

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de⁹

29. Juli 2023

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.505

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach

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



Zur Website:



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Claudio_Scott auf Pixabay

Gesunder Schlaf: Mehr als nur Erholung



Gesunder Schlaf: Mehr als nur Erholung

(DRM). Rund ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit Schlafen – umgerechnet bedeutet dies, dass bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren eine Person ungefähr 26 bis 27 Jahre schlafend verbringt. Zwar sind unsere Schlafgewohnheiten unterschiedlich, einige Menschen benötigen möglicherweise mehr oder weniger Schlaf als der Durchschnitt, dennoch ist Schlafen eine wesentliche und lebensnotwendige Funktion des Körpers!

Schlafen in Phasen

Unser Schlaf besteht aus vier verschiedenen Phasen, die sich während der Nachtruhe abwechseln. In der Einschlafphase gleiten wir vom Wachzustand in den Schlaf. Dies dauert meist nur wenige Minuten. Die Leichtschlafphase macht den größten Teil unseres Schlafes aus, etwa 50 bis 60 Prozent der Gesamtschlafdauer. In dieser Phase sinkt unsere Körpertemperatur leicht ab, die Herzfrequenz und die Atmung werden reguliert. Die darauffolgende Tiefschlafphase ist besonders wichtig für unsere körperliche Erholung und die allgemeine Gesundheit. Der Tiefschlaf spielt eine wichtige Rolle bei der Reparatur und dem Wachstum von Gewebe, der Stärkung des Immunsystems und der Sicherung von Gedächtnisinhalten.

Der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) wurde früher als Traumschlaf bezeichnet und zeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen unter geschlossenen Augenlidern aus. Die Phase ist besonders wichtig für unsere geistige und seelische Ruhe. Hier werden unsere Gedächtnisinhalte verarbeitet und unsere Gehirnaktivität erhöht sich. Dies ist die Phase, in der die meisten lebhaften Träume auftreten.

Diese Phasen wiederholen sich in einem zyklischen Muster während der gesamten Nacht. Ein typischer Schlafzyklus dauert etwa 90-120 Minuten und besteht aus einem Durchlauf durch die genannten Phasen. Im Laufe der Nacht durchläuft der Körper mehrere Schlafzyklen, wobei der Anteil des Tiefschlafs abnimmt und der des REM-Schlafs zunimmt.

Hormone im Gleichgewicht

Bei Dunkelheit produziert der Körper das Hormon Melatonin, das den Schlafrhythmus und die Organfunktionen im Gleichgewicht hält. Außerdem wird während des Schlafens das appetithemmende Hormon Leptin freigesetzt. Im Gegenzug regt das Gehirn im Wachzustand die Produktion von appetitanregendem Ghrelin frei. Verschiebt sich dieses Gleichgewicht, durch mangelnden Schlaf, kann dies zu Gewichtszunahme führen.

Im Schlaf regeneriert und repariert sich der Körper, das Gehirn verarbeitet Informationen und Hormone werden ausbalanciert. Dafür ist eine ausreichende Menge Schlaf, in der Regeln 7 bis 9 Stunden für Erwachsene notwendig, um diese Funktionen zu ermöglichen.

Zu wenig Schlaf macht krank

Schlafmangel kann ernsthafte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, das haben diverse Studien gezeigt. Wer unter chronischem Schlafmangel leidet, erhöht das Risiko für Gesundheitsprobleme wie Übergewicht, Diabetes, Herzkrankungen und psychische Krankheiten. Außerdem beeinflusst schlechter Schlaf unsere kognitiven Fähigkeiten, was zu Gedächtnisproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten und verminderter Leistungsfähigkeit führen kann.

5 Tipps für eine bessere Schlafqualität

- **Schlafroutine:** Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig, um den Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Deshalb sollten Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, auch am Wochenende.
- **Schlafumgebung:** Eine ruhige, dunkle und kühle Umgebung, ist

förderlich für guten Schlaf. Lüfte Sie das Schlafzimmer vor dem zu Bett gehen gut durch, um für frische Luft zu sorgen. Auch die Investition in eine qualitative bequeme Matratze und ein geeignetes Kissen wird sich lohnen.

