

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

Samstag, 16. April 2022

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 50.030



Ostereier färben  
Kinderleicht mit Naturfarben

Rotkraut  
Rote Zwiebel  
Rote Bete  
Kurkuma  
Mate Tee

Die Farben zum Eierfärben können selbst hergestellt werden. Lesen Sie mehr auf Seite 2.  
Foto: pixabay.com/ak-o



Südhessen in einem Verlag

12 29 806T  
Zeitungen Ausgaben Haushalte

Rhein Main Verlag  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

meinsüd

### hessen

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT  
RÖDERMARK

MÜNSTERER  
ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER  
ANZEIGEBLATT

DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG IM MITTELRAUM

Gerauer Rundblick

mit Nachrichten  
BESSÜNGER

Odenwälder  
Journal

LOKALANZEIGER

NEUE ZEITUNG  
OBERTSHAUSEN  
GALAXY PUBLISHING

DER ISEBORJER

Ostereierfärben ist ein Spaß für die ganze Familie.

Foto: pixabay.com/ak-o



## Ostereier färben

Kinderleicht mit Naturfarben

**(AK-O).** Das Osterfest naht und zu Hause wird farbenfroh dekoriert – bunte Ostereier gehören einfach dazu! Es ist ein schöner Brauch, diese zu färben und zu verzieren, um die Ostertafel zu schmücken oder sie im Garten zu verstecken, der richtig Spaß machen kann. Ob gefärbt oder bemalt – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – jeder kann sich hier austoben.

Viele Familien erinnern sich an alte Traditionen und färben die Eier wie ihre Mütter und Großmütter mit natürlichen Farbstoffen. Das ist nicht schwer – Pflanzen, Gemüse, Kräuter und Tees aus Küche und Garten können dazu verwendet werden. Die Färbungen sind oft nicht so intensiv, aber dafür frei von Zusatzstoffen, die in Lebensmittelfarben enthalten sind, und es ist kinderleicht.

### Vorbereitungen

Verwenden Sie Eier aus dem Bioladen. Die Schale der Eier von freilaufenden Hühnern ist härter, daher zum Färben besser geeignet. Reinigen Sie die Eier vor dem Färben mit Essigwasser, damit sie die Farbe besser annehmen. Weiße Eier eignen sich für hellere Farbtöne, braune Eier intensivieren die dunkleren Farbtöne. Pieksen Sie die Eier vor dem Kochen nicht an, so gelangt keine Farbe ins Innere und die Eier sind länger haltbar. Damit sie beim Kochen nicht aufplatzen, am besten vor dem Kochen einige Stunden bei Zimmertemperatur aufbewahren.

### Farbsud erstellen

Der Sud von frischen Pflanzen, Tee, Kaffee oder Gemüse kann sofort

verwendet werden. Rinden, Blätter und Beeren sollten erst einige Stunden einweichen und dann mindestens 30 Minuten aufgekocht werden. Rote Farbe mit Rote Bete oder blaue Farbe mit Blaukraut: 500 g des frischen, klein geschnittenen Gemüses in einem Liter Wasser für 30 bis 40 Minuten kochen. Anschließend das Färbewasser durchsieben.

Gelbe Farbe mit Kurkuma oder Safran: 3 bis 4 Teelöffel für 30 Minuten in einem Liter Wasser einweichen und anschließend 30 Minuten kochen lassen.

Grüne Farbe mit Holunderbeeren: 100 Gramm in einem Liter Wasser zwei Stunden einweichen und danach 30 bis 60 Minuten kochen. Anschließend das Färbewasser durchsieben.

Braune Farbe mit schwarzem Tee: 100 g Tee mit 1 Liter Wasser aufko-

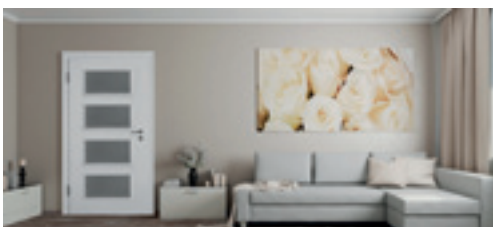
chen, ca. 1/2 Stunde ziehen lassen, danach die Teeblätter abgießen.

### Eier färben

Kochen Sie die Eier 10 Minuten und schrecken Sie sie danach mit kaltem Wasser ab. Die Eier sollten mindestens eine halbe Stunde in dem erkalten Farbsud liegen. Zwischendurch die Eier mit einem Löffel herausheben und die Farbintensität prüfen. Um einen kräftigeren Farbton zu erhalten, ist bei manchen Farben eine Färbedauer von ein bis drei Stunden notwendig. Ein Farbad über Nacht intensiviert das Ergebnis. Ist die gewünschte Färbung erreicht, Eier zum Trocknen auf ein Küchentuch legen. Für einen intensiven Glanz reiben Sie die Eier mit einem in Pflanzenöl getunkten Tuch ein oder verwenden Sie eine Speckschwarte.

## PORTAS® Clevere Renovierungslösungen

Wir verwirklichen Ihre Wohnwünsche - stilvoll, schnell, sauber, ressourcenschonend:  
Ihre Türen werden wieder schön und modern in nur einem Tag.



Mit der Türenmodernisierung von PORTAS können der Stil und das Aussehen sämtlicher Zimmertüren innerhalb kurzer Zeit komplett verändert werden. Die Oberfläche wird mit einem neuen, langlebigen, hochwertigen Kunststoff ummantelt, glatt oder mit Holzstruktur. Die dekorgleichen Zargen sowie moderne Beschläge runden das Bild Ihrer Tür ab.



**Portas Ausstellungsstudio Dietzenbach**

Assar-Gabrielsson-Straße  
63128 Dietzenbach Steinberg (nahe S-Bhf.)

