

Der Frühjahrsputz ist eine lang gelebte Tradition, bei der man das Haus von Unordnung und Schmutz befreit.

Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Andrea Piacquadio/pexels.com



Frühjahrsputz

Das Zuhause auf Vordermann bringen



**REWE
CENTER
EGELSBACH**
Dein Markt

Dein Markt fürs Ostergrillen!



Schweine-Nackensteaks
in versch.
Marinaden,
Haltungsform 2,
je 320-g-Pckg.
(1 kg = 9.34)

Aktion

2.99



**Meggle
Kräuter Butter**
je 125-g-Rolle
(1 kg = 13.52)
oder Kräuter Butter
je 120-g-Becher
(1 kg = 14.08)

Aktion

1.69

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.





(DRM). Was viele nicht wissen: Früher dauerte der Frühjahrsputz oft mehrere Tage und war fest im Jahreslauf verankert. Dabei ist Frühjahrsputz keineswegs gleich Frühjahrsputz und für viele bedarf es im Vorfeld eine gehörige Portion Motivation. Hier sind einige Tipps, um den Frühjahrsputz auch in diesem Jahr wieder effektiv und stressfrei zu gestalten.

Ein guter Plan kann Gold wert sein

Bevor sie mit dem Putzen beginnen, sollten sie einen Plan erstellen. Legen sie dabei fest, welche

Zimmer und in welcher Reihenfolge diese reinigen werden sollen. Besonders wichtig: Alle notwendigen Reinigungsmittel und Werkzeuge sollten schon im Vorfeld vorhanden sein, bevor mit dem Frühjahrsputz begonnen wird.

Zimmer für Zimmer

Putzen sie Zimmer für Zimmer, um sicherzustellen, dass nichts vergessen und Energie und Zeit effizient genutzt werden. Noch vor dem eigentlichen Putzen sollten die Zimmer entrümpelt und Gegenstände aussortiert werden. Nehmen sie sich dafür bewusst Zeit und scheuen

en sie sich nicht, entsprechende Gegenstände konsequent zu entsorgen, auch wenn dies manchmal schwerfallen kann.

Reinigen Sie gründlich

Sobald das Zimmer entrümpelt ist, ist es an der Zeit, zu reinigen – das Zauberwort ist hier Gründlichkeit. Entfernen Sie Staub, wischen Sie die Oberflächen ab und reinigen Sie die Fenster. Vergessen Sie nicht, auch die schwer zugänglichen Stellen wie Lüftungsgitter, Heizkörper und Lichtschalter zu reinigen. Diese werden allzu oft vergessen.

Reinigen Sie auch Ihre Haushaltsgeräte

Beim Frühjahrsputz geht es nicht nur um das Reinigen von Möbeln. Auch Alltagsgeräte wie Kühlschrank, Spülmaschine, Herd und Ofen sollten an diesem Tag geputzt und alte Essensreste etc. entfernt werden.

Vermeiden Sie unnötigen Abfall

Auch beim Frühjahrsputz hält das gesteigerte Umweltbewusstsein der Gesellschaft Einzug. Auch wenn ein Putztag allerlei Müll verursachen wird, versuchen Sie stets, unnötigen Abfall zu vermeiden, indem Sie Dinge wiederverwenden oder recyceln. Nicht alle aussortierten Gegenstände müssen direkt in der Mülltonne landen. Wohltätigkeitsorganisationen, Kleiderkammern etc. sind immer auf der Suche und auf ebensolche Spenden angewiesen.

Belohnen Sie sich selbst

Der Frühjahrsputz kann viel Kraft und ganz besonders Nerven kosten. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Sie sich nach dem Putzen selbst etwas Gutes tun. Die frisch geputzte Wohnung kann dafür der perfekte Ort sein. Wie wäre es also mit einem gemütlichen Essen oder einem Entspannungsbad.

Was also bleibt festzuhalten? Natürlich kann der Frühjahrsputz ein anstrengender Prozess sein. Gleichzeitig ist er aber auch eine Möglichkeit, nicht nur das Zuhause, sondern auch sich selbst zu erfrischen. Mit den obengenannten Tipps sollte der Frühjahrsputz auf alle Fälle stressfrei und schnell gelingen.

Lebensversicherungen-BGH-Urteil: Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuziehen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“.

Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150 % der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld.

Foto: Oleksandr Dibrova & fizkes/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen

**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**

Mit der REWE APP noch mehr sparen.

