

meine südhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**
Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Bekanntmachungsorgan der Stadt Rödermark

7

10. Juni 2023

Das Leben in und um Rödermark, Auflage 8.080

Die Heimat im Abo

Heimatblatt Rödermark



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

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

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

Foto: eliasfalla/pixabay

Kaffee

Wie gesund ist das Lieblingsgetränk der Deutschen?



Foto: mloezger/unsplash



Foto: rodrigo-flores/unsplash

Kaffee

Wie gesund ist das Lieblingsgetränk der Deutschen?

(DRM). Manche trinken ihn gerne mit Milch, andere süßen ihn mit Zucker oder trinken ihn schwarz. Egal wie er zubereitet wird, für die meisten geht vor der ersten Tasse Kaffee am Morgen gar nichts. Ob morgens als Muntermacher, nach dem Mittagessen als Verdauungshilfe oder am Nachmittag als Genussmoment – Kaffee ist die beliebtesten Getränke der Deutschen, noch vor Bier und Mineralwasser! Im Jahr 2021 wurden in Deutschland rund 1,03 Millionen Tonnen Rohkaffee importiert. Durchschnittlich werden derzeit pro Kopf und Tag durchschnittlich vier Tassen pro Kaffeetrinker konsumiert, das zeigt eine Studie, die der Deutsche Kaffeeverband in Auftrag gegeben hat. Kaffee begleitet uns durch den Alltag. Doch wie gesund ist das schwarze Gold wirklich?

Vorteile und Risiken für die Gesundheit

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Kaffee positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Koffein beispielsweise kann die geistige Wachheit und Konzentration verbessern und die Stimmung heben. Zudem wird Koffein mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krankheiten in Verbindung gebracht, wie zum Beispiel Parkinson, Lebererkrankungen und Typ-2-Diabetes und Depressionen.

In Maßen genießen

Dass Kaffee den Blutdruck erhöht und das Risiko für Herzkrankheiten steigert, davon ging man früher aus.

Neuere Studien haben allerdings gezeigt, dass moderater Kaffeekonsum keinen nachweislichen negativen Effekt auf die Herzgesundheit hat. In der Tat haben einige Untersuchungen sogar eine Verbindung zwischen mäßigem Kaffeekonsum und einem verringerten Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle hergestellt. Experten empfehlen eine tägliche Koffeinaufnahme von bis zu 400 Milligramm für Erwachsene. Das entspricht in etwa vier

Tassen Filterkaffee (à 150 ml) pro Tag. Diese Menge wird in der Regel als unbedenklich angesehen.

Zu viel Kaffee kann ungesund sein

Wer zu viel Kaffee trinkt, erhöht durch die hohe Dosis Koffein das Risiko für Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe. Auch Magenprobleme wie Sodbrennen und Magenreizungen können negative Folgen sein.

Schwangere Frauen sollten ihren Kaffeekonsum begrenzen. Auch wer an Osteoporose leidet, sollte seinen Kaffeekonsum reduzieren. Und selbstverständlich ist für Kinder und Jugendliche Kaffee nicht geeignet. Wichtig: Auch wenn Kaffee teilweise eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, für unsere Gesundheit spielen auch immer die Faktoren, Rauchen, Bewegung, Ernährung oder Vorerkrankungen eine entscheidende Rolle.

Lebensversicherungen BGH-Urteil:

ANZEIGE

Hohe Entschädigungen für Versicherte!

Wenn Sie eine private Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – Ihnen kann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen!

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 Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass Sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So können Sie im Idealfall bis zum Doppelten der eingezahlten Beiträge zurückerhalten. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt – in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal [helpcheck.de](https://www.helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der 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 online unter:

www.helpcheck.de/geldzurueck



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

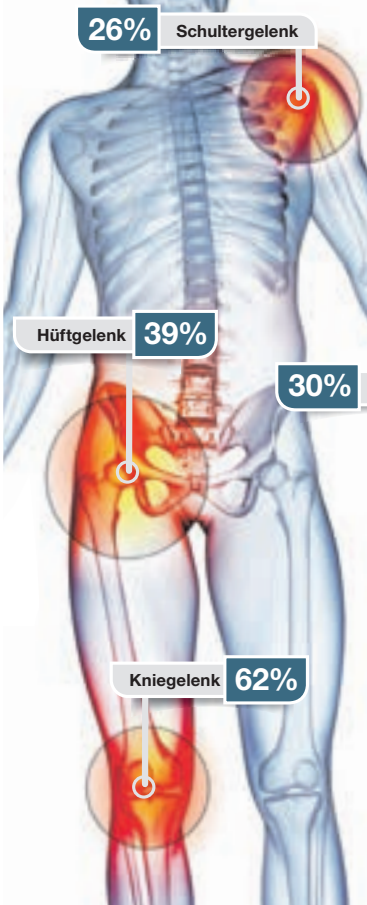
- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

VEREIN für KREBSKranKE und CHRONISCH KranKE KINDEr Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.

www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.de

Anzeige GESUNDHEIT

Pflanzliche Tablette hilft bei Arthrose



Medizinischer Erfolg: Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien – die Patienten sind deutlich beweglicher¹ und haben weniger Schmerzen².