Terminvereinbarung für Studio oder vor Ort ☎ 0 60 74 / 404 127 • 🏠 [www.portas.de](http://www.portas.de)

# „Tag der Nachbarn“ soll Beziehungen verbessern

Kreis Offenbach ruft zum Mitmachen auf

**KREIS OFFENBACH (PM).** Eine gute Beziehung zu den Nachbarn kann den Alltag entspannter machen und für mehr Lebensqualität sorgen. Viele Menschen wünschen sich ein harmonisches nachbarschaftliches Verhältnis, denn Nachbarn können aufgrund der Nähe ungewollt viel aus dem eigenen Leben mitbekommen. Doch wie kann ein gutes Verhältnis zu Nachbarn aufgebaut werden? Bei Nachbarschaftsfesten und gemeinsamen Begegnungen, die über das Annehmen eines Pakets hinausgehen, kommen Menschen ins Gespräch. Diese Möglichkeit bietet sich in diesem Jahr beim „Tag der Nachbarn“ am Freitag, 20. Mai, zu dem die „nebenan.de Stiftung“, das Bundesfamilienministerium und der Deutsche Städtetag aufrufen. Unterstützt wird die Aktion auch vom Kreis Offenbach.

„Durch ein starkes ehrenamtliches Engagement, das in vielen Kommunen des Kreises Offenbach vor allem in Seniorenhilfegruppen gewachsen ist, hat sich zwischen vielen Nachbarschaften eine gute Beziehung entwickelt“, sagt Landrat Oliver Quilling. Ein soziales

Miteinander, das auf einem respektvollen Umgang und gegenseitiger Unterstützung beruht, ist vor allem in einer pluralistischen Gesellschaft wie im Kreis Offenbach, wo Menschen aus verschiedenen Kulturen und aus 180 Nationen zuhause sind, wichtig“, so der Landrat. Bei dem deutschlandweiten Aktionstag am Freitag, 20. Mai 2022, können sich Menschen, die nebeneinander wohnen, die sich aber im Alltag oft nur flüchtig begegnen, näher kennenlernen.

Nachbarschaft kann im weitesten Sinne auch heißen, dass man in Europa an die Nachbarn denkt und am 20. Mai die Menschen in und aus der Ukraine unterstützt. Die „nebenan.de Stiftung“ ruft Einzelpersonen, Vereine, Stadtteilzentren und Organisationen sowie die Kommunen dazu auf, am „Tag der Nachbarn“ aktiv zu werden oder bei einer Aktion mitzumachen. Im Mittelpunkt stehen die Begegnung und der Dialog der Menschen, die sich im Wohnquartier bei Nachbarschaftsfesten treffen, gemeinsam eine gute Zeit verbringen und so den sozialen Zusammenhalt fördern.

Alle Teilnehmenden können ihre Aktion im Internet auf der Homepage tagdernachbarn.de anmelden und bekommen von der „nebenan.de Stiftung“ auf Wunsch ein kostenloses Mitmach-Set, bestehend aus Ma-

terialien wie Postkarten, Plakaten, einer Wimpelkette und Blumensamen, zugeschickt. Bei Rückfragen hilft die „nebenan.de Stiftung“, Telefon 030 3465577-62 und E-Mail kontakt@nebenan-stiftung.de, weiter.

ANZEIGE

## Lymphödeme? Schwellungen bei Venenleiden? Hilfe durch adaptive Kompression

(mbm/me) Schwere Beine, Spannungsgefühle und Schmerzen? Ein ausgeprägtes Venenleiden, das offene Bein (Ulcus cruris venosum) oder eine eingeschränkte Funktion des Lymphsystems sind häufige Gründe für Schwellungen. Die Ödeme können mit adaptiven (= anpassbaren) circaid Kompressionsversorgungen von medi entlastet werden. Dann fühlen sich die Beine wieder entspannter an.

Die Unterschenkel-Kompressionsversorgung circaid juxtalite kommt beim venösen Ödem und zur Behandlung beim offenen Bein zur Anwendung. Das Kompressionssystem circaid juxtafit zur Entlastung von Lymphödemem ist für den Ober- und Unterschenkel sowie für den Arm erhältlich. Neben dem Pflegepersonal oder Angehörigen können auch Patienten, deren Beweglichkeit es erlaubt, das Kompressionssystem selbstständig anlegen. Die circaid Kompressionsversorgung ist auch mit Schuhen anwendbar – das fördert die Mobilität im Alltag.

Der Arzt legt den therapeutischen notwendigen Kompressionsdruck der circaid Versorgung fest. Dieser wird mit einer Messkarte, dem circaid Built-In-Pressure System, korrekt und einfach eingestellt. Die circaid Kompressionsversorgung kann jederzeit selbstständig abgenommen, wieder angelegt und nachjustiert werden. (1) Der Kompressionsdruck bleibt während der Tragedauer konstant, (2) die Versorgung sitzt korrekt und rutscht nicht. So wird die Rückbildung des Ödems optimal gefördert. circaid Kompressionsversorgungen sind atmungsaktiv, das geruchshem-



mende Material mit antibakteriellem Effekt ist geeignet für Waschmaschine und Trockner. Ist das Ödem entlastet, folgt die Erhaltungsphase mit medizinischen Kompressionsstrümpfen (beispielsweise mediven von medi).

Die adaptiven Kompressionsversorgungen können bei medizinischer Notwendigkeit vom Arzt verordnet werden. Sie sind im medizinischen Fachhandel erhältlich.

**Anforderung Infomaterial  
medi Verbraucherservice**  
Telefon 0921 912-750  
E-Mail [verbraucherservice@medi.de](mailto:verbraucherservice@medi.de)  
Download unter:  
[www.medi.de/service/infomaterial](http://www.medi.de/service/infomaterial)  
**Surftipp**  
[www.medi.biz/circaid](http://www.medi.biz/circaid)

**Quellen:** (1) Rabe E et al. S2k-Leitlinie: Med. Kompressionstherapie d. Extremitäten mit Med. Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Med. adaptiven Kompressionssystemen (MAK). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/037-005.html> (Letzter Zugriff 15.03.2022) | (2) Pannier F et al. S2k-Leitlinie: Diagnostik und Therapie der Varikose. [www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/037-018.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/037-018.html) (Letzter Zugriff 15.03.2022) | **Zweckbestimmungen:** circaid® Beinversorgungen: Die Kompressionsversorgung dient bei Patienten mit Venen- und Lymphkrankungen zur Kompression des Beins. | circaid® juxtafit® essentials Arm: Die Kompressionsversorgung dient bei Patienten mit Venen- und Lymphkrankungen zur Kompression des Arms.

