

DAHLER

**Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie**

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



Zur Website:



Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



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

**Bildung in Deutschland
Vielfalt der Bildungssysteme** (Mehr auf Seite 2.)



ENGEL ELEKTROMOBILE, der eFachhandel seit 2009 für: e-Bikes, e-Scooter, e-Mobile
Beratung & großes Probefahren, täglich, 09:30-19Uhr, Samstag 09:30 – 16:00Uhr
Sprit sparen eBike fahren! Jetzt viele eBikes mit mind. 15% Preisvorteil!

Für Pendler, Sport und Freizeit



e-Scooter
Sportlicher Chic
Futura Falcon 45
Neu € 2.999,-
Jetzt ab € 2.399,-
Kurzzeitig im Angebot



Babboo CityE
HRM, 445Wh
Neu € 3.449,-
Testfzg: € 2.449,-



E-SUV
Sportlicher Chic
BESV TRX 1.1
Neu € 4.199,-
Jetzt ab € 3.499,-
85NM, 720Wh



eMTB

Fully neu € 5.499,-
Jetzt: € 4.399,-
Hardtail
Jetzt ab € 2.499,-
Marken-eBike!



Trekking/ Pendler Kettler Q

Bosch CX 625Wh
ab € 3.099,-



Kalkhoff 1.B Move

NEU: € 2.699,-
Jetzt ab € 2.299,-

**Hol-Bring Service, eig. Werkstatt
In-Zahlungnahme, Ratenzahlung
Kostenlose eBike 1st Inspektion
Gerne mit Termin: 06103 386 9449**

eMobile,
eScooter
20km/h
ab € 1.049,-

sportlich mobil sein!
eMobile, sicher oder sportlich
12 o. 15km/h
ab € 2.999,-
25km/h
ab € 2.099,-



Bildung in Deutschland: Vielfalt der Bildungssysteme

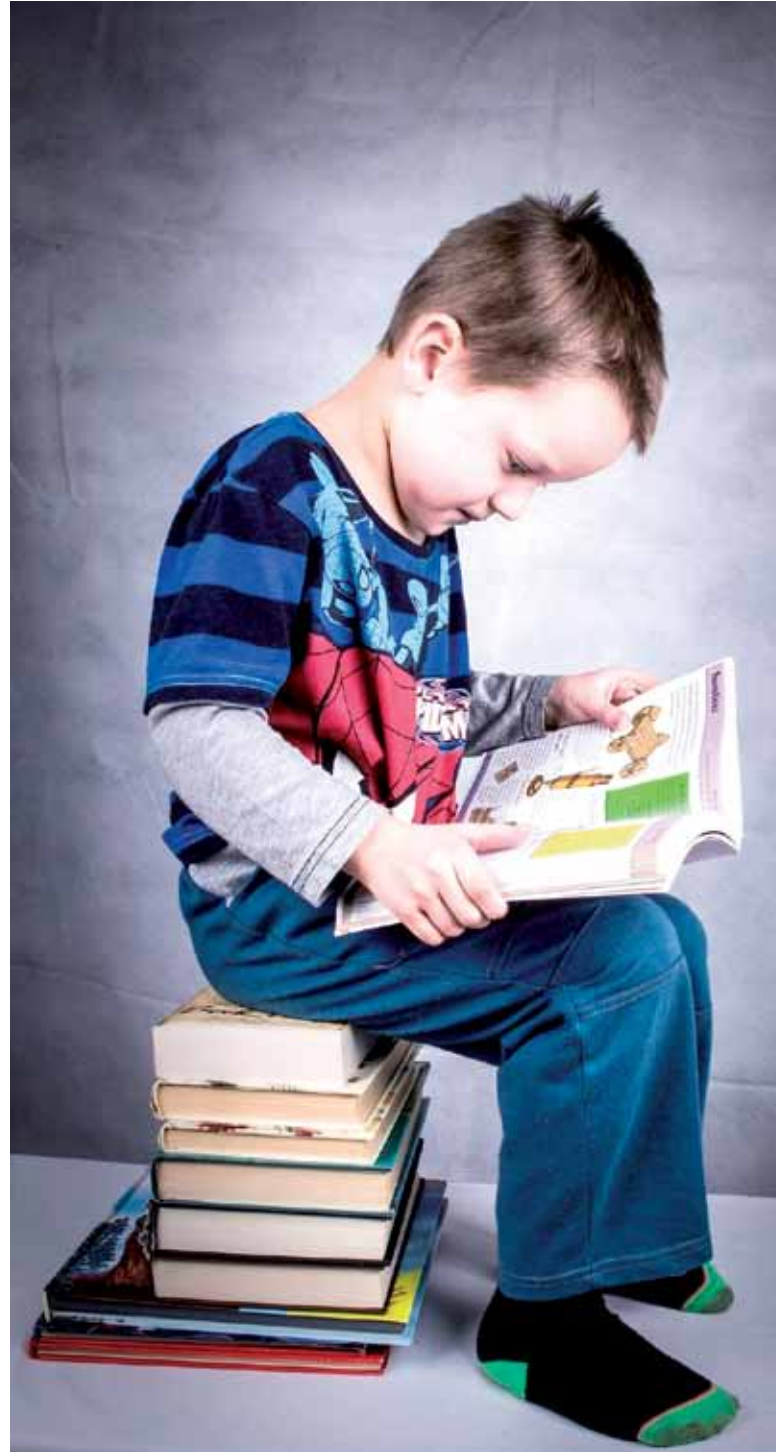
(OAI). Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Tage werden kürzer, und in ganz Deutschland spürt man die Vorfreude auf den Schulanfang. Doch der Beginn des Schuljahres ist in Deutschland keine einheitliche Veranstaltung. Hierzulande gibt es eine beeindruckende Vielfalt von Bildungssystemen, die den Bedürfnissen der Schüler und ihren Familien gerecht werden. Zu den bekanntesten gehören die Montessori- und Waldorfschulen. Doch wie sind diese alternativen Schulsysteme entstanden, und was zeichnet sie aus?

