

# meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

4. November 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

# hessen

  
auf Facebook



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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 6-7



Die Verleihung des Rotary-Preises für soziales Engagement.  
Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: BT

## 21. Rotary Sozialpreis

10.000 Euro gingen als Preis für soziales  
Engagement in die Region

## 21. Rotary Sozialpreis

2 x 5.000 Euro gingen als Preisgelder für soziales Engagement in die Region



Einen Scheck über 5.000 Euro erhielt die Bürger\*innen Stiftung Heusenstamm.

**LANGEN (LS).** Am 10. Oktober wurde der Rotary-Preis für soziales Engagement in der Region Dreieich von den beiden Rotary-Clubs „Offenbach-Dreieich“ und „Dreieich-Isenburg“ zum 21. Mal verliehen. Die Preisverleihung wurde auf Einladung der Stadt Langen in den Tagungsräumen der eigenen Stadthalle durchgeführt. Bürgermeister Prof. Dr. Jan Werner begrüßte die Gäste und betonte, dass das Engagement der Langener Bürgerschaft nicht wegzudenken sei. Er unterstütze

die ehrenamtlichen Aktivitäten gerne. Im vergangenen Jahr war eine Initiative aus Langen in den Genuss des Preises gekommen. Landrat Oliver Quilling, der auch Schirmherr des Sozialpreises ist, sprach in seinem Grußwort den Preisträgern seine persönlichen Glückwünsche aus. Den beiden ausrichtenden Rotary Clubs überreichte er eine Spende des Kreises für ihre nächsten Projekte. Der amtierende Präsident des Rotary Clubs Offenbach-Dreieich, Stephan Hayler begrüßte alle An-

wesenden. Er erläuterte auch die Bedeutung des Sozialpreises für beide Rotary Clubs.

Wie in den letzten drei Jahren wurden auch dieses Jahr wieder zwei Preisträger gefördert. In diesem Jahr wurde jedoch nicht nur das soziale Engagement insgesamt berücksichtigt, sondern auch ein auf Nachhaltigkeit gezieltes Engagement.

Die Laudatio auf die Preisträger erfolgte dann durch Frau Bettina Carr Allison vom Rotary Club Dreieich-Isenburg für den Senio-

renclub Dreieich mit anschließender Preisverleihung. Die zweite Laudation hielt Thomas Hahn vom Rotary Club Offenbach Dreieich für die Bürger\*innen Stiftung Heusenstamm mit der anschließenden Preisverleihung. Beide ehrenamtlich geprägten Engagements erhielten je 5.000 Euro für ihre zukünftige Arbeit. Erstmals erweiterten die Rotary Clubs ihren Aktionsradius und widmeten einen Preis dem fortschrittlichen Engagement in Heusenstamm.

Im Anschluss stellten die Vertreter der Preisträger das Engagement vor und erzählten über vergangene und zukünftige Projekte. Den Anfang machte der Vertreter des Seniorenclubs. Der Seniorenclub wird von etwa 150 Senioren besucht. Es sei eine Einrichtung, die es möglich macht, die Einsamkeit vieler Senioren zu überwinden. Die Seniorentreffs sind Orte der Begegnung an denen Kontakte geknüpft werden und Lebensqualität durch gemeinsame Aktivitäten gewonnen wird. Belegt wird dies durch die zahlreichen Aktivitäten, die in den insgesamt acht Clubs angeboten werden. Zum Beispiel ein gemeinsames Kaffeetrinken mit Kuchen oder Ausflüge. Von Literaturtreffs über Tanzveranstaltungen bis hin zu gemütlichen Skatrunden - das Seniorenzentrum Dreieich verfügt über ein buntes Programm, um seine Senioren bei Laune zu halten. Sigrid Rebell, Stellvertretende Vorsitzende der Bürger\*innen Stiftung Heusenstamm, stellte ihre erst ein- einhalb Jahre alte Organisation vor, die neben Kooperationen mit Schulen und dem Repair Café, noch viele weitere Naturschutzprojekte in der Planung oder Umsetzung hat. Zum einen wären da die Igel-Häuschen, die den stacheligen Tieren einen Unterschlupf für die Nacht oder die kalten Tage bietet. Es wurden in Kooperation mit Schülern Bienenhotels gebaut. Zum anderen steht das Pflanzen von rund 800 Esskastanien schon fest im Terminkalender des Novembers.

Beide Preisträger bedankten sich sehr für die Förderung und die Auszeichnung durch den Sozialpreis. Damit konnte von den Rotary Clubs durch die Auswahl der Preisträger wieder vorbildliches Handeln geehrt und unterstützt werden.



Der Seniorenclub Dreieich freute sich sehr über die Ehrung und den Betrag von 5.000 Euro.

Fotos: BT

# Meditation zur Stressbewältigung

(DRM). In unserer hektischen und meist stressigen Welt vergessen viele sich hin und wieder auch ein wenig Zeit nur für sich selbst zu nehmen. Häufig können die Menschen gar nicht mehr richtig mit Stresssituationen umgehen und sind schnell überfordert. Eine bewährte Methode, um seine innere Ruhe wieder zu finden und dem Alltagsstress entgegenzuwirken, ist Meditation.

## Stress besser bewältigen

Das Durchführen einer Meditation kann dazu beitragen, die Ausschüttung des Stresshormones Cortisol zu verringern. Ein niedriger Cortisolspiegel ist mit einem geringen Stressniveau verbunden.

Übt man diese Praktiken regelmäßig aus, führt es zu einer dauerhaften positiven Auswirkung. Man reduziert also nicht nur den aktuellen Stress für einen Moment, sondern es führt auch zu einer positiveren Einstellung gegenüber

schwierigen Situationen in der Zukunft. Man reagiert gelassener und es fällt einem einfacher mit diesen umzugehen und sie so letztendlich zu bewältigen.

## Die unterschiedlichen Techniken

Je nachdem, was erreicht werden soll, gibt es unterschiedliche Methoden. So gibt es die Achtsamkeitsmediation, bei der der Fokus auf den gegenwärtigen Moment gelegt wird. Atemmeditationen, um sich auf die Atmung zu fokussieren und so zur Ruhe zu kommen, oder auch Mantra-Meditationen, bei welchen sich ein einzelnes Wort oder eine positive Aussage leise oder laut vorgesagt wird. Diese drei sind nur ein Bruchteil der vielen Möglichkeiten. Ein wirkliches richtig oder falsch bei der Wahl der Technik gibt es dabei nicht. Womit man letztendlich am besten zur Ruhe kommt, und den stärksten Fokus findet, ist von zu Person zu Person unterschiedlich. Aufgrund der zahlreichen positiven Effekte,



Foto: EnergieDeVie auf Pixabay

die mit einer Meditation erzielt werden können, ist es aber jedenfalls empfehlenswert, sich einmal durch die Techniken durchzuprobieren und diese als eine feste Routine im Alltag zu integrieren.

Anzeige

## ARTHROSE

# Pflanzlicher Wirkstoff macht Gelenke wieder beweglich<sup>1</sup>

**Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien: Die Patienten sind wieder deutlich beweglicher<sup>1</sup> und haben weniger Gelenkschmerzen<sup>2</sup>.**

**R**und 15 Millionen Deutsche leiden an chronischen Gelenkschmerzen – bei der Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine fühlbare Steigerung der Lebensqualität verspricht ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland. Der Pflanzenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit einer Tagesdosis von 2.400mg als moderne Filmtablette aufbereitet (Apotheke, Gelenium® EXTRACT). In klinischen Studien

mit Knie- und Hüftarthrose-Patienten zeigte sich bei Einnahme des Wirkstoffes eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit (+35%)<sup>1</sup>. Darüber hinaus wurden die mit dem Knorpelverschleiß einhergehenden Gelenkschmerzen nachweislich reduziert.<sup>2</sup>

**Fazit: Mit dem pflanzlichen Wirkstoff in Gelenium® EXTRACT können Sie Ihre Beweglichkeit zurückgewinnen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelenium® EXTRACT.**

**Studienergebnisse:**

**SCHMERZEN GELINDERT**

Erwiesene Linderung der Gelenkschmerzen - Wirkung vergleichbar mit chemischen Schmerzmitteln<sup>2</sup>

**BEWEGLICHKEIT VERBESSERT**

Erwiesene Verbesserung um **+ 35%**<sup>1</sup>

**Für die Apotheke**

**Gelenium® EXTRACT**

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

[www.gelenium.de](http://www.gelenium.de)

<sup>1</sup>) Wegener. In Phytolther. Res., 2003 Dec;17(10):1165–1172. <sup>2</sup>) Chruschak. In Rheumatology (Oxford) 2003;42:141-148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelenium Extract.

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

## GESUNDHEIT

## RHEUMA

# Natürliches Arzneimittel

**E**in gut verträgliches Naturarzneimittel mit 4 natürlichen Arzneistoffen (u.a. Rhododendron, Sumpfporst) begeistert aktuell viele Patienten mit rheumatischen Beschwerden (u.a. Fibromyalgie, Rheuma, Morbus Bechterew). Der spezielle 4-fach Wirkstoffkomplex (Rheumagil®, Apotheke) kommt als wirksame rezeptfreie Ergänzung zur ärztlichen Therapie zum Einsatz und lindert die typischen Schmerzen und Entzündungen ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

**Für die Apotheke**

**Rheumagil®**

50 Tabletten PZN 12419750  
150 Tabletten PZN 13417368

[www.rheumagil.de](http://www.rheumagil.de)

**Pflichttext: Rheumagil®.** Homöopathisches Arzneimittel bei Rheumatismus. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl! GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

## Verena May ist seit einem Jahr neue kommunale Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte der Einhardstadt mit einer positiven Bilanz!

**SELIGENSTADT (RA).** Verena May ist seit September 2022 kommunale Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte der Einhardstadt Seligenstadt. Nach dem ersten Jahr mit dieser sensiblen Aufgabe zieht sie eine positive Bilanz.

Regelmäßig kommen Frauen zur Beratung zu ihr ins Nachbarschaftshaus „Am Hasenpfad“, auch telefonisch wird oft ihr Rat gesucht. Vielfach gibt es Überschneidungen mit den Klientinnen im Integrationsbüro, in dem Verena May bereits seit 2014 arbeitet und somit auf viel Erfahrung zurückblicken kann. Es wenden sich beispielsweise Frauen an das Frauenbüro, die in den Gemeinschaftsunterkünften und in sozial geförderten Wohnungen leben. Es kommen aber auch Frauen aus allen anderen Schichten mit unterschiedlichen Anliegen. Dabei geht es insbesondere um die wirtschaftliche Absicherung, Antragshilfe, Schriftwechsel und Vermittlung an unterstützende Ämter und Institutionen. Es gibt aber auch Anfragen zu EDV-Kursen, Selbstverteidigungskursen speziell für



Arbeiten über ein Jahr erfolgreich zusammen: v. l. Bürgermeister Dr. Daniell Bastian, Verena May und Erster Stadtrat Michael Gerheim.

Foto: Stadt Seligenstadt

Frauen, Projekte zu Sprachangeboten (niedrigschwellige Sprachkurse) und vieles mehr.

Neben der Eins-zu-Eins-Beratung organisiert Verena May regelmäßig Veranstaltungen, auch spontan zu aktuellen Themen wie eine Informationsveranstaltung zur Situation der Frauen im Iran im No-

vember 2022. Weitere waren etwa Frauencoaching oder der Internationaler Frauentag. Im Dezember richtet sie zusammen mit Seligenstadts internen Gleichstellungsbeauftragten Jessica Halbritter das Treffen aller dieser Funktion Inhabenden des Kreises Offenbach in der Einhardstadt aus.

Verena May konnte ein Frauennetzwerk auf- bzw. ausbauen. Mit den Teilnehmenden findet monatlich (jeden dritten Freitag von 15 bis 17 Uhr) ein Frauencafé im Nachbarschaftshaus statt. Hier kann in einem geschützten Raum offen gesprochen und erzählt werden, es geht mal ernst und mal entspannt lustig zu. Ziel neben dem Austausch ist das gemeinsame Arbeiten an Strategien und die Planung von Aktionen in und für Seligenstadt.

„Beim Gästempfang der Ahmadiyya Frauengemeinde konnte ich unlängst beeindruckende Frauen kennenlernen und als neue Teilnehmende für das Netzwerk gewinnen“, freut sich May.

Verena May hat Soziale Arbeit mit Schwerpunkt Frauen- und Sozialmanagement studiert. Ihre Beratungszeiten sind donnerstags von 15 bis 17 Uhr sowie nach Terminvereinbarung. Sie finden im Nachbarschaftshaus Am Hasenpfad 31 in Seligenstadt statt. Die Kontaktdaten sind [frauenbuero@seligenstadt.de](mailto:frauenbuero@seligenstadt.de), Telefon 06182- 87 4200, mobil: 0176-46674714.

## „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“

Patienteninformationsveranstaltung im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung e.V.

Di., 07. Nov. 2023, 18.00 Uhr

Leitung:

Prof. Dr. med. R. Lehmann,  
Chefarzt der Med. Klinik I/  
Kardiologie

Ort: Neue Stadthalle Langen,  
Kleiner Saal

**LANGEN (PM).** Die Langener Kardiologen möchten auch in diesem Jahr zu diesem wichtigen Thema aufklären. In drei Vorträgen beschäftigen sich die Referenten mit dem Thema, welche Patienten gefährdet sind, und welche wirksamen Methoden zur Verhinderung des plötzlichen Herztodes zur Verfügung stehen.

Bei unserer Veranstaltung wollen wir über die relevanten Themen und mögliche Maßnahmen im Gesamten informieren und mit Ihnen diskutieren.

Foto: Asklepios

Programm:

**18:00 Uhr:  
Begrüßung**

Prof. Dr. R. Lehmann, Chefarzt  
Med. Klinik I/ Kardiologie,  
Asklepios Klinik Langen

**18:15 Uhr:**

**Von der Extrasystole zum  
Herztod – Was ist harmlos,  
was muss behandelt werden?**

Priv.-Doz. Dr. med. A. Fürnkranz,  
Sektionsleiter Elektrophysiologie,  
Asklepios Klinik Langen

**18:45 Uhr:**

**Wie die Cholesterinsenkung  
Leben retten kann**

Dr. med. W. Talash, Fachärztliche,  
internistische kardiologische,  
angiologische Schwerpunktpraxis  
Langen

**19:15 Uhr:  
Neues aus der Asklepios  
Klinik: Wie neue Technik und  
Strukturen Leben rettet**

Prof. Dr. R. Lehmann  
Anschließend Diskussion

Anmeldung und Information  
unter:

Tel. 06103 / 912 – 6 13 38  
[le.may@asklepios.com](mailto:le.may@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)



Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe „Patientenakademie Langen“ statt, in der die leitenden Ärzte der Asklepios Klinik Langen medizinische Themen für Interessierte, Laien und Patienten vorstellen. Er ist für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung findet unter Beachtung der 2G+ Regelung statt.

# Mammut-Gemeinschaftsaufgabe für alle Akteure

## IHK fordert vereinte Kräfte bei Arbeitskräftesicherung

**OFFENBACH (PM).** Beim Offenbacher Dialog am 26. Oktober 2023 in der Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main mit 100 Gästen stand das Thema Arbeitskräftegewinnung und -sicherung im Mittelpunkt. IHK-Präsidentin Kirsten Schoder-Steinmüller konnte Bettina Stark-Watzinger, Bundesministerin für Bildung und Forschung, als Gastrednerin begrüßen.

Die IHK-Präsidentin hob hervor: „Der Mangel an Arbeits- und Fachkräften wirkt sich schon längst negativ auf die Unternehmen aus und bremst die wirtschaftliche Entwicklung. Das wird die Unternehmen bei allen anderen Herausforderungen zukünftig in ihrer Existenz belasten. Wir müssen als Unternehmen, als Politik, als Verwaltung gemeinsam tragfähige Lösungen entwickeln und umsetzen, bevor Wohlstandsverluste für Wirtschaft und Gesellschaft drohen.“

Bereits die aktuellen Zahlen der hessischen Agenturen für Arbeit mit rund 50.000 gemeldeten offenen Stellen sowie Engpässe bei der Besetzung von Stellen bundesweit in 30 Berufsgruppen verdeutlichten die Dramatik. Der IHK-Fachkräftemonitor prognostiziert für Hessen 264.000 fehlende Fachkräfte bis zum Jahr 2028. Die demografische Entwicklung mit stagnierenden Zahlen von Schulabgängern und einer wachsenden Anzahl von Personen, die aus dem Berufsleben ausscheiden, würde diese Situation verschärfen, skizzierte Schoder-Steinmüller.

Bundesministerin Stark-Watzinger führte in ihrer Keynote aus, welchen Aktionsplan für Bildung die Politik verfolgt, um die Transformation zu gestalten und mit innovativen Ansätzen dazu beizutragen, die Fachkräfte in der Region zu sichern.

„Es klafft eine Lücke am Arbeitsmarkt, die wir so weit wie möglich verkleinern müssen. Denn wir brauchen die Menschen, die Macherinnen und Macher von morgen: für die Energiewende, für den digitalen Wandel und für Wachstum und Wohlstand in unserem Land. Der Dialog von Wirtschaft und Politik ist dabei wichtiger denn je. Denn der Fachkräftemangel ist eine Wirtschaftsbremse. Die Bundesregierung und besonders das Bundesbildungsministerium wirkt ihm mit dem Startchancen-Programm,



Bettina Stark-Watzinger, Bundesministerin für Bildung und Forschung, war Gastrednerin beim Offenbacher Dialog zum Thema Arbeitskräftesicherung. Im Beisein von (v.l.n.r.) IHK-Hauptgeschäftsführer Markus Weinbrenner, Thomas Iser, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Offenbach, IHK-Präsidentin Kirsten Schoder-Steinmüller und Matthias Derzbach, Leiter der Ausbildung bei Manroland Sheetfed GmbH in Offenbach, trug sie sich in das Gästebuch der IHK Offenbach am Main ein.

Foto: Arens/IHK

der Exzellenzinitiative Berufliche Bildung und dem neuen Fachkräfteeinwanderungsgesetz entgegen“, so die Bundesministerin.

Bei der anschließenden Podiumsrunde diskutierten die Experten aus der Region, die Ministerin und das Publikum, wie der Arbeitskräftebedarf in Stadt und Kreis Offenbach heute und zukünftig gedeckt werden kann und wie die Ausbildung für junge Menschen attraktiv bleibt. Moderator war IHK-Hauptgeschäftsführer Markus Weinbrenner.

Matthias Derzbach, Leiter der Ausbildung bei Manroland Sheetfed GmbH in Offenbach, betonte die Rolle der dualen Ausbildung: „Ausbildung ist neben dem Zuzug aus dem Ausland das Instrument, dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Wer, wenn nicht wir in den Unternehmen, kennt unseren eigenen Bedarf besser und kann die notwendigen Kompetenzen praxisnah vermitteln.“

Derzbach sprach sich dafür aus: „Die duale Ausbildung muss attraktiv blei-

ben. Wir müssen als Unternehmen dafür werben und die Vielfalt der Berufe aufzeigen. Die berufliche Orientierung in allen Schulformen und Altersklassen kann nicht früh genug anfangen. Die bundesweite Ausbildungskampagne Jetzt#könnenlernen, die Bildungsmessen oder Projekte wie die Nacht der Ausbildung, sind hilfreiche Bausteine dabei. Ohne Motivation und Engagement der Jugendlichen fruchtet das jedoch nicht.“


Thomas Iser, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Offenbach, skizzierte zur Einwanderung von Fachkräften: „Die Gewinnung von Arbeitskräften aus dem Ausland ist alternativlos, wenn wir die derzeitig und zukünftig zunehmenden vakanten Stellen besetzen wollen. Der Arbeitgeber-Service der Agentur für Arbeit berät und unterstützt die Unternehmen dabei umfassend. Dennoch müssen wir bessere Rahmenbedingungen schaffen, die den deutschen Arbeitsmarkt für ausländische Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer attraktiv machen in Konkurrenz zu anderen Ländern.“

Die arbeits- und aufenthaltsrechtlichen Verfahren müssten weiter beschleunigt werden, indem man beispielsweise die ausländerrechtlichen Aufgaben in einer Ausländerbehörde in Hessen bündelt. Diese könnte in enger Zusammenarbeit mit den weiteren Beteiligten wie Kammern und Arbeitsagenturen zu schnelleren Entscheidungen kommen. Aber auch bei der Geschwindigkeit der Anerkennungsverfahren ist noch Luft nach oben. Es gilt zudem zu überlegen, ob die derzeit hohen sprachlichen Anforderungen zum Einstieg in einige Berufe angepasst werden sollten. Deutschkenntnisse könnten dann auch durch berufsbegleitende Qualifizierung ausgebaut werden.

Die IHK-Präsidentin fasste zum Abschluss zusammen: „Die Mammutaufgabe Arbeitskräftesicherung duldet keinen Zeitaufschub. Nur mit vereinten Kräften aller Akteure wird sie lösbar sein. Mit dem Fachkräfteeinwanderungsgesetz hat die Bundesregierung die Weichen gestellt, damit Unternehmen leichter und schneller Fachkräfte aus Drittstaaten rekrutieren können. Schnelle, unbürokratische und digitale Umsetzung zusammen mit den Kommunen vor Ort ist nicht nur bei der Fachkräfteeinwanderung notwendig. Wir schenken der Politik gerne unser Vertrauen, dass die Digitalisierung der Visastellen wie angekündigt bis 2025 gelingt.“

Schoder-Steinmüller betonte: „Es ist eine gesellschaftliche Aufgabe, eine Willkommenskultur für ausländische Mitarbeitende zu schaffen, die ihren Namen verdient. Die IHK Offenbach am Main bietet den Unternehmen als Partnerin im Projekt 'Hand in Hand for International Talents' ein Gesamtpaket zur Unterstützung - von der Suche über die Rekrutierung bis zur Integration von Fachkräften aus dem Ausland in den Unternehmen. Ausbildung und kontinuierliche Weiterqualifizierung, praxisnah und auf heute und zukünftig gefragte Kompetenzen gerichtet, sind und bleiben ein Garant für qualifizierte Arbeits- und Fachkräfte. Daran müssen wir mit allen Akteuren in der Region - Unternehmen, Schulen, Kommunen, Institutionen - gemeinsam weiterarbeiten. Von der Politik auf Bundesebene erwarten wir die Rahmenbedingungen, in denen die Umsetzung gelingen kann.“



ein Kinderfahrzeug	Seltenheit	kleinste Teilchen	Volksentscheid	Tropenbaumharz	israel. Hafenstadt	Pferd v. Siegfried	Stimmungsbild	Mutter Isaaks (A.T.)	asiat. Hauptstadt	Auslegung, Deutung	englisch: breit				
		4				aus diesem Grund									
Delegation	Salatsorte	physikal. Einheit			11	scherzhaf: US-Soldat	Feld			9					
				Freizeitfischer					Brauch						
			redselig							europ. Fußballbund					
Spiel-einsatz		Abk.: keine Angaben	<div style="text-align: center;"> <h1>salelocal.de</h1> <h2>WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER</h2>  <p><b>RheinMainVerlag</b></p> <p>www.salelocal.de</p> </div>								eine der Nornen				
Rheinlastkahn											Abk.: Elektrotechnik		einebnen		
	2										erster König Israels	Pampasgras			
Impfstoffe		Ozean													
Schmierstoffe	Rufname der Perón †										eine Druckfarbe	englisch: du			
dt. Eislaufstar	Strom durch den Irak										franz. Departement	skand. Männername			
Männerkurzname											Hptst. der Malediven	tropischer Laubbaum			
Schildlausfett												1			
berühmtes Musical	verursachen		Fremdwortteil: mit												
		3	Abk.: alte Fassung	physik. Kraft-einheit											
		körperl. Bestform	dt. Physiker † 1854	künstl. Körperglied	franz. Stadt an der Thur	Zukunftsvorstellung		Hochschulen (Kw.)	franz. Staatsmann	Beamter