## Sonnige Aussichten für Privatanleger

Anzeige

Green Bonds: So können auch Durchschnittssparer vom Solarboom profitieren

**(djd-p).** Die Bundesregierung will den Ausbau der Versorgung mit Ökostrom massiv und nun unter hohem Zeitdruck forcieren. Eine zentrale Rolle wird die Solarenergie spielen. Sie erweist sich gerade aktuell als Fels in der Brandung und verlässlicher Partner für große Industrieunternehmen und Haushalte. Die großen Player am Energiemarkt sind ständig auf der Suche nach Solarparks, um der Nachfrage nachzukommen. Von diesem Boom konnten bislang vor allem Großinvestoren und vermögende Privatanleger profitieren, „normalen“ Sparern fehlen meist die Mittel für den Einstieg in den krisenresistenten Markt. Die gute Nachricht: Nun können auch Durchschnittssparer an diesem Markt partizipieren, und zwar über entsprechende Unternehmensanleihen. Die EUSOLAG European Solar AG etwa baut einen



Foto: djd/EUSOLAG/Getty Images/Adam Smigielski

renditestarken Solarparkbestand mit

langfristigen Abnahmeverträgen mit großen europäischen Energiekonzernen wie RWE, Uniper, Vattenfall und Axpo auf. Die zugehörige, als Green Bond zertifizierte Obligation (WKN: A3MQYU) hat eine Laufzeit von fünf Jahren und eine jährliche Verzinsung von 6,25 Prozent, zu beziehen bei der jeweiligen Hausbank oder direkt über die Börsenplätze in Frankfurt, Düsseldorf und München sowie über die von institutionellen Investoren genutzte Bond Port Plattform der Schweizer Bank UBS.

# Einladung zum Osterkaffee

Zwei tolle Rezepte zum Nachbacken

Ostern steht vor der Tür und wir freuen uns schon jetzt auf eine gemütliche Kaffeetafel mit Freunden und Familie. Auf den Kaffeetisch gehören traditionell natürlich Klassiker wie Osterbrot, Osterlamm, Rübliorte und Rosinenbrötchen. Zwei dieser leckeren Backwerke stelle ich euch hier in unserer Frühlingsküche vor: Das klassische Osterbrot mit Mandeln und Rosinen und eine Rübliorte mal anders, nämlich mit Frischkäse. Damit auch Veganer diese leckeren Köstlichkeiten zu Ostern genießen können, sind in Grün die veganen Alternativzutaten aufgeführt.

## Klassisches Osterbrot mit Mandeln und Rosinen

Für den Teig aus Mehl, Butter, Zucker, Eiern, Trockenhefe und lauwarmer Milch einen Hefeteig herstellen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und gehen lassen, bis der Teig auf die doppelte Menge aufgegangen ist. Dann noch einmal gut durchkneten. Wenn nötig etwas mehr Mehl einarbeiten, der



Teig sollte geschmeidig sein. Für die Füllung die Rosinen, Mandeln, Butter und Zucker verrühren. Den Hefeteig in drei gleichgroße Stücke teilen und anschließend ausrollen. Die Füllung in der Mitte gleichmäßig verteilen und dann alle drei Teigstücke von der Längsseite her zusammenrollen. Dann aus diesen drei Strängen vorsichtig einen Zopf flechten und diesen nochmals für eine halbe Stunde gehen lassen. Dann ein Ei mit der Milch mischen und das Osterbrot damit bestreichen. Bei 175° C etwa 60 Minuten backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen. Den Saft von 1–2 Orangen auspressen, erhitzen und den Puderzucker darin auflösen. Die Mischung über das Brot gießen und

sofort mit den gehobelten Mandeln bestreuen.

## Rübliorte mal anders

Frischkäsetorte mit Karotten Für den Boden die Butter schmelzen und die Kekse fein zerbröseln. Beides in einer Schüssel gut mischen und dann fest in eine gefettete Springform drücken. Die Form für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Creme zuerst die Karotten schälen und fein raspeln. Die Sahne nach Packungsangabe mit dem Sahnesteif aufschlagen. Danach den Frischkäse mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Orangensaft vermischen und die Sahne unterheben. Die Mischung in die Springform füllen und für eine weitere Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Torte vorsichtig aus der Form lösen und nach Belieben verzieren, z. B. mit Marzipanrübli oder Schokoladeneiern. Osterbrot und Frischkäsetorte auf dem Kaffeetisch anrichten und bei einer Tasse Kaffee oder Tee genießen. Mahlzeit!

Foto: Pixabay



# Warum bringt der Hase die Ostereier ...

... und nicht das Huhn?

Ungefähr seit dem Jahr 1678 gibt es in Deutschland einen alten Brauch: An Ostern gehen alle Kinder auf die Feldwiesen und in die Gärten und suchen nach Ostereiern. Dabei sieht man oft Hasen, denn Hasen leben in Feldwiesen. Hühner sieht man dort selten, denn die leben

meist auf dem Bauernhof. Deshalb die Vermutung, dass die Hasen die Eier versteckt haben müssen.

Es gibt auch noch eine zweite Erklärung. Die hängt mit dem kirchlichen Osterfest zusammen. An Ostern feiern christliche Menschen

das Leben von Jesus Christus. Zu diesem Fest wurden früher die Kirchen mit Bildern geschmückt. Auf die Bilder wollten die Maler eigentlich das Leben malen. Aber sie wussten nicht, wie. Deshalb malten sie Hasen und Eier, als Zeichen für das Leben. Sie malten Hasen, weil

die jedes Jahr ganz viele Hasenkinder bekommen. Eier malten sie, weil daraus neues Leben schlüpft. Vielleicht weil auf den Bildern immer nur Hasen mit Eiern, aber nie Hühner zu sehen waren, bringt nun der Osterhase die Eier.

