegende Stadt und den sich durch die Landschaft schlängelnden Main hatte. In der warmen Septembersonne erfuhr man noch einiges Wissenswertes über den Weinanbau und die verschiedenen Sorten, die in prallen Trauben an den Weinstöcken hingen. Zum Ende der Führung durften auch hier verschiedene Sorten probiert werden. Nach einer kurzen schauspielerischen Einlage der sympathischen Stadtführer ging es dann wieder bergab und in ein Lokal namens „Regie“, wo bereits ein leckeres Abendessen auf die hungrigen Ausflügler wartete. Mit vollen Bäuchen und in ausgelassener Stimmung kehrten wir schließlich heim in unser schönes Mernes.

Wer sich uns anschließen und mit uns singen möchte: Wir treffen uns jeden **Diens- tag, 19.30 Uhr**, zur Probe in der **Auenhal- le**.

Euer Vocalensemble Mernes

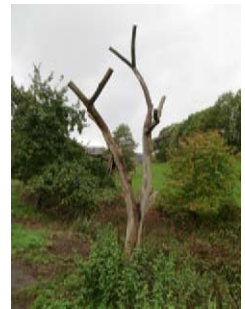
## ObstBäume

Baumneuanpflanzungen sind im ersten Jahr am stärksten von Trockenheit bedroht, da sich zuvor verlorengegangene Saugwurzeln neu bilden müssen. Um in einer Trockenphase ein Vertrocknen zu vermeiden und zudem den Pflanzschock möglichst gering zu halten ist es ratsam beim Pflanzen eine Bewässerungskuhle anzulegen. Baumpflanzung im November sind i.d.R. von Vorteil, da die Baumsetzlinge bei gewissen Plustemperaturen auch im Winter Saugwurzeln bilden und somit besser die folgende Vegetationsphase überstehen. Zudem ist ein angemessener Pflanzschnitt von Vorteil, um ein gesundes Verhältnis zwischen Wurzel- und Ast- bzw. Blattmasse zu erzielen, wonach über Erziehungsschnitte der Aufbau eines Baumgerüsts sinnvoll ist.

Hiernach, im Ertragsalter, tragen Pflegeschnitte zu schönem Obst bei, die meist zwischen November bis in den Spätwinter durchgeführt werden. Sollte eine möglichst geringe Reaktion auf einen Schnitt gewünscht sein, so ist neben einer angemessenen, geringen Schnittgutmenge ein sogenannter Sommerschnitt zwischen Mitte Juli bis einschließlich August günstig. Bei gleicher Schnittgutmenge schlagen im November geschnittene Bäume am stärksten und im Sommer geschnittene Bäume am geringsten aus. Neben den Wetter- und Bodenverhältnissen liegen die Gründe hierfür im Speichern von Nährstoff-

fen. Bzgl. Schnittausführung sei erwähnt, dass bei einer fachlich guten Schnittausführung die Schnittwunde am schnellsten zuwächst. Jedoch sei auch erwähnt, dass mit einer vermeintlich schlechten Schnittausführung die Entstehung von Baumhöhlen und die damit verbundene biologische Vielfalt gefördert wird.

Zum Ende eines Baumlebens geht es um Erhaltungsschnitte, um ein Zusammenbrechen und Absterben eines Baumes hinauszuzögern. Ab einer gewissen Wuchshöhe und Ast- bzw. Knospennasse lassen die Wuchskräfte (z.B. kleinere Jahrestriebe) nach, weshalb ein angemessenes Zurücksetzen der Baumkrone und ausladender Äste, als auch die Schnittzeit im November, die Jungholzbildung fördert und somit lebensverlängernd wirkt. Zudem wirkt die Minderung der Astbruchgefahr und Windanfälligkeit lebensverlängernd. Alte, hohle, auch abgestorbene Bäume sind Kleinbiotope die zur Artenvielfalt beitragen, weshalb auch der Erhalt abgestorbener Bäume (stehendes Totholz wird z.B. von Käfern, solitären Bienen und Wespen besiedelt und trägt u.a. zur Ernährung von insektenfressenden Vögeln bei) sehr wertvoll ist.





Misteln breiten sich die letzten Jahre stark aus! Um ein vermehrtes Obstbaumsterben zu verhindern, ist deren Beseitigung beim Obstbaumschnitt sehr wichtig. Die unter der Rinde verlaufenden Mistelwurzelstränge sind möglichst weit, ca. 1m und mehr vom Mistelbüschel, abzuschneiden. Misteln stehen entgegen der weitverbreiteten Meinung nicht unter Naturschutz.