Deutschland bietet eine breite Palette von Bildungssystemen, darunter Montessori und Waldorf. Montessori fördert individuelles, selbstbestimmtes Lernen, während Waldorf auf ganzheitliche Entwicklung und Kreativität setzt. Neben staatlichen Schulen ermöglicht diese Vielfalt eine maßgeschneiderte Bildung für jedes Kind.

Maria Montessori: Pionierin der Montessori- Pädagogik

Die Montessori-Pädagogik wurde von der italienischen Ärztin und Pädagogin Maria Montessori entwickelt. Anfang des 20. Jahrhunderts erkannte sie, dass herkömmliche Schulen die natürliche Neugier und den Entdeckungsdrang von Kindern oft unterdrückten. Sie entwickelte eine Methode, die auf der Idee basiert, dass Kinder von Natur aus wissbegierig und lernbereit sind.

Montessori-Schulen zeichnen sich durch ihre offene Lernumgebung aus. Kinder haben die Freiheit, ihre Interessen zu verfolgen und in ihrem eigenen Tempo zu lernen. Lehrer fungieren eher als Beobachter und Unterstützer. Diese Schulen betonen die Entwicklung von sozialen Fähigkeiten und Selbstständigkeit. Die Montessori-Pädagogik hat in Deutschland



eine lange Tradition und ist für Eltern eine beliebte Alternative zum staatlichen Schulsystem.

Rudolf Steiner und die Waldorfpädagogik

Die Waldorfpädagogik, entwickelt von Rudolf Steiner, ist eine weitere alternative Bildungsphilosophie, die ihren Ursprung in Deutschland hat. Steiner, ein österreichischer

Philosoph und Esoteriker, gründete die erste Waldorfschule im Jahr 1919 in Stuttgart. Die Waldorfpädagogik basiert auf der Idee, dass Bildung nicht nur intellektuelle, sondern auch künstlerische und soziale Aspekte berücksichtigen sollte.

Waldorfschulen haben eine einzigartige Herangehensweise an den Lehrplan. Sie betonen die künstlerische Kreativität und die indivi-

duelle Entwicklung jedes Kindes. Jeder Schüler erhält ein auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes Lernprogramm. Kritiker mögen die esoterischen Aspekte der Waldorfpädagogik bemängeln, doch viele Eltern schätzen die ganzheitliche Bildung und die Betonung von Kreativität und sozialer Kompetenz.

Die Vielfalt der Schulsysteme in Deutschland

Abgesehen von Montessori und Waldorf gibt es in Deutschland viele weitere Schulsysteme und Schulformen. Das staatliche Schulsystem bietet Grundschulen, Hauptschulen, Realschulen und Gymnasien an. Dazu kommen Berufsschulen und Gesamtschulen, die eine breite Palette an Bildungswegen anbieten.

Die Grundschulen bieten eine solide Grundbildung, während die Hauptschulen auf praktische Fähigkeiten und Berufsvorbereitung abzielen. Realschulen bieten einen höheren Bildungsstandard, und Gymnasien bereiten Schüler auf das Abitur vor, das den Zugang zur Universität ermöglicht. Gesamtschulen kombinieren die verschiedenen Bildungswege und bieten eine breite Palette von Abschlüssen.

Die Entscheidung für das richtige Schulsystem

Eltern in Deutschland stehen vor einer wichtigen Entscheidung, wenn es um die Bildung ihrer Kinder geht. Die Vielfalt der Schulsysteme ermöglicht es, die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Kindes zu berücksichtigen. Bei der Wahl des richtigen Schulsystems sollten Eltern die individuellen Interessen, Fähigkeiten und Persönlichkeiten ihrer Kinder berücksichtigen.