- **Entspannungstechniken:** Vor dem Schlafengehen können Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Lesen helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und den Übergang zum Schlaf zu erleichtern.
- **Ernährung:** Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee und Energydrinks. Alkohol und schwere Mahlzeiten können ebenfalls den Schlaf stören.
- **Technologie:** Vermeiden Sie die Verwendung von elektronischen Geräten wie Smartphones oder Tablets direkt vor dem Schlafengehen. Das bläuliche Licht dieser Geräte kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören.

Foto: muntazar mansory auf Pixabay

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Den Traum vom Frieden wachhalten

Von Pfarrerin Heike Zick-Kuchinke
Evangelische Kirchengemeinde
Steinheim/M

Juli – endlich Urlaub!

Alles Schwere mal hinter sich lassen...

– ...und dann so ein Monatsspruch:
„Jesus spricht: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet.“ Mt. 5, 44-45

Die Feindesliebe, lange Markenzeichen der Christen, führt unter ihnen zu Spaltung und nicht zuletzt auch zu Anfeindungen. Angesichts der Kriege in Afghanistan, Syrien und spätestens seit dem Einmarsch der russischen Armee in die Ukraine gilt die Feindesliebe als nicht mehr zeitgemäß, geschweige denn realitätstauglich.

Doch was heißt hier realitätstauglich? Mit der Forderung nach Verzicht auf Rache bestätigt Jesus ja erst einmal nur das, was schon seit alttestamentlichen Zeiten galt. Alles Überlieferte ist gutes Gebot Gottes und soll den Menschen helfen, miteinander in Frieden zu leben.

So will von Beginn an das Gebot „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ nicht der Rachsucht Raum geben und sie rechtfertigen, sondern, ganz im Gegenteil, will sie eingrenzen und Verhältnismäßigkeit herstellen: „Nimmst Du mir mein Auge, so musst Du mit deinem Auge mir das wiedergeben, was ich damit verloren habe.“ Gewalt soll nicht eskalieren, sondern eingedämmt werden. Wusste man doch schon damals, dass Hass wieder Hass hervorruft

und Gewalt immer neue Gewalt. So will das Gebot „Auge um Auge“, dass Gewalt sich nicht zur Katastrophe entwickelt. Und die Rache im Sinne der Herbeiführung einer Gerechtigkeit ist Gott allein vorbehalten.

Allerdings spitzt Jesus dieses Gebot in der Bergpredigt noch einmal zu - und das ist mehr als eine Radikalisierung und Provokation, es ist eine echte Zumutung.

Wir brauchen solche vernünftigen Gesetze, die Grenzen setzen und deren Überschreitung Einhalt gebieten. Sie sollen und wollen dazu beitragen, dass ein friedliches Miteinander möglich ist und bleibt, so wie Gott es sich für alle Menschen wünscht. Und diese Grenzen gilt es zu verteidigen, wenn nötig auch mit Gewalt, auch wenn wir immer wissen sollten, dass wir damit nicht den Willen Gottes erfüllen, sondern das kleinere von zwei Übeln wählen. Von dieser Schuld kann uns nichts und niemand freisprechen.

Und gleichzeitig darf es immer den Traum von einer anderen, einer besseren und friedlicheren Welt geben. Eine Welt, in der jede und jeder in seinem Haus, im Schatten des Weinstocks in Frieden wohnen kann. In der der eigene Garten bepflanzt und, wie in diesen Tagen, die Früchte geerntet und gegessen werden können. In einer Welt, in der Menschen sich lieben dürfen, wie sie möchten, und alle Kinder aufwachsen und ihre Talente entfalten können. In einer Welt, in der Frieden und Gerechtigkeit herrschen und niemand Mangel erleben muss.



Einer Welt, in der das Leid ein Ende hat. Also: in einer Welt, wie Gott sie sich für die Menschen wünscht.

Diese uralte Vision der Propheten nimmt Jesus neu auf und beschreibt sie jenen Menschen, die nach Orientierung suchen in einer Welt, in der – wie heute – Kriege, Tyrannei, Hass, Gewalt und Elend herrschen. Ja, vielleicht brauchen wir gerade jetzt zu Beginn der großen Sommerpause die Erinnerung an diese uralte Vision, die klare Zusage: Gott

hält in all diesem Chaos eine andere Welt für uns bereit, auch wenn wir nicht wissen, wie. Aber der Traum einer friedvollen Welt wird wachgehalten, darf geträumt werden, auch wenn es unvernünftig ist und alles Vorstellbare übersteigt.