Rund 15 Millionen Deutsche leiden an chronischen Gelenkschmerzen – bei der Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine fühlbare Steigerung der Lebensqualität und Linderung verspricht ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland. Der Pflanzenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Arthrose-Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit einer Tagesdosis von 2.400mg als moderne Filmtablette aufbereitet (Apotheke, Gelencium® Extract). In klinischen Studien mit Knie- und Hüftarthrose-Patienten zeigte sich bei Einnahme des Wirkstoffes eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit (+35%) sowie eine Reduzierung der Gelenksteife.¹ Darüber hinaus wurden die mit dem Knorpelverschleiß

einhergehenden Gelenkschmerzen nachweislich reduziert. So war die Wirkung nach einer 6-wöchigen Einnahme sogar mit chemischen Schmerzmitteln vergleichbar.² Der pflanzliche Wirkstoff ist dank seiner sehr guten Verträglichkeit vor allem für Patienten mit wiederkehrenden oder dauerhaften Gelenksbeschwerden ein Segen. 97% der Verwender des Pflanzenextraktes hatten keine Nebenwirkungen.³ Viele Betroffene konnten zudem die Einnahme chemischer Schmerzmittel deutlich reduzieren.²

Fazit: Mit dem pflanzlichen Wirkstoff in Gelencium® Extract können Sie Arthrose-Schmerzen wirksam lindern. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelencium® Extract.

Beweglichkeit

Klinische Studien belegen: Der Wirkstoff verbessert die Gelenkbeweglichkeit deutlich.¹

Schmerz

Klinische Studien belegen: Die schmerzlindernde Wirkung des pflanzlichen Wirkstoffes ist mit chemischen Wirkstoffen vergleichbar.²

Am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenke.

1) Wegener. In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165-1172. 2) Chrubasik. In Rheumatology (Oxford) 2003;42:141-148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelencium Extract. 3) Vlachojannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien.

Pflichttext: Gelencium® EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Enthält Lactose und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

Für die Apotheke
Gelencium® Extract

75 Tabletten:	PZN 16236733
150 Tabletten:	PZN 16236756
300 Tabletten:	PZN 17532250

www.gelencium.de



Foto: Pavol Svantner/unsplash

Wuppertal

Die Stadt der Schwebebahn

(DRM). Die heutige Großstadt Wuppertal liegt im Bergischen Land und gehört mit ihren rund 350.000 Einwohnern zu den zwanzig größten Städten Deutschlands. Dabei gibt es eigentlich kein historisches Wuppertal. Die Stadt entstand 1929 unter dem Namen Barmen-Elberfeld, nachdem die beiden Städte mit den Orten Ronsdorf, Vohwinkel und Cronenberg vereinigt wurden. Erst 1930 wurde die Stadt in Wuppertal umbenannt. Wuppertal gilt als Wiege der Industrialisierung, eine Großstadt im Grünen und hat mit der Schwebebahn einen einmaligen öffentlichen Nahverkehr.

Lage

Wie der Name schon sagt, liegt Wuppertal im Tal der Wupper, einem Nebenfluss des Rheins. Durch die Lage auf den Höhen des Bergischen und am Fluss gibt es viele steile Straßenzüge und Treppen, die die verschiedenen Stadtteile miteinander verbinden.

Südlich liegt Köln, im Norden liegen Dortmund und Essen, im Westen Düsseldorf. Rund um Wuppertal befindet sich ein dichtes Netz an Straßen. So finden sich hier Anschlüsse an die Autobahnen A1, A43, A46 und A535. Außerdem führen weitere Bundesstraßen durch das Stadtgebiet und in Ebersfeld gibt es einen Bahnhof mit ICE-Halt. Zahlreiche Buslini-

en verkehren durch die Stadt und erschließen so die zahlreichen Stadtteile.