Foto: Pixabay

## Einkaufszettel für das Osterbrot

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 125 g zerlassene Butter (Alsan)
- 100 g Zucker
- 3 Eier (3 TL Sojamehl)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/4 Liter Milch (Hafermilch)

Für die Füllung/  
zum Bestreichen:

- Rosinen
- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g zerlassene Butter (Alsan)
- 70 g Zucker
- 1 Ei (Veganer lassen es weg)
- Etwas heiße Milch (Hafermilch)

Für die Glasur:

- 200 g Puderzucker
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 Ei (Veganer lassen es weg)
- 50 g zerlassene Butter (Alsan)
- 1–2 Orangen
- gehobelte Mandeln

## Einkaufszettel für die Torte

Für den Boden:

- 200 g Kekse
- 100 g Butter (Alsan)

Für die Creme:

- 250 g Frischkäse (Sojacreme)
- 250 g Sahne (Hafersahne)
- Sahnesteif
- Saft von 2 Orangen
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2–3 Karotten

Für die Deko:

- Marzipanrübli/  
Schokoladeneier



**Dr. Paul Weigl**  
Mundgesundheits-Profi

## Die Totalprothese – so schlecht wie ihr Ruf?

Wenn wir auf die Web-Site des Statistischen Bundesamtes Wiesbaden gehen können wir dort folgendes lesen: „Der demografische Wandel ist in Deutschland längst angekommen. Die sinkende Zahl der Menschen im jüngeren Alter und die gleichzeitig steigende Zahl älterer Menschen verschieben den demografischen Rahmen in bisher nicht gekannter Art und Weise. Jede zweite Person in Deutschland ist heute älter als 45 und jede fünfte Person älter als 66 Jahre.“ Aus einer anderen Quelle (Statista, 24.02.2022) ist zu entnehmen, dass bei Personen ab 65 Jahren die Armutsgefährdungsquote im Jahr 2020 bei 16,4 Prozent lag. Und die fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie berichtet, dass 12,4 Prozent der 65- bis 74-Jährigen zahnlos sind. Mit anderen Worten es wird auch weiterhin in Deutschland sehr viele zahnlose Patienten geben, die sich keine teure zahnärztliche Versorgung auf Implantaten leisten können. Und wir mussten kürzlich lernen, dass es uns alle auch in Deutschland völlig unvorhersehbar und damit unerwartet finanziell treffen kann – nichts ist mehr absolut sicher (COVID-Pandemie, Ukraine-Krieg, etc.). Aber es gibt auch eine gute Nachricht. Die Totalprothese kann heute mit modernsten digitalen Verfahren hergestellt werden. Der optoelektronische Abdruck ist für die Patienten sehr angenehm, und die gesamte Totalprothese kommt heute aus dem 3D-Drucker in ausgezeichnet Qualität – sowohl hinsichtlich Passung als auch Ästhetik. Leider bleibt natürlich

die Herausforderung für den/die Zahnarzt/ärztin bestehen, einen guten Halt vor allem für die Unterkieferprothese zu erzielen. Aber auch das ist heute mit speziellen Maßnahmen so gut erzielbar, dass Sprechen und Kauen ohne Probleme möglich sind. Also kommen sie zu Zahnarztpraxen mit diesen Hi-Tech-Verfahren für die Herstellung von Totalprothesen – sie sind definitiv besser als ihr Ruf. Zudem können Sie damit meistens Ihr Aussehen so verbessern – das ist wissenschaftlich belegt - dass sie bis zu 10 Jahren jünger wirken, falls Ihre neue Totalprothese so hoch ist wie es einmal ihre natürlichen Zähne waren. Dadurch wird ihr unteres Drittel des Gesichtes so hoch wie es eigentlich sein soll – also mit natürlichen Zähnen wäre.



**Priv.-Doz. Dr. Paul Weigl**  
ZMVZ Carolinum Plus  
Universitätsklinikum Frankfurt/M  
Theodor-Stern-Kai 7, **Haus 29A**  
Telefon: 069 6301 4789  
E-Mail: info@carolinumplus.de  
<http://www.carolinumplus.de>

**RheinMainVerlag**



**Dr. med.**  
**Predrag Matic**

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie,  
Diabetologie und Notfallmedizin

## Kompressionstherapie bei Lymphödemen (Teil 1)

### Lymphödem, was ist das?

Nur wenigen Menschen ist es bewusst, dass sie neben dem Blutkreislaufsystem noch ein Lymphsystem im Körper haben. Das Lymphsystem besteht unter anderem aus Lymphgefäßen, Lymphflüssigkeit und Lymphknoten. Wozu dieses System gut ist, welche Funktion es im Körper übernimmt, und was geschehen kann, wenn es nicht mehr intakt ist, ist ebenso oft erklärungsbedürftig.

Das Blutkreislaufsystem und das Lymphsystem arbeiten „Hand in Hand“. Während für die lebensnotwendige Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen die Arterien verantwortlich sind, sind für die Reinigung und Abtransport der Abfallstoffe die Venen und Lymphgefäße verantwortlich. Das Lymphgefäßsystem ist im Gegensatz zum Blutkreislaufsystem wie eine „Einbahnstraße“. Die feinen Lymphgefäße spannen sich im Gegensatz zu einem Kreislauf wie ein Netz über den ganzen Körper.

### Was passiert, wenn das Lymphsystem nicht mehr intakt ist?

Das Lymphsystem ist für den Abtransport der Gewebeflüssigkeit aus dem Gewebe und als Filter der Abfallstoffe aus der Gewebeflüssigkeit verantwortlich. Wenn das System beschädigt ist und seine Funktion nicht mehr optimal erfüllen kann, staut sich die Gewebeflüssigkeit im Gewebe. Es entsteht ein Lymphstau. Er zeigt sich an betroffenen Körperregionen als

eine sicht- und tastbare Schwellung, als ein sogenanntes Lymphödem. Betroffene Körperstellen können nicht nur Extremitäten, wie Beine oder Arme, sondern, je nach Krankheitsbild auch Gesicht, Hals, Rumpf und Genitalien betroffen sein.

Durch die mechanische Insuffizienz des Lymphgefäßsystems kommt es zu einem Rückstau, da die anfallende Lymphflüssigkeit nicht mehr ausreichend über die Lymphgefäße abtransportiert werden kann.

Die Ursachen für diese Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe können unterschiedlich sein. Eine Lympherkkrankung kann angeboren (primär) oder erworben (sekundär) sein. Bei der sekundären Form spielen Operationen, Tumorbehandlungen, vor allem Strahlentherapie und vieles mehr als Ursache eine Rolle. Die Krankheit wird in Stadien eingeteilt. Die Früherkennung ist hierbei sehr wichtig, um Folgeschäden wie Erysipel (Wundrose), Zysten, Fisteln usw. zu verhindern.