Wagner
Die Backfrische
Mozzarella
tiefgefroren,
je 350-g-Pckg.
(1 kg = 5.69)
oder Big City
Pizza Budapest
tiefgefroren,
je 400-g-Pckg.
(1 kg = 4.98)



**Knaller
1.99**



Deine Angebote. Dein Markt.

Deutschland/
Italien/
Frankreich:
Rote Tafeläpfel
»Scifresh«, Kl. I,
je 930-g-Schale
(1 kg = 2.14)

**Aktion
1.99**

Schweine-Filet
je 100 g

**Knaller
0.79**

**Bärenmarke
H-Milch**
1,5%/3,8% Fett,
je 1-l-Pckg.

**Knaller
1.19**



**Landliebe
Streichart oder Butter**
je 250-g-Becher/Pckg.
(1 kg = 6.76)

**Knaller
1.69**

**Melitta
Auslese Kaffee**
versch. Sorten,
gemahlener
Bohnenkaffee,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 7.98)

**Knaller
3.99**

**Maggi
Ravioli**
versch. Sorten,
je 800-g-Dose
(1 kg = 1.99)

**Knaller
1.59**

Duplo
je 10 x 18,2-g-Pckg.
(1 kg = 8.19)
oder **Hanuta**
je 10 x 22-g-Pckg.
(1 kg = 6.77)

**Knaller
1.49**

**Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco**
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 3.72)

**Knaller
2.79**

**Schlappeseppel
Special**
je 20 x 0,33-l-Fl.-
Kasten (1 l = 1.59)
zzgl. 4.50 Pfand

**Aktion
10.49**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

rewe.de



HÖHNER

Rufen Sie an unter **Tel. 0137 822-9900**
(Anruf kostet 50 Cent)

und mit etwas Glück sind Sie am
14. April ab 19 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 27. März 2023, 24 Uhr
angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Die Hühner – Live 2023

14. April 2023 – Maingauhalle, Kleinostheim

KLEINOSTHEIM (PM). Die kölsche Kultband „Die Hühner“ kommt nach Kleinostheim. Lebensbejahende Zuversicht und Lust an der Freude versprühen die Hühner wie keine andere Gruppe. Am 14.04.2023 möchte die Kölner Band mit ihren Fans in Kleinostheim feiern, singen und lauthals lachen: bei einem mitreißenden Konzert voller Energie, Stimmung und Emotionen.

Die Auftritte der Hühner sind immer mehr als bloße Konzerte. Hier wird offen und laut die Liebe zum Leben und zu den Mitmenschen gefeiert. Mit seiner Herzlichkeit, guten Laune und Energie steckt das Kölner Sextett das Publikum einfach an. „Wer zu unseren Konzerten kommt, soll einen Abend lang mit uns zusammen das Leben und die Liebe feiern“, so Henning Krautmacher. „Und zwar in all seinen Facetten und mit all seinen Höhen und Tiefen, glücklichen wie traurigen Momenten“, ergänzt Hannes Schöner. Genau diese Vielfalt des Lebens fangen die Hühner auch in ihrer Musik und in ihren Konzerten

ein, denn die Kölsche Band überzeugt mit fetzigen Rockhymnen und echten Stimmungsknallern genauso wie mit eher stillen Liedern.

3 x 2 Karten gewinnen!

Am 14.04.2023 gastiert die wohl bekannteste Kölner Band mit all ihren Hits wie „Schenk mir dein Herz“, „Viva Colonia“ und „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ in der Maingauhalle Kleinostheim. Einlass ist um 18 Uhr, Beginn 19 Uhr. Als Vorband und zur Aftershow wird die Kölsche Partyband „Hey Kölle“ kräftig einheizen. Wir freuen uns auf einen Abend op kölsche Art mit echten Stars der deutschen Musikszene. Tickets gibt es ab 37,90 € auf der Gemeinde Kleinostheim/Rathaus, auf www.events4you.me sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Fotos: www.events4you.me und hoehner.com

Nachhaltige Forstwirtschaft sorgt für größten Vorrat in Europa

Energiequelle Holz: Immer da aus heimischen Wäldern

(SPP-O). Gas und Heizöl sind knapp. Durch die jüngsten politischen Ereignisse sind ihre Preise drastisch gestiegen. Und der Bestand von fossilen Energien ist endlich. Brennholz steht in Deutschland auf lange Sicht ausreichend zur Verfügung, die Preisentwicklung ist in den vergangenen Monaten im Vergleich zu Gas und Heizöl moderat. Und als nachwachsende Energiequelle ist Holz aus heimischen Wäldern immer da.