Der Tausendfüßler

Auf einer Länge von 13,3 Kilometern führt die Schwebebahn auf tausenden Stelzen durch die heutige Stadt Wuppertal. Technisch handelt es sich aber nicht um eine Schwebebahn, sondern um eine Hängebahn, da die Züge immer eine Verbindung zu den Gleisen haben. Dennoch hat sich die Bezeichnung Schwebebahn eingebürgert. Die Bahn wurde am 1. März 1901 eröffnet und ist heute ein Wahrzeichen der Stadt. Seit 1997 steht die Bahn unter Denkmalschutz. Der größte Teil der Strecke führt entlang dem Lauf der Wupper. Insgesamt sind 10,6 Kilometer in etwa zwölf Metern Höhe über dem Fluss gebaut, weitere 2,7 Kilometer laufen über Land. Diese sogenannte „Landstrecke“ führt durch die Straßen und ist auch als „Gardinenstrecke“ bekannt. Dieser Name kommt davon, dass die Betreibergesellschaft den Anwohnern Gardinen kaufte, damit die Fahrgäste nicht in die Wohnungen blicken konnten. Die gesamte Strecke ist zweigleisig, an den Endpunkten muss man aussteigen. Für die Strecke von einer Endstation zur anderen muss man dreißig Minuten Fahrzeit einplanen.

Jährlich nutzen rund 25 Millionen Fahrgäste, also rund 82.000 Menschen am Tag, die Schwebebahn. Für Wuppertal und seine Ortsteile ist die Schwebebahn ein essenzieller Teil des öffentlichen Personennahverkehrs und mit ihr erreicht man alle wichtigen Orte der Stadt. Dennoch liegt das jährliche Defizit im zweistelligen Millionenbereich.

Ein Elefant in der Schwebebahn

Zu einer kuriosen Situation kam es am 21. Juli 1950. Der Zirkus Althoff ließ seinen halbwüchsigen Elefanten Tuffi zu Werbezwecken in der Schwebebahn mitfahren. Durch die ungewohnten Geräusche brach das Tier durch eine Seitenwand und landete glücklicherweise nahezu unverletzt in der Wupper. Noch heute schmückt das Bild eines Elefanten an einer Hauswand die Stelle, an der Tuffi damals in der Wupper landete.

Eine Fahrt im Kaiserwagen

Eine Besonderheit sind die erhaltenen Züge aus dem Jahr 1900. In einem dieser schwebte Kaiser Wilhelm II. mit seiner Frau auf einer Probefahrt über die Wupper. Die Wagen – insgesamt gibt es zwei – wurden stilecht restauriert und können heute für Kaffeefahrten, Frühstücksfahrten oder private Veranstaltungen gemietet

werden. Ortskundige Stewardsessen und Stewards in historischen Kostümen begleiten die Fahrt und können so manche Geschichte erzählen.

Touristen-Information

Mehr über Wuppertal findet man auf der Website der Stadt Wuppertal unter www.wuppertal.de oder telefonisch unter 0202-563-2270. Über die Schwebebahn informiert die Betreibergesellschaft WSW mobil auf www.schwebebahn.de.



Foto: Simon Wierzb



Sumpfschildkröten aus dem Zoo werden an geheimen Standorten Hessens ausgewildert.

Foto: djd/Zoo Frankfurt

**13. JUNI
2023**

18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

BIN ICH NUR TRAUERIG oder ist das schon eine Depression?

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

**PD Dr. H. Scherk, Chefarzt der Klinik für
Psychische Gesundheit**

Anmeldung und Informationen unter:

n.morrell@asklepios.com

Tel.: 06103 / 912-4001

www.asklepios.com/langen



ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Bedrohte Tiere schützen

Zoos spielen eine entscheidende Rolle

(DJJ). Die Erde ist Heimat für unzählige Tier- und Pflanzenarten, doch diese Vielfalt ist in Gefahr. Denn der Mensch verursacht derzeit das größte Artensterben seit dem Ende der Dinosaurier. Umso wichtiger ist es, die Zukunft bedrohter Tiere zu sichern. Eine große Rolle spielen hierbei auch moderne Zoologische Gärten. Nun gibt es in Deutschland allerdings immer wieder einmal kritische Diskussionen um die Tiergärten. Doch wie eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Verbands der Zoologischen Gärten ergab, stehen vier von fünf Deutschen hierzulande hinter den Zoos. Man empfindet dort eine Wertschätzung für die Natur und eine Nähe zu den Tieren. Besonders groß ist die Zustimmung, wenn Zoos in internationalen Artenschutzprogrammen in der Lage sind, Tiere für Auswilderungen zur Verfügung zu stellen. Und das ist oft der Fall. So engagiert sich beispielsweise der Zoo Frankfurt in Zusammenarbeit mit der AG Sumpfschildkröte seit über 20 Jahren für die kleinen Panzertiere. Sie sind die einzigen hier einheimischen Schildkröten und galten zu Beginn des Projekts als regional ausgestorben. Mittlerweile wurden mehr als 600 Exemplare ausgewildert – gerade im Juli waren es 20 Tiere, die alle im Zoo