Holzapfel und danach Kulturapfel tragen bei uns am meisten zur Artenvielfalt bei, wonach andere Obstbaum- und Waldbaumarten folgen. Unter den heimischen Waldbaumarten ist die Eiche im Zusammenhang mit der Artenvielfalt am wertvollsten. Dem entgegen belasten fremdländische Baumarten unsere Ökosysteme, in dem diese heimischen Tierarten wenig nutzen und somit unsere Ökosysteme schwächen.

#### Sonstiges:

- Im letzten Artikel „NABU-Fichtenwald Steiniger Berg“ hätte es richtigerweise heißen müssen: Seltsamerweise traten nach dem Fichtenwalderwerb massive Rotwildschälchäden ein, sodass sich keine ungeschädigte Fichte mehr im Bestand befindet.

- Jetzt, in der Zeit in der unsere Laubbäume kein Laub tragen, können Greifvogel- und Schwarzstorchhorste am leichtesten gefunden werden. Sollte Jemand beim Waldspaziergang einen Vogelhorst entdecken, dann würde uns eine entsprechende Meldung sehr freuen.

- Am 08.10.2022 und die Tage danach landete mehrmals ca. 2m von mir ein

schöner, mir bis dahin unbekannter Vogel. Es war ein Diamanttäubchen, dass ungefähr nur die Hälfte eines Stars wiegt. Es gehört zur Fauna Australiens und kommt dort fast auf dem gesamten Kontinent vor.



- Im Bereich der beiden Masten auf dem Stacken fand ich am 11.10. eine unbeschädigte Brille (s.Foto). Diese kann bei mir, Straße Untere Au 5, abgeholt werden.



Reiner Ziegler

Termin:

- Infoabend am Donnerstag, den 10.11.2022, Beginn 19:30 Uhr, im Gasthaus Jossatal, Mernes (auch für Nichtmitglieder)

Holzstudio  
**DESCH**  
Kompetenz in Holz



# „Advent ist ein Leuchten“

*Lieder und Gedanken zum Advent*

## Konzert des Vocalensembles Mernes

**Samstag, 03.12.2022 – 18:00 Uhr**  
**Pfarrkirche St. Peter in Mernes**

**Sonntag, 04.12.2022 – 18:00 Uhr**  
**Maria-Magdalenen-Kirche in Marjoß**

Hierzu laden wir alle – ob jung ob alt –  
recht herzlich ein und freuen uns auf einen  
besinnlichen gemeinsamen Abend.

**Eintritt frei, Spenden erlaubt.**

Metallbau · Kunststoff-Fenster

**Alfons Ziegler**

Inh. Patrik Harnischfeger

**CNE**  
**SOLUTIONS**

## Griaf Di, Maus!

So grüßen wir Mäuse uns, wenn wir uns auf einem Berg treffen – wie hier auf dem Stacken. Da versammeln wir uns manchmal und halten Mäuserat.



Bei solch einem Treffen kam die Frage auf, warum eigentlich auf den meisten Bergen ein Kreuz steht?



Schon vor 700 Jahren wurden in Europa Kreuze auf Berggipfeln aufgestellt.

Ein König schickte 1492 Bergsteiger in den französischen Alpen auf einen Gipfel, weil man davon ausging, dass oben das Paradies sei. Begleitet wurden sie von einem Priester. Weil der Ausblick von oben so himmlisch war und man dies mit Gott in Verbindung brachte, stellte man ein Kreuz auf.

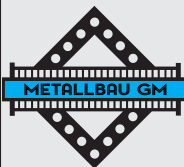
Das Stackenkreuz wurde aber nicht von einem französischen König, sondern von Jagdfreunden von Kurt Weigand zu dessen 60. Geburtstag aufgestellt. Einen paradiesischen Blick hat man vom Stacken allemal.

Alle Leute, die beim Stationenweg mit auf den Stacken gegangen sind, haben die atemberaubende Landschaft, die aufgehende Sonne und das Nebelmeer im Tal bewundert und waren im wahrsten Sinne des Wortes "begeistert". So schön kann gemeinsames Singen und Beten sein.