Unabhängig davon, ob sie sich für eine traditionelle staatliche Schule, eine Montessori- oder Waldorfschule entscheiden, ist die Bildung der Schlüssel zur Entwicklung unserer Kinder und zur Zukunft unseres Landes. Deutschland kann stolz darauf sein, eine so breite Palette von Bildungsmöglichkeiten anzubieten, die sicherstellen, dass jedes Kind die bestmögliche Bildung erhält.

Foto: PublicDomainPictures auf Pixabay



Foto: Babs Mueller auf Pixabay

Entspannung und Abenteuer

Hoch hinaus in Reutte in Tirol

(DRM). Ob als mehrtägiger Urlaub in Österreich oder als Tagesausflug von Süddeutschland aus, ein Besuch in Reutte in Tirol bietet jede Menge Interessantes, Entspannung und Abenteuerlust für die ganze Familie. Inmitten der imposanten Tiroler Alpen liegt die malerische Region Reutte. Mächtige Gipfel, sanfte Täler, klare Bergseen schaffen eine wunderbare Kulisse für Wanderer, Radfahrer und Naturliebhaber.

Barrierefreie Bergwelt

Im Sommer wie Winter ist die Bergwelt Hahnenkamm bei Bergsportlern äußerst beliebt. In nur 10 Minuten bringt die Bergbahn Bergfreunde ins Wander- und Erlebnisgebiet auf 1.800 m Höhe. Oben angekommen bietet sich nicht nur ein herrlicher Blick hinab ins Tal nach Reutte, sondern auch aufs Zugspitzmassiv. Die barrierefreien Wege zum gleich mehreren Almen sind selbst für Rollstuhlfahrer und Kinderwagen gut befahrbar. Bei einem kühlen Getränk oder einer herzhaften Leckerei lässt sich die herrliche Atmosphäre bestens genießen. Lohnend ist auch der Abstecher in

den Alpengarten Tirol. Dort kann die alpine Flora familienfreundlich und barrierefrei hautnah entdeckt und erlebt werden. Eine Web-App wurde ebenfalls entwickelt, um Wissenswertes über Alpenpflanzen in deutscher und englischer Sprache barrierefrei abrufbar zu machen. Zudem wurde ein Leitsystem für Blinde eingerichtet.

Gemütliches Wandern oder extremes Klettern

Von der Bergstation starten verschiedene Touren. Die Möglichkeiten reichen von einer gemütlichen Spazierrunde um den Bergsee vor Ort, über den circa einstündigen Rundweg bis zu Klettersteigen und Wanderungen zu Gaicht- und Köllspitz und andere umliegende Gipfel. Der Rundweg „Tälerblick“ ist als leichter Wanderweg ausgeschildert und auch für Familien mit Kindern gut begehbar. Der Rundweg führt über den Gipfel des Hahnenkamms auf 1938 Meter. Dort bietet sich ein einmaliger Ausblick ins Tiroler Lechtal, Tannheimertal, auf die Zugspitze und in den Talkessel der Naturparkregion Reutte.

Besuch auf der Burg Ehrenberg

Wer früh morgens startet, hat nachmittags noch genug Zeit, um die Burgwelt Ehrenberg zu erkunden. Die Burgruine Ehrenberg wird überragt vom Aussichtsberg Schlosskopf. Das Tal sperrt die Ehrenberger Klause ab und vervollständigt wird die Anlage von fort Claudia östlich der Bundesstraße B179. Mehrere spannende Museen für die ganze Familie und Aussichtspunkte mit einzigartigen Panoramablicken locken jedes Jahr Tausende Besucher. Schon allein die Fahrt in den Schrägaufzüge „Top Liner“, die Besucher zur Burg und zum Aussichtsberg bringen, ist ein Erlebnis. Wer gut zu Fuß ist, kann den Weg nach oben natürlich auch gehen.

Hoch über dem Fernpass

Mutige wagen sich außerdem auf die highline179 – eine der längsten Fußgänger-Hängebrücken der Welt. Die Seilbrücke mit einer Länge von 406 Meter überspannt die Fernpassstraße B179 auf einer schwindelerregenden Höhe von

114 Meter. Die Brücke verbindet die Ruine Ehrenberg und das Fort Claudia.

Wer die Ausblicke genossen hat und die Burgwelt ausgiebig auskundschaftet hat, kann sich zu Fuß oder erneut mit dem Schrägaufzug nach unten ins Tal begeben. Alle, die erneut nach einem Adrenalinkick suchen, gelangen per 50-sekündigem freien Flug per Zipline hinab zum Parkplatz – das Panorama aus Vogel bzw. Drachensperspektive inklusive!