Brennholz ist kein Ersatz für Bauholz, da es hierfür strenge Regelungen gibt: Bauschnittholz muss zum Beispiel mit einer CE-Kennzeichnung versehen sein. Zudem eignet sich nicht jedes Holz für den Holz- und Möbelbau. Dies gilt besonders für das Schadh Holz, das laut BMEL zwischen 2018 und

2020 mit rund 160,5 Mio. m³ einen Rekordwert erreichte – Grund waren Stürme, Dürre, Schneebruch, Brände und Käferbefall.

Die BMEL-Statistik zeigt auch, dass rund 5 % der Holzenergie nicht verwertet werden und im Wald bleiben, obwohl das Derbh Holz bereits bearbeitet wurde. Hier gibt es ein bisher ungenutztes Potenzial für die Wärmegewinnung durch Holz in privaten Haushalten. Fortschrittliche Techniken bei Kachelöfen, Heizkaminen und Kaminöfen sorgen zudem dafür, dass der Brennholzverbrauch sinkt und die Wirkungsgrade steigen. Alles spricht deshalb dafür, dass Holz aus heimischen Wäldern ein immer wichtigerer Teil der Wärmegewinnung ist. Adressen von Ofenbauern in der Nähe gibt es auf www.kachelofenwelt.de



Heizen mit Holz in Grundöfen und anderen Feuerstätten ist ein wichtiger Teil der Wärmegewinnung.

Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod/akz-o

Wirtschaftsminister Hubert Aiwanger im Dialog

Alljährlich lädt die EGRO-Mediengruppe alle Entscheider zu einer Tagung ein, um über die anstehenden Herausforderungen der Branche zu diskutieren. Dieses Mal fand die Veranstaltung in Donauwörth statt.



Gastgeber Matthias Stark, Inhaber Bernd Maas, Wirtschaftsminister Hubert Aiwanger, Geschäftsleiter Markus Echternach und Dr. Fabian Mehring

Fotos: Melanie Beise/Aschenputtel Studio

Im Austausch mit der Politik

Highlight der Tagung war der Besuch des Bayerischen Wirtschaftsministers Hubert Aiwanger und seines parlamentarischen Geschäftsführers Dr. Fabian Mehring (beide Freie Wähler), die auf Einladung gekommen sind. Die beiden Politiker stellten sich den Fragen der Unternehmerinnen und Unternehmer aus ganz Deutschland und es entwickelte sich eine lebhafte Diskussion, moderiert von Gastgeber Matthias Stark. So wurde die Problematik der hohen Papierpreise - unter anderem aufgrund der Energiepreisentwicklung - thematisiert. Auch der steigende Aufwand bei der Zustellung und die damit verbundenen Verwaltungsaufgaben beschäftigten die Gäste in der Diskussion. „Deutschland braucht unabhängige und kostenfreie Nachrichten. Hier spielen die Anzeigenblätter, die jede Woche zuverlässig erscheinen, lokale Inhalte berichten, und Informationen transportieren, eine ganz wichtige Rolle“, betonte Aiwanger bei seinem Besuch. Schließlich sei die Pressefreiheit eine der Säulen der Demokratie und die Politik müsse auch Rahmenbedingungen schaffen, dass Medien wirtschaftlich arbeiten können. Hier kritisierte Aiwanger, der auch Bundesvorsitzender der Freien Wähler ist, die Arbeit der Ampel-Koalition im Bund und ihren Verbotsdrang. „Dieses Handeln bedroht unseren Wohlstand, bedroht Unternehmen wie die Ihren und riskiert damit das Meinungsmache nur noch im Internet stattfindet,



Hubert Aiwanger stellte sich den durchaus kritischen Fragen und sicherte den unabhängigen Medien seine Unterstützung zu.

nicht mehr in Seriösen Medien.“ Dr. Fabian Mehring, der als Landtagsabgeordneter auch den Landkreis Donau-Ries betreut, betonte bei seinem Besuch wie wichtig eine Medienvielfalt sei, die auch kritische Stimmen zulasse und nicht nur eine Strömung unterstütze. „Gerade inhabergeführte Anzeigenblattverlage haben hier eine wichtige Rolle für die Zukunft“, so der Abgeordnete, die auch unterstützt und gefördert werden müssen. Hierfür wollen sich beide einsetzen.