Lassen wir alles Schwere in der Tat hinter uns und lassen uns neu Kraft schenken, darum zu ringen, wie dieser Traum geerdet werden kann und wir neu „Kinder des Vaters im Himmel“ werden.

Foto: privat

www.krebsranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten 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.



SPIE Deutschland & Zentraleuropa ist der führende unabhängige Multitechnik-Dienstleister für Gebäude, Anlagen und Infrastrukturen. Rund 17.000 Technikbegeisterte geben das Beste für unsere Kunden – jeden Tag, in jedem Projekt.
Du suchst noch nach einer spannenden Ausbildung? Wir haben sie!

„Last Call! Ausbildungsplatz 2023“

Fachkraft für Metalltechnik (m/w/d) Schwerpunkt Montagetechnik

Die SPIE SAG GmbH sucht Dich ab dem **01.09.2023** für die Ausbildung zur Fachkraft für Metalltechnik mit dem Schwerpunkt Montagetechnik an unserem Standort in **Langen** (bei Frankfurt am Main).

- Du bekommst eine Ausbildungsvergütung nach IG Metall-Tarif und 30 Tage Urlaub pro Jahr
- **Schon nach zwei Jahren** bist Du fertig ausgebildet
- Wir garantieren Deine Übernahme nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung im Hochspannungsfreileitungsbau auf unseren Montagestellen, möglichst in Deiner Heimatregion
- Du erhältst das Deutschlandticket (49 €) für die Fahrten zur Berufsschule und an arbeitsfreien Tagen

Für mehr Infos folge dem QR Code oder nimm Kontakt mit Vanessa Galinski auf.

SPIE SAG GmbH · Vanessa Galinski · Pittlerstraße 44 · 63225 Langen
Tel.: +49 172 6519259 · Mail: vanessa.galinski@spie.com

SPIE, gemeinsam zum Erfolg

Passt - oder kostenlos zurück:
eBay gibt das
Fahrzeugteile-Versprechen

ANZEIGE

eBay.de, eine der führenden deutschen Shopping-Plattformen für Fahrzeugteile und Zubehör, macht es für Profis, DIY-Fans und komplette Schrauberneulinge mit einem neuen Angebot noch sorgenfreier, passende Produkte für ihr Fahrzeug zu kaufen. Mit dem Start des neuen eBay Fahrzeugteile-Versprechens ist für Nutzer*innen auf einen Blick klar, welches der Millionen Kraftfahrzeug-Produkte für genau ihr Auto oder Motorrad richtig ist – und falls es doch mal nicht passen sollte, können sie das Produkt kostenfrei zurücksenden und erhalten den Kaufbetrag erstattet.

Fahrzeugteile aus wirtschaftlichen Gründen sehr gefragt

Für die Halter*innen der rund 60 Millionen Kraftfahrzeuge in Deutschland¹ ist das gerade in der aktuellen wirtschaftlichen Situation eine Erleichterung. So zeigt eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag von eBay, dass 64 Prozent der Befragten ihre Fahr-

zeuge lieber noch länger behalten. Über ein Viertel führen Reparaturen selbst durch. Gleichzeitig haben viele Befragte Sorge, Fehler zu machen (30 Prozent) und/oder das falsche Teil zu bestellen (12 Prozent). Sie nehmen stattdessen Werkstattpreise in Kauf.²

So funktioniert das eBay Fahrzeugteile-Versprechen

Die passenden Produkte zu finden, ist kinderleicht: einfach auf www.eBay.de/motors im Teilefinder Marke, Modell, Baujahr, Typ sowie Motor eingeben und auf „Teile finden“ klicken. Passende Produkte werden umgehend in den Suchergebnissen angezeigt und mit einem grünen Häkchen als Kompatibilitätssymbol und dem Hinweis „Passt zu Ihrem Fahrzeug“ bzw. „Dieser Artikel passt“ gekennzeichnet. Wenn das Teil ankommt und doch nicht wie erwartet passt, übernimmt eBay.de unkompliziert die Kosten für die Rücksendung und die Käufer*innen bekommen selbstverständlich eine volle Rückerstattung.



¹ Kraftfahrtbundesamt, 2023.

² YouGov-Umfrage im Auftrag von eBay, April/Mai 2023, n=1.339.

Arjan

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Arjan ist ein lieber und ruhiger Hund, ist aber noch unsicher in vielen Situationen.