Wenn es dann auch noch Frühstück auf dem Berg gibt, kann man wirklich alle Sorgen über Bord werfen: „Schön ist es auf der Welt zu sein...“

Ganz anders gestaltete sich das Wetter am Erntedankfest. Was hat es geregnet! Da kam wirklich alles vom Himmel runter, was den Sommer über oben geblieben war. Ich bin gerade noch rechtzeitig in die Kirche gehuscht, bevor es richtig losging. In meinen Ohren stand das Wasser trotzdem wie in einem Trichter und ich musste mich gehörig schütteln, um es wieder loszuwerden. Pfarrer Göller meinte, sein Auto sei amphibienfähig, sonst hätte er es gar nicht nach Mernes geschafft und Pater Robert sagte, wir hätten während der Trockenperiode so inständig um Regen gebetet, da sei es kein Wunder, dass er jetzt in Strömen käme. Der liebe Gott vergisst uns eben nicht. Dann heulte auch noch die Sirene los und ein Feuerwehrmann, der sich gerade in die Kirche gerettet hatte, lief schleunigst davon, um andere zu retten. Ich wäre gerne mitgekommen, aber er war einfach zu schnell.



**Günter Müller**

Salmünstererstr 9a  
63628 Mernes

Balkon + Terrassengeländer  
Innen- und Außentreppen

**DEVK**

**Agenturvertretung Jochen Arnold**  
**Tel. 0160-7917814**



Im Erntedankgottesdienst haben sich Jugendliche über das Wetter unterhalten und Teresa hat vom Ambo das Gespräch kommentiert. Leonard fand den heißen Sommer spitze und war ständig im Freibad, während Yessica bei der großen Hitze gar nicht vor die Tür gehen konnte und Antonia sich über die verbrannten Wiesen und die extreme Trockenheit beklagte. Als es dann endlich nach langer Zeit geregnet hatte, empfand der eine große Freude, die andere nörgelte, dass sie dabei pitschnass geworden ist und die Dritte musste an die Zerstörungen denken, die der Starkregen im vergangenen Jahr im Ahrtal angerichtet hat. Die jungen Leute haben uns schön den Spiegel vorgehalten: Worüber der eine sich freute, wurde dem anderen zum Ärgernis und erwies sich als existenzbedrohend für den Dritten.

Dass wir trotz der Wetterkapriolen ernten können, haben wir letztendlich unserem Vater im Himmel zu verdanken. Und die

schönsten Früchte, die wir Menschen einfahren können, sind unsere Kinder, sagte Pater Robert. Deshalb haben sich die jüngsten Gottesdienstbesucher gleich mit zum Erntedankaltar gesetzt.



Petra und Astrid haben die Erntedankgaben kunstvoll vor dem Altar arrangiert und mit Tafeln informiert, dass 828 Millionen Menschen weltweit hungern, auf der anderen Seite aber jährlich 11 Millionen Tonnen Lebensmittel alleine in Deutschland im Müll landen. Das ist doch einfach ungeheuerlich. Ich muss mir da an die eigene Nasenspitze fassen. Manchmal sind meine Augen einfach größer als mein Mund. Ab sofort lebe ich nach der Mäusestrategie: Hole nur das ins Haus, was Du auch essen kannst! Jawohl. Also dann knibble ich mir heute nur von dem Maiskolben ein paar Körner ab und lass den Presskopf, der zwischen den Gemüsesorten herauslugt, links liegen. Einen winzig kleinen Schluck aus dem Apfelweinkrug konnte ich mir allerdings nicht verkneifen. Das ölt die Stimme und macht Lust zu singen. Lalala und tralala... Fast so schön wie bei Ute.



Bauservice Sanierung  
Montage Gestaltung  
Beratung

**Theodor Müller**

Gasthaus • Pension • Biergarten  
**Zum Jossatal**

Ob sie vielleicht vorher auch vom Apfelwein gekostet hat? Ich muss sie doch mal fragen. Aber nein. Ute ist einfach ein Naturtalent. Sie kann wunderschön singen und dabei auch noch Gitarre spielen. Das würde ich auch gerne können. Jetzt lerne ich erstmal Malen. Wenn Kerstin mich zeichnet, sieht das immer so ein-



fach aus. Man braucht nur einen Pinsel, Farbe und ein Blatt Papier und natürlich das schönste Motiv der Welt: mich. Voilá. Das sieht doch schön sehr gut aus. Wenn die Mernessage in der Auenhalle stattfindet, bin ich auf jeden Fall dabei.