Für Patienten mit diesem Krankheitsbild haben wir eine spezielle Lymphsprechstunde eingerichtet. Hier kooperieren wir mit einem Sanitätshaus, so dass die optimale Anpassung der benötigten Strümpfe direkt in der Praxis erfolgen kann. Fragen Sie uns nach einem Termin in der Lymphsprechstunde!

### Offenbach am Main

Kleiner Biergrund 18  
63065 Offenbach am Main  
Tel.: +49(0)69-8008519-0  
[www.praxis-matic.de](http://www.praxis-matic.de)

# Osterbräuche und ihre Bedeutung

Hätten Sie's gewusst?



Ein klassisches Spinatgericht –  
gemeinsam mit Kartoffeln und Ei.

Fotos: Pixabay

## An Gründonnerstag gibt's Spinat

Ein alter Brauch besagt, dass an Gründonnerstag grünes Gemüse wie Grünkohl, Salate, Nessel, junge Triebe und grüne Kräuter gegessen werden sollen. Der Brauch steht im Einklang mit den Fastenvorschriften der Karwoche. Das Essen von grünem Gemüse und Kräutern soll Kraft und Heilung bringen. Im Gegensatz zu früheren Zeiten ist der Spinat heute vermutlich das am einfachsten zu kochendem grünem Gemüse, da er tiefgekühlt und küchenfertig nur erwärmt werden muss. Dazu Kartoffeln, ein Spie-

gelei und fertig ist das Essen. Für alle Spinatmuffel hier noch einige leckere grüne Alternativen: Wie wäre es mit einer Kräutercremesuppe, einem knackigen grünen Salat oder einer Gemüsequiche mit Brokkoli, Zucchini und grüner Paprika? Die Fleischesser müssen es eben mit den Schwaben halten: Am Gründonnerstag das Fleisch einfach in der Maultasche, dem sogenannten „Herrgottsbscheißerle“, verstecken.

## Das Schweigen der Glocken

Am Karfreitag schweigen vielerorts die Kirchenglocken. Sie verstum-

men mit dem Gründonnerstagsgottesdienst zur Feier des letzten Abendmahls und läuten erst wieder am Ende der Osternacht. Zum Gottesdienst rufen stattdessen sogenannte Ratschen. Das sind hölzerne Lärminstrumente die auch als Rasseln, Schnarren, Rappeln, Rappeln und vielen anderen Bezeichnungen bekannt sind. Durch Drehung schleifen federnde Holzblätter an holzbezahnten Walzen entlang und verursachen dadurch ein klapperndes Geräusch. Es gibt sie als kleine Handratschen, aber auch als große Ratschenwagen. In vielen Gemein-

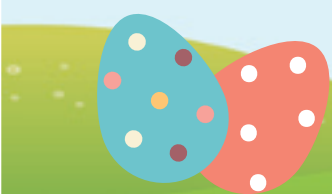
den laufen die Ministranten damit durchs Dorf und rufen die Gemeinde zum Gottesdienst. Je nach Größe und Schnelligkeit der Drehung können die Instrumente ganz schön laut werden. Von den Ratschen abgesehen ist der Karfreitagsgottesdienst aber eher still. Es ertönen weder Orgel noch Instrumente, Chor und Gemeinde singen a cappella. Die Kirche und der Altar sind schmucklos, ohne Kerzen, Blumen und Altartücher. Die Flügelaltäre sind geschlossen und zeigen nur die schlicht gestalteten Außenseiten der Türen.



Traditionell schweigen am Karfreitag vielerorts die Kirchenglocken.

**meinein**  
süd hessen

wünscht  
schöne Feiertage





Moderatorenteam  
Philipp Bächstädt  
und Anke Seeling

## Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.  
Hintergründe.  
Emotionen.

Mo-Fr  
18:30 Uhr und  
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de)

### Neu in der Mediathek

#### Aus Überzeugung

Ihre Glatze ist ihr Markenzeichen! Das sagt Rahel Welsen aus Darmstadt. Sie ist Fotografin und Künstlerin. Für eine Ausstellung im Haus am Dom in Frankfurt hat sie Frauen fotografiert, die, wie sie selbst auch, eine Glatze haben. Damit macht sie allen Frauen Mut, zu sich selbst zu stehen.

#### rheinmain Wirtschaft

Beim „Frühlingsgespräch 2022“ der Wirtschaftsförderung des Kreises Bergstraße in Lorsch erörterten Vertreter der Kommunalpolitik und der Wirtschaft die Folgen des Ukraine-Krieges und gaben eine Zwischenbilanz über den Stand von Digitalisierung und Dekarbonisierung in der Region. Aber auch der Fachkräftemangel durch die demografische Entwicklung war ein Thema. So müsse man sich bei der Integration von Flüchtlingen eher auf mittelfristige Hilfe einstellen, meinte Robert Lippmann von der IHK Darmstadt. Vor allem die Sprachbarriere sei noch ein Hindernis in vielen südhessischen Firmen. Beim Thema Dekarbonisierung plädierte Landrat Christian Engelhardt dafür, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß nicht auf Kosten der Lebensqualität zu reduzieren, sondern dabei auf Technik und Innovation zu setzen. In der Digitalisierung dagegen profitiere die heimische Wirtschaft von der „Digitalstadt Darmstadt“ und den dort angesiedelten IT-Netzwerken.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de).

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

## Tier der Woche



### Sally

Tiere in Not Odenwald e. V.

Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für Sally. Die wunderhübsche Sally ist im Januar 2016 geboren. Sally ist eine sehr freundliche, mittelgroße (50 cm) Hündin. Wenn Sie Sally einmal kennenlernen möchten, können Sie sich an das

TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren. Wir bitten um ihr Verständnis, das Aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO e.V.

## Is there life before death?

Das Wort zum Sonntag

„Is there life before death?“

Das hatte jemand in Belfast an eine Wand gesprüht, als Nordirland über Jahrzehnte vom Terror heimgesucht worden war.