Optimismus für die Zukunft

Zum Abschluss der Tagung gab Bernd Maas einen optimistischen Ausblick auf die kommenden Monate: „Die Inflation wird weiter abschwächen, die Energiepreise fallen und die Kaufzurückhaltung sinkt. Das wird die Branche wieder ankurbeln und lässt mich persönlich sehr optimistisch auf das kommende Jahr blicken. Mit unserer immer stärker werdenden Digitalsparte können wir außerdem zunehmend die neuen Medien nutzen und die EGRO Mediengruppe für die Zukunft rüsten.“

DONAUWÖRTH (PM). Das Parkhotel mit dem wunderbaren Ausblick auf die Stadt Donauwörth in Bayerisch-Schwaben bildete den passenden Rahmen für das Treffen der rund dreißig Personen, die eine Geschäftsführung oder Prokura in den beteiligten Unternehmen innehaben. „Das Jahr 2022 war kein leichtes für die Branche der Anzeigenblätter“, resümierte Inhaber Bernd Maas in seiner Eröffnungsrede. „Viele Marktteilnehmer haben die massiven Preissteigerungen, das zurückhaltende Agieren der Kunden und die ausbordende Bürokratie nicht mitmachen können und mussten aufgeben“, so der Unternehmer aus dem Hessischen Obertshausen. Maas weiter: „Umso erfreulicher ist es, dass wir als Gruppe es geschafft haben, diese Herausforderungen zu meistern.“ Die EGRO-Mediengruppe steht mittlerweile für über 2,7 Millionen Anzeigenblätter und verteilt an sechs Millionen Haushalte in nahezu allen Bundesländern. Seit 2021 hält die EGRO auch eine Beteiligung an der Donau-Ries-Medien GmbH.

Zusammenarbeit ist der Schlüssel

Neben dem Austausch von Informationen dient die Tagung auch immer dazu, die Unternehmen der Mediengruppe noch besser kennenzulernen. „Wir haben in jedem Unternehmen so viel Know-how. Wenn wir es schaffen noch inten-

siver zusammenzuarbeiten, haben wir noch bessere Optionen, die Herausforderungen zu meistern“, ist sich Geschäftsleiter Markus Echternach sicher. Deshalb baut die Mediengruppe als Dachmarke nun ein eigenes Team auf, um die Vernetzung zu fördern. So will das Unternehmen in Zukunft redaktionelle Inhalte, grafische Dienstleistungen und Verkaufskonzepte austauschen. „Wir haben hier bereits sehr vielversprechende Ansätze, die uns helfen werden, in einem etwas rückläufigen Markt zu bestehen. Dazu gehört auch die Digitalisierung.“ Eines dieser Konzepte stelle Geschäftsführer Martin Jacobi vor, der auch Vizepräsident des Deutschen Dialogmarketing Verbandes ist. Mit diesem Ansatz lassen sich Verteilgebiete optimieren und Kosten senken.



Die EGRO-Mediengruppe beim gemeinsamen Foto mit Hubert Aiwanger und Dr. Fabian Mehring.

Am eigenen Leib

ANgeDACHT für März 2023 von Pfarrerin Daniela Wieners,
Evangelische Kirchengemeinde Steinheim/Main

„Seht, wir gehen hinauf nach Jerusalem und es wird vollendet werden, was geschrieben ist durch die Propheten von dem Menschensohn.“ Lukas-Evangelium, Kapitel 18, Vers 31
Am Aschermittwoch ist alles vorbei. Die Kostüme werden wieder weggepackt. Und wir Christen machen uns auf den Weg nach Jerusalem. Das heißt, wir gehen in der Passionszeit den Weg Jesu mit, der ihn bis ans Kreuz gebracht hat. Mit Passionsandachten und Kreuzwegen erleben wir mit, was damals geschehen ist. Und nicht nur das.

„Passion“ heißt Leiden, und das Leiden Jesu wird plötzlich wie ein Spiegelbild für unser eigenes Leiden, für das Leid, das wir jeden Tag in dieser Welt sehen und erleben. Er selbst hat



es am eigenen Leib erfahren, was Ungerechtigkeit, Hass und Ausgrenzung bedeutet. Er wurde unschuldig verhaftet, misshandelt und ermordet

und steht damit für die vielen Menschen, denen dies im Iran, Syrien, der Ukraine oder anderswo auf der Welt geschieht.

