



## DAHLER

### Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 E hanau@dahler.com dahler.com/hanau



**ENGEL ELEKTROMOBILE**, der eFachhandel seit 2009 für: **e-Bikes, e-Scooter, e-Mobile**  
Beratung & großes Probefahren, täglich, 09:30-19 Uhr, Samstag, 09:30-15:30 Uhr  
**Sprit sparen eBike fahren! Jetzt viele 22er eBike mit bis zu 15% Preisvorteil!**



#### Für Pendler, Sport und Freizeit

**S-Pedelec bis 45km/h**  
Qwic RD11 Speed  
735Wh Akku  
Neu: € 4.419,-  
**Aussteller: € 3.799,-**



#### eMTB

Fully neu € 5.999,-  
**Jetzt: € 4.799,-**  
Hardtail  
**Jetzt ab € 2.499,-**  
Marken-eBike!

**Immer wieder gute Gebrauchte!**  
Hol-/Bringservice, eig. Werkstatt  
Inzahlungnahme, Ratenzahlung  
**Kostenlose eBike 1<sup>st</sup> Inspektion**  
**Gerne mit Termin: 06103 386 9449**



**eScooter bis 75km/h**  
Akku 2,52kw € 4.699,-  
bis 90km 2te Akku  
möglich! **Jetzt € 3.899,-**  
Jährl. Umweltbonus  
bis € 375,- möglich!



#### Trekking/ Pendler

Herren/Damen  
**ab € 2.699,-**

**eMobile,**  
eScooter  
20km/h  
**ab € 1.049,-**

**sportlich mobil sein!**  
eMobile, sicher oder sportlich  
12 o. 15km/h  
**ab € 3.199,-**  
25km/h  
**ab € 1.999,-**



**E-LastenRad**  
Metz PackR  
Flexibel einsetzbar  
m/o Kindersitze,  
Gepäckträger etc.  
**Jetzt ab € 2.499,-**



#### Comfort/ Pendler

**Jetzt: € 2.499,-**  
Gute  
Ausstattung



ENGEL ELEKTROmobile GmbH - Gleisstraße 3, Nähe REWE 63303 Dreieich/Dr'hain, Tel. 06103 386 9449  
[www.elektromobile-rhein-main.de](http://www.elektromobile-rhein-main.de) [info@lautlos-durch-rhein-main.de](mailto:info@lautlos-durch-rhein-main.de)

**REWE  
CENTER  
EGELSBACH  
Dein Markt**

Am  
14. Mai ist  
Muttertag!

Alles Liebe  
zum Muttertag



Freixenet  
Carta Nevada Sekt  
versch. Sorten,  
je 0,75-l-Fl.  
(1 l = 5.05)

**Aktion  
3,79**



Milka  
Pralinés  
je 110-g-Pckg.  
(1 kg = 10.82)

**Aktion  
1,19  
1,11**  
(1 kg = 10.09)



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

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach  
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App  
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de PAYBACK

19. Woche. Gültig ab 08.05.2023  
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.  
Nur solange der Vorrat reicht!

# Fit bleiben am Schreibtisch

Die 5 besten Yoga-Übungen fürs Büro

(DRM). Experten bezeichnen Rückenschmerzen als eine Volkskrankheit. Sie sind eine der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Besonders viele Menschen geben an, an Schmerzen im unteren Rücken zu leiden.

Bewegungsmangel, sitzende Tätigkeiten und Übergewicht sind häufige Ursachen für die Schmerzen. Eine der wichtigsten Therapien, zu denen auch Ärzte und Physiotherapeuten raten, ist Bewegung und Sport. Yoga kann eine effektive Maßnahme sein, um Problemen mit dem Rücken nicht nur vorzubeugen, sondern akute und chronische Schmerzen auch zu lindern.

Wer lange am Schreibtisch sitzt und plötzlich merkt, dass der Rücken zieht und sich der Nacken verspannt, kann mit kleinen Bewegungen entgegenwirken. Unabhängig davon ist es zu empfehlen, nach einigen Stunden Büroarbeit den Körper kurz zu bewegen, um den Kreislauf anzukurbeln und Verspannungen zu lösen. Alle Übungen können in normaler Straßenkleidung, auf dem Bürostuhl oder im Stehen ausgeführt werden.

## 1. Tief durchatmen für Ruhe und Gelassenheit

Das Telefon klingelt ununterbrochen, das E-Mail-Postfach quillt über und der Chef verteilt ständig neue Aufgaben? Um den Durchblick und die Nerven nicht zu verlieren, hilft eine kurze Atemübung, auch Pranayama genannt. Setzen Sie sich aufrecht auf den Bürostuhl und schließen Sie für einen Moment die Augen. Legen Sie die rechte Hand auf den Bauch und atmen gleichmäßig durch die Nase ein und wieder aus. In Gedanken kann bei jeder Ein- und Ausatmung auf drei gezählt werden. Schweifeln Ihre Gedanken während der Übung ab, finden Sie mit Ihrer Konzentration immer wieder zurück zum Atmen. Wiederholen Sie die Atemübung für circa 10 Atemzüge.