Wir möchten Ostern als Fest der Auferstehung für alle, die jemals gelebt haben und noch leben werden, feiern. Wir feiern, dass es ein Leben nach dem Tod geben wird. Aber die verstörenden Bilder aus Buschta und Mariupol stellen eher die Frage aus Belfast neu: „Gibt es ein Leben vor dem Tod?“


Das Leben ist so verwundbar und so zerbrechlich, und es ist so zäh. Wir erleben unglaubliche Brutalität, wir erleben unglaubliche Hilfsbereitschaft und Selbstaufopferung. Und wir stehen nicht nur daneben. Wir sind mittendrin, wir haben unsere Erfahrungen, unsere Erinnerungen, unsere Meinungen, unsere Position, und wir tun, was wir können, wenn wir wollen.

Das Kreuz ist allgegenwärtig. Es ragt aus den frischen Gräbern zwischen den zerstörten Häusern, es glänzt auf den Kuppeln der orthodoxen Kirchen. Überall ist es das Kreuz Jesu. In jedem Kreuz treffen

sich die Gegensätze: oben und unten, Himmel und Erde, Stärke und Schwäche. Das Kreuz erscheint, wo die Liebe zu weit gegangen ist. Jesus verzichtet auf Gewalt, denn er will keine Sieger und Besiegten, er will Versöhnte. Dafür gibt er alles. Darum ist das Kreuz für uns bis heute das Zeichen der Erlösung: es unterfängt jeden noch so tiefen Abgrund, es hält unsere Gebrochenheit zusammen, und es ist der ultimative Beweis dafür, dass Jesus nie, nie den Traum von einer besseren Welt aufgegeben hat. Im Kreuz tritt er mit genau diesem Traum in die Mitte unseres Lebens, um dort zu bleiben und es auszufüllen. Dann ist Ostern, das Fest der Auferstehung. Wer es glauben kann, beantwortet die Frage aus Belfast mit „ja“.

Ich wünsche uns allen ein gesegnetes Osterfest, noch mehr wünsche ich uns und allen unseren Menschengeschwistern dauerhaften Frieden.


Andreas Reifenberg  
Pastoralreferent



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

**VEREIN**  
für **KREBSKRANKE** und  
**CHRONISCH KRANKE**  
KINDER Darmstadt /  
Rhein-Main-Neckar e.V.



ANZEIGE

**Frag nach: „Lassen sich meine Medikamente in einer Single Pill zusammenfassen?“**

## Erleichterung für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, wie zum Beispiel Bluthochdruck oder einem gestörten Fettstoffwechsel, lebt, nimmt oftmals mehrere Tabletten täglich ein. Viele Patienten leiden unter dieser Tablettenlast. Es ist jedoch wichtig, dass ein Patient „therapie-treu“ ist, also die ärztlichen Empfehlungen befolgt und verordnete Wirkstoffe verlässlich einnimmt. Denn nur so können diese in Kombination ihre Wirkung entfalten, um die möglichen Folgen von Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen (z. B. Schlaganfall und Herzinfarkt) zu senken. Die sogenannte „Zwei-A-Formel“ kann Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei der Therapie eine Hilfe sein:

**1. Achtgeben: Nehme ich meine Medikamente so ein, wie ich sollte?**  
Hier ist es wichtig, darauf zu achten, ob die Medikamente täglich genauso eingenommen werden, wie der Arzt / die Ärztin diese verordnet hat.

**2. Ansprechen: beim Arzt oder bei der Ärztin nachfragen:**  
Wird die Einnahme der Tabletten schon mal vergessen oder belastet die Einnahme mehrerer Tabletten? Dann ist man eventuell für das sogenannte Single Pill-Therapiekonzept geeignet. Für viele Kombinationen der jeweiligen Wirkstoffe gibt es nämlich auch „Kombinationstabletten“ – „Single Pills“ genannt. Sie enthalten zwei oder drei Wirkstoffe in nur einer Tablette bzw. Kapsel. Die vereinfachte Einnahme kann Patientinnen und Patienten dabei helfen, die Therapie genauer und einfacher zu befolgen. Hier sollten Betroffene bei Bedarf ihren Arzt oder ihre Ärztin fragen, ob sich ihre Behandlung mit einer Single Pill-Therapie zusammenfassen lässt.

Für weitere Informationen oder Patientenmaterialien kontaktieren Sie unsere Servicenummer: **+49 2173 8955 4949**. Oder besuchen Sie unsere Website unter [www.hochdruck-aktuell.de](http://www.hochdruck-aktuell.de).



*Foto: Prostock-studio/shutterstock.com*

**Ihre Spenden kommen an!** [www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

## Sudoku | Rätsel

7	6	2	4			3
		3	7	6	8	
3	5		6	9		
4	1	9		7	5	
6	9			8	1	
	7	3		8	2	4
		7	9		6	8
	4	5	1	6		
9			8	3	2	5

4	6			1	7	
9	1	3		5		
	7			3	4	
			9	4	5	8
	3		2		4	
8	5	4	7	1		
		2	6			7
			7		8	1
		1	4		5	2

### Auflösung der KW 14

■	■	■	A	K	■	E	A	N	■	■	I	■	■	A					
S	C	H	E	R	E	M	O	Z	A	R	T	K	U	G	E	L			
A	R	U	N	P	A	S	C	H	E	■	E	L	■	■	■				
K	R	U	M	M	S	O	H	L	E	■	O	A	L	B	E				
O	L	E	M	U	R	■	E	■	F	R	A	M	■	E	R				
K	L	E	I	N	T	M	E	T	R	O	P	O	L	I	S				
■	■	■	C	L	A	M	A	B	A	N	■	R	A	■	E				
S	A	C	H	K	E	N	N	E	R	■	G	■	S	A	S	S	E		
R	O	■	A	D	E	■	D	T	I	R	O	L	■	H	L	■			
H	A	L	O	■	E	■	P	E	D	A	L	■	B	■	L	I	E		
■	B	L	■	G	R	E	L	L	■	X	■	L	A	G	E	R	N		
R	E	I	F	E	N	■	I	■	Z	I	V	I	L	I	■	■	■		
T	R	E	■	R	■	E	N	G	I	■	S	P	D	■	B	■	S		
■	■	■	R	E	G	I	S	T	E	R	■	A	■	P	O	L	Y		
■	T	H	E	■	U	B	E	■	G	■	G	R	A	U	S	E	N		
D	A	V	I	D	■	S	■	N	E	L	L	I	■	T	■	A	A		
■	U	■	T	■	V	E	S	A	L	■	O	■	L	E	■	I	■		
■	C	H	E	M	I	E	■	I	■	T	R	O	■	P	■	R	O		
P	H	O	N	E	■	A	L	T	E	■	I	S	E	N	■	U	G		
■	E	R	■	F	R	A	U	■	A	R	A	■	C	■	E	T	E		
■	I	N	T	E	R	E	S	S	E	■	R	■	R	■	H	O	N	E	
■	■	■	K	A	R	■	R	■	B	A	S	A	R	■	A	■	U	■	
■	A	B	I	■	T	■	D	U	B	A	I	■	K	■	I	C	K	E	R
■	■	■	U	■	B	E	R	■	F	■	I	N	D	I	G	O	■	I	D
■	■	■	H	U	E	R	D	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