Die Auseinandersetzung mit Jesu Leiden ist die Frage nach dem „Warum?“ „Ich kann nicht mehr an einen gütigen Gott glauben“, sagte mir kürzlich jemand, „angesichts des Leides, dass ich beim Tod meiner Mutter erlebt habe“. Eine schlimme Erfahrung, auf die es keine pauschale Antwort gibt. Die Klage wird in der Bibel nicht ausgeblendet, vielmehr spiegelt sie sich in vielen Psalmtexten wider: „Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott?“ (Psalm 42,4) Welche Antwort erwarten wir dar-

auf? Eine Antwort finde ich in der Passionszeit. Gott steht dem Leid nicht passiv und teilnahmslos gegenüber. Nein, in Jesus identifiziert sich Gott, der Herr, selbst mit den Leidenden und den Opfern. Er leidet mit, was Menschen erleben müssen. Und eröffnet in seiner Auferstehung die Möglichkeit, dass alles Leid einmal überwunden sein wird, auch wenn wir es noch nicht verstehen können. Er ermöglicht mir damit, trotzdem an ihn zu glauben, weil ich viel Positives von ihm erfahren habe, und auch das Negative aus seiner Hand zu nehmen: „Du bist bei mir, deine rechte Hand hält mich, auch im Todesschaten fürchte ich kein Unglück.“ (Psalm 23,4).

Foto: Privat

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag

**Fenster & Türen
Infotage**

**25. + 26.
März**

**Von 11:00 – 16:00 Uhr
Albert-Einstein-Straße 26
63322 Rödermark**

Kommen Sie einfach vorbei! Informieren Sie sich umfassend über die Vielfalt moderner Fenster und Haustüren.



Tier der Woche



Marco möchte endlich ankommen

SELIGENSTADT (PM). Marco, ein Zwerg-Widder-Kaninchen wurde beim TSV abgegeben, weil er von seinem (ebenfalls männlichen) Partnertier verletzt wurde. Marco hatte in der Kaninchengruppe im Tierheim einen schlechten Start und findet keinen Anschluss. Alle hoffen, dass er bald vermittelt wird und dann endlich positive Erfahrungen mit Artgenossen sammeln kann.

Menschen gegenüber ist er freundlich und aufgeschlossen. Winterfell ist vorhanden.

Mehr Infos über Marco erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>, per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Foto: TSV



Moderatorenteam
Benjamin Matthews
und Anke Seeling

Das Wichtigste aus Rheinmain 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

Neu in der Mediathek

Fit im Kopf

Ob mit Memory, Rechenaufgaben oder Rätseln, der Kurs „Fit im Kopf – Bringen Sie Ihr Denkgorgan in Schwung“ des Seniorenbüros Hanau hält die Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmer auf Trab. Den aktuellen Kurs besuchen zehn Personen im Alter von 60 bis 85 Jahren. Denksportübungen sind wichtig, um die geistige Leistungsfähigkeit zu fördern aber auch, um sie zu erhalten. Die Übungen werden in der Gruppe besprochen und die Ergebnisse verglichen. Kein Konkurrenzdenken, sondern der gegenseitige Austausch sind dabei wichtig. „Fit im Kopf“ findet zehn Wochen lang immer dienstags statt. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht, weder nach oben noch nach unten. Der Kurs kostet 60 Euro, Personen mit einem Hanau-Pass zahlen 30 Euro.

Hühner in der Kita

Hier gibt es Eier von den eigenen Hühnern. Miki, Tik Tak, Jaqueline, Lili, Bella und Chantale leben seit letztem November in der Kita 3 in Dietzenbach. Die Hühner haben eine beruhigende Wirkung auf die Kinder und helfen beispielsweise bei der Eingewöhnung in die Kindertagesstätte. Oft geht morgens der erste Weg der Kids zum Hühnerstall. Sie streicheln und füttern die Hühner, müssen aber auch den Stall sauber machen. Am Wochenende sind dann die Eltern dran. Das Futter und die Einstreu wird durch Spendeneinnahmen bei Festen finanziert.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard



Foto: p/xabray

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Ein Upgrade für die Toilette

Vier Tipps für mehr Stil und Komfort am stillen Örtchen

(DJD-K). Viele ältere Toilettenanlagen haben eine Modernisierung dringend nötig. Hierbei lassen sich mit wenig Aufwand Verbesserungen erzielen. Als attraktiver Ersatz für einen Aufputz-Spülkasten bieten sich Sanitärmodule wie der Geberit Monolith an. Vor der Wand montiert, verbergen sie Spültechnik und optional weitere Funktionen unter einer eleganten Hülle aus Glas oder Steinzeug und Aluminium in verschiedenen Farben. Auch die Voraussetzungen für einen Stromanschluss und den Einbau eines Dusch-WCs sind damit geschaffen. Alternativ werten spülrandlose WC-Keramiken in elegant geschlossenem Design das Bad auf. Auch kann schon eine neue Betätigungsplatte für eine Aufwertung des Raumes sorgen.