## 2. Entspannung für den Nacken

Wenn der Nacken schmerzt, können schon kleine Bewegungen helfen. Schauen Sie geradeaus und drehen den Kopf dann erst nach links und dann nach rechts, ohne den Oberkörper dabei zu bewegen. Wiederholen Sie die Übung einige Male und gehen Sie dann dazu über, das rechte Ohr sanft in Richtung der rechten Schul-



Foto: Tim van der Kuip/unsplash

ter zu ziehen, ohne die Schulter dabei anzuheben, und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

## 3. Katze und Kuh für die Wirbelsäule

Nach langem Sitzen kann es guttun, die Wirbelsäule und den ganzen Oberkörper zu bewegen. Katze-Kuh ist eine Yoga-Übung, die normalerweise im Vierfüßlerstand auf einer Yogamatte praktiziert wird – oder aber auch einfach im Sitzen

auf einem Schreibtisch. Sie sitzen aufrecht, legen Ihre Hände auf die Oberschenkel und beginnen mit der Einatmung das Brustbein nach vorne zu schieben, den Blick anzuheben und ein leichtes Hohlkreuz zu bilden. Mit der Ausatmung machen Sie einen runden Rücken und senken das Kinn Richtung Brustbein.

## 4. Adlerarme für die Schultern

Für diese Übung strecken Sie die Arme nach vorne aus, so, dass die Handflächen nach oben zeigen. Überkreuzen Sie die Arme auf Höhe der Ellenbeugen und „verknoten“ Sie Ihre Arme so, dass Sie die Handflächen aufeinanderlegen können. Im Optimalfall zeigen die Daumen zu Ihnen. Ihre Schulterblätter ziehen sich dabei weit auseinander und der obere Rücken wird gedehnt. Halten Sie die „Adlerarme“ für drei bis fünf Atemzüge und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

## 5. Bewegung und frische Luft für Ausgleich und neue Gedanken

Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen kurzen Spaziergang! Bewegung an der frischen Luft versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, die Durchblutung wird angeregt und die Gehirnleistung steigt. Wer etwas Sonnenlicht tankt, hilft dem Körper, Vitamin D zu produzieren. Dieses ist wichtig für die Knochen und die Immunabwehr. Spaziergehen verbrennt dazu Kalorien, wirkt entspannend und senkt das Stressniveau im Arbeitsalltag.

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland

Foto: Suriyawut Suriya/vecteezy



**Noch Termine frei !!!**

**Wir führen aus:**

- \* PFLASTERARBEITEN
- \* Plattenarbeiten
- \* Kellerwandisolierungen
- \* Hofsanierung
- \* Erd-, Kanalarbeiten

**GAWE-BAU**

Auf der Beune 9  
64839 Münster



**TEL. 06071 / 391991**

**www.gawe-strassenbau.de**

**500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG**

19. Woche. Gültig ab 08.05.2023

**REWE  
CENTER  
EGELSBACH  
Dein Markt**

**Am  
14. Mai ist  
Muttertag!**



# Alles Liebe zum Muttertag



**Schweine-Filet**  
je 100 g

**Knaller**  
**0,88**



**Kerrygold  
Irische Butter  
Original,**  
je 250-g-Pckg.  
(1 kg = 6.36)

**Knaller**  
**1,59**



**Funny-frisch  
Jumpys Paprika**  
je 75-g-Btl.  
(1 kg = 14.80)  
**oder Frit-Sticks  
Ungarisch**  
je 100-g-Btl.  
(1 kg = 11.10)

**Aktion**  
**1,11**



**Erasco  
Eintopf**  
versch. Sorten,  
je 800-g-Dose  
(1 kg = 2.24)

**Knaller**  
**1,79**



**Dallmayr  
Prodomo**  
versch. Sorten,  
gemahlener Bohnenkaffee,  
je 500-g-Pckg.  
(1 kg = 11.38)

**Knaller**  
**5,69**



**Original Wagner  
Flammkuchen  
Elsässer Art**  
tiefgefroren,  
je 300-g-Pckg.  
(1 kg = 5.53)  
**oder Steinofen  
Pizza Salami**  
tiefgefroren,  
je 320-g-Pckg.  
(1 kg = 5.19)