7	6	2	4	9	1	5	8	3	3	4	7	8	6	2	9	1	5
3	8	1	7	2	5	4	9	6	2	1	5	3	7	9	6	8	4
5	4	9	6	3	8	2	7	1	9	6	8	4	5	1	2	7	3
9	5	6	3	4	7	8	1	2	4	8	9	6	1	7	3	5	2
2	3	8	5	1	9	7	6	4	5	3	1	2	8	4	7	6	9
1	7	4	2	8	6	9	3	5	7	2	6	5	9	3	1	4	8
6	9	5	1	7	2	3	4	8	8	7	3	1	2	5	4	9	6
8	2	3	9	6	4	1	5	7	6	9	2	7	4	8	5	3	1
4	1	7	8	5	3	6	2	9	1	5	4	9	3	6	8	2	7

**Besuchen Sie unser Online-Portal**  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)





## ▶ Markt

**Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate** ☎ 06108 - 9154213

**Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung!** ☎ 03685 - 409140, 5% **Online-Rabatt** sicher. [www.dachbleche24.de](http://www.dachbleche24.de)

**Haushaltsauflösungen, Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, Renovierungen zum günstigen Preis** ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Sammler kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Gardinen, Puppen, Schallplatten, Zinn, Porzellan, Modeschmuck, Silber, Uhren, Münzen, Alt- und Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Bleikristall, Ferngläser, Perrücken, Möbel, Teppiche, Bilder, Orden, Krüge, Briefmarken, Perlen, Silberbesteck, Leder und Krokotaschen. Auch Wohnungsauflösungen und komplette Nachlässe, 100% seriös. Höchstpreise bar vor Ort, kostenlose Anfahrt, Beratung sowie Werteinschätzung. Tägl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende** ☎ 069-67704886

**Kaufe jeden PKW, Bus, LKW, Geländewagen, Wohnmobile, Traktoren, alle Modelle, jeder Zustand, auch viele KM, Mängel, Unfall, Motorschaden, mit o. ohne TÜV, alles anbieten. Zahle guten Preis.**

☎ 06158/7488215 o. 0174/6004673

**Kaufe Wohnmobile / Wohnwagen, jeder Zustand, auch defekt. Zahle bar und fair.**

☎ 0177/3105303

**Kaufe an: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Mode- und Goldschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahn- gold, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Puppen Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglass, Perrücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 8-21 Uhr.** ☎ 06104 - 9879935



▶ Stellen

### MINIJOB/ TEILZEITKRAFT

Wir suchen Unterstützung für unsere Kundenbetreuung und Büroorganisation. Einen erfahrenen Umgang mit MS Office und sicherer Umgang mit der deutschen Sprache setzen wir voraus. Bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. ☎ 06103 - 3018350, [info@ghm-langen.de](mailto:info@ghm-langen.de) [www.global-health-management.de](http://www.global-health-management.de)

**Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700**

**Kroatische erfahrene Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und Bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen  
(einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

**Edeka, Marktkauf, Ecity, JYSK, Expert Klein, Globus, LIDL, Netto, Norma, Polster Aktuell, REWE, Thomas Philipps**

ANZEIGE

## Universeller Allwetter-Schutz fürs Holz

Geräteschuppen, Gartenhaus, Sichtblende, Pergola & Co.: Holzobjekte im Außenbereich passen immer zu einem schön gepflegten Garten. Ungeschützt der Witterung ausgesetzt, verliert Holz allerdings recht schnell sein schönes Aussehen und vergraut. Damit das nicht geschieht, bietet sich die Holzschutz-Lasur 2in1 von Xyladecor an. Sie zaubert natürlich-schöne Oberflächen und **sorgt für bis zu vier Jahre zuverlässigen Wetterschutz.** Tief dringt sie in das Holz ein und schützt es von innen. Die **naturnat, nicht deckende Lasur in 14 wunderbaren Farbtönen** lässt sich leicht verstreichen, ist geruchsarm und

betont die natürliche Holzmaserung. Ihr **Aqua-Tech Nässe-Schutz imprägniert das Holz**, welches so bis zu 30 Prozent weniger Nässe aufnimmt – Wasser perlt ganz einfach von der Oberfläche ab und schützt sie langfristig gegen Nässe und UV-Strahlung.



Foto: Xyladecor

## Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Löwengasse 12, 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0, [info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann, Tara Lipke  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
Gesamtauflage: 806.051  
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/ Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu-Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.  
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.  
Layout, Satz Druck- und Pressehaus Naumann

und Druck: GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen  
Druck- und Pressehaus Naumann  
Anzeigensatz: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0  
Vertrieb: Preisliste Nr. 29,  
gültig ab 1. Januar 2022.  
Anzeigen: 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 mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0

## KFZ-ANKAUF

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



**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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)



**Rhein Main Verlag**



**Wir erreichen Menschen.**

Mit 12 eigenen Wochenzeitungen und einer wöchentlichen Auflage von über 806.000 Exemplaren ist der Rhein Main Verlag eines der führenden Medienhäuser der Region. Ob Beilagen, Anzeigen, Sonderwerbformen, die eigene Firmenzeitung, Print oder Digital ... bei uns sind die Kunden immer an der richtigen Adresse! Über 25 Jahre Erfahrung in der Zeitungsbranche, kreative und zuverlässige Mitarbeiter, unser eigenes Zustellunternehmen mit fast 60-jähriger Marktpräsenz und gewachsenen Zustellstrukturen, garantieren einen optimalen Werbeerfolg!