Er liebt Streicheleinheiten und läuft gut an der Leine. Ein ruhiger Ersthund wäre toll für ihn Katzen sollten nicht in seinem neuen Zuhause sein.

Arjan ist 1 Jahr alt, 50 cm groß und wiegt 15 kg. Er ist geimpft, gechipt und kastriert.

Foto: HTB



Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838.

Wer vermisst eine Wasserschildkröte?

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

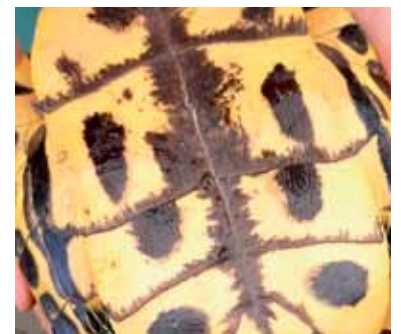
SELIGENSTADT (PM). Dieses Mal geht es nicht um die Vermittlung eines Tieres, sondern um ein Fundtier – eine Wasserschildkröte – für die der Tierschutzverein hofft, dass seine ursprünglichen Besitzer, die das Tier wahrscheinlich sehr vermissen, gefunden werden können. Es handelt sich um eine Rotwangenschildkröte, ca. 10 Jahre alt, weiblich. Sie wurde in Mainflingen in der Nähe des Badesees gefunden und am 25.06.2023 beim TSV abgegeben. Der Verein darf keine Schildkröten aufnehmen, deshalb wurde die Schildkröte – natürlich artgerecht – anderweitig untergebracht. Sie sieht so aus, als ob sie ursprünglich ein richtiges Zuhause hatte.

Die Schildkröte hat Eier im Bauch, deshalb liegt die Vermutung nahe, dass sie wohl auf der Suche nach einem Ei-Ablageplatz war.

Wenn Sie also Ihre Wasserschildkröte vermissen, sollten Sie sich

bitte schnell beim TSV-Seligenstadt melden. Bitte nehmen Sie per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per E-Mail: info@tsvseligenstadt.de Kontakt auf.

Fotos: TSV



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**



Kickers Neuzugänge im Gespräch

Álvarez und Nazarov über Ziele und Elfmeter



Marcos Álvarez und Dimitrij Nazarov.

Foto: RMV

Wichtigste vor allem in dem Alter, in das wir jetzt kommen. (lacht) Du vor allem nach den letzten Jahren. Ich habe in den letzten 10 Monaten so gut wie gar kein Fußball spielen können, und das ist jetzt die erste Vorbereitung für mich seit knapp zwei Jahren. Da zählt für mich einfach nur gut durchzukommen und mir möglichst viel von dem, was ich in den letzten Monaten verloren habe, wiederzuholen.

Nazarov: Meine Vorbereitung war schwierig, ich habe mir letzte Saison kurz vor Saisonende gegen Dortmund eine Sprunggelenksverletzung zugezogen, dann war die Knochenhaut ein bisschen gereizt das war natürlich sehr schmerzhaft. Aber ich bin seit letztem Freitag wieder voll im Training und werde bei dem nächsten Testspiel auch eine Halbzeit spielen.

RMV: Was sind eure Erwartungen an das erste Heimspiel und speziell an die OFC-Fans? (Fortsetzung auf der nächsten Seite)

BIEBER (LS/MJ). Als die Offenbacher Kickers die Transfers von Marcos Álvarez und Dimitrij Nazarov bekannt gaben, musste man sich schon etwas die Augen reiben. Mit den beiden Offensivkräften haben die Kickers zwei Spieler an Land gezogen, die bereits in höheren Ligen ihre Fähigkeiten unter Beweis stellten. Michael Jablonski und Luca Santioemma haben die neuen Stars des Teams nach dem Training zu einem kurzen Interview getroffen.

RMV: Marcos, Dima. Was hat euch dazu bewegt, zum OFC zu wechseln?

Álvarez: Ich komme hier aus der Region und habe hier ja auch schon in der Jugend gespielt und die Gespräche mit Christian Hock sowie Christian Neidhart waren gut. Ich kenne die beiden auch schon lange. In den Gesprächen hatte ich sofort das Gefühl, dass da eine Art Vertrauen war. Wir haben auch die gleichen Ziele und das war für mich sozusagen der Hauptgrund, warum ich mich für den OFC entschieden habe.