Frankfurt aufgezogen und an einem geheimen Standort in Hessen in die Wildnis entlassen werden konnten. Unter www.zoo-frankfurt.de gibt es weitere Infos zu Artenschutzprojekten. Im Zoo Heidelberg in Baden-Württemberg wiederum hat man sich dem Erhalt des Waldkräpplers verschrieben. Der stark gefährdete Zugvogel wird hier und in weiteren Tiergärten hauptsächlich aus Artenschutzgründen gehalten und in Spanien ausgewildert. Ein herausragendes Beispiel für die Artenrettung durch Zoos ist der Europäische Wisent, für das sich unter anderem Zoo und Tierpark Berlin einsetzen. Das letzte wildlebende Exemplar des zotteligen Wildrinds wurde 1927 erschossen und verschwand damit beinahe gänzlich von der Erde. Mithilfe eines aufwändigen Zuchtprogramms in der Hauptstadt und in Zusammenarbeit mit dem WWF Deutschland werden nun heranwachsende Wisente im Shakhdag Nationalpark im Kaukasus angesiedelt. Mehr unter www.tierpark-berlin.de und www.vdz-zoos.org. Ziel ist es, dort wieder einen überlebensfähigen Bestand aufzubauen. Zoo-Besucher können mit ihren Tickets in vielen Fällen einen direkten Beitrag für bedrohte Tiere und deren Lebensräume leisten.



Aus der Transportbox hinaus ins wilde Leben: Europäische Wisente bei der Auswilderung.

Foto: djd/Tierpark Berlin



Rauchen gefährdet den Kinderwunsch

Am besten ganz auf Nikotin verzichten

(DRM/AOK). Rauchen schadet nicht nur der Gesundheit, es kann sich bei Frauen und Männern auch negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken. Bei Frauen beeinträchtigen die Inhaltsstoffe des Tabaks unter anderem die Entwicklung der Eizellen und den Hormonkreislauf, rauchende Männer produzieren weniger Spermien, die zudem häufiger erbgutgeschädigt sind. Die Erfolgchancen bei einer künstlichen Befruchtung können durch das Rauchen ebenfalls deutlich geringer sein. Frauen, sowie Männer mit Kinderwunsch sollten daher am besten ganz auf Nikotin verzichten. Auch in der Schwangerschaft sind die gesundheitlichen Gefahren nicht zu unterschätzen. So war laut einem US-amerikanischen Gesundheitsregister mit medizinischen Daten zu rund 9,1 Millionen Geburten aus den Jahren 2004 bis 2014 das Risiko einer Frühgeburt bei Raucherinnen im Vergleich zu Nichtraucherinnen um 39 Prozent höher, das einer Totgeburt um 37 Prozent. Die Gefahr, dass es zu Wachstumsstörungen beim Ungeborenen kommt, war sogar mehr als doppelt so hoch. Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 4.000 Chemikalien, darunter

zahlreiche toxische und krebserregende Stoffe wie beispielsweise Nikotin. Dieses verengt die Blutgefäße mit der Folge, dass es durch die geringere Durchblutung zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen des Ungeborenen kommen kann. So sind Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft geraucht haben, meist kleiner und kommen leichter zur Welt als Kinder von Nichtraucherinnen.

Doch nicht nur die Frauen, auch Männer können durch einen Rauchstopp die eigene Fruchtbarkeit erhöhen und die Gesundheitsrisiken für Mutter und Kind während der Schwangerschaft mindern. „Zum einen schadet das Passivrauchen. Zudem fällt es rauchenden Schwangeren viel schwerer damit aufzuhören, wenn in ihrer Nähe geraucht wird, und die Rückfallquote ist höher“, sagt Michael Meyer, AOK. Werdende Väter seien daher ebenso in der Verantwortung, sich das Rauchen abzugewöhnen. Übrigens: E-Zigaretten sind keine Alternative, denn sie verdampfen eine nikotinhalige Flüssigkeit, die außerdem weitere gesundheitsschädliche Stoffe enthält.

Foto: Alexa/pixabay

Menschen mit Behinderung einstellen

Warum nicht?

(DRM). Der Fachkräftemangel wird immer gravierender. Um ausreichend qualifiziertes Personal zu finden, muss man heutzutage neue Wege gehen. Einer davon kann sein, bisher ungenutzte Potenziale zu nutzen. Zu diesem Personenkreis gehören Menschen mit Behinderung. In vielen Berufen können diese Menschen einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen und helfen, den Personalmangel zu beheben. Laut dem statistischen Bundesamt leben in Deutschland 10,3 Millionen Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis. Das entspricht immerhin 12,5 Prozent der Gesamtbevölkerung. Von diesen gehen 4,4 Millionen Menschen einer Tätigkeit nach. Demnach gibt es hier definitiv noch Potenziale, um neue Mitarbeiter zu finden.

Was spricht für diese Entscheidung?