Für unser familiäres Team suchen wir für unseren Standort in Obertshausen ab sofort zur Festanstellung in Vollzeit eine

## Büroassistenz (m/w/d) im Rhein Main Verlag

### Ihr Profil

- Idealerweise kaufmännische Ausbildung mit Berufserfahrung im Vertriebsinnendienst oder Büromanagement
- Schnelle Auffassungsgabe
- Freude am Umgang mit Kunden und Kollegen
- Organisationstalent
- Ausgeprägte Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit und Eigeninitiative
- Flexibilität
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift

### Unser Angebot

- Interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Leistungsgerechte Vergütung
- Zukunftsorientierte Unternehmensstruktur mit sehr guten Entfaltungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Eigenständiges Arbeiten in einem hochmotivierten und dynamischen kleinen Team
- Sonstige freiwillige Arbeitgeberleistungen

**Interesse? Nicht warten – jetzt bewerben!**  
**Wir freuen uns auf Sie.**

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellungen senden Sie bitte ausschließlich per Mail an:  
[regina.kasten@rheinmainverlag.de](mailto:regina.kasten@rheinmainverlag.de)



**EGRO**  
mediengruppe

Verlage  
Zustellorganisationen  
Agenturen



**EGRO**  
mediengruppe

Verlage  
Zustellorganisationen  
Agenturen



Die EGRO-Mediengruppe hat mit ihren 16 Unternehmen ein gemeinsames Ziel: Menschen zu erreichen. Sechs Zeitungsverlage, sechs Zustellorganisationen und vier Spezial-Agenturen, mit über 250 Mitarbeitern in den Bereichen Beratung, Verwaltung und Redaktion sowie knapp 10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Logistik, arbeiten daran, Wachstum für ihre Kunden zu generieren.

Seien Sie dabei!

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

## Sekretär/in (m/w/d)

Unser Standort ist in Obertshausen.

### Aufgaben

- Selbstständige Organisation und Bearbeitung der Aufgaben im Sekretariat, einschließlich Bearbeitung der internen und externen Korrespondenz
- Terminplanung und -überwachung sowie Reiseplanung und -abrechnung
- Erstellung und Aufbereitung von Reportings
- Erteilen von Auskünften
- Ausführen von Assistenz- und Verwaltungsaufgaben (z. B. Zusammenstellung von Statistiken, Koordination mit Fremdfirmen, Organisation des Fuhrparks, Büromaterial)
- Vorbereitung von Besprechungen
- Überwachung des Kostenstellen-Budgets
- Bearbeitung von Sonderaufgaben

### Anforderungen

- Erfolgreich abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung (i. d. R. als Kauffrau/-mann für Bürokommunikation)
- Sehr gute PC-Kenntnisse (MS-Office)
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift erforderlich
- Sicheres Auftreten sowie sehr hohe Kunden- und Dienstleistungsorientierung
- Hohe Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit
- Ausgeprägte Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Strukturierte Arbeitsweise

### Wir bieten

- Einen modernen und entsprechend der Anforderungen flexibel gestalteten Arbeitsplatz und ein hilfsbereites und kompetentes Team
- einen sicheren, unbefristeten Arbeitsvertrag
- Flache Hierarchien
- Solide Einarbeitung
- Eigenverantwortliches Arbeiten

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen bitte per eMail an:  
[anita.schaar@egro-direktwerbung.de](mailto:anita.schaar@egro-direktwerbung.de)

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

Egro-Direktwerbung GmbH · Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen ·  
Telefon 06104-497036

[www.egro-mediengruppe.de](http://www.egro-mediengruppe.de)

**Flamme**<sup>®</sup>  
KÜCHEN + MÖBEL

**DIE GRÖSSTE  
KÜCHENAUSSTELLUNG  
IN FRANKFURT!**

**Frühlings  
AKTIONS-  
WOCHEN**

**FRÜHLINGS-  
RABATT**

bis zu  
**50%**<sup>1)</sup>

auf frei geplante **Küchen**

**EXTRA  
Küchen-Prämie**

**500€**

**SIEMENS**

**GERÄTE INKLUSIVE**



**PRISMA<sup>®</sup> VADUZ –  
KÜCHENKOMBINATION**

Lack, Steingrau und Eiche Havanna  
Nachbildung | inkl. Markeneinbau-  
geräte | Maße ca. 120+300+300 cm.

**INKLUSIVE**

- ✓ Kühlschrank (F)<sup>3)</sup>  
Siemens KI24RNSF0
- ✓ Einbaubackofen (A)<sup>3)</sup>  
Siemens HB510ABR1
- ✓ Glaskeramik-Kochfeld  
mit Muldenlüftung  
Silverline FLHK 800 ESK
- ✓ Edelstahl-Einbauspüle  
Blanco Flex Pro 45S

SIE SPAREN

**50%**

vorher ~~13.396,-~~

**6.698,-\***

Gültig bis 23.04.2022. \* Alle Preise sind Abholpreise, Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis. Der angegebene Preis bezieht sich ausschließlich auf die im Artikeltext beschriebene Ausführung. \*\* Bisheriger Originalverkaufspreis. 1) Ausgenommen in dieser Anzeige beworbene Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. 2) Gilt nur für einen Einkaufswert ab 5.000,-€. 3) Für die in der Anzeige dargestellten Elektrogeräte gelten folgende Spektren der Energieeffizienzklassen: Backöfen, Herde und Dunstabzüge A+++ bis D, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler und Kühl-/Gefrierschränke A bis G

**Flamme**<sup>®</sup>  
KÜCHEN + MÖBEL

**FLAMME MÖBEL GMBH FRANKFURT & CO. KG**

Hanauer Landstraße 433 • 60314 Frankfurt

Tel 0 69 / 9 41 73 - 53

info@flamme-frankfurt.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Mo. - Fr.: 10-19 Uhr

Sa.: 10-18 Uhr

www.flamme.de

BERLIN • BREMEN • FRANKFURT • FÜRTH • MÜNCHEN