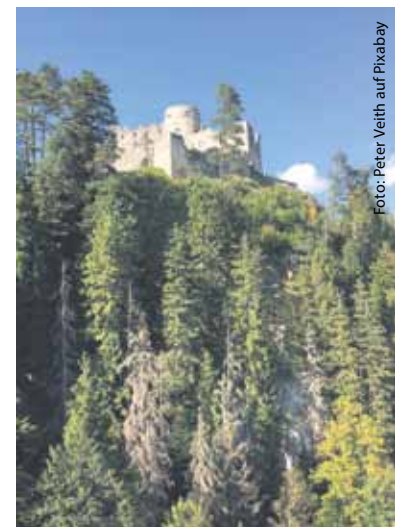


Foto: Peter Veith auf Pixabay



So gelingt ein guter Start in das Berufsleben

(DRM). Nach der Schule als Azubi in den Arbeitsalltag zu starten, ist für jeden zunächst eine Herausforderung. Täglich acht Stunden Arbeit zu leisten ist ein großer Unterschied zum Schulalltag. Damit auch dir der perfekte Start in die Ausbildung gelingt, haben wir ein paar Tipps zusammengestellt.

- Erkundige dich vorab über die Unterlagen (z.B. Gesundheitszeugnis, Bankkonto oder Lohnsteuerkarte), die dein neuer Arbeitgeber von dir benötigt.

- Erscheine grundsätzlich rechtzeitig, ausgeschlafen und ordentlich gekleidet an deinem Arbeitsplatz.

- Höflichkeit ist in der Arbeitswelt ein wichtiges Thema. Dazu gehören nicht nur „Bitte“ und „Danke“, sondern auch eine freundliche Begrüßung, Verabschiedung und ein kurzer Small Talk.

- Trau dich, Fragen zu stellen! Das bedeutet für deine Vorgesetzten und Kollegen, dass du Interesse zeigst. Vor allem, wenn du eine Arbeitsanweisung nicht verstanden hast,

musst du nachfragen. Damit du den Überblick über verschiedene Aufgaben behältst, fertige dir am besten eine Liste an, auf der alle Dinge stehen, die du erledigen musst.

In den ersten Tagen wirst du wahrscheinlich etwas überfordert sein, weil so viel Neues auf dich zukommt. Sei beruhigt, das ist ganz normal. Zur Unterstützung kannst du dir einen Notizblock kaufen. Schreibe dir möglichst viel auf, so vergisst du nichts und kannst es nachlesen – und es hilft dir, einen

Ausbildungsnachweis zu führen. Wichtig ist, dieses Berichtsheft von Anfang an kontinuierlich zu führen, so entsteht kein „Berichte-Stau“.

In den ersten zwei bis drei Wochen solltest du dir neben der Arbeit nicht zu viele andere Aktivitäten fest vornehmen. Stattdessen solltest du dich erst einmal auf die Arbeit einlassen und deinen Rhythmus finden. Nach und nach gewöhnst du dich an die neue Situation, und es wird dir schnell alles etwas leichter fallen.

Foto: Alexander Suhorucov auf pexels

Blasenkrebs erkennen Blut im Urin? Dann bitte zum Arzt!

ANZEIGE

„Die Diagnose kam sehr überraschend“, erinnert sich Heidelinde Weis. 2016 erkrankte die beliebte Schauspielerin an Blasenkrebs, konnte aber behandelt werden. Jetzt engagiert sie sich zusammen mit Merck und dem Erstliga-Fußballverein SV Darmstadt 98 für mehr Aufklärung.

Denn obwohl hierzulande jährlich 30.000 Menschen daran erkranken¹, wissen viele kaum etwas über Blasenkrebs. Hauptrisikofaktoren sind aktives und passi-

ves Rauchen¹. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 75 Jahren; Männer erkranken erheblich häufiger als Frauen.¹ Als Leitsymptom für die Erkrankung gilt Blut im Urin.² Im Frühstadium kann eine Operation zur Heilung führen, später eine Arzneimitteltherapie das Überleben verlängern.² Neben der bewährten Chemotherapie kommt dann auch eine Immuntherapie infrage.²

Rot heißt reden

Die Kampagne „Rot heißt reden“ soll dazu motivieren, bei rot gefärbtem Urin rasch mit einem Arzt zu reden. „Es lohnt sich unbedingt, auf mögliche Warnsignale eines Blasenkrebses zu achten und sofort zu handeln“, sagt Heidelinde Weis. Denn: Je früher Blasenkrebs erkannt wird, umso besser sind die Chancen.

Mehr Info:
www.rotheisstreden.de
Hotline: 08 00/7 24 36 22



Schauspielerin Heidelinde Weis engagiert sich für Aufklärung.