Für Unternehmen kann es viele Vorteile haben, Menschen mit Behinderung einzustellen. Indem Unternehmen Menschen mit Behinderungen einstellen, fördern sie Vielfalt und Inklusion am Arbeitsplatz. Das schafft eine offene und tolerante Arbeitskultur und trägt dazu bei, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich respektiert und wertgeschätzt fühlen. Menschen mit Behinderungen bringen außerdem oft einzigartige Erfahrungen, Perspektiven und Fähigkeiten mit, die für das Unternehmen von Vorteil sein können. Viele Menschen mit Behinderungen haben spezielle

Kenntnisse oder Fertigkeiten, die für bestimmte Jobs oder Branchen besonders wertvoll sind. Unternehmen, die sich für die Einstellung von Menschen mit Behinderungen engagieren, können ihr Image als sozial verantwortlicher Arbeitgeber verbessern und das Vertrauen ihrer Kundinnen und Kunden stärken. Die Einstellung von Menschen mit Behinderungen trägt zudem zur Förderung der Gleichstellung bei und hilft, Barrieren am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft abzubauen.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Arbeitgeber, die nicht genug Menschen mit Schwerbehinderungen beschäftigen, müssen eine Ausgleichsabgabe zahlen. Diese Abgabe soll dazu beitragen, dass mehr Menschen mit Behinderungen in den Arbeitsmarkt integriert werden. Arbeitgeber, die hingegen Menschen mit Behinderungen einstellen, können von der Ausgleichsabgabe befreit werden oder müssen eine reduzierte Abgabe zahlen. Unternehmen, die Menschen mit Behinderungen einstellen, können unter bestimmten Bedingungen Lohnkostenzuschüsse erhalten. Diese Zuschüsse können dazu beitragen, die Personalkosten zu senken und die Einstellung von Menschen mit Behinderungen finanziell attraktiver zu machen. Außerdem wird die Beseitigung von Barrieren, die Schaffung von Rollstuhlgerechten Toiletten und mehr finanziell unterstützt.

Foto: Sabine GENET/pixabay





Initiatoren und Akteure mit Kindern der Beethoven- und der Mathildenschule beim Auftakt der Aktion Spiel mich! – OF Klaviere.

Foto: IHK Offenbach am Main

Es liegt wieder Musik in der Luft

„Klaviere in Offenbach“ geht in die zweite Runde

OFFENBACH (PM). Dank einer Kooperation des Musikhauses André, der Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main sowie weiterer engagierter Institutionen und Unternehmen stehen vom 1. Juni bis 31. August 2023 wieder Klaviere zum freien Spielen in der Offenbacher Innenstadt bereit. „Spiel mich!“, ist eine Initiative, die schon vielerorts zum Musizieren ermutigt und 2022 auch Offenbach erobert hat. Die Instrumente stehen vor der Apotheke zum Löwen (Frankfurter Straße 35) und dem Modehaus M. Schneider (Frankfurter Straße 7). Die Idee hinter dem Projekt: Menschen aller Altersgruppen und unabhängig vom Können, dürfen ihr musikalisches Talent erproben oder unter Beweis stellen. Ob erfahrene Pianistin, Hobby-Musiker oder Neuling – alle sind eingeladen, ihre Musik mit anderen zu teilen und die Stadt mit Klang zu erfüllen. Die Aktion soll Menschen durch Musik verbinden und zur Interaktion anregen. Aber vor allem soll sie neue Akteure und Energie in die Stadtmitte bringen, sie attraktiver und lebendiger machen und Anlass zum Verweilen geben.

IHK-Hauptgeschäftsführer Mar-

kus Weinbrenner ist begeistert von „Spiel mich - Klaviere in Offenbach“: „Diese Initiative verleiht unserer Stadt eine neue Dimension der Kreativität und des musikalischen Austauschs. Offenbach ist für seine kulturelle Vielfalt bekannt, und „Spiel mich!“ trägt dazu bei, diese weiter zu stärken. Ich lade alle Besucherinnen und -besucher der Innenstadt herzlich ein, auf den Klavieren zu spielen oder einfach nur zuzuhören und sich von der Musik verzaubern zu lassen.“ „Schüler aus zwei Klassen der Beethoven- und Mathildenschule haben die Klaviere am 1. Juni 2023 künstlerisch gestaltet, damit sie im Straßenbild auffallen und echte Hingucker sind. Die Klaviere sind eine wunderbare Ergänzung zum kulturellen Leben der Stadt und wir hoffen, dass die Offenbacher Bürgerinnen und Bürger diese Gelegenheit nutzen und gemeinsam eine einzigartige musikalische Atmosphäre schaffen“, freut sich Hans-Jörg André vom Musikhaus André. Erste musikalische Kostproben lieferten anschließend Schüler und Schülerinnen der Mathildenschule. Weitere Informationen unter: www.ihkof.de/spielmich