**Knaller**  
**1,66**



**Coca-Cola\*,  
Coca-Cola Zero\*,  
Fanta  
oder Sprite  
Mischkasten**  
versch. Sorten,  
\*koffeinhaltig,  
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten  
(1 l = 0.79)  
zzgl. 3.30 Pfand

**Aktion**  
**9,49**

## Deine REWE App Coupons der Woche

+ Coupon aktivieren und noch mehr sparen



**Baileys  
Chocolat Luxe**  
15,7% Vol.,  
je 0,5-l-Fl. (1 l = 19.98)  
**oder Baileys  
Original Irish Cream  
Liqueur**  
17% Vol.,  
je 0,7-l-Fl. (1 l = 14.27)

**Aktion**  
**9,99**

**8,99**  
(1 l = 12.84/17.98)



1 Diese Artikel sind nicht ständig im Sortiment. In fast allen Märkten erhältlich. 2 Nur in Märkten mit Backstation.  
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

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.

**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**

## Vom Recht auf Flucht

von Pfarrerin Kornelia Kachunga,  
Evangelische Kirchengemeinde  
Obertshausen

„Jeder Mensch hat das Recht zu fliehen“, so sagte neulich jemand zu mir. Dieser Satz erstaunte mich. Hat tatsächlich jeder Mensch das Recht zu fliehen?

Der Mensch, der mir das sagte, kannte den Fluchtreflex nur zu gut. Er hatte selbst in einem Land gelebt, wo ein grausamer Bürgerkrieg herrschte. Er war als heranwachsender Junge Wege gelaufen, die mit Leichen übersät waren. Klar! Aus seiner Sicht, und aus der Sicht der 89,3 Millionen Flüchtlinge weltweit hat natürlich jeder Mensch das Recht, aus einer für ihn unerträglichen Lebenssituation zu fliehen, um sein eigenes Überleben zu sichern. Zu keiner Zeit waren weltweit so viele Menschen auf der Flucht wie heutzutage.

Meine Lebensgeschichte hat allerdings einen ganz anderen Satz in mir geprägt: „Wer glaubt, der flieht nicht!“ (Jesaja 28, 16) Darum hielt ich Flucht bisher immer für eine Schwäche. Diese Haltung haben meine Eltern mir vorgelebt, die mit

ihrem Mut, ihrer Liebe und ihrem Glauben in eine schwierige Situation hineingegangen sind, weil sie wussten, sie nehmen diese Herausforderung nicht ohne Gottes Hilfe in Angriff.

Mein Vater blieb bewusst in der DDR, nachdem er drei Jahre als politischer Häftling unschuldig im Gefängnis gesessen hatte und sich danach zum Pfarramt berufen fühlte. Seine Verwandtschaft legte ihm allerdings nahe, die DDR zu verlassen. Er tat es nicht. Er blieb, anstatt zu fliehen. Meine Mutter floh zwar mit ihrer Familie kurz vor dem Mauerbau von Brandenburg nach Niedersachsen, aber als sie meinen Vater kennen und lieben lernte, entschied sie sich, zurück in die DDR zu gehen. Ein Schritt, von dem viele sie abhalten wollten. Ich bin froh, dass sie es nicht tat. Sie hat mir und meinen vier Geschwistern eine schöne Kindheit geschenkt, indem sie mir die Kraft vorgelebt hat, auch schwierige Situationen auszuhalten.

Hat der Mensch nun das Recht zu fliehen und sein Leben zu retten oder sollte er die Kraft und Größe haben, auszuhalten und auf ein gutes Ende zu vertrauen?

Die Bibel kennt beides: Die Flucht als Zeichen der Schwäche – wie bei dem Propheten Jona. Aber auch die Flucht als Zeichen der Rettung und Bewahrung – wie bei Maria und Josef, die mit ihrem Neugeborenen nach Ägypten fliehen.

Auch wir erleben immer wieder Situationen im Leben, wo wir entscheiden müssen: Fliehen oder bleiben? Loslassen oder festhalten? Es kann dabei um eine belastende Ehesituation gehen, um die Pflege für einen nahen Angehörigen oder um den Zeitpunkt des eigenen Todes.

Sie ahnen es, liebe Leserin, lieber Leser. Ob ein Mensch fliehen darf oder nicht, ob und wie lange er eine belastende Situation aushält oder nicht, liegt immer im Ermessen desjenigen, der sich in der jeweiligen Situation befindet. Unsere Aufgabe als Seelsorgerinnen und Seelsorger kann dann nur sein, gemeinsam mit dem Hilfesuchenden zu prüfen und herauszufinden, was für den jeweiligen Menschen in der jeweiligen Situation das Richtige ist. „Darum prüft, was dem Herrn wohlgefällig ist.“ (Epheser 5, 20) Manchmal bedarf es von außen dann der Ermutigung zum Bleiben und Durchhalten, manchmal aber eben auch der Ermutigung zum Gehen und



Loslassen. In jedem Falle aber bedarf es eines offenen Herzens, das bereit ist, nach der befreienden Wahrheit zu suchen. Und es bedarf der Demut, sich nicht vorschnell einem Urteil hinzugeben, das den einen als Schwächling hinstellt und den anderen zum Helden stilisiert.