¹ RobertKoch-Institut, Krebs in Deutschland für 2017/2018: S. 118ff. Verfügbar unter: https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/kid_2021/krebs_in_deutschland_2021.pdf?__blob=publicationFile. Letzter Zugriff: 24.07.2023

² Krebsinformationsdienst, Harnblasenkrebs. Online verfügbar unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumoren/harnblasenkrebs/was-ist-harnblasenkrebs.php>. Letzter Zugriff: 24.07.2023.

Merck Healthcare Germany GmbH | Waldstraße 3, 64331 Weiterstadt | Tel.: +49 (0)6151-62850 | E-Mail: healthcare.germany@merckgroup.com

Kopf-Hals-Tumore: Leben retten mit der 1 für 3 Regel

ANZEIGE

Unter Kopf-Hals-Tumoren sind Krebs-erkrankungen zusammengefasst, die Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf, Nase, Nasennebenhöhlen und den Hals betreffen. 2018 erkrankten weltweit ca. 890.000 Menschen, 450.000 starben.¹ Aktuell werden 60% der Fälle erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert.² Frühzeitig erkannt, können diese jedoch in der Regel gut behandelt werden.

Zur Unterstützung der Früherkennung hat die Make Sense-Initiative, die von Merck Healthcare Germany unterstützt wird, die 1 für 3-Regel entwickelt. Wer mindestens drei Wochen an mindestens einem typischen Symptom leidet, sollte einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen: nicht heilende Mundgeschwüre, rote oder weiße Flecken im Mund, Schmerzen im Hals, anhaltende Heiserkeit, Schluckbeschwerden,

Knötchen im Hals, eine einseitig verstopfte Nase oder Nasenbluten.

Auch bei der Make Sense-Woche vom 18. bis 23. September 2023 geht es um Früherkennung und Aufklärung. Durch seine Unterstützung und umfangreiche Forschung möchte Merck seinen Beitrag für eine bessere Versorgung von Patient:innen mit Kopf-Hals-Tumoren

leisten, damit mehr Betroffene zu Überlebenden werden. Mehr: www.makesensecampaign.eu



Foto: Sinenkiy/istockphoto.com

¹ Johnson DE, Burtress B, Leemanns CR et al. Nature Rev Dis Primers 2020; 6:92.

² Vermorken JB, et al. Ann Oncol 2010; 21(Suppl 7):252–261.

Merck Healthcare Germany GmbH, Waldstraße 3, 64331 Weiterstadt, Telefon: +49 (0)6151-62850, E-Mail: healthcare.germany@merckgroup.com.

Neue Möbel erobern unsere Herzen: Warum moderne Einrichtung die Nase vorn hat

(OAI). Unsere Wohnräume sind Spiegelbilder unserer Persönlichkeit und Lebensweise. Sie können trübe oder aufmunternde Stimmungen erzeugen, den Raum vergrößern oder verkleinern und das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen. Eine der wichtigsten Entscheidungen, die wir treffen können, um unsere Wohnräume zu gestalten, betrifft die Wahl zwischen neuen und alten Möbeln. In diesem Artikel werden wir die Vorteile neuer Möbel gegenüber alten untersuchen und warum sie immer häufiger die Wahl vieler Menschen sind.

1. Stil und Modernität

Moderne Möbel sind dafür bekannt, zeitgenössischen Stil und Design zu verkörpern. Sie sind in der Regel von aktuellen Trends inspiriert und bringen Frische und Innovation in Ihr Zuhause. Neue Möbel sind in einer breiten Palette von Stilen erhältlich, von minimalistisch bis luxuriös, und bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihren Raum nach Ihren persönlichen Vorlieben zu gestalten.

2. Komfort und Funktionalität

Die Hersteller moderner Möbel legen großen Wert auf Komfort und Funktionalität. Neue Sofas, Betten und Stühle sind oft ergonomisch gestaltet, um den besten Sitz- oder Liegekomfort zu bieten. Darüber hinaus sind moderne Möbel oft mit praktischen Funktionen wie verstellbaren Kopfstützen, eingebauten USB-Ladestationen und verstecktem Stauraum ausgestattet.

3. Langlebigkeit und Qualität

Neue Möbel werden in der Regel aus hochwertigen Materialien hergestellt und bieten eine längere Lebensdauer als alte Stücke. Sie sind robuster und widerstandsfähiger gegen Abnutzung und Beschädigungen, was bedeutet, dass Sie weniger Zeit und Geld für Reparaturen oder Ersatz aufwenden müssen.

4. Nachhaltigkeit

Moderne Möbelhersteller setzen zunehmend auf umweltfreundliche Materialien und Produktionsverfahren. Dies trägt zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks bei und hilft, unsere Umwelt zu schüt-

zen. Viele alte Möbelstücke enthalten möglicherweise schädliche Substanzen oder wurden aus nicht nachhaltigen Ressourcen hergestellt.