**Bis dann!  
Euer Peterchen**



*Text: G. Pfahls  
Zeichnungen: K. Streicher*

## Neues aus der Kita St. Bonifatius Mernes

Eine erlebnisreiche Waldwoche hatten die Kinder der Kath. Kita St. Bonifatius in Mernes. Fünf Tage intensiven Spiels in und mit der Natur. Auch der Besuch des Försters gehört schon seit vielen Jahren mit dazu. Diesmal haben wir viel neues erfahren über die verschiedenen Waldtiere, immer abwechslungsreich verpackt in Spiele um es für die Kinder begreifbar zu machen. Der Abschluss am Freitag war ein besonderer Höhepunkt, denn Roland Kistner lies eine alte Tradition wieder aufleben. Zur Freude aller wurden die Kinder mit Traktor und Anhän-



ger abgeholt. Die Freude war so groß dass auch noch eine extra Ehrenrunde durch Mernes gefahren werden musste. (SBa)

**Pizzeria  
L'Angolo**

**HOLZBAU  
DESCH**  
Kompetenz am Bau  
Holzrahmen/Holzmassivbau  
Stein auf Stein - Aufstockung  
Baukoordination

Mühlbachweg 3 | Im Obergeschoss des Kitagebäudes

[www.bibkat.de/koebmernes](http://www.bibkat.de/koebmernes) – Unsere Medien online entdecken!

WhatsApp Newsletter: Tel. 0151-70326777 mit „START“ anmelden.

## **AUENHALLE MERNES**

### **Buchausstellung der Bücherei Mernes**

**Samstag, den 05.11.2022 von 14:00 - 16:00 Uhr**

**Sonntag, den 06.11.2022 von 13:00 - 16:00 Uhr**

Mehr dazu in der Dorfschelle Oktober 2022!

### **Missionskaffee der kfd Frauen**

Am Sonntag, den 06.11.2022 laden die Frauen ab 13:00 Uhr herzlich zu Kaffee und leckeren, selbstgebackenen Kuchen ein.

(MG)

## **Landfrauen**



## **Einladung**

zum Mitmachen:

**Kosmetik selbstgemacht**  
mit Frau Elke Schäfer

**Mittwoch, den 09. November 2022**

**19.45 Uhr – Alte Schule Mernes**

Gäste sind herzlich eingeladen. Wir bitten um Anmeldung bei:

Petra Gaul – Tel.: 06660/1338 oder Klara Schaeffer – Tel.: 06660/96100

**Unkostenbeitrag: 5,00 EURO**

**Aktuell**  
**Lohnsteuerhilfeverein e.V.**



**Alexander**  
**Breitenberger**

**FARBENSPIEL**

Alexander Alperstedt  
**Maler- und Putzarbeiten**  
36396 Steinau-Marjoß  
Mobil: 0170-229 05 76

# Kremer

- erstklassig, wenn's um Pflege geht!



## TAGESPFLEGE KREMER „HAUS JOSSGRUND“

**AB MAI 2022**

**RUFEN SIE UNS JETZT AN**  
und sichern Sie sich Ihren Platz.

**06059 / 8999000**  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

**Tagespflege Kremer GmbH**  
„Haus Jossgrund“  
Lohrhaupter Straße 8a  
63637 Jossgrund

[Tagespflege@kremer-pflege.de](mailto:Tagespflege@kremer-pflege.de)



## Gutschein

für zwei **kostenlose** Schnuppertage in  
unserer Tagespflege Kremer „Haus Jossgrund“.

Wir freuen uns auf Sie.



[www.Pflegedienst-Kremer.de](http://www.Pflegedienst-Kremer.de)

## Weihnachtspäckchen 2022 - an die Päckchen, fertig, los!

Wie in der Oktober-Dorfschelle bereits berichtet, schreitet die Weihnachtspäckchenaktion voran.

Aktueller Stand: die Info-Flyer mit Etikett für eure Päckchen wurden in Marjoß verteilt. Der Flyer gibt noch mal genau Auskunft darüber, wie eure Päckchen aussen verziert werden können und enthält Empfehlungen zum Inhalt.

### Letzter Abgabetermin:

**13. November 2022**

Bereits abgegeben wurden: gut gefüllte Taschen und Rucksäcke, Kuschtiere und Spielzeug, Wolldecken und leere Schuhkartons.

Wie könnt ihr helfen? Stellt ein Päckchen zusammen, gefüllt mit nützlichen und Freude bereitenden Gaben. Bitte denkt hier besonders an die Jugendlichen im Alter 15+, meist fehlt es in der Altersgruppe an Geschenken. Alternativ zum Päckchen könnt ihr Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Kekse oder Nüsse spenden.

Ein Tipp: Ein Päckchen als Gemeinschaft zu packen (im Freundeskreis, unter Arbeitskollegen, im Verein) macht Spaß und trägt viele Anregungen zusammen.

Natürlich könnt ihr euch wie in der Vergangenheit auch wieder an mich wenden.

Gerne stelle ich für eure Geldspende ein Päckchen zusammen.

So geht es weiter: Bis 13. November habt ihr Gelegenheit, eure Päckchen, Wolldecken-Spenden oder zur Aktion passende Sachspenden bei mir abzugeben (Hainbergstraße 16, Marjoß). Der „Weihnachtspäckchen-Parkplatz“ (gleich neben der Haustür) ist eingerichtet. Sollte ich nicht zu Hause sein ist unter dem Carport ein witterungsgeschützter Platz zur Ablage vorhanden.

Nach dem 13. November werden die abgegebenen Päckchen/Spenden von mir nach Vollmerz transportiert. Dort wird alles sortiert und für die Reise in Kollis verpackt.

Der Transfer per LKW nach Rumänien, Bulgarien und erstmals auch in die Ukraine erfolgt Anfang Dezember.

Kleiderspenden kann ich aus Platzgründen leider nicht annehmen. Bitte wendet euch hierzu direkt das Team vom kunterbunten Kinderzelt, Telefon 06664 / 911 02 88.

Informationen, Anregungen und Antworten auf eure Fragen zur Aktion erhaltet ihr sehr gerne bei mir (Telefon 91 89 87 - ab 19 Uhr).

Herzlichen Dank für eure Unterstützung.

Liebe Grüße, Andrea Weber



### Herzlichen Dank

sagen wir allen Freunden, Verwandten und Bekannten für die vielen lieben Glückwünsche und Geschenke anlässlich unserer

### Hochzeit.

Ein ganz besonderer Dank gilt allen helfenden Händen sowie unseren Familien, Trauzeugen und Freunden für die vielen Überraschungen. Ihr habt es geschafft, diesen Tag für uns ganz besonders und unvergesslich zu machen.

**Marc & Gina König**  
geb. Kühnhackl

Mernes/Udenhain, im September 2022



# Nowak

Bestattungen

Vorsorge zu Lebzeiten.  
Fürsorge im Trauerfall.

Wir sind da,  
wenn Sie uns brauchen.  
Jederzeit!

Tel. 06056 - 1420

[www.nowak-bestattungen.de](http://www.nowak-bestattungen.de)

Nowak Bestattungen  
Bellinger Tor 5 • 36396 Steinau  
Tel. 06663 - 91 96 92

Nowak Bestattungen  
Bad Sodener Str. 40  
63628 Bad Soden-Salmünster



## AUTOHAUS KÖHNE

**AUTO CHECK**

**Ac**

Meisterbetrieb der Kfz-Innung

Im Gewerbegebiet 4 • 63637 Jossgrund/Burgjoß  
Tel. (0 60 59) 18 00 • Fax 0 60 59-18 41 • Mail: [koehnestefan@web.de](mailto:koehnestefan@web.de)

### Öffnungszeiten der Waschanlage:

Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr,  
Sa. 8.30 – 16.00 Uhr

### Unser Waschangebot;

ab **6,50 €** bis **12,95 €**



[www.autohaus-köhne.de](http://www.autohaus-köhne.de)

**schaub**  
Schuhtechnik

63607 Wächtersbach 63584 Gründau-Lieblös  
Poststraße 28 In der Aue 3  
Fon 0 60 53/25 33 Fon 0 60 51/47 47 552

[www.schaub-schuhtechnik.de](http://www.schaub-schuhtechnik.de)

**ML Stein**  
GmbH

Heizung • Sanitär  
Regenerative Energien

# Vorankündigung: „Verleihung der Waldkönner-Auszeichnung an den Ev. Kindergarten Marjoß“

**14.10.2022**

Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) e.V. hat Anfang des Jahres 2021 ein Auszeichnungsverfahren ins Leben gerufen, welches sich an Bildungseinrichtungen jeglicher Art richtet. Auszeichnungswürdig sind Einrichtungen, die eine langfristige und regelmäßige Einbindung von wald- und naturpädagogischen Inhalten in ihrem Bildungsalltag vorweisen. Die SDW möchte damit die waldbezogene Bildungsarbeit unterstützen und auf besonderes Engagement aufmerksam machen, um möglichst viele zur Nachahmung zu motivieren.