Ja, jeder Mensch hat das Recht zu fliehen, wenn für ihn seine Lebenssituation unerträglich wird und das eigene Leben bedroht ist. Und ebenso gilt: Wer Kraft und Grund hat, kann auch belastende und schwer zu ertragende Situationen aushalten in dem Wissen, dass er selbst von einem anderen, Größeren und Mächtigeren gehalten und hindurch getragen wird.

Foto: privat

## Serielles Bauen

(BHW). Vorgefertigte Elemente beschleunigen die Sanierung von alten Häusern ebenso wie den Bau klimaeffizienter Fertighäuser. Ihr Einsatz wird jetzt staatlich gefördert – und könnte Schule machen. Fenster, Treppen, Decken und sogar ganze Fassadenelemente werden heute in Serie vorgefertigt. Vor Ort auf der Baustelle sind die Elemente, die aus der Fabrik kommen, nur noch zu montieren. Die intelligente Technik ist besonders in Zeiten hoher Baukosten und steigender Zinsen attraktiv. Bauen gelingt schneller, preiswerter und gleichzeitig emissionsärmer. „Auch wer seinen Altbau mithilfe vorgefertigter Bauteile zum Effizienzhaus umgestaltet, profitiert von der Zeitersparnis“, erklärt Markus Simon von der Bausparkasse BHW. „Haus- und Wohnungsbesitzende erhalten dafür einen Extra-Tilgungszuschuss über 15 Prozent.“ Die Bundesregierung fördert die serielle Sanierung von Altbauten im Rahmen der neuen Bundesförderung für effiziente Gebäude

(BEG). Im Neubaubereich nutzt die Fertighausbranche die Vorteile der Vorfabrikation schon länger.

Sie überzeugt mit dem Modell viele, die Wohneigentum erwerben wollen: 2021 entfiel nahezu jede

vierte Baugenehmigung von Ein- und Zweifamilienhäusern auf den Holzfertigbau.



Die Vorfertigung tragender Teile verkürzt Bauzeit und Kosten.

Foto: Baufritz.de/BHW Bausparkasse

## Minigärten

Unsere Profitipps



Eine grüne Oase auf kleinstem Raum gelingt mit kluger Planung.

Foto: Adobe Stock/leeyiutung/BHW Bausparkasse

(BHW). Wer in dicht besiedelten Regionen einen Garten besitzt, muss sich meist mit Miniflächen begnügen. Gartenfans können aber selbst auf engem Raum ein grünes Paradies schaffen. Die beliebteste Freizeitbeschäftigung der Deutschen? Das Gärtnern. Wer gerne gräbt, pflanzt und eigene Kräuter ernten will, braucht keine großräumige Anlage hinterm Haus. Auch kleine Grünflächen haben viel zu bieten – wenn sie klug und bedarfsgerecht geplant werden: Wie soll das Grün genutzt werden? Soll ein Gemüsebeet die Selbstversorgung ermöglichen, will man eine Naturoase schaffen oder sollen die Kinder im Garten spielen können?

### Größe durch Struktur

Gliederung schafft Übersicht! Kleine Gärten wirken größer, wenn sie – je nach Funktion – in unterschiedliche Bereiche aufgeteilt werden. Dabei lassen sich Terrassen, Spielräume und Beete gut kombinieren. Während auf der Holzterrasse Sonnenliegen zum Entspannen einladen, bietet eine kleine Wiese

Kindern Platz zum Toben. „Lange, schmale Gärten wirken durch geschwungene Gartenwege breiter“, erläutert Markus Simon von der BHW Bausparkasse. „Ist die Fläche dagegen kurz und breit, erzeugen locker gesetzte, einzelne Wegplatten den Eindruck von Weite und Tiefe.“ Auch halbhohe Mauern, bewachsene Rankgitter oder hohe Gräser geben kleinen Gärten Struktur.

### Ab in die Höhe!

Werden Pflanzen dicht an dicht in den Beeten platziert, wirkt das schnell zu überladen. Weniger ist mehr – sonst fehlt auch den Pflanzen die Luft zum Atmen. Deshalb sollten Sträucher und Bäume nicht zu ausladend wachsen. Dann ist selbst der Obst- oder Gemüseanbau machbar. Spalierobstbäume, die an einem Gerüst gezogen werden, sind in ihrem Wachstum gut zu steuern. „Höher statt breiter“ – das gelingt auch mit mehrstöckigen Hochbeeten, die das Pflanzenwachstum auf gleich mehreren Etagen ermöglichen.