5. Individualität

Neue Möbel bieten die Möglichkeit, Ihren Raum individuell zu gestalten. Sie können aus einer

Vielzahl von Farben, Mustern und Materialien wählen, um Ihren persönlichen Stil und Geschmack widerzuspiegeln. Dies ermöglicht es Ihnen, ein einzigartiges und ansprechendes Ambiente in Ihrem Zuhause zu schaffen.

Insgesamt zeigen diese Vorteile, dass moderne Möbel eine kluge

Wahl für die Gestaltung Ihres Wohnraums darstellen. Sie bieten nicht nur Stil und Komfort, sondern auch Nachhaltigkeit und Qualität. Bevor Sie also alte Möbel restaurieren oder ersetzen, sollten Sie die vielen Vorzüge neuer Möbel in Betracht ziehen. Ihr Zuhause wird es Ihnen danken.

Polsterwelt Schmidmeier in Babenhausen

SONNTAG

10.9.2023 von 13 – 18 UHR

VERKAUFSOFFEN

POLSTER TEIL- RÄUMUNG

wegen Sortimentswechsel

bis zu

60%

reduziert!

Ausstellungs-

- Polstermöbel
- Boxspringbetten
- Relaxsessel
- Fernsehsessel
- Schlafsofas
- Couchtische

Alles kurzfristig erhältlich!

Das Sonntags-Extra

Auf Neu-
bestellungen
gibt es

10%*

Zusatz-Rabatt

*Gilt nur für Neuaufträge. Ausgenommen sind bereits reduzierte oder als Aktions- oder Werbeangebot gekennzeichnete Artikel. Nicht mit anderen Aktionsangeboten kombinierbar.

Polsterwelt
Schmidmeier

Bernd, Jürgen und Sascha
Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffener Straße 110, 64832 Babenhausen

64832 Babenhausen

Aschaffener Straße 110 (direkt an der B26), Tel. 06073/61750

Montag - Freitag 10 - 19 Uhr,
Samstag 10 - 18 Uhr
www.polsterwelt-schmidmeier.de

Wie sich der Herbst auf unser Befinden auswirkt

(DRM). Der Herbst, eine Jahreszeit der Veränderung und des Übergangs, hat nicht nur eine physische Auswirkung auf die Umwelt, sondern auch eine spürbare Wirkung auf unsere Psyche. Während sich die Blätter von satten und leuchtenden Grüntönen in warme Rottöne und erdige Brauntöne verwandeln, erfahren auch unsere Emotionen einen kleinen Wandel. Wie also wirkt sich der Herbst auf die menschliche Psyche und damit verbunden auf unsere Emotionen und unseren Alltag aus.

Die Ästhetik des Herbstes und ihre emotionale Wirkung

Eine der offensichtlichsten Auswirkungen des Herbstes ist zunächst einmal die visuelle Veränderung der Umgebung. Die sich verfärbenden Blätter, die klare und kühle Luft sowie das warme Licht der tiefstehenden Sonne erzeugen eine einzigartige ästhetische Stimmung. Diese visuellen Eindrücke können eine Reihe von Emotionen hervorrufen, darunter Nostalgie, Ruhe, Melancholie und eine gewisse Tiefe der Betrachtung.

Die Schönheit des Herbstes kann in den meisten Menschen ein Gefühl der Ruhe und Entspannung auslösen. Die Naturpracht während dieser Jahreszeit kann dazu beitragen, Stress abzubauen und positive Emotionen zu fördern. Menschen suchen oft bewusst Orte auf, an denen sie die Herbstlandschaft in



Foto: Dana Tentis / Pixabay

vollen Zügen genießen können, sei es bei einem Spaziergang im Wald oder beim Betrachten eines Sonnenuntergangs.

Übergang und Loslassen

Außerdem symbolisiert der Herbst auch den Übergang von der Fülle und Wärme des Sommers zur Ruhe des Winters. Dieser Übergangsprozess kann in der menschlichen Psyche Resonanz finden – die nicht immer nur positiv oder negativ kon-

notiert sind. Ähnlich wie die Bäume ihre Blätter loslassen, kann der Herbst uns daran erinnern, dass es Zeiten im Leben gibt, in denen es notwendig ist, Dinge loszulassen, sei es Beziehungen, Gewohnheiten oder emotionale Lasten. Dieser symbolische Aspekt des Herbstes kann als Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur Vorbereitung auf neue Phasen im Leben dienen.

Licht und Stimmung

Wer an Herbst denkt, der denkt gerne auch an kürzere Tage und längere Nächte. Dieses Phänomen kann sich auch auf unsere Stimmung auswirken. Der Mangel an Sonnenlicht kann bei einigen Menschen zu sogenannter saisonal bedingter depressiver Störung (SAD) führen, einer Art von Depression, die zu bestimmten Jahreszeiten auftritt, normalerweise im Herbst und Winter. Dies wird oft auf die Auswirkungen von Lichtmangel auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Produktion von Hormonen wie Melatonin zurückgeführt.