**Am 17.11.2022** wird Frau Andrea Joost von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) die Waldkönner-Auszeichnung an den Evangelischen Kindergarten Marjoß überreichen. Die Kinder des Kindergartens gehen regelmäßig 1x in der Woche mit ihren Erzieherinnen in den Wald. Die Einrichtung hatte in den vergangenen Mo-

naten kreative Ideen und Projekte umgesetzt, die den beteiligten Kindern den Wald als besonderen Lebensraum nähergebracht haben. Das Beobachten von Insekten, Pflanzenwachstum sowie kreative Angebote mit Naturmaterial sind nur einige Beispiele für das vielfältige Engagement.

Die Waldkönner-Auszeichnung findet im Rahmen des größten Bildungsprojektes der SDW „Bildungsnetzwerk Wald und Klima – Die Klimakönner“ statt, welches über den Waldklimafonds des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung und des Bundesumweltministeriums gefördert wird.

Das Team und die Kinder des Kindergartens freuen sich darauf, die Auszeichnung im Rahmen einer feierlichen Präsentation am Donnerstag den 17. November ab 10:30 Uhr entgegennehmen zu können. Dazu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.



Im Wald finden die Kinder zahlreiche Naturmaterialien zum kreativen Gestalten.

# Projekt „Neue Dorfmitte Marjoß“

Marjoß (BS) – Die Projektgruppe möchte Euch weiterhin über die Fortschritte bei der neuen Dorfmitte informieren. Die Firma Leinweber hat die Erdarbeiten beendet und Nick Müller und Achim Hahn haben im Anschluss Rasen angesät, so dass hier nun eine ebene, gepflegte Rasenfläche auf die weitere Gestaltung warten kann. Mittlerweile sieht das Grundstück am Höfchen schon richtig aufgeräumt aus und die ersten Gräser sprießen schon.

Bei den Vorbereitungen für die Möglichkeit, einen Förderantrag im Bereich Dorfentwicklung stellen zu können, gibt es eine Anpassung des Ablaufs. Kurz: Wir haben mehr Zeit bekommen und das ist erst einmal eine gute Nachricht, da wir uns bei dem aktuellen Schritt „Grobkonzepte erstellen“ und dem nächsten Schritt „Vorstellung, Diskussion und Verfeinerung der Grobkonzepte“ im Dorf mehr Zeit lassen können.

Bei den Grobkonzepten sind wir fleißig dabei, eure Favoriten auf vielfältige Art und Weise in Planungen einzubinden und

miteinander zu kombinieren. Durch die gewonnene Zeit können wir auch mehr Energie in die Vorbereitung der Präsentation fließen lassen. Wir möchten die Grobkonzepte nach Möglichkeit so darstellen, dass man sich eine gute Vorstellung der fertigen Fläche machen kann. Sobald diese dann in die Diskussion gehen können, informieren wir euch wieder auf den bewährten Kanälen.

Zwischenzeitlich halten wir Augen und Ohren in alle Richtungen offen, um weiterhin Ideen und Anregungen zu sammeln. Wir waren beispielsweise in Lettgenbrunn und haben uns dort mit dem Regiomaten-Betreiber Hans Hess ausgetauscht. Ebenso haben wir bei einem Infoabend des Projekts „Main.Kinzig.Blüht.Netz“ in Altengronau wertvolle Anregungen zum Thema Biodiversität und Artenvielfalt durch heimische Wildpflanzen erhalten, die dann in die Gestaltung der Grün- und Blühflächen einfließen könnten.

Bis bald! Eure Projektgruppen „Neue Dorfmitte Marjoß“



Fenster – Haustüren – Möbel  
[www.stoos-gmbh.de](http://www.stoos-gmbh.de)

Med. Fußpflegepraxis  
Sabine Rück (Podologin)

Ihr Spezialist für den diabetischen Fuß

Rohrbacherhof 1    Tel. 06660-3719627  
36396 Marjoß    Termine nach Vereinbarung

# Der Ortsbeirat Marjoß teilt mit:

Nach Lage der Dinge wird ab dem 01.11.2022 der Ortsbeirat Marjoß nicht mehr existieren. Nach der HGO (Hessischen Gemeindeordnung) §82, Absatz 1, Satz 6 muss der Ortsbeirat mindestens drei Mitglieder aufweisen.

Dies ist nach dem Rücktritt mehrerer bisheriger Mandatsträger nicht mehr der Fall.

Niedergelegt haben das Ehrenamt mit sofortiger Wirkung Andreas Braun und Regina Jäger, die stellvertretende Ortsvorsteherin Manuela Ziegler zum 31.10.2022.

Mit Ablauf des 31.10.2022 ist daher auch Ortsvorsteher Markus Harzer nicht mehr im Amt.