Foto: Markus Spiske/Unsplash

## Grüner Wohnen

Einige Grünpflanzen sind schlecht fürs Raumklima

(BHW). Viele exotische Pflanzen enthalten Schadstoffe, die sie auch an die Raumluft abgeben. Doch es gibt gesunde Alternativen aus zertifizierten Gärtnereien. Der Trend zur Begrünung von Innenräumen ist ungebremsst. Denn Zimmerpflanzen können mehr als eine schöne Optik erzeugen: Sie filtern Schadstoffe aus der Luft, verbessern das Raumklima, schlucken Schall und senken sogar den Blutdruck. Doch oft wird die Wohngemeinschaft von Mensch und Pflanze durch unsichtbare Gifte gestört. So können etwa Yucca-Palmen, Monstera oder Drachenbäume mit Pestiziden besprüht sein, die dann in der Wohnung ausdünsten.

Zwar sind die Pestizide bei uns längst verboten, in vielen Ländern außerhalb Europas jedoch nicht. Liebhaberinnen und Liebhaber von Zimmerpflanzen setzen daher immer häufiger auf schadstofffreie Alternativen. „Bio-Zierpflanzen werden in zertifizierten Gärtnereien gezüchtet“, sagt Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse. „Sie sind frei von chemischen Pflanzenschutzmitteln und dadurch sogar robuster und langlebiger.“ Leicht zu erkennen sind die giftfreien Gewächse anhand von Siegeln wie dem EU-Öko-Logo. Man bekommt sie in Onlineshops und im Fachhandel oder organisiert sich einfach bei Gleichgesinnten einen Ableger.

# EGRO

Direktwerbung GmbH

### Zusatzjob ideal für

- Aktive Hausfrauen
- Mobile Rentner
- Selbstständige im AD
- alle die ein Auto haben

Wir wachsen und suchen ab sofort

## Gebietsbetreuer (m/w/d)

### Wir bieten:

- Lukrativen Nebenverdienst (auf geringfügiger Basis)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung
- Firmenhandy
- Einsatzgebiet in Wohnsitze

### Sie sind:

- mobil mit eigenem PKW und übers Handy erreichbar
- gerne unterwegs und haben Spaß am Umgang mit Menschen
- durchsetzungsstark bei stets freundlichem Auftreten

### Bewerben Sie sich hier:

info@egro-direktwerbung.de oder anrufen unter  
Tel.: 0 61 04 / 49 70-0

Weitere Informationen unter: [www.egro-direktwerbung.de](http://www.egro-direktwerbung.de)

**Egro-Direktwerbung GmbH**  
Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Foto: Tobias Rehbein/pixabay

## Ab in den Urlaub

### Tipps für eine entspannte Reise

**(DRM).** Die Vorfreude ist enorm, denn der nächste Urlaub ist schon zum Greifen nah. Egal ob Erholung am Strand, in den Bergen oder ein abwechslungsreicher Städtetrip – für alle Urlaubsarten gilt: Vorbereitung ist alles! Hier kommen einige Tipps, die uns die Vorfreude auf den Urlaub noch unbeschwerter genießen lassen.

#### Die „Urlaubsecke“

Gerade die Tage vor der lang ersehnten Erholungspause können mitunter stressig werden. Schuld daran ist vor allem das Kofferpacken. Denn so manches Lieblingsstück, das im Urlaub nicht fehlen darf, muss dann noch schnell gewaschen werden oder ist aus irgendeinem Grund nicht auffindbar. Deshalb heißt es: rechtzeitig eine Urlaubsecke im Schrank einrichten! Dort können dann schon frühzeitig die Kleidungsstücke und auch Accessoires Platz finden, die unbedingt mit in den Urlaub müssen. Natürlich können hier direkt auch wichtige Reiseunterlagen, wie Pässe und Bordkarten, Ladekabel oder der Reiseführer Platz finden. Kurz vor der Abreise erspart man sich so die lästige Sucherei.

#### Sprache lernen

Der Traumurlaub liegt noch einige Wochen entfernt? Dann habt ihr noch ausreichend Zeit, euch einige Brocken aus der jeweiligen Landessprache anzueignen – auch ohne Sprachkurs an Sprach- oder Volkshochschule. Via App könnt ihr bequem von unterwegs aus ein paar Umgangssphrasen lernen, die euch im Urlaub weiterhelfen.

#### Was darf ins Handgepäck?

Wie groß darf eigentlich mein Handgepäck sein – bzw. was darf eigentlich mit ins Handgepäck? Das ist eine wichtige Frage, wenn man mit dem Flugzeug verreist. Vor allem, das es von Fluggesellschaft zu Fluggesellschaft unterschiedliche Antworten auf diese Frage gibt. Deshalb sollte man die Gepäckbestimmungen der entsprechenden Airline überprüfen. Ähnlich sieht es auch mit den

Check-in-Zeiten aus. Diese solltet ihr ebenfalls vorher gecheckt haben. Wie immer gilt hier: Ausreichend Puffer für die Reise einplanen, damit der Weg zum Flughafen nicht unnötig stressig wird.

#### Reiseapotheke prüfen

Gerade bei längeren Reisen oder dem Familienurlaub mit Kindern ist auch eine kleine Reiseapotheke immer eine gute Idee. Das bedeutet nicht, dass ihr euren kompletten Medikamentenvorrat mitnehmen müsst, doch einige Dinge gehören einfach immer ins Gepäck. Dazu gehören Pflaster, Pinzette, Schere, Desinfektionsspray, Fieberthermometer, Schmerzmittel, Allergiemedikamente, Medikamente gegen (Reise-)Übelkeit und Verdauungsprobleme sowie Insektenschutz und natürlich Sonnenschutz.

Endlich ist der Tag der Abreise gekommen. Damit ihr den Urlaub in vollen Zügen genießen könnt, solltet ihr darauf achten, dass zu Hause alles in bester Ordnung ist. Überprüft, bevor ihr das Haus verlasst, ob alle Elektrogeräte ausgeschaltet, alle Fenster geschlossen, die Mülleimer geleert und alle verderblichen Lebensmittel aufgebraucht oder verschenkt sind. Vielleicht habt ihr sogar jemanden, der für euch in euren vier Wänden nach dem Rechten sieht, sich um Pflanzen kümmert und den Briefkasten leert.

#### Ausweis, Kreditkarte und Einreisebestimmungen

Ihr seid am Flughafen und bemerkt nun, dass Pass oder Kreditkarte nicht mehr gültig sind? Für viele ist das der absolute Albtraum. Deshalb ist es wichtig, beides rechtzeitig zu checken und sich gegebenenfalls auch eine Erinnerung im Smartphone oder Kalender einzutragen, damit ihr rechtzeitig an die Verlängerung erinnert werdet. Außerdem solltet ihr lange vor Reiseantritt die Einreisebestimmungen des jeweiligen Landes überprüfen, damit ihr etwaige Visa-Anträge oder Einreiseformulare rechtzeitig ausfüllen könnt.

**16. MAI  
2023**  
**18.00 Uhr**



Vortrag für Patienten & Interessierte

## ERHÖHTE LEBERWERTE – WAS NUN?

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,  
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Prof. Dr. D. Faust, Chefarzt der Klinik für  
Gastroenterologie & Hepatologie

Anmeldung und Informationen unter:  
t.firat@asklepios.com, Tel.: 06103 / 912-1492  
www.asklepios.com/langen

**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Eine  
Anmeldung  
ist  
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

## Tiere der Woche

# Kaninchenbabys dürfen bald ausziehen

**SELIGENSTADT (PM).** Eines unserer diesjährigen Fundkaninchen hat 5 niedliche Kaninchenbabys auf die Welt gebracht, die ab Mitte Mai vermittelt werden. Sie sind dann 12 Wochen alt, sind mit Mama und Papa aufgewachsen und dadurch sehr gut sozialisiert. Es sind 2 Böckchen (frühkastriert) und 3 Mädchen. Wir vermitteln sie paarweise, als Gruppe (ein Böckchen mit 2 Mädchen) oder einzeln, sofern ein passendes Tier im neuen Zuhause wartet.

Wer mag, kann gerne auch ihre Geschichte unter „Bo und Brösel sind wieder zusammen“ <https://tsvseligenstadt.de/index.php/tierschutzgeschichten-mit-herz> nachlesen.

Mehr Infos über die schnuckeligen Kaninchen erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de).

Foto: TSV



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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

# Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

Im Rahmen der Reihe "Patientenakademie 2023" finden weitere Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt. Die Vorträge sind für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich.



**Di., 16. Mai, 18.00 Uhr**  
**Erhöhte Leberwerte – was nun?**

**Referent: Prof. Dr. med. D. Faust,**  
**Chefarzt der Med. Klinik II /**  
**Gastroenterologie**

**Ort: Neue Stadthalle Langen,**  
**Tagungsraum 2**

Ohne es zu wissen, leiden viele Menschen an erhöhten Leberwerten, die auf eine chronische Leberentzündung hinweisen können. Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung, spielt dabei jedoch nicht immer vermehrter Alkoholgenuß

die ausschlaggebende Rolle. In diesem Vortrag möchte Prof. Faust u. a. aufzeigen, dass es viele Lebererkrankungen gibt, die nicht alkoholisch bedingt sind. Dabei sind chronische Erkrankungen der Leber, wie Leberentzündung oder Leberzirrhose von beträchtlicher Bedeutung. Hier können Virusinfektionen der Leber, Abwehrreaktionen des Körpers, Stoffwechselerkrankungen oder vererbte Leberkrankheiten zugrunde lie-

gen. Solche Erkrankungen müssen behandelt werden, da sie auf Dauer zu einer chronischen Leberschädigung führen. Je früher z. B. eine Entzündung der Leber erkannt und behandelt wird, desto höher ist der Behandlungserfolg. Darüber hinaus können unbehandelte Leberentzündungen in Spätstadien sogar zu Leberzirrhose oder weiteren schwerwiegenden Erkrankungen führen. Welche Therapieansätze es bei erhöhten Leberwerten gibt, erklärt der Referent sehr anschaulich in seinem Vortrag. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anmeldung und Information unter:  
Tel.: 06103 / 912 - 6 13 25  
t.firat@asklepios.com  
www.asklepios.com/langen

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



- 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.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

## Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen  
der KW 17

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

REISEROUTE

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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



blinde Wut		Stierkämpfer	Männerkurzname	weibliches 'Grautier'			gr. Göttin	Schlagrhythmus	ein Insekt, Zirpe		starkes Seil	ein Erzengel			großer Papagei		Hilfsgeistliche	
ärztliche Bescheinigung					10		sehr schnell, plötzlich											
Abendgesellschaft							griech. Titanin		gr. Buchstabe						Moränenschutt		deutsche Vorsilbe	
				Revue-theater in Paris		Inselstaat im Pazifik						Hauptbetriebszeit		Teil der Woche				
Erdzeitalter			Helligkeit						Begleitung		Spottschrift					2		
						Übung, Vorarbeit		Neigung am Berg									Teile eines Gedichts	
unsere Hauptstadt			Dämon der nord. Sage		Fluss in Italien				Vorname der Sander					Fürst im Orient		albanische Währung		
Vorname der Engelke	Gebirge in Liberia	amerik. Ballspiel								Kameraobjektiv (Kw.)		Schottenrock						
				französisch: Straße				zum Verzehr geeignet	Nachkomme									
			4		Frauenname	vereinigen				6		Gewebeart		kampfunfähig (Abk.)				
Hauptstadt von Litauen		Ärmelschnitt		damals					kleine Süßigkeit		deutsche Vorsilbe					Opernlied		
Augen gläser							Sieger beim Wettlauf	Meerenge					unweit					
Wappentier				Hunde laute		Strom d. Spanien				ungenau					Überzug aus Keramik			
Milchrückstand	Stadt in Japan	Trinkbares								7	Rufname Connerys		unbestimmter Artikel					
		8			Antriebschlußregelung				Kohlenstoffverbindung		Wahrnehmungsorgane						Berufsverband	
südam. Tanz						Fremdwortteil: gleich		streicheln					verwenden		kurz für: eine			
			Tierkreiszeichen	ostchinesische Provinz							asiat. Halbinsel		Stadt am Rhein		9			
Fremdwortteil: gesamt	ein Halogen						US-Regisseur (Robert)		protzen				1					
schnell beweglich				Teile des Gebisses		Widerspruch					franz. Artikel					Teefilter		
eh. hoher orient. Beamter	Herbstblume	dt. Mystiker †		Priester-ehe-losigkeit								franz. Königsanrede		int. Kfz-K. Tunesien				
						englische 'GmbH'			Bergstämme Vietnams		Bergweg							
starkes Verlangen						Vorname d. Autors Deighton		Bürgerwehr						5	Initialen Spielbergs		Fernsehen (Abk.)	
				englisch: herauf		Ostseebad					Schalter am Computer							
eh. Maß d. Drucks		Feuerkröten						sehr eindringlich										
absichtlich stoßen									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

**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

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

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

**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**

**Ich reinige und/oder repariere Ihre Dachrinne. Zuverlässig ☎ 0174 8386162**

**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

**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

## ▶ Stellen

**40-jährige Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. 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

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

# Beilagen-Hinweis

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

**Edeka, Marktkauf, Alldrink, AWG, Bessunger Apotheke, Deichmann, Expert Klein, Globus, Hagebau Raiffeisen, HIT, JYSK, K&K Schuhe, LIDL, Netto, Norma, Polster Aktuell, REWE, Rossmann, Thomas Philipps**

## Bleiben Sie gesund!

ANZEIGE

### 15 Jahre „Gemüsebeete für Kids“: Eine Erfolgsgeschichte in Sachen Ernährungsbildung

Wie wachsen Gurken und warum stecken Karotten in der Erde? Um diese Fragen zu beantworten gibt es nur eins: Arme! hoch und ab ans Beet! Mit den Händen in der Erde buddeln und Setzlinge eingraben macht Kita-Kindern Spaß und sensibilisiert sie ganz nebenbei für die Themen ausgewogene Ernährung und Lebensmittelwertschätzung. Das Erfolgsprojekt „Gemüsebeete für Kids“ der EDEKA Stiftung gibt es seit 15 Jahren, es startet aktuell in die neue Saison: Vorschulkinder erleben am eigenen Kita-Hochbeet aktiv mit, wie Karotten, Kohlrabi und Co. im eigenen Gemüsebeet heranwachsen. Mittlerweile werden jährlich tausende Hochbeete deutschlandweit von Kita-Kids bepflanzt. Seit Start des Projekts im Jahr 2008 wurden über 41.000 Tüten Saatgut und mehr als 620.000 Setzlinge eingesetzt, über 9,6 Mio. Liter Erde verbuddelt. Das aktive Mitwirken der Kids verändert langfristig ihre Einstellung zu Lebens-

mitteln und Ernährungsgewohnheiten, denn wird Gemüse von den Kleinen oft verschmäht, wird die eigene Ernte gerne probiert und für gut befunden. Bundesweit unterstützen 1.400 lokale selbstständige EDEKA-Kaufleute das Projekt als Pat:innen und helfen bei der Bepflanzung, Pflege und Ernte der Hochbeete. Für viele Kindergärten und -tagesstätten ist das Projekt nicht mehr aus dem Kita-Alltag wegzudenken. „Gemüsebeete für Kids“ ist Teil der Initiative „IN FORM“, die von den Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie Gesundheit getragen wird.



<https://stiftung.edeka>

## ANZEIGEN

Telefon 0 61 02 - 86 88 20  
[info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)

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

## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen  
06102/86882-0 · [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

**Geschäftsführung:** Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Tomann  
[beate.tomann@rheinmainverlag.de](mailto: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-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



www.krebsranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



## Lebensversicherungen-BGH-Urteil: Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine private Kapitallebens- 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 zurückzuholen, 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 vollständig 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!



Starkes Urteil für Versicherte.  
Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal [helpcheck.de](http://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](http://www.helpcheck.de/geldregen)



**WIR SUCHEN DICH!**

**WERKSTUDENT(M/W/D)**  
FÜR DEN BEREICH CSR & SPIELTAGSORGANISATION



**WIR SUCHEN DICH!**

**PFLICHTPRAKTIKANT (M/W/D) | VOLLZEIT**  
FÜR DEN BEREICH MARKETING, SALES & SPIELBETRIEB

**KLINGT DAS INTERESSANT FÜR DICH?**

→ Dann sende uns deine vollständigen Bewerbungsunterlagen via E-Mail an folgende Mailadresse: [info@ofc.de](mailto:info@ofc.de)



**DEINE AUFGABEN:**

- Unterstützung des Marketing Teams
- Planung und Organisation von Marketingmaßnahmen im Rahmen der OFC-Hilft-Projekte
- Planungen, Vorbereitungen und Nachbereitungen der Spieltage
- Erstellung und Auswertung von Präsentationen und konzeptionellen Ausarbeitungen
- Allgemeine Unterstützung in der Büroorganisation



**DU BRINGST MIT:**

- Studium im Bereich Sportmanagement, Marketing oder Eventmanagement
- Sehr gute Ausdrucksfähigkeit in Wort und Schrift
- Hohe Sportaffinität
- Sehr gute MS-Office Kenntnisse
- Teamfähigkeit, Engagement und Kreativität
- Zuverlässigkeit und zeitliche Flexibilität (auch an den Abenden und Wochenenden)
- Führerschein von Vorteil



**WIR BIETEN DIR:**

- Spannende und verantwortungsvolle Aufgaben
- Einblicke & Mitarbeit in verschiedenen Bereichen
- Attraktiver Arbeitsplatz in einem ambitionierten Fußballverein
- Gute Zuganbindung oder kostenloser Parkplatz
- Kostenlose Heiß- und Kaltgetränke
- Für dich gilt gratis Eintritt zu den Spielen





## Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen? **Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!**

**Für Jugendliche ab 13 Jahren.**

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter  
**0 61 04 / 49700**

oder per Whatsapp  
**0 61 04 / 4 97 00**

### **Deine Aufgaben:**

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!

**mein  
südhessen**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



**Egro-Direktwerbung GmbH**

Bieberer Str. 137  
63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0  
Fax: +49 6104 4970 15