Mehr Ideen und Inspirationen:
www.geberit.de/produkte/badezimmerprodukte

Sanitärmodule, unter deren eleganter Hülle sich die Spültechnik für die Toilette verbirgt, bieten eine einfache Lösung, den WC-Bereich attraktiv zu gestalten und sichtbar aufzuwerten..

Foto: djd-k/Geberit

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 10

■■■■■ GA U ■■■ E ■■■ S ■■ A
 KOSMOS ■■ NAEHRMUTTER
 GLOSSE ■■ G ■■ BRUST ■■ E ■■ M
 ■■ EL ■■ L ■■ T ANNE ■■ E ■■ GRAL
 ■■ I ■■ DAHER ■■ E ■■ INTRIGE
 UNTER ■■ E ■■ K NUT ■■ OEL ■■ U
 ■■■ M ■■ GRAN ■■ KAPIT ■■ SC
 TRAI NIEREN ■■ L ■■ KELCH
 ■■ AN ■■ IBN ■■ I ■■ SIGEL ■■ HT
 RUHM ■■ B ■■ APPIA ■■ H ■■ SIE
 ■■ BA ■■ HOLLE ■■ L ■■ KRETER
 RENNEN ■■ T ■■ VORUEBER ■■
 ENG ■■ I ■■ EMMA ■■ ERN ■■ AH
 ■■■ SANDALEN ■■ I ■■ AKTE
 ■■ HOT ■■ RAN ■■ T ■■ MOERSE
 LOIRE ■■ M ■■ PEIES ■■ Z ■■ DU
 ■■ P ■■ E ■■ LESER ■■ N ■■ ETAN
 ■■ PAN ■■ TER ■■ L ■■ GOBI ■■ RAT
 LENG ■■ S ■■ PELE ■■ RINE ■■ SE
 ■■ L ■■ BANO ■■ UTA ■■ B ■■ LAR
 ■■ M ■■ ASERUNG ■■ GR ■■ PUDER ■■
 ■■ A ■■ SANT ■■ T ■■ JONAS ■■ S ■■ J
 ■■ ALS ■■ Z ■■ FOKUS ■■ ASKESE
 ■■ E ■■ KOJEN ■■ STEREO ■■ ON
 ■■ REGLOS

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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** sichern. www.dachbleche24.de

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

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge. Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

▶ Stellen

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

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

ANZEIGEN

Telefon 061 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de

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 • www.kfz-ankauf-24h.de

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, City Galerie Aschaffenburg,
Bauzentrum Andre & Oestreicher, Expert Klein,
Flora Apotheke, Rosen Apotheke,
Sonnen Apotheke, Globus, GS-Schuhvertrieb,
HIT, Hornbach, JYSK, Möbel Kempf, LIDL,
Norma, Optik Seitenblick, Penny, REWE,
Sconto, Thomas Philipps, Toom Baumarkt

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“
www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06102/86882-0 - info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
beate.tomann@rheinmainverlag.de

Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 708.445

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, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

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

Anzeigen: Preisliste Nr. 34, gültig ab 1.2.2023.
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 Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen 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.

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

Hilfe für die Erdbebenopfer in der Türkei

Rotary hilft aktiv vor Ort

OFFENBACH (PM). Beim verheerenden Erdbeben am 06. Februar 2023 in der Türkei und in Syrien verloren über 50.000 Menschen ihr Leben. Mehr als 110.000 Verletzte müssen ärztlich versorgt werden.

Die Rotarier reagierten sofort und die Katastrophenhilfe-Grants wurde umgehend beantragt.

Ein Projekt über 300.000 € für eine mobile Klinik, inklusive Ausstattung, befindet sich bereits in der Umsetzungsphase. Der Platz ist im Erdbebengebiet definiert und Zelte sowie Materialien wurden bestellt. Hier können 100 Patienten täglich behandelt werden. Diese mobilen Kliniken bestehen aus 2 Containern und 4 Zelten. Die Klinik verfügt über 10 Betten.