Durch den Rücktritt dieser drei Mandatsträger ist es für Sabine Hahn, die gerne weiter für den Ortbeirat tätig gewesen wäre, nicht mehr möglich Ihr Mandat weiterzuführen, und sie muss aus Satzungsgründen auch aus dem Ortsbeirat ausscheiden, dies bedauert sie sehr.

Als Gründe für die Rücktritte und damit für die Auflösung sind zu nennen die seit vielen Jahren kaum ernsthafte Kommunikation und Einbeziehung des Ortsbeirates

in die für den Ortsteil wichtigen Angelegenheiten, wie in der HGO (§82 Absatz 3) gefordert, eine Situation, die sich auch unter dem neuen Bürgermeister im Wesentlichen nicht geändert zu haben scheint.

Massiv beklagt wird die mangelnde Wertschätzung der Mitglieder des Ortsbeirates und deren Engagement.

Als letztes aktuellstes Beispiel ist der Abbau des amtlichen Briefkastens zu nennen, wobei auch hier dem Ortsbeirat wieder nur übrigblieb, den Scherbenhaufen wegzufegen, der in der Verwaltung der Stadt Steinau entstanden war.

Die Entscheidungen hinsichtlich der Niederlegung des Ehrenamtes wurden – um jedem Gerede vorzubeugen – haben nichts mit der Neugestaltung der Dorfmitte zu tun und ist unabhängig davon.

Der Ortsbeirat bedankt sich für das ihm entgegengebrachte Vertrauen und verabschiedet sich. Seine Mitglieder gehen neuen, wahrscheinlich dankbareren Aufgaben entgegen.

Für den Ortsbeirat  
Markus Harzer (Ortsvorsteher)

## SV Marjoß – Spieltermine im November



### HERREN

**Samstag, 05.11.2022** 15:00 Uhr  
SG Sterbfritz/Sannerz – SV Marjoß

**Sonntag, 13.11.2022** 14:30 Uhr  
KSG Radmühl – SV Marjoß

### DAMEN

**Samstag 05.11.2022** 16:30 Uhr  
SC Soisdorf – SV Marjoß



Garagenpark im Spessart  
**HOLGER STOOBS**  
www.mtc-immobilien-stoos.de  
Tel. 06660-918892



PRAXIS FÜR  
**PHYSIOTHERAPIE**  
MATHIAS SCHINK

## Tipps gegen den Novemberblues

Die Tage werden kürzer und die Abende länger – die dunkle Jahreszeit ist angebrochen. Je dunkler die Tage, desto trüber ist bei vielen Menschen die Stimmung. Das Phänomen lässt sich einfach erklären: Wenn Licht fehlt, geht unsere Stimmung in den Keller.

„Novemberblues“ wird landläufig das Seelentief genannt, in dem sich im November viele Mitmenschen befinden. Studien haben gezeigt, dass in Mitteleuropa jede vierte Frau und jeder fünfte Mann im Winter unter Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger auf Kohlenhydrate leiden. Dies muss noch keine Depression sein, kann aber dennoch belastend werden.

Schuld daran sind die veränderten Lichtverhältnisse. Die Zirbeldrüse schüttet bei Dunkelheit Melatonin, ein schlafförderndes Hormon aus, das bei Licht wieder abgebaut wird. Fehlt die Helligkeit, bleibt der Melatonin-Spiegel hoch und die Stimmung sinkt auf Null.

Wegen der geringen Sonneneinstrahlung wird außerdem zu wenig des lichtabhängigen Botenstoffes Serotonin, das stimmungsaufhellend wirkt, produziert. Die Se-

rotoninproduktion, beziehungsweise die Produktion der Aminosäure Tryptophan, die für die Synthese von Serotonin benötigt wird, wird durch einige Lebensmittel angeregt. Dazu gehören zum Beispiel Bananen, Nüsse, aber auch Schokolade. Daher kommt auch in der dunklen Jahreszeit der Heißhunger auf Süßes.

Die Jahreszeiten und das Wetter lassen sich zwar nicht ändern, aber mit kleinen Tricks lässt sich das Stimmungstief überlisten:

Wenn es das Wetter zulässt, raus in die Natur gehen und frische Luft einatmen. Das fördert außerdem die Abwehrkräfte und kurbelt das Immunsystem an! Gerade im Herbst ist man durch das ungemütliche Wetter gegenüber Krankheiten besonders anfällig.