-ANZEIGE-

Eine Verbindung mit Zukunft

Den eigenen Router am Glasfaseranschluss einfach weiternutzen

(djd-p). Der ultraschnellen Glasfaser gehört im Festnetz die Zukunft. Interessierte fragen sich oft, ob sie für die Umstellung neue Hardware benötigen oder den vorhandenen Router weiternutzen können. Gut zu wissen: Die vom Gesetzgeber garantierte Entscheidungsfreiheit gilt unverändert. Die FRITZ!Box etwa bleibt die richtige Wahl und funktioniert auch an jedem Glasfaseranschluss. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: Kunden können eine FRITZ!Box Fiber direkt mit dem Glasfaseranschluss verbinden und somit viel Strom sparen. Wer den Glasfaseranschluss mit Modem gelegt bekommt, kann einfach



Foto: djd/AVM

eine vorhandene FRITZ!Box weiterverwenden. So ist man unabhängig vom Provider und erhält sofort Updates für neue Features. In Zukunft wächst das Heimnetz dank Mesh-WLAN stets mit. Mesh-Repeater sorgen bei Bedarf dafür, dass das WLAN jeden Winkel des Zuhauses erreicht. Mehr Informationen unter avm.de/dreamteam.

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**

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

LANGEN (PM). Wer kennt sie nicht: Die Momente in denen wir uns traurig, einsam oder niedergeschlagen fühlen? Solche Stimmungstiefs gehören zu jedem Leben einfach dazu. Doch 5,3 Millionen erwachsene Deutsche leiden laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe im Laufe eines Jahres unter starken und länger andauernden depressiven Störungen. Ältere Menschen und Jugendliche sind bei diesen über acht Prozent der Bevölkerung noch nicht einmal erfasst. Gleichzeitig kämpfen Betroffene damit, dass ihre Erkrankung nicht als solche wahrgenommen wird, weil sie schwer greifbar und nicht direkt sichtbar ist. Was also tun, wenn Stimmungstiefs länger dauern und wir unser Selbstvertrauen verlieren, nicht mehr schlafen können, wir die Freude und das Interesse an vielen Dingen verlieren, ängstlich und nervös sind, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle empfinden und uns nicht mehr konzentrieren können? Diese Symptome deuten auf eine heilungs-

bedürftige depressive Erkrankung hin. Depressionen sind eine ernsthafte, manchmal sogar lebensgefährliche Krankheit. Betroffene brauchen in jedem Fall professionelle Hilfe. Die Erkrankung kann von Fachpersonal (Arzt oder Psychologe) erkannt und psychotherapeutisch und/oder medikamentös behandelt werden. Meist sind verschiedene Faktoren beteiligt, die erst im Zusammenspiel eine Depression auslösen. Für die betroffene Person ist wichtig zu wissen: Eine Depression kann, auch im Alter, vielfach mit großem Erfolg behandelt werden. Dabei kommen im Wesentlichen zwei Behandlungsformen zum Einsatz. Die Psychotherapie und antidepressiv wirkende Medikamente. Herr Dr. Scherk informiert in seinem Vortrag sehr anschaulich wie Depressionen erkannt und behandelt werden können.

Informationen und Anmeldung unter: [Tel: 06103/912-63001](tel:0610391263001)
t.hueber@asklepios.com



DI., 13. JUNI, 18.00 UHR
Bin ich nur traurig oder ist das schon eine Depression?
 Referent: PD Dr. med. H. Scherk
 Chefarzt der Klinik für Psychische Gesundheit
 Ort: Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 22



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

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



nörgeln	hellhaarige Frau	ungezwungen	gallertartige Substanz	Sofa, Ottomane	englisch: Apfel	afrikanische Lilie	Nebenbemerkung	dt.-franz. TV-Sender	Firmeninhaber					
			Südeuropäerin											
Augen gläser	Salatzutat		Strahlenkranz	Ost-europäerin			Orakel-priesterin in Delphi	Papst-name						
Braun-algen		kleine Kopfbedeckung				schnell laufen	brasilian. Fußballstar							
Milch-produkt	Erdzeit-alter			Waren	Vorname d. Schnei-der †			jap. Heilig-tum						
			Sportler	Altersstufe			9							
frei	niederer Adel in England	Soja-produkt			deutsche Vorsilbe		franz. Königs-anrede	Währung in Costa Rica						
					Stadt in NRW	gebrechlich		5						
Wasser-fahr-zeug	griechi-sche Insel	großer Papagei	Schön-ling (franz.)	afrika-nischer Staat			8	häufi-ger						
		ein Hof-beamter im MA.	hinteres Schiffs-segel			am nächsten Tag	spani-scher Ausruf							
engli-sches Starkbier		Tier-pfleger			Druck-verfahren	Stern-schnup-pe								
			ärztliche Beschei-nigung	Wortteil: acht			US-Mili-tärsender	3	Robben-art (Mz.)					
		ein Schiff chartern	freizu-haltender Torweg			6	Koch-empfeh-lung	Silber-gras						
dt. Maler † (Lesser)	Tages-heim für Kinder		schweiz. Währung (Abk.)			Segel-art	Buß-berit-schaft							
Eier-pfann-kuchen			10	Lenk-beil	Not-vorrat									
		2	Zu-fluchts-ort	Gottes Gunst			Garten-pflanze	Initialen Hitch-cocks						
Fremd-wortteil: falsch	Moschee-turm	kleine Geld-spende	enthalt-samer Mensch			Wasser-lache	Autoren-verband	kelt. Name Irlands						
Sumpf, Schlamm			4	Refor-mer	Stöpsel									
arabisch: Sohn		Held von Troja (Sage)	franzö-sisch: neun			Rasse		streichb. Überzug						
lat. Gruß		Antike				Eig-nungs-prüfung	norweg. Dichter †							
			Zusatz-name Castros		Ort in der Eifel	bunter Tropen-vogel			englisch: eins					
verfal-lenes Gebäude		7	Düsseld. Flanier-meile	bayr. Ort am Inn			Zeichen für Tantal	Abk.: Register-tonne						
		italie-nische Tonsilbe	Spiel-karten-farbe			Planet mit Ringen	1							
rote Filz-kappe	Ostsee-bad			Teil des Atlas										
Brot-röster					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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, 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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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 ☎ 0173 - 8809632 Wolfgang Appel

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

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

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, Gobelins, 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

ANZEIGEN

Telefon 0 61 02-86 88 20

info@mein-suedhessen.de

▶ Stellen

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Globus, Hellweg, HIT, JYSK, Lebenslust, LIDL, McDonald's, Netto, Norma, Optik Seitenblick, Reinheimer Markt, REWE, Rossmann, XXXLutz, Thomas Philipps

www.rheinmainverlag.de

Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGE

Garten-Tipp:

Effizient bewässern vor Sonnenaufgang

Nach einer aktuellen Umfrage versorgen 58 % der Gartenbesitzer ihre Pflanzen abends mit Wasser. Dadurch können auf den nassen Blättern nachts Fäulnis oder Pilzkrankheiten entstehen. Besser: vor Sonnenaufgang gießen. Moderne Technik hilft dabei.

Einfach die Gießarbeit von einer sogenannten Tropfbewässerung übernehmen lassen. Dank einer automatisierbaren Bewässerungssteuerung von GARDENA können entsprechende Pläne hinterlegt werden – dadurch wird der Gießvorgang automatisch gestartet, aber auch wieder gestoppt. In Verbindung mit einem Sensor lässt sich die Bewässerung sogar noch weiter optimieren – bei ausreichender Bodenfeuchte wird der anstehende Zyklus einfach ausgesetzt. Das schont den Geldbeutel und sorgt auch dafür, dass die Pflanzen nicht überwässert werden – außerdem muss man auch

künftig den Nachbarn nicht mehr um die Urlaubsvertretung bitten.

Das Micro-Drip-System von GARDENA wird direkt neben der Pflanze angebracht und bewässert dort – wie der Name sagt – tröpfchenweise. Das ist besonders schonend für die Pflanze und sorgt dafür, dass das Wasser dort ankommt, wo es benötigt wird: an der Wurzel, sodass weniger Wasser verdunstet.



KFZ-ANKAUF

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

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

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

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 redaktion@mein-suedhessen.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



Mit einem neuen RC 2-fähigen Sektionaltor ist man auf der sicheren Seite. Zudem können mit neuen Farben und modernen Oberflächen neue Akzente für das Eigenheim gesetzt werden. Fotos: Novoferm/akz-o

Garagentor-Modernisierung mit Einbruchhemmung

Sicherheit und Aufwertung garantiert



(AKZ-O). Für Garagentore wird moderner Einbruchschutz immer wichtiger. Denn die Garage ist mehr als nur ein geschützter Raum für den wertvollen Pkw. Teure Fahrräder, oft auch E-Bikes und hochwertige Gartenwerkzeuge stehen ebenfalls in der Garage. Schnell sammeln sich hier einige Wertgegenstände, die leider auch Einbrecher einladen. Daher sollte das Schlupfloch Garage gut abgesichert sein.

Schutz für das Schlupfloch Garagentor

Immobilienbesitzer können ihr Garagentor modernisieren und damit gleichzeitig den Werterhalt ihrer Immobilie erreichen und Einbruchsicherheit schaffen. Aber nicht jedes Garagentor ist einbruchhemmend. Wer seine Garage mit einem entsprechenden Tor schützen will, ist

mit den Novoferm Garagen-Sektionaltoren ISO 45 Premium und ISO 70 Premium-Plus in einbruchhemmender Ausführung (Widerstandsklasse RC 2) auf der sicheren Seite.