Da durch das Erdbeben die bisherigen Anlaufstellen für Diabetiker zerstört wurden können Hilfses-

chende die mobile Klinik aufsuchen.

Der Rotary Club Offenbach-Dreieich unterstützt das Projekt mit 10.000 €.

Rotary Club Offenbach-Dreieich

Der Rotary Club Offenbach-Dreieich wurde am 17. März 1970 gegründet. Seitdem engagiert sich der Club mit seinen aktuell 49 Mitgliedern unter anderem für gemeinnützige, überwiegend regionale, Projekte. Rotary ist ein weltweit sozial engagierteres Netzwerk. Allein in Deutschland gibt es über 1.000 Rotary Clubs mit insgesamt mehr als 55.000 Mitgliedern. Behutsamkeit gegenüber allen Völkern, Religionen, Lebensweisen und demokratischen Parteien steht für Rotarier an erster Stelle.

Rolladen- und Sonnenschutztag

(DRM). Heizen ist ganz einfach: Thermostat aufdrehen und es wird warm in der Wohnung. Da neben der Miete gerade die Heizkosten ein großer Kostenfaktor in vielen Privathaushalten sind, lohnt sich aber ein genauer Blick auf das Heizverhalten, denn das Sparpotenzial ist gerade bei diesem Thema sehr hoch. Helfen können dabei Rollläden oder anderer Sonnenschutz.

Die Sonne im Winter als Wärmequelle nutzen

Richtig eingesetzt hilft der Rollladen dabei die Sonne in den Wintermonaten als kostenlose Wärmequelle zu nutzen. An Sonnentagen im Winter gilt daher: Rollläden, Jalousien und andere Sonnenschutzprodukte öffnen und die warmen Sonnenstrahlen durch Fenster, Terrassen- oder Balkontür hereinlassen. Rechtzeitig bei Sonnenuntergang wieder geschlossen, bleibt die Wärme auch noch in den Abend-

stunden in den Räumen. Denn durch Rollläden und Jalousien entsteht eine isolierende Luftschicht vor der Verglasung.

Kühle Räume dank Sonnenschutz

Im Sommer hilft der Sonnenschutz dabei Energie zu sparen: An Tagen mit heißen Außentemperaturen kann man mit dem Sonnenschutz die Hitze ganz einfach aussperren. Auf Stromfresser wie Klimaanlage, Ventilator oder ähnliches kann dann verzichtet werden. Das führt dann wiederum im Sommer zu einer Energieersparnis und wirkt sich positiv auf den Geldbeutel aus und ist gut für das Klima.

Damit die Sonnenschutzprodukte dauerhaft sicher funktionieren, sollten sie von einem Fachbetrieb geplant, gefertigt und montiert werden. Bundesweit findet jedes Jahr am 20. März ein Aktionstag rund um das Thema Rollläden und Sonnenschutz statt.

Bessere Luftqualität für die eigenen vier Wände

Ein unbelastetes Raumklima spielt für das Wohlbefinden eine entscheidende Rolle

(BHW). Wo Menschen sind, verbrauchen sie Sauerstoff, atmen Kohlendioxid aus, geben Körpergerüche ab. Schimmel, Staub oder Möbel wirken sich ebenfalls auf die Raumluft aus. Und auch Emissionen aus Baumaterialien können die Luft belasten und sogar gesundheitliche Probleme verursachen.

Giftiges Material ersetzen

Wer sich ein gesundes Wohnklima wünscht, sollte regelmäßig stoß- und querlüften. Denn viele Baustoffe, die in Altbauten verbaut wurden, enthalten schädliche Substanzen wie Formaldehyd oder Weichmacher. Sie geben die Schadstoffe an die Raumluft ab. Doch wenn Lüften nicht ausreicht, ist eine Sanierung notwendig. „Man sollte belastete Materialien durch umweltfreundliche, emissionsbindende Alternativen ersetzen“, rät Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse. „Das können zum Beispiel Lehmputz und Naturlacke und -farben sein. Ökologische Bausiegel geben eine gute Orientierung.

Hilfreiche Technik

Herrscht „dicke“ Luft im Haus oder in der Wohnung, helfen CO₂-Messgeräte, um den Ursachen auf den Grund zu gehen. Mit den Instrumenten kann man den Kohlendioxidgehalt und die Feuchtigkeit der Raumluft prüfen. Sie zeigen an, wann gelüftet werden muss. Mittlerweile lassen sich mit dieser Technik Fenster ausrüsten und automatisch steuern. Zu beachten: Eine gute Isolierung spart zwar Energie ein, kann aber auch den Luftaustausch hemmen. „Dann ist der Einbau einer zentralen Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung empfehlenswert“, so Binder. Dafür kann man Fördergelder bekommen. Die Anlage zieht Wärmeenergie aus der Abluft, um Frischluft vorzutemperieren. Das erhöht die Energieeffizienz des Gebäudes – und spart Heizkosten ein.