Um diesen Effekten entgegenzuwirken, ist es wichtig, ausreichend Zeit im Tageslicht zu verbringen. Sollte dies keine positiven Auswirkungen haben, ist sogar denkbar spezielle Lichttherapien in Erwägung zu ziehen. Körperliche Aktivität, soziale Interaktionen und ge-

sunde Ernährung können ebenfalls dazu beitragen, die Stimmung während der dunkleren Herbsttage zu heben. Dies ist jedoch nicht immer der Regelfall. Auch das genaue Gegenteil ist durchaus denkbar. So ist es nicht ungewöhnlich, dass Menschen, die sich vom Stress und der Fülle des Sommers so überfordert fühlen, dass sie erst in den kühlen, entschleunigten Monaten so richtig aufblühen. Wie so oft gilt auch hier, dass das eigene Wohlbefinden zwar von außen beeinflussbar ist, aber nie zur Gänze darauf zurückzuführen sein sollte.

Zeit zur Selbstreflexion

Der Herbst ist zweifellos eine Jahreszeit, die nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Psyche beeinflusst. Von der ästhetischen Schönheit bis zur Symbolik des Übergangs und des Loslassens kann der Herbst eine breite Palette von Emotionen hervorrufen. Während einige Menschen die kürzeren Tage und das verringerte Sonnenlicht negativ empfinden können, bietet der Herbst dennoch Möglichkeiten zur Selbstreflexion, zum Genuss der Natur und zur Vorbereitung auf kommende Phasen. Indem wir uns der emotionalen Auswirkungen des Herbstes bewusst sind, können wir aktiv Maßnahmen ergreifen, um unsere psychische Gesundheit während dieser Jahreszeit zu fördern.



Foto: Rebekka D / Pixabay

Tiere der Woche



Sandy

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Sandy ist eine liebeswerte ältere Großmama.

Sie liebt die Menschen und auch Kinder, wenn sie nicht zu wild sind.

Andere Tiere ignoriert sie einfach.

Sie hat ihr Leben an einer Kette verbracht - und als sie alt wurde hat der Besitzer sie einfach in der Tötung abgegeben. Wir haben ihr versprochen, dass sie noch ein tolles ruhiges Zuhause findet, bei Men-

schen die Ihre Liebenswürdigkeit zu schätzen wissen. Helfen Sie uns bitte dabei.

Sandy ist 10 Jahre alt, 50 cm groß und wiegt 20 kg, sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838

Buffy und Frieda

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

SELIGENSTADT (PM). Buffy und Frieda wollen zusammenbleiben und suchen ein gemeinsames Zuhause.

Beide Miezzen wurden als Fundkatzen beim TSV abgegeben. Frieda war hoch trächtig und hat 5 Tage später im Tierheim 5 gesunde Babys bekommen, während Buffy ihre Babys 20 Tage später bekommen hat. Es sind 4 gesunde Kitten. Frieda und Buffy wurden im August 2021 geboren und sind seit April 2023 beim Tierschutz.

Buffy ist eine zutrauliche und lebhaft Katze, die gerne allerlei Blödsinn macht. Sie spielt noch gerne und lässt sich gerne streicheln.

Frieda ist eine ruhige, zurückhaltende, sehr aufmerksame Katze. Obwohl sie noch jung ist, macht sie keinerlei Unsinn, spielt kaum. Sie fasst etwas langsamer Vertrauen zu ihren Menschen und lässt sich nicht so gerne streicheln. Sie integriert sich aber problemlos in

die häuslichen Abläufe und liebt ihr Zuhause und ihre Menschen, auch kleinere Kinder sind kein Problem.

Buffy mag Frieda, die sie beim TSV im Wochenbett kennengelernt hat und die ihr viel von der Kinderaufzucht abgenommen hat, denn diese war bereits nach 4 Wochen nicht mehr so ganz Buffys Ding. Frieda hat sich rührend um Buffys Nachwuchs mitgekümmert. Frieda wird nur zusammen mit Buffy vermittelt. Beide Katzen passen sicher gut zu einem Paar/einer Einzelperson mit Kindern. Sie möchten nach der Eingewöhnung in den Freigang.

Mehr Infos über die beiden erhalten Sie beim Tierschützerverein 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



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

Marla Lennard

Foto: pixabay

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**

mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende! **Erste Hilfe**

Überfall, Verkehrsunfall110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst112
Polizeistation Seligenstadt0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst116 117
Zahnärztlicher Notdienst018 05 / 60 70 11
Seelsorge-Telefon116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen116 016
Asklepios Klinik Seligenstadt0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach0 69 / 8 50 50
Tierärztliche Klinik0 6182 / 2 10 26
EVO-Störungsdienst Strom08 00 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt0 6182 / 87-0

mein südhessen **NOTDIENSTE** 9. bis 15. September

9 ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Puiseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67

10 GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40

11 EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
 Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95

12 PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
 Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70

13 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66

14 STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 6106 / 92 61

15 LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
 Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34

BLEIBEN SIE GESUND!