Mehr Sicherheit durch Modernisierung

In einbruchhemmende Garagentore und -zugänge zu investieren, lohnt sich, vor allem wenn es von der Garage einen direkten Zugang zum Wohnhaus gibt. Denn sind die Einbrecher erst einmal in der Garage, können sie unbeobachtet in den Wohnbereich eindringen. Um dieses Einfallstor für ungebetene Besucher zu schließen, gilt es zunächst einmal den Typ des Garagentores und das Alter zu identifizieren. Man unterscheidet zwischen Sektionaltor-, Schwing- oder Drehflügeltoren.

Sind die Tore besonders alt, ist eine Umrüstung auf eine Einbruchschutzklasse nach Einbruchschutznorm DIN/TS 18194:2020-07 schon nicht mehr möglich. Bei Schwing- und Drehflügeltoren gibt es derzeit kaum Modelle, die RC 2-zertifiziert sind. Mit einem neuen RC 2-fähigen Sektionaltor ist man auf der sicheren Seite. Man erhält ein Sektionaltor, das den Sicherheitsanforderungen nach aktueller Produktnorm und dem Einbruchschutz der neuen, seit 2020 gültigen Einbruchschutznorm entspricht.

Sicher und schön

Beim Türen- und Tor-Hersteller Novoferm haben Sie die Auswahl zwischen vielen Farben, hochwer-

tigen Oberflächen und umfangreichem Zubehör. Mit neuen Farben und modernen Oberflächen können neue Akzente für das Heim gesetzt werden. Von modern-puristischer Architektur bis zum Landhausstil lassen sich Garagentore somit ganz individuell gestalten und auf das jeweilige Eigenheim abstimmen. Da Tor und Antrieb zusammengehören, sollte direkt beides erneuert werden. Anschließend passen modernes Sicherheitsbedürfnis, Aussehen und Funktionalität zusammen – wer modernisiert, investiert zugleich in den Einbruchschutz. Weitere Tipps zum Thema Garagentor-Modernisierung und Informationen zur RC 2 Einbruchhemmung gibt es unter www.novoferm.de





marena[®]
KREUZFAHRTEN



KROATIEN

So. 02.07.2023 – So. 09.07.2023 / 8 Tage

Entdecken Sie die schönsten Kroatischen Inseln mit Hvar, Vis, Lastovo und Korcula an Bord Ihrer Yacht mit maximal 36 Personen in schönen, hellen und komplett ausgestatteten Kabinen mit Halbpension inkl. Flug ab/bis Frankfurt. Viel Zeit für Badestopps in einsamen Buchten. URLAUB PUR!

ab € 1.849,- / Pers.



HOLLAND

So. 23.07.2023 – Mi. 26.07.2023 / 4 Tage

Busreise im Marena Reisebus in den Norden Hollands. 3 Übernachtungen mit Frühstück im 3-Sterne Berghotel in Amersfoort. 4-stündiger Segeltörn auf dem IJsselmeer, Freilichtmuseum in Enkhuizen, Schifffahrt nach Giethoorn, Besichtigung der Parkanlagen von „Het Loo“ in Apeldoorn und vieles mehr...

€ 499,- / Pers.



NORWEGEN

11 Tage / mehrere Termine: Juli, August und September 2023

Die schönsten norwegischen Fjorde. Schnell zugreifen! Top Preis-begrenzte Kapazität. Warnemünde-Skagen-Eidfjord-Bergen-Olden-Andalsnes-Kristiansand-Göteborg-Warnemünde. Zuga- und Rückreise ab € 130,- AIDA VARIO Preis pro Person bei 2-er Belegung limitiertes Kontingent.

ab € 899,- / Pers.

Persönliche Beratung und Reisebuchung

Marena Kreuzfahrten
Inh. Peter Scholtis
Franz-Gruber-Platz 18
64859 Eppertshausen
Telefon 06071 922530
willkommen@marena-kreuzfahrten.de
www.marena-kreuzfahrten.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
oder nach Vereinbarung.

Fordern Sie unter Telefon 06071 922530 die ausführliche Reisebeschreibungen an oder im Internet unter marena-kreuzfahrten.de/marena-specials



Lernen Sie Marena Kreuzfahrten kennen beim

Marena Sommer-Grillfest Samstag 17. Juni 2023 von 11 – 19 Uhr

Auf dem Vorplatz der Bürgerhalle in
64859 Eppertshausen, Waldstraße 19.

Sie sind zu einem kostenlosen Steak oder einem
Würstchen und zwei Getränken von uns eingeladen.

Melden Sie sich an: **Telefon 06071 92 25 30** und reservieren sich Ihre
Bons für Ihr kostenloses Steak oder Würstchen und Ihre Getränke!