Natürliche und umweltfreundliche Baustoffe garantieren ein gesundes Raumklima.

Foto: Köhldorfer Holzbau GmbH/BHW Bausparkasse

Hochkarätiger Chirurgie – Kongress in Langen

18. Tagung der Rhein-Main AG Minimal-Invasive Chirurgie begeistert 150 internationale Fach-Teilnehmer in der Neuen Stadthalle Langen

LANGEN (PM). Bereits zum 18. Mal hatte die Asklepios Klinik Langen zum Fach-Kongress der Minimal-Invasiven Chirurgie eingeladen. So international wie in diesem Jahr war die Tagung „Minimal-Invasive Chirurgie Rhein-Main“ jedoch noch nie. Kongresspräsident Dr. A. Buia, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie der Asklepios Klinik Langen war es gelungen unter Einbindung der deutschen, österreichischen und Schweizer Fachgesellschaften für Minimal-Invasive Chirurgie gut 50 hochkarätige internationale Spezialisten der minimal-invasiven Chirurgie als Referenten und Gastoperateure für die Tagung zu gewinnen. Kein Wunder, dass dieser Fachkongress auf ein riesiges Interesse stieß und über 150 Teilnehmer aus dem In- und Ausland anzog. Für ein außergewöhnlich spannendes Kongressprogramm sorgten auch in diesem Jahr die 3D-Übertragungen von sieben verschiedenen Live-Operationen aus den OP-Sälen der Langener Asklepios Klinik in die Neue Stadthalle Langen.

Dabei wurden neue OP-Techniken vorgestellt, das Vorgehen der Operateure von Spezialisten im Kongresssaal moderiert und im Plenum von den Teilnehmern diskutiert. Ein wissenschaftliches Vortragsprogramm, bei dem aktuelle Studien, Neuerungen und spezifische Problemstellungen der Minimal-Invasiven Chirurgie vorgestellt wurden, bestimmte den zweiten Kongresstag.

Ein besonderer Fokus des Kongresses lag in diesem Jahr zudem auf der Ausbildung und Förderung des medizinischen Nachwuchses. Parallel zu den Podiumsdiskussionen am zweiten Kongresstag fand ein spezielles Programm für junge Chirurginnen und Chirurgen statt, bei dem die jungen Mediziner in einer Vielzahl von „Hands-On“ Kursen und speziellen Vorträgen ihre theoretische und praktische Expertise in der Minimal-Invasiven Chirurgie erweitern konnten.

Die „MIC Tagung“ in Langen gehört mittlerweile zu den größten Veranstaltungen mit Fokus auf die minimal invasive Chirurgie innerhalb Deutschlands und ist zu einem festen Bestandteil in der Kongresslandschaft für Minimal-Invasiven



Die Minimal-Invasive Chirurgie

Minimal-Invasive Chirurgie wird auch Schlüssellochchirurgie genannt. Im Unterschied zum klassischen „Schnitt“ von bis zu 30 cm schafft der Operateur bei dieser Technik den Zugang zu den erkrankten Organen über mehrere 5-10 mm kurze Schnitte. Durch diese kleinen Schnitte führt er eine Mini-Kamera und -Operationsinstrumente ein. Die Bilder der Kamera werden auf einen Monitor im OP überspielt, so dass der Operateur die Instrumente von außen führen kann. Die Vorteile liegen auf der Hand: kleinere Schnitte bergen ein geringeres Infektionsrisiko, verminderten Wundschmerz, die Patienten genesen schneller und können früher entlassen werden.

Die Übertragung hochpräziser Bilder aus dem Körperinneren ist mittlerweile auch in 3 D-Optik ermöglicht. Wird diese Technik angewendet, tragen die Operateure die dafür notwendigen 3-D Brillen.

Chirurgie geworden. „Wir brauchen solche medizinischen Fachveranstaltungen auch außerhalb der Metropolen, denn der fachspezifische Austausch führt dazu, dass die

Spezialisten ihr Wissen permanent erweitern können - und das dient zuallererst dem Wohl der Patienten“, so Jan Voigt, Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen.