

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

16. September 2023

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.677

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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



Zur Website:



Heute mit Sonderbeilage
Clever bauen
schöner wohnen

Herbst
2023

Seiten 3–5

Photo: Kermi GmbH/akz-o



WEIL WIR EUCH
BRAUCHEN...

jetzt Mitglied werden!



WEITERE INFOS
mitglieder@ofc.de

mein süd hessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](https://www.facebook.com/rheinmainverlag)



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

DAS IST OFFENBACH.

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



O.F.C. KICKERS AKTUELL

OFC mit 5:2-Heimsieg gegen den Bahlinger SC / Alvarez trifft doppelt

OFFENBACH (OFC). Am 09. September empfingen die Offenbacher Kickers den Bahlinger SC. Die Partie des 7. Spieltags endete 5:2. Alvarez erzielte einen Doppelpack, zudem trafen Moreno, Urbich und Wanner.

OFC-Cheftrainer Christian Neidhart veränderte seine Anfangsformation auf drei Positionen - Albrecht, Jopek und Alvarez begannen für Derflinger, Mesanovic und Staud. Beide Mannschaften begannen bei hohen Temperaturen aktiv, große Möglichkeiten ergaben sich zunächst jedoch auf beiden Seiten nicht. Eine Flanke von Arh Cesen ging direkt aufs Tor, der Bahlinger Keeper konnte den Ball sicher aufnehmen. Auf der Gegenseite ging ein Bahlinger Schuss deutlich vorbei. In der 16. Minute brachte Moreno eine Flanke in den Strafraum, Nazarovs Schuss wurde abgeblockt. Durch Jopek blieb der OFC aber im Ballbesitz - der Ball kam über Moreno zu Alvarez, sein Schuss landete kraftvoll zum 1:0 im Netz. Mit der knappen, aber nicht unverdienten Führung für die Kickers ging es in die Kabinen.

Der OFC kam unverändert aus der Pause und legte einen muster-gültigen Blitzstart hin. Nach einer



Bahlinger Ecke schalteten die Kickers blitzschnell um: Feigenspan sprintete mit Ball über das halbe Feld und fand Nazarov, nach dessen Ablage traf Alvarez ins lange Eck zum 2:0. Nur zwei Minuten später legte der OFC nochmal nach - diesmal war es Moreno, der nach Dribbling abzog und genauso schön wie unhaltbar zum 3:0 in den Winkel traf. In der 59. Minute kam Urbich

für den starken Doppeltorschützen Alvarez in die Partie. Und nur fünf Minuten später erzielte Urbich sein erstes Tor für den OFC: Nach Vorarbeit von Moreno nahm der Stürmer den Ball an und traf zum 4:0. Doch die Gäste vom Kaiserstuhl gaben nicht auf und kamen in der 69. Minute durch Bektasi nach einem Foulelfmeter zum Anschlusstreffer. In der 76. Minute verkürzte Bah-

linger erneut, wieder war Bektasi der Torschütze. In der Schlussphase verhinderte Brinkies mit einer Glanzparade einen weiteren Bahlinger Treffer. Stattdessen machte der eingewechselte Wanner in der 86. Minute alles klar und traf nach Vorlage von Urbich zum 5:2-Endstand.

Das nächste Spiel steht für die Offenbacher Kickers am kommenden Samstag, 16.09., an. Um 16 Uhr gastiert der OFC dann beim FSV Frankfurt in der PSD Bank Arena.

Mannschaftsaufstellung Kickers Offenbach:

Johannes Brinkies, Alexander Sorge, Mike Feigenspan (79., Dominik Wanner), Marcos Alvarez (59., Jan Urbich), Noel Knothe, Kristjan Arh Cesen, Björn Jopek, Jayson Breitenbach, Vincent Moreno (88., Keanu Staude), Dimitrij Nazarov (79., Almin Mesanovic), Julian Albrecht

Tore:

1:0 Marcos Alvarez (16.), 2:0 Marcos Alvarez (48.), 3:0 Vincent Moreno (50.), 4:0 Jan Urbich (64.), 4:1 Shqipon Bektasi (69.), 4:2 Shqipon Bektasi (76.), 5:2 Dominik Wanner (86.)

Zuschauer: 5.123

Foto: MJ

REINIGUNGS- UND SERVICELEISTUNGEN

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

Werte reinigen, Werte pflegen, Werte erhalten



Heinrich-Krumm-Str. 9
63073 Offenbach

Telefon: 069 / 80 06 88 53

Telefax: 069 / 83 83 27 30

office@bb-clean-service.de

www.bb-clean-service.de

**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

Ein Wochenende im Kleinwalsertal für 2 Personen verlost!

Rufen Sie einfach mit dem Stichwort „Kleinwalsertal“ auf der Rhein Main Verlags Gewinnhotline an. Dann sind Sie automatisch in der Verlosung um 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstücksbuffet im Hotel Riezler Hof, Walserstraße 57 in A-6991 Riezlern zu gewinnen. Das smarte Stadthotel im Herzen der Natur – in unmittelbarer Nähe zum Ski-Lift, Shopping und Unterhaltungsangebot: ist zu jeder Jahreszeit immer mittendrin! Für Interessierte hier die Hotelwebseite: riezlerhof.at.



Einfach anrufen & das Stichwort „Kleinwalsertal“ nennen!

0137 822 9977 (50 CENT/ANRUF)

Teilnahmeschluss und Gewinnauslosung ist am 30.09.2023. Die Gewinner werden danach per Telefon informiert und der Gewinn per Mail bestätigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Clever bauen

Herbst
2023

schöner wohnen

Rund ums Haus – dreimal Service aus einer Hand

Donner GmbH – BWS Sicherheitsdienste –
BB Clean Service GmbH

OFFENBACH (CB). Einen hundertprozentigen Schutz gegen das Naturereignis Blitz gibt es leider nicht. Jedoch ist nach Einschätzung von Blitzschutzexperten die Schutzfunktion von Blitzschutzanlagen sehr hoch und entsprechende Maßnahmen werden dringend empfohlen.

Wir unterscheiden zwischen äußerem Blitzschutz gegen Direkt einschlag und innerem Blitzschutz gegen Überspannungen. Unsere Blitzschutzmaßnahmen sorgen also im Fall der Fälle dafür, dass ein Blitzeinschlag sowohl am Ge-

bäude selbst, als auch an allen ans Stromnetz angeschlossenen Geräten so wenig wie möglich Schaden anrichtet.

Mit unseren umfangreichen Leistungen können Sie zukünftig Gewittern gelassener entgegenstehen! Alles aus einer Hand – im Rahmen unserer Firmengruppe können wir Ihnen auch Sicherheits- und Reinigungsarbeiten anbieten:

BWS Sicherheitsdienste GmbH
www.bws-offenbach.de
BB Clean Service GmbH
www.bb-clean-service.de



Blitzschutz DONNER

Blitzschutz- und Sicherheitstechniksysteme

www.blitzschutz-donner.de



Beratung



Planung



Ausführung



Prüfung / Wartung



Sicherheitscenter

63073 Offenbach/Main • Heinrich-Krumm-Str. 9
Telefon: 069 / 83 83 13 36 • Fax: 069 / 83 83 26 36
Email: blitzschutz-donner@t-online.de

Neri Umzüge in Münster

MÜNSTER (CB). 2006 als Umzugsfirma gegründet, wurde der Firmensitz im Oktober 2013 nach Münster verlegt und zum Einzelunternehmen umfirmiert. Durch die Vergrößerung der Büro- und Lagerflächen stehen Neri Umzüge zur flexiblen Abwicklung der Aufträge beste Arbeitsbedingungen zur Verfügung. Mit seiner Kompetenz und langjährigen Er-

fahrung steht Andrea Neri, Unternehmer und Inhaber, mit seinen qualifizierten Mitarbeitern für ein Unternehmen, das auf die individuellen Kundenwünsche eingeht und Aufträge termingerecht und kostenbewusst ausführt.

Neri Umzüge steht für gebündeltes Know-how und die Erfah-

rung von mehr als 100 Projekten im deutschsprachigen Raum. Als international ausgerichtetes Unternehmen bietet die Firma seit 2008 flexible Lösungen auf höchstem Niveau an.

Die Umzugs-Spezialisten lösen alle Anforderungen rund um den gesamten Umzug. Von der Planung, über das Einpacken oder

Auflösen der Einrichtung bis hin zum Umzug und Aufbau des Inventars stehen die qualifizierten Mitarbeiter zur Verfügung.

**Bei Neri Umzüge
(Tel. 06071/6077890)
gibt es kein „Standard-
programm“ – auch nach
Dienstschluss ist man für die
Kunden da.**

Ihr Hab und Gut in sicheren Händen

NERI UMZÜGE

Dammstr. 26
64839 Münster
(bei Dieburg)

Tel.: 06071/6077890

Fax: 06071/4986428

info@neri-umzuege.de

www.neri-umzuege.de



Fenster, Türen, Rollläden und mehr...

Otzbergstraße 3
64839 Münster

Telefon: 06071 30 800
Handy: 0175 59 54 811

Info@fenster-lehr.de
www.fenster-lehr.de

MITARBEITER GESUCHT

Meisterfachbetrieb



Seit 1835 im Familienbesitz

Steinbrecher

SCHLOSSEREI

METALLBAU

Haustüren – Fenster – Garagentore

Inh.: Kai-Uwe Jäger
Metallbaumeister
Dieburger Straße 24–26
64846 Groß-Zimmern

Telefon: 06071 / 4 88 11
Telefax: 06071 / 7 19 65
Handy: 0171 / 8 58 75 48
E-Mail: kaiuwejaeger@t-online.de

Jetzt neu!
Schlüsseldienst



Rufen Sie uns an:
069/850 991-11

Schließanlagen Briefkastenanlagen

Baubeschläge Maschinen Werkzeuge

Telefon: 069/850 99 10 • Telefax 069/850 99 128
Schreberstraße 12 • 63069 Offenbach
info@haus-baubeschlaege.de • www.haus-baubeschlaege.de



Foto: Kermi GmbH/akz-o



Fußboden-Meisterbetrieb Ziegler

Ihr kompletter Fußbodenaufbau aus einer Hand!
Vom Estrich bis hin zum Oberbelag

Mit unserem dynamischen und ständig geschulten Team bieten wir Ihnen diverse Leistungen rund um die Beratung, Planung und Ausführung von

- ♦ natürlichen Bodenbelägen
- ♦ elastischen Bodenbelägen
- ♦ textilen Bodenbelägen
- ♦ Renovierung und Aufbereitung von Parkettböden

Wir suchen DICH!

Du bist Raumausstatter, Parkett- oder Bodenleger und möchtest uns unterstützen? Dann bewirb dich jetzt bei uns.

Ziegler Bodenbeläge GmbH • Jahnstraße 16 • 64859 Eppertshausen
Telefon: 0 60 71 / 3 78 06 • Fax: 0 60 71 / 3 85 59 • E-Mail: info@zieglergmbh.de • www.zieglergmbh.de



Estrich-Meisterbetrieb

Über 60 Jahre professionelle und fachgerechte Verlegung von Estrichen im Wohnungs-, Verwaltungs- und Industriebau

Ihr kompletter Fußbodenaufbau aus einer Hand!
Vom Estrich bis hin zum Oberbelag

- ♦ Beratung vor Ort
- ♦ Fachgerechte Ausführung von
 - ♦ konventionellen Estrichen
 - ♦ Estrichen auf Fußbodenheizung
 - ♦ Fließestrichen
 - ♦ oberflächenfertigen Estrichen
 - ♦ Spachtelböden
 - ♦ Spezialestrichen bei Sanierungen

Ziegler GmbH & Co. KG
Jahnstraße 16 • 64859 Eppertshausen
Telefon: 0 60 71 / 3 09 90 • Fax: 0 60 71 / 3 12 84
E-Mail: info@ziegler-estrich.de • www.ziegler-estrich.de

Wärmepumpe und Heizkörper kombinieren?

(AKZ-O). Unabhängig werden von Öl und Gas: Beim Austausch alter Heizkessel boomt der Einbau von umweltfreundlichen Niedertemperatur-Wärmeerzeugern. Allen voran steht die Wärmepumpe für den optimalen Wechsel zu erneuerbaren Energien. Kombiniert mit einer PV-Anlage zur eigenen Stromerzeugung ergibt sich sogar ein nahezu vollkommen energieautarker, unabhängiger Heizungsbetrieb.

Der Wechsel zur Wärmepumpe erforderte bislang allerdings auch oft die Nachrüstung einer Fußbodenheizung – was jedoch nicht immer möglich oder auch nicht gewünscht ist, bspw. aufgrund vorhandener Bodenbeläge. Hier bietet ein Wärmepumpenheizkörper die effiziente, förderfähige Alternative mit minimalem Renovierungsaufwand.

Ideales Renovierungs-Duo

Wenn sich vorhandene, alte Heizkörpermodelle nicht für die Kombination mit modernen Niedertemperatur-Wärmeerzeugern eignen, können diese 1:1 durch den Wärmepumpenheizkörper

x-flair ersetzt werden. Er sorgt auch bei Vorlauftemperaturen zwischen 35 °C und 55 °C für maximalen Wärmekomfort und ist somit perfekter Partner beim Umstieg auf eine Wärmepumpe im Bestandsgebäude. Im Zuge der Heizungsmodernisierung lässt er sich einfach an die bestehenden Rohrleitungen des auszutauschenden Radiators anbinden – ganz ohne aufwendige Umbaumaßnahmen. Zusätzlich benötigt er für sein innovatives Lüftersystem nur einen Stromanschluss.

Clevere Technik punktet auch im Neubau

Beim Wärmepumpenheizkörper sorgt die energiesparende x2-Technologie für angenehme Strahlungswärme und kurze Aufheizzeiten. Ergänzend sind im Heizkörper kleine Lüfter integriert, die die Wärme bei Bedarf noch schneller im Raum verteilen können. Dafür schalten sie sich vollautomatisch ein sowie aus – somit ist x-flair wie ein herkömmlicher Heizkörper

zu bedienen. Erhältlich ist er in verschiedenen Designs und Farben.

Mit den schnellen Reaktionszeiten, die er dank seiner intelligenten Technik erreicht, punktet x-flair auch im Neubau – vor allem bei Räumen, in denen die gewünschte Temperatur über den Tag stark variiert, wie etwa im Kinderzimmer oder Büro.

Weitere Informationen finden Sie auf kermi.de/raumklima.

Verstopfungsbeseitigung • Kanal- und Rohrreinigung • Kanal-TV-Untersuchung • Kanalsanierung



Müller Umweltdienst GmbH
Röntgenstraße 3
64859 Eppertshausen

Telefon: 0 60 71 - 73 95 7-0
E-Mail: info@kanal-mueller.de
Web: www.kanal-mueller.de



24-Stunden-Notdienst

☎ 0800 - 00 31 24 3*

* gebührenfrei

365 Tage im Jahr

seit über 60 Jahren



Ohne Öl oder Gas und somit sparsam, umweltfreundlich sowie unabhängig heizen – diesen Wunsch erfüllen sich Bauherren und Modernisierer mit einer Wärmepumpe. Besonders einfach ist dies mit der hocheffizienten x-change dynamic pro Luft-Wasser-Wärmepumpe, inkl. umweltfreundlichem Kältemittel.



Foto: Kermi GmbH/akz-o



- Fertigung exklusiver Polstermöbel
- Individuelle Gestaltung nach Maß
- Aufarbeitung und Neubezug
- Große Auswahl an Stoff- u. Ledermustern



Josef Müller & Söhne GmbH
Ringstraße 16 (Werkstatt)
64859 Eppertshausen | Tel. 06071/31408
info@polstereimueller.de | www.polstereimueller.de



16. EGELSBACHER-NACHKERB

Samstag 23.9. + Sonntag 24.9.

MIT 30 LITER FREIBIER ZUR ERÖFFNUNG

Sehr geehrte Damen und Herren,
Egelsbach freut sich, Sie am **23. und 24.09.2023** zu einer spannenden Veranstaltung willkommen zu heißen.

Die **traditionelle Nachkerb** der Sportgemeinschaft Egelsbach wird zum ersten Mal auch auf dem Mobile Egelsbach Gelände mit **großem Festbetrieb** ausgerichtet. Interessante Angebote mit Verkauf am gesamten Wochenende treffen auf ein abwechslungsreiches Programm. Das wird ein spaßiger Ausflug für die ganze Familie!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Herzliche Grüße
Ihr Bürgermeister Tobias Wilbrand



AUF DEM
MOBILE®
DER WOHN-SPASS
GELÄNDE

ERÖFFNUNG
am **23.09. 11.00 Uhr**
mit Bieranstich
durch Bürgermeister
Tobias Wilbrand

GROSSER FESTBETRIEB

23.09. von 11.00-22.00 Uhr • 24.09. von 11.00-18.00 Uhr

Speisen und
Getränke

LIVE-Musik

Karussell

Hüpfburg

**BASKETBALL, HULA HOOP,
WURF- UND SCHUSS-
GESCHWINDIGKEITSMESSER
U.V.M.**

AM SONNTAG, 24.09.
in Egelsbach von 12-18 Uhr geöffnet

+ Showeinlagen und Vorführungen durch die SG Egelsbach
+ Viele regionale Aussteller auf dem Mobile Gelände



CLAIRE Wohnwandprogramm.
Coast Erika Eiche Nachbildung, Absatz Kosmos grau.
1 Vitrine, 1 Tür, Anschlag links.
BxHxT: ca. 60x200x40 cm. 359,- 199,-
2 TV-UNTERTREIL. BxHxT: ca. 160x68x45 cm. 359,- 199,-
3 WANDPANEEL. BxHxT: ca. 160x24x21 cm. 69,-90 39,-90
4 HIGHBOARD. BxHxT: ca. 103x163x40 cm. 459,- 289,-

~~69.90~~
39.90

Kopfteilverstellung
GESCHENKT!



~~239.-~~
139.-

PAPLITO 10 Couchtisch.
Eiche Artisan Nachbildung, Gestell Metall schwarz,
ø ca. 60 cm, mit Rollen.

~~2139.-~~
999.-

SAMARA Polsterecke. Ottomane rechts, Bezug
Flachgewebe schwarz, mit elektr. Sitziefenverstellung, ca. 285x201 cm
Stellfläche, inkl. Kopfteilverstellung und 3 Nierenkissen.



~~269.-~~
149.-

IDOLA 31 Kommode. Weiß matt Dekor.
3 Türen/3 Schubkästen, BxHxT: ca. 118x103x48 cm.



~~159.-~~
je **99.90**

MARRY Stuhl. Bezug Webstoff
grau mit Steppung im Rücken, Füße schwarz.

~~349.-~~
199.-

KASIMIR 8 Esstisch. Platte Asteteiche Nachbildung,
Gestell X Schwarzstahl Dekor, ca. 160x90 cm.



~~8.49~~
5.49

SAVO Schuhregal. Gestell chromfarbig,
4 Ablagen chromfarbig, BxHxT: ca. 50x65x19 cm.

MOBILE®
DER WOHN-SPASS

DIE RIESIGEN MITNAHMEMÄRKTE IN SULZBACH UND EGELSBACH VON



GRISU Kinderbettgestell.
Design Feuerwehrauto rot, ca. 90x200 cm Liegefläche.
Ohne Matratze, Lattenrost und Deko.

~~199.-~~
129.-



~~599.-~~
299.-

GRITT 4 Funktionssofa. Bezug: Microfaser
dunkelgrau, Gestell schwarz matt, BxHxT: ca. 196x91x98 cm,
mit Kippfunktion, Liegefläche ca. 196x123 cm, mit abnehmbarem Topper.



KISA Kleiderschrank.
Alpinweiß Dekor, 6-türig,
2 Spiegeltüren / 4 Schubkästen,
BxHxT: ca. 271x210x54 cm.



~~179.-~~
99.90

**BULLET Gaming-
Schreibtisch.**
Schwarz Carbon Dekor,
BxHxT: ca. 119x78x60 cm,
mit Beleuchtung.



~~179.-~~
99.90

**CLEMENS 1
Chfessel.**
Schwarz Kunstleder/Mesh,
Metallkreuz.

~~939.-~~
449.-



~~1999.-~~
1299.-

MANDISA Boxspringbett. Bezug Webstoff Silbergrau, ca. 180x200 cm Liegefläche,
5-Sterne-Schlafkomfort, Gestell mit Taschenfederkern / Taschenfederkern-Matratze
(H2 und H3) / Visco-Schaum-Topper.



TINA Wohnwand. Front weiß matt
Dekor, Korpus Eiche Artisan Nachbildung,
BxHxT: ca. 270x192x40 cm. Ohne Beleuchtung.

~~379.-~~
119.-

in Egelsbach Mobile Möbelvertriebs GmbH & Co. KG
Kurt-Schumacher-Ring 14 | 63329 Egelsbach | Tel.: 06103/30 07-0
www.mobile-wohnpass.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr
Sa: 10.00 - 18.00 Uhr
So: 24.09: 12.00 - 18.00 Uhr

Möbel **Kempff**

**Weihnachtsmarkt
ERÖFFNUNG**

~~17.99~~
12.99

RADISON Dekoelch.
Polyester/Metall,
ca. 20x39x15 cm.

**Samstag
23.
September**



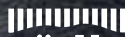

Rhein Main Verlag

12
Zeitungen

29
Ausgaben

708T
Haushalte

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

 **mein
südhessen**

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

NEUE NACHRICHTEN
BESSUNGER

Gerauer Rundblick

Rodgau Zeitung

NEUE **HEIMATBLATT**
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

LOKALANZEIGER

DER ISEBORJER 

ECHT **LOKAL**
REGIONAL

  **N E W S**

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Warum Smartphones unseren Schlaf stören

(DRM). Im Bett einen Film auf dem Tablet schauen oder vor dem Schlafengehen noch kurz die Sozialen Medien checken – für viele sind Smartphone oder Tablet liebgezwonnene Bettnachbarn geworden. Dabei sind diese schlechten Angewohnheiten mit Vorsicht zu genießen, denn sie können für Schlafstörungen sorgen.

Immer mehr Menschen sind mit ihrer Schlafqualität unzufrieden. Während uns finanzielle, familiäre und persönliche Sorgen und Ängste oft den Schlaf rauben, kann auch übermäßiger Medienkonsum unseren Schlaf maßgeblich stören.

Blaues Smartphone-Licht hindert unseren Schlaf

Mehrere Studien belegen, dass das Licht von Tablet, Smartphone und Co. unseren Schlafrhythmus durcheinander bringt. Ähnlich wie Tageslicht enthält das Licht der Geräte viel Blau. Wird das blaue Licht reduziert – sprich wird es abends dunkel – produziert der Mensch das Schlafhormon Melatonin und wird allmählich müde.

Die Helligkeit unseres Smartphones sorgt allerdings dafür, dass die Zirbeldrüse kein Melatonin ausschüttet. Wer also zwei Stunden vor dem zu Bett gehen noch am Handy Zeit verbringt, verschiebt seinen Melatoninausstoß und die innere Uhr verändert sich. Dabei kommt

es allerdings immer auf die Lichtfrequenz an, und ob man tagesüber schon viel Helligkeit abbekommen hat oder eher weniger.

Medienkonsum bringt uns schlecht zur Ruhe

Aber nicht nur das blaue Licht ist schädlich, es kommt auch darauf an, welche Medien wir konsumieren. Filme, Soziale Medien und online Nachrichten sind zwar nicht per se schädlich – jedoch macht wie immer die Dosis das Gift. Experten wissen, dass unser Gehirn Ruhezeiten braucht. Erst wenn wir zur Ruhe kommen, können wir Informationen verarbeiten und neues Lernen. Wenn wir noch bis spät in die Nacht schnell geschnittene TikTok-Videos ansehen oder vielleicht doch nochmal den beruflichen E-Mail-Account checken, bringt uns das nur schwer zur Ruhe. Gleiches gilt am Morgen. Wer nach dem Aufwachen zuerst zum Handy greift, um sich sofort wieder berieseln zu lassen, startet eher gehetzt und unruhig in den Tag.

Wer schlecht schläft könnte also bewusst 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen aufs Smartphone verzichten – und wenn es gar so schwerfällt, können vielleicht zwei bis drei Abende pro Woche schon helfen, seine Gewohnheiten zu ändern. Auch die „Nicht stören“-Funktion oder ein „Schlafmodus“ am Smartphone hilft, das Gerät abends weniger zu nutzen.



Foto: pexels/Polina Kovaleva

Mehrere Studien belegen, dass das Licht von Tablet, Smartphone und Co. unseren Schlafrhythmus durcheinander bringt.



Foto: pexels/Andrea Piacquadio

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

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

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

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, Perrücken, 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

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

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**

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

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**

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

Beilagen-Hinweis

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

Autohaus am Prinzert, Autohaus Iser, Autohaus Riegel, AWG, Burger King, Clever Fit, Edeka, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Polster Aktuell, Tecon Immobilien, Thomas Philipps, XXXLutz, Zimmermann

salelocal.de

Partner des



WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER

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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de



Stellen

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

Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwerkranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 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. 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

Tiere der Woche



Hazel

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Hazel ist ein absolut liebenswerter Hund. Sie liebt Kinder, liebt andere Hunde und kommt auch mit Katzen sehr gut klar. Sie freut sich, dass sie leben darf und ist sehr neugierig. Hazel ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 3 Jahre alt, ca. 39 cm groß und wiegt 12 kg.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838

Maika

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

SELIGENSTADT (PM). Maika möchte gern einen Spielkameraden. Maika – 2 Jahre, Höhe 49 cm und 14,5 kg – ist eine wunderhübsche Border-Collie-Mix-Hündin. Es wird ein entspanntes Zuhause mit geduldigen Menschen gesucht. Dann legt sie sicher ihre anfängliche Schüchternheit schnell ab, sie geht jetzt schon super an der Leine, ist stubenrein, kastriert, liebt Artgenossen und geht gern spazieren. Eine tolle Hündin mit einem

bezaubernden zarten Wesen! An der Leine „macht“ sie übrigens weder Mensch noch Hund an! Sie ist ein ruhiger Charakter, die in Gesellschaft anderer Hunde eher auftaucht. Sie eignet sich gut als Zweithund.

Um mehr über Maika zu erfahren und sie näher kennenzulernen, ist es am besten, wenn Sie direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

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**



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