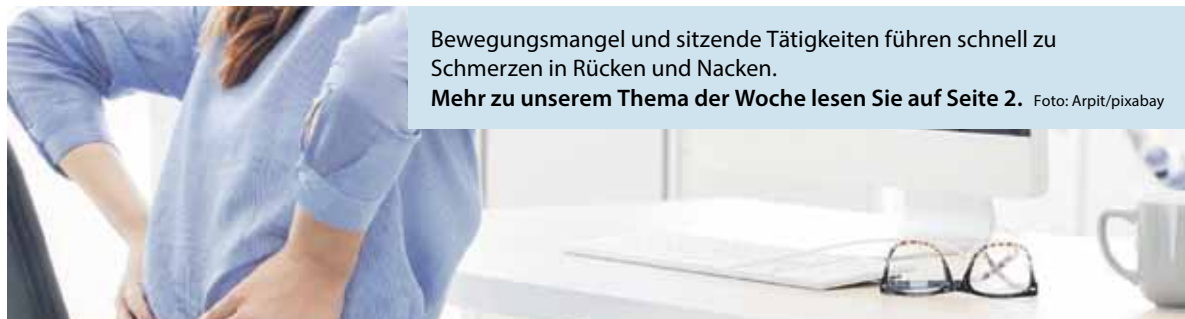


DAHLER

Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

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



Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeiten führen schnell zu Schmerzen in Rücken und Nacken.
Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2. Foto: Arpit/pixabay

Fit bleiben am Schreibtisch

Übungen gegen Verspannungen

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



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,-
Ausssteller: € 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 1st 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



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

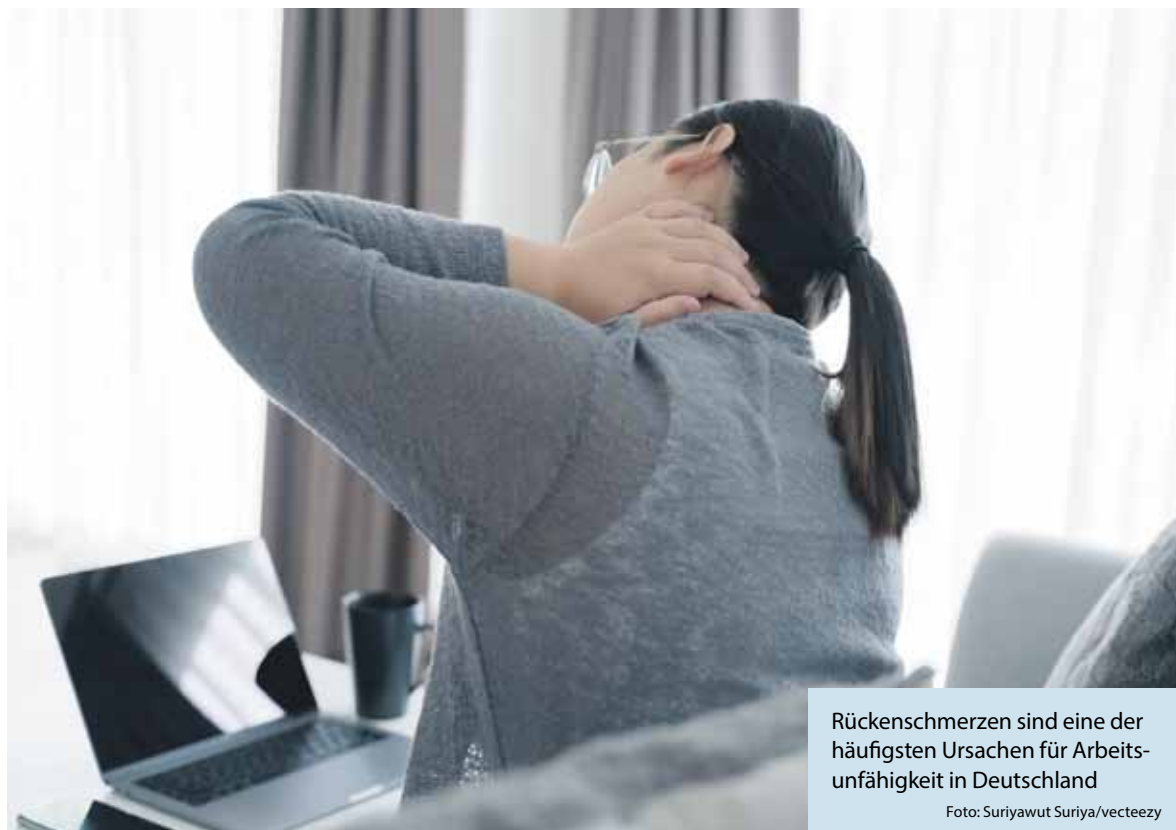
auf einem Schreibtisch. Sie sitzen aufrecht, legen Ihre Hände auf die Oberschenkel und beginnen mit der Einatmung das Brustbein nach vorne zu schieben, den Blick anzuheben und ein leichtes Hohlkreuz zu bilden. Mit der Ausatmung machen Sie einen runden Rücken und senken das Kinn Richtung Brustbein.

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



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 Umgangssprachen 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.



Foto: wal_172619/pixabay

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 Wegeplatten 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

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Gewinnspiel



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

und mit etwas Glück sind Sie am
20. Mai ab 20 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 15. Mai 2023, 24 Uhr
angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Der Staats-Trainer

20. Mai 2023 – Riesen-Saal, Seligenstadt

SELIGENSTADT (PM). Wenn er kommt, haben die Nörgler Sendepause! Ingo Appelt hat ein Geheimrezept gegen die deutsche Depression gefunden: Es gibt so lange auf die Zwölf, bis die Sonne wieder scheint. Schmerzen werden weggelacht. Schon ein einziger Besuch seines neuen Programms „Der Staatstrainer!“ ersetzt mehrere Jahre Therapie – und zwar für Männer wie für Frauen! Denn Ingo Appelt gibt der allgemeinen Miesepetrigkeit den Rest – zur Not mit einem gezielten Tritt in den Arsch. Es kann so einfach sein.

Unser Ingo ist nicht mehr nur der Ingo für Männer- und Frauenthemmen, nein: Er ist der Ingo für Deutschland! Ein Volks-Ingo. Ein Ingo für alle – alle Überforderten und Unterbezahlten, alle Angestregten und Ausgebeuteten. Für alle, die ohne Videotutorial nicht mal mehr eine Dose vorgekochte Nudeln aufkriegen, keine gerade Tapetenbahn an die Wand geklebt bekommen und deren Hunde zuhause längst das Kommando übernommen haben. Als Bundesarschtreter will Ingo Appelt mit seinem neuen Programm aufrichten und trösten – wenn es sein muss eben mit Wahrheit und Zweckoptimismus. Ganz getreu seinem Motto: Alles scheiße – Laune super!

Natürlich bekommen auch die ach so schwachen Männer auf's Dach, die über Wetter und Wirtschaftslage, über Kinder und Klima, über Fußball und Vatersein klagen – aber auch die Damen, die sich über schwache Männer genauso beschweren wie über rücksichtslose Machos. Der Appelt wendet sich wieder an das Volk. Sein Credo: „Nun stellt euch bitte mal nicht so an! – Außer natürlich für Tickets zu meinem neuen Programm.“ Sie werden nicht verhätschelt, vertätschelt und aufgepeppelt, sondern gnadenlos fitgespritzt für alles, was noch auf Sie zukommt. Irgendwas ist ja immer.

3 x 2 Karten gewinnen!

Am 20. Mai 2023 kommt er in den Riesen-Saal nach Seligenstadt, Einlass ist um 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr. Tickets gibt es ab 26,00 € bei Edeka Beck und Der Buchladen in Seligenstadt, auf www.events4you.me sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Foto: www.events4you.me

Titan kommt nun auch im Ohr zum Einsatz

Ein vielseitiger Werkstoff

(DJD). Medizinische Werkstoffe müssen anspruchsvolle Aufgaben erfüllen. Besonders häufig kommt in der Medizintechnik Titan zum Einsatz. Die besonderen Merkmale: 1. Titan ist „biokompatibel“, es wird vom menschlichen Körper problemlos angenommen. 2. Titan wiegt aufgrund seiner niedrigen Dichte nur halb so viel wie Stahl – ist aber trotzdem stabil und sehr belastbar. 3. Titan korrodiert nicht und verändert auch sonst seine Eigenschaften nicht, wenn es mit Flüssigkeiten oder anderen Absonderungen in Kontakt kommt. Letztere Eigenschaft kommt Titan vor allem beim noch vergleichsweise neuartigen Einsatz in der Hörgeräte-Versorgung zugute. Hier ein Überblick über die Verwendungsmöglichkeiten von Titan in der Medizintechnik:

1. Titan im Ohr: Als Otoplastiken werden die Verbindungsstücke zwischen dem menschlichen Ohr und der Hörtechnik bezeichnet. Ein Problem, das herkömmliche Otoplastiken ebenso wie die vielfach genutzten Standard-Schirmchen bislang hatten, liegt im wichtigen Bereich der Hygiene. Denn Schirmchen und Otoplastiken aus herkömmlichen Materialien werden bereits nach kurzer Zeit von Ohrenschmalz angegriffen. Sie können dadurch vergilben, die Hygiene im Ohr nimmt rapide ab, das Risiko

einer Entzündung steigt. Titan-Otoplastiken hingegen, etwa aus dem deutschen Labor Hörlungs, bleiben weitgehend makellos und sorgen auf Dauer für eine hypoallergene Umgebung im Gehörgang. Mehr Infos gibt es unter www.hoerlungs.com. Patientinnen und Patienten sollten beim Hörgeräte-Akustiker nach Titan-Otoplastiken fragen.

2. Den mengenmäßig größten Anteil macht die Titan-Verwendung für orthopädische Implantate, insbesondere künstliche Hüft- und Kniegelenke, aus. Auch bei lasttragenden Knochenimplantaten sind Titanlegierungen die erste Wahl. Der Titanwerkstoff besitzt ein sogenanntes Elastizitätsmodul, das in Relation zu anderen metallischen Implantatwerkstoffen der Beweglichkeit des menschlichen Knochens am nächsten kommt. Auch Profisportler greifen bei Sportverletzungen häufig auf Implantate aus Titan zurück – bis hin zu Titanplatten im Gesichtsbereich nach schweren Kopfverletzungen oder Schädeldeckenplatten.

3. Titan in der Dentalchirurgie nimmt ebenfalls einen großen Anteil ein. Der entscheidende Vorteil: In der Zahnmedizin verbindet sich Titan leicht und dauerhaft mit anderen Werkstoffen wie der Keramik für Zahnkronen.



Für die volle Leistung eines Hörgeräts können sogenannte Otoplastiken sorgen, es gibt sie nun auch aus dem hygienischen Material Titan.

Foto: djd/Hörlungs Hearing/Thomas Riese

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.

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

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**

Innovative Therapien durch Künstliche Intelligenz

Wie moderne Computertechnik die medizinische Forschung voranbringt

(DJD-K). Die Rechenleistung von Computern steigt und steigt – heute ist sie bei jedem Smartphone millionenfach höher als beim Bordcomputer der Apollo-11-Rakete. Besonders die Bereiche Künstliche Intelligenz (KI) und das sogenannte Deep Learning machen riesige Fortschritte – und bringen auch die medizinische Forschung voran. Zum Beispiel wird KI bei der Erforschung des Immunsystems durch das Gesundheitsunternehmen Sanofi in Deutschland eingesetzt – mehr dazu im Podcast „Gesundheit & Innovation“. So lassen sich komplexe Prozesse bis auf die Ebene der einzelnen Immunzelle betrachten. Lernende Algorithmen können in anonymisierten Datensätzen Muster erkennen, um zum Beispiel die Medikamentenwirksamkeit zu ermitteln. Die richtigen Fragen muss dem Computer allerdings immer noch der Mensch stellen.



Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich biologische Prozesse bis auf die Ebene der einzelnen Zelle simulieren. Foto: djd-k/Sanofi/Getty Images/gorodenkoff

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 ■
 SCHR 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
 ■ S O N N E N ■ R ■ 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 ■ M E D O C
 P E N D U R O ■ T ■ L A B O R ■ 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



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			3			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						Bergstämme Vietnams		Bergweg	franz. Königsanrede		int. Kfz-K. Tunesien			
					englische 'GmbH'		Vorname d. Autors Deighton	Bürgerwehr						5	Initialen Spielbergs		Fernsehen (Abk.)	
starkes Verlangen				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

ANZEIGEN

Telefon 0 61 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de

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 • 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, 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: Armele 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>

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-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.


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 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



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



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