Oder sich einfach mal was Schönes gönnen und sich verwöhnen lassen: ayurvedische Ganzkörperölmassage, Sauna, Maniküre oder eine Fußmassage bringen nicht nur Entspannung, sondern beeinflussen auch unser Gemüt.

Letztendlich kann mit positiven und konstruktiven Gedanken ebenfalls dem Stimmungstief die Stirn geboten werden. (MD)

Die nächste Dorfschelle erscheint  
am 01. Dezember 2022.

Beiträge bitte bis **20. November** an  
[dorfschelle@amberg-werbung.de](mailto:dorfschelle@amberg-werbung.de).

### Bankverbindung

Vereinsgemeinschaft Mernes

IBAN: DE69 5066 1639 0005 6325

87 BIC: GENODEF1LSR

TEL. 09746 930994  
BESTATTUNGSHAUS  
**Fehl & Gies**  
*Hand in Hand in schwerer Zeit*



Baumallee 17 · 97799 Zeitlofs · [info@bestattungen-fehl.de](mailto:info@bestattungen-fehl.de)



Tierarztpraxis  
Sinntal



Das Wichtigste erhalten Sie bei uns gratis.

# AKTIV FÜR SIE in Ihrem Zuhause.

... wir nehmen uns Zeit für Sie unter:



Silke Vercellini u. Christian Sachs  
Thermalstraße 1  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Tel.: 06056/4039991  
Fax: 06056/4039992  
E-Mail: [info@spessart-pflege.de](mailto:info@spessart-pflege.de)

Spessart  PFLEGE

Ambulanter Pflegedienst

# Laternenumzug 2022

## Liebe Marjossier, liebe Nachbarn

Wir Kindergartenkinder brauchen eure Unterstützung!

Wir möchten Euch daher darum bitten, dass von Montag den 7. November bis Freitag den 11. November Laternen, Kerzengläser oder ähnliches in die Fenster, im Vorgarten oder am Straßenrand aufgestellt werden und auf diese Weise viele Lichter leuchten und so ein bisschen Licht und Wärme in diese Zeit bringen und unsere Kinder ein schönes Laternenfest erleben. Wir möchten dazu anregen, mit der eigenen, oder gemeinsam mit einer befreundeten Familie in diesen Tagen einen kleinen Abendspaziergang mit Laternen, durchzuführen.

Wir haben extra Laternen im Kindergarten gebastelt und es wäre doch schön, wenn diese an mehreren Tagen zum Einsatz kommen.

Bitte macht alle mit bei dieser Aktion!

Am 11. November um 17:00 gestalten wir in der Kirche eine kleine Andacht zum Martinsfest.

Anschließend möchten wir mit den Familien einen Laternenumzug über Spesarting und Hofrasen zurück zum Kindergarten Gelände laufen.

Dort wollen wir uns wieder einmal an einem großen Lagerfeuer treffen.

Es werden keine Getränke und kein Essen verkauft.

Für die Kinder gibt es Kinderpunsch.

Alles findet draußen statt und jeder bringt sich seine Getränke und Becher selbst mit. Martinskringel können nach Vorbestellung erworben werden.

**Der Kindergarten Marjoß freut sich auf Euch.**



Der Blick in die Feldgemarkung „Grönje“ bei Marjoß zeigt die untergehende Abendsonne und das Ende eines goldenen Oktobertages.

(MD)



Eine Einrichtung des BWMK



Ferienwohnungen in Marjoß

Tel. 06660 – 91 90 70 od.  
0179 527 48754

Mail: [walter-strauch@t-online.de](mailto:walter-strauch@t-online.de)

**Zuhause**

ist es am schönsten!



### **Ihr ambulanter Pflegedienst**

Vita ambulante Pflege GmbH  
Brückenauer Str. 34 · 36391 Sinntal  
[www.pflegedienstvita.de](http://www.pflegedienstvita.de)

**Telefon (0 66 64) 91 99 21**

**VITA**

— *Wir l(i)eben Pflege* —

### **IMPRESSUM DORFSHELLE MERNES/MARJOSS**

**Herausgeber:**

Vereinsgemeinschaft Mernes GbR  
63628 Bad Soden-Salmünster/Mernes  
E-Mail: [maco.weidner@mnet-online.de](mailto:maco.weidner@mnet-online.de)

**Gesamtherstellung:**

Drucksache  
Svenja Büttner, Lohrer Straße 15, 63637 Jossgrund  
Tel.: 0 60 59 – 6 51 96 60 | E-Mail: [dorfschelle@amberg-werbung.de](mailto:dorfschelle@amberg-werbung.de)