Nazarov: Bei mir war das ähnlich. Christian Neidhart wollte mich damals auch schon nach Mannheim holen, weshalb der Kontakt über die Jahre immer da war. Christian

Hock kenne ich auch schon viele Jahre, auch als er noch in Wiesbaden war und wir haben uns auch hin und wieder ausgetauscht. Das Projekt hat mich am Ende einfach überzeugt und jetzt heißt es hart arbeiten, um die Ziele, die wir uns gesetzt haben zu erreichen.

RMV: Welche Erwartungen habt ihr für eure erste Saison beim OFC?

Álvarez: Ganz klar ist natürlich, dass wir hierhergekommen sind, um oben mitzuspielen. Wenn man sich die letzten Jahre anguckt, sieht man, dass der OFC immer oben mitgespielt hat, und das ist auch ganz klar in diesem Jahr unser Ziel. Mit den Transfers und dem Austausch der Führung, hat man hier schon ein gewisses Statement gesetzt. Es ist sehr viel Erfahrung und Professionalität dazugekommen, und alles hier im Umfeld passt, um eine erfolgreiche Saison zu absolvieren.

Nazarov: Dem gibt es nichts hinzuzufügen.

RMV: Wie ist die Vorbereitung für euch gelaufen?

Álvarez: Von meiner Seite aus ganz gut, ich bin ohne Verletzungen durchgekommen, Das ist immer das

PIZZA & Pasta RESTAURANT/CATERING

DAS LEBEN IST SCHÖN

Warme Küche:
Mo - Sa: 11.30 - 23.00 Uhr
So: 12.00 - 22.00 Uhr

Hanauer Landstr. 198 • 60314 Frankfurt
Reservierungen: 069 430 578 70
info@daslebenistschoen.de • www.daslebenistschoen.de

SMOK®

SMOK® B600

600 Puffs

2% Nikotin

10 Flavours

Mesh Coil

www.evapez.de

office@smokgermany.de

O.F.C. KICKERS AKTUELL

**Büromöbel
Muster-Abverkauf**

UNIONZEISS
Büro- und Objekteinrichtung GmbH
Flinchstraße 63
60388 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 9.00 - 16.00 Uhr
Fr. 9.00 - 15.00 Uhr

PIG PEZZONI
IMMOBILIENGESELLSCHAFT MBH

WWW.PIG-INVESTMENT.DE

Dein Starterpaket rund um Mobilfunk, Internet, Telefon, TV, Kombi-Pakete, Smartphones, Tablets und Service.

Vodafone Fachhandelspartner Bruchköbel

Murat Kurtulus
Innerer Ring 5
63486 Bruchköbel
Tel: 06181 6689 388
Fax: 06181 6689 389

Komm vorbei

Tolle Angebote und Top-Tarife warten auf Dich!

The future is exciting. Ready? **vodafone**

OFC-TRADITIONSLOGE

Alvarez: Ich kenne den OFC ja noch aus meiner Zeit in der Jugend. Ich weiß, wie die Fans hier ticken und was hier alles möglich ist. Hier kann es im positiven Sinne knallen und das erwarten wir auch. Wir hoffen natürlich, dass wir die 10.000 Zuschauer schon am ersten Spieltag knacken können, das wäre dann schon ein gewisses Statement an die Liga.

Nazarov: Wir haben ja schon beim Trainingsauftakt gesehen, was hier los sein kann. Das war so eine Art Vorgeschmack auf die neue Saison und wir freuen uns auf das erste Spiel am Freitagabend. Ich hoffe natürlich, dass uns alle OFCler dann lautstark unterstützen und anfeuern werden, um dann schonmal das erste Zeichen zu setzen.

RMV: Ihr seid beide ziemlich sichere Elfmeterschützen, Dima, du hast in deiner gesamten Profikarriere nur einen einzigen Elfmeter verschossen. Habt ihr, was das betrifft schon irgendwelche Ansprüche angemeldet?

Nazarov: Álva ist ein guter Elfmeterschütze. Aber ich fühle mich, was Elfmeter angeht, sehr sicher. Die Ecken und Freistöße kann er sehr gerne schießen, aber ich denke, dass ich bei Elfmeter in den letzten Jahren gut gefahren bin und auch weiterhin diese Verantwortung übernehmen will.

RMV: Marcos, Dima. Vielen Dank für das Interview und viel Erfolg in dieser Saison.

Der OFC startet am 4. August um 20 Uhr am Bieberer Berg gegen den Aufsteiger Stuttgarter Kickers in seine elfte Regionalliga Saison.

SPIELPLAN

1. Spieltag, Regionalliga Südwest
04.08.2023 - Fr., 20:00 Uhr Kickers Offenbach -:- Stuttgarter Kickers
2. Spieltag, Regionalliga Südwest
12.08.2023 - Sa., 14:00 Uhr VfR Aalen -:- Kickers Offenbach
3. Spieltag, Regionalliga Südwest
20.08.2023 - So., 16:00 Uhr* Kickers Offenbach -:- Frankfurt II
4. Spieltag, Regionalliga Südwest
26.08.2023 - Sa., 14:00 Uhr* TSG Hoffenheim II -:- Kickers Offenbach
5. Spieltag, Regionalliga Südwest
29.08.2023 - Di., 14:00 Uhr* Kickers Offenbach -:- SG Barockstadt

SPORTMEMORIES24.COM

- Original signierte Trikots, Bälle, Schuhe, Poster deiner Stars
- Fußball & US Sport
- Immer mit Echtheitszertifikat
- Einzigartige personalisierte 3D Fußball Rahmen für Profi und Amateurvereine! perfekt für Fans, Spieler & Sponsoren!

KB SPORTS MEMORIES GMBH
Fuldaer Weg 2
65835 Liederbach

sportmemories24

REINIGUNGS- UND SERVICELEISTUNGEN

- Unterhaltsreinigung
- Reinigung jeglicher Art
- Glas- und Rahmenreinigung
- Hausmeisterdienste
- Garten- und Grünpflege
- Winterdienste

BB CLEAN SERVICE
Reinigungs & Servicedienstleistungen

Heinrich-Krumm-Str. 9
63073 Offenbach
Telefon: 069 / 80 06 88 53
Telefax: 069 / 83 83 27 30
office@bb-clean-service.de

Werte reinigen, Werte pflegen, Werte erhalten

www.bb-clean-service.de



O.F.C. KICKERS AKTUELL



Die Offenbacher Kickers beim Training. Foto: Michael Jablonski

Das Nationalteam Fußball des FC Deutsche Post DHL wünscht **Kickers Offenbach** eine starke Saison 23/24!



Rhein Main Verlag

GEWINNSPIEL

Tippen und tolle Preise gewinnen!

Es gibt attraktive Preise zu gewinnen. Der beste Tipper eines jeden Monats wird belohnt.

OFC-Fans aufgepasst. Gemeinsam mit dem OFC verlost sportmemories24 einen großartigen 3D-Kickers-Fußball-Rahmen. Natürlich inklusive einem von den Kickers signierten Ball. Der Rahmen hat eine Größe von 30 x 30 cm, ist aus hochwertigem Acrylglas und hat einem Edelstahlstand. Ein echtes Highlight in deinem Zuhause oder Büro.

Jetzt tippen per E-Mail an gewinnspiel@rheinmainverlag.de. Tipps können bis jeweils 60 Minuten vor Anpfiff abgegeben werden.

Kickers-Legende und Pokalheld Karl-Heinz Volz treten zusammen mit unseren Werbepartnern außer Konkurrenz gegen unsere Leser an.

So tippen die Experten:
OFC gegen Stuttgarter Kickers
VFR Aalen gegen OFC

Tippen Sie die nächsten Spielpaarungen:

OFC gegen Stuttgarter Kickers
VFR Aalen gegen OFC



Karl-Heinz Volz
Kickers-Legende

3:1
1:2



Udo Klein
Schwebewerk

2:1
0:1



Murat Kurtulus
Vodafone

2:0
0:1



Jürgen Biehrer
BB-Clean Service

2:1
2:2



Andreas Eurich
Das Leben Ist Schön

2:1
0:3

Die Bekanntgabe des Gewinners erfolgt ohne Gewähr. Der Teilnehmer ist damit einverstanden, dass im Falle eines Gewinns sein Name sowie Wohnortangabe veröffentlicht werden. Mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass personenbezogene Daten für die Dauer und zum Zwecke der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels gespeichert werden. Er stimmt zu, die Daten an Dritte, welche mit der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels beauftragt sind, zu diesem Zwecke weiterzuleiten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



UPI2
RECHTSANWÄLTE
FACHANWÄLTE | NOTARE
up12.de

Mobile Einbruchmeldeanlage

Zur Miete und Kauf, Sofortmontage jederzeit.



Dem Ernstfall einen Schritt voraus

BWS
Sicherheit

www.bws-offenbach.de

Wir fahren mit **Ökostrom** aus Eigenproduktion!

OFFENBACH

Ostkreis Power

Unser Kreis – unsere Stadt – unser Verein!

Hinlegen

Knopf drücken.

Wohlfühlen und entspannen.

Von Physiotherapeuten empfohlen.



Schwebewerk[®]
Schlafsysteme nach Maß

- Orthopädische Schlafsysteme
- Handgefertigte Betten direkt aus unserer Manufaktur seit 1932
- Spezialanfertigungen nach Maß
- professionelle Matratzenreinigung

Ihr Berater vor Ort:
Udo Klein
Tel.: 0175 - 5888900



Jetzt Dauerkarte sichern!

SAISON 2023 | 2024

TELEFONISCH
ODER IM
TICKET-SHOP



DAS IST OFFENBACH.

OFC Kickers 1901 GmbH • Waldemar-Klein-Platz 1 • 63071 Offenbach • Tel: 069/98 1901 - 0 • www.ofc.de

Anzeigen | Markt

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

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

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

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

0151/ 7187 2306
06258/5089921

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck. Suche Lampen, Perrücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.
Alles anbieten!
(Baujahr, Km, Zustand egal).
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

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. Werteschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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 Werteschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

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

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

Haushaltsauflösungen
☎ 0173 - 8809632
Wolfgang Appel

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln.
Zustand egal.
Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.
24 Stunden erreichbar!
06157/ 9168006
0177/ 31 05303

Stellen

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

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

ANZEIGEN
Telefon
06102-868820
info@mein-suedhessen.de

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Autohaus Prinzert, Alldrink, Bauhaus, Bessunger Apotheke, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Fressnapf, Gebrüder Graulich, Alpha Apotheke, Einhorn Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rats Apotheke, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, Hellweg, HIT, JYSK, LIDL, Möbel Kempf, Netto, Norma, ROFU, Rossmann, Thomas Philipps

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

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: 706.184

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

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

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 2023.
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 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 Werbebotsaufkleber 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

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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-soziale Beratung
- Psycho-motorik
- Musik-therapie

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



EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Wir erreichen Menschen: Die EGRO Direktwerbung zählt zu einer der führenden Zustellorganisationen Deutschlands. Mit der Zustellung an 1,1 Millionen Haushalte in der Rhein-Main Metropole sind wir einer der wichtigsten Werbepartner der Region. Ob Beilagen, Sonderwerbformen, die eigene Firmenzeitung,... bei uns sind die Kunden immer an der richtigen Adresse! 60 Jahre Erfahrung in der Zustellung sowie kreative und zuverlässige Mitarbeiter garantieren einen optimalen Werbeerfolg! Werden Sie Teil unserer Familie!

Nebenverdienst gesucht?
geringfügig, selbständig oder Vollzeit

Gebietsbetreuer (m/w/d)

Ihr Profil:

- Freude am Umgang mit Menschen
- Organisationstalent
- Zuverlässigkeit und Eigeninitiative
- Mobilität mit eigenem PKW und Erreichbarkeit

Ihre Aufgaben:

Sie führen Ihr eigenes Team, meist aus jugendlichen Austrägern. Sie stellen ein, planen Urlaubsvertretungen, sind Ansprechpartner für Ihr Team und sorgen für die gleichbleibende, hohe Verteilqualität.

Unser Angebot:

- Gebietstätigkeit in Wohnortnähe
- Arbeiten von zu Hause aus
- Freie Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

Kontaktdaten per eMail an:

info@egro-direktwerbung.de
Telefon 06104-49700
Ansprechpartner: Herr D'Auria

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

www.egro-direktwerbung.de

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen, **NUR KRASSER!**



Ideal für
**Schülerinnen und
Schüler ab 13 Jahren**
und alle,
die sich etwas
dazu verdienen wollen.

VOM STUBENHOCKER ZUM FERIENJOBBER!

Werde Zusteller der  **mein
südhessen** 
und verdiene Dir Dein Feriengeld!

Informiere und bewirb Dich unter:

06104-49 70 805

oder schick Deine Bewerbung an: zusteller@egro-direktwerbung.de.

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



EGRO

Direktwerbung GmbH