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 35

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

VEREIN für KREBSKranke und CHRONISCH Kranke KINDER Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.de

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



Anzeigen | Markt

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

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**

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 Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.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, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Ferngläser, 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**

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Zinn, 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**

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

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

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

Stellen

40-jährige Pflegehelferin 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**

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink, Autohaus Zeiger,
CDU Dreieich, Foto Plus, Globus, GS Schuhvertrieb,
Hagebau Raiffeisen, Hellweg, HIT, Möbel Kempf,
LIDL, Möbel Kempf, Spar mit Reisen, Netto,
Norma, Rossmann, Thomas Philipps

Mythos Mehrweg

ANZEIGE

Überall ist man auf der Suche nach der Verpackung mit der besten Ökobilanz. Das Thema Mehrwegverpackung begegnet uns aktuell vor allem im Bereich Gastronomie, weil hier seit Anfang 2023 neue gesetzliche Regelungen greifen. Auch im Transport- und Versandhandel gibt es Mehrwegsyste-me beziehungsweise Pilotprojekte, in denen das Potenzial von Mehrweglösungen ausgelotet wird.

So wichtig es jedoch ist, Einwegplastik zu reduzieren und den Ausstoß von CO₂ zu senken: Im Vergleich mit anderen Verpackungslösungen kann Mehrweg auch schlechter abschneiden. Aktuelle Studien für den Transport- und Versandhandel weisen darauf hin, dass Mehrwegverpackungen nicht automatisch ökologische Vorteile gegenüber kreislauffähigen Wellpappenverpackungen haben.

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
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth

Redaktion: Beate Toman
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, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

Vertrieb: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Anzeigen: Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Rabatte, Verlosungen, Kinder- und Kulturprogramm beim Heimat shoppen

Gemeinsam für lebendige Innenstädte und ein besonderes Einkaufserlebnis

(IHK OFFENBACH). An der bundesweiten Initiative "Heimat shoppen" der Industrie- und Handelskammern (IHK) beteiligen sich am 8. und 9. September 2023 elf Gemeinden in Stadt und Kreis Offenbach. Neben der Innenstadt Offenbach am Main und Offenbach-Bieber, sind Dietzenbach, Hainburg, Heusenstamm, Langen, Mühlheim am Main, Neu-Isenburg, Obertshausen, Seligenstadt und Rodgau dabei.

Wer an den Aktionstagen in die Zentren kommt, darf sich auf vielseitige Programme mit Gutscheinen- und Rabattaktionen oder Verlosungen freuen. Zu kulinarischen Entdeckungsreisen laden die teilnehmenden Gastronomen ein.

Eine ganze Shopping Week gibt es vom 4. bis 9. September 2023 in Obertshausen. Im selben Zeitraum kürt die Stadt Langen täglich wechselnde Heimathelden.

„Heimat shoppen ist weit mehr als ein gewöhnlicher Einkaufsummel – es ist ein Zeichen für Zusammenhalt und Solidarität. Diese Aktionstage laden ein, die ganz unterschiedlichen Geschäfte und Unternehmen vor Ort zu entdecken und zu erleben. Unser lokaler Einzelhandel, die Gastronomie und die Dienstleister formen die Herzstücke unserer Städte. Sie sichern nicht nur Arbeitsplätze, sondern bereichern unser tägliches Leben mit persönlichem Service, Expertise und besonderen Produkten“, sagt Kirsten Schoder-Steinmüller, Präsidentin der IHK Offenbach am Main.

Die IHK Offenbach am Main ermöglicht den Unternehmen in der Region Offenbach bereits zum dritten Mal die Teilnahme und stattet sie mit den markanten Heimat shoppen-Tüten aus. „Eine lebendi-

ge Innenstadt ist ein bedeutender Wirtschaftsfaktor und steigert die Lebensqualität. Wir empfangen dort nicht nur Produkte, sondern nehmen am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teil. Wenn wir vor Ort einkaufen und genießen, tragen wir dazu bei, dort ein breites Angebotsspektrum sowie Arbeits- und Ausbildungsplätze zu erhalten. Gleichzeitig verhindern wir, dass Leerstände in unseren Ortskernen zunehmen. Jede und jeder von uns kann dazu beitragen, unsere Ortskerne mitzugestalten und lebendig zu halten“, erklärt die IHK-Präsidentin.

Foto: IHK

www.ihkof.de/heimatshoppen



Matchday-Partner



KICKERS OFFENBACH VS BÄHLINGER SC

09
09
14 UHR



DAS IST OFFENBACH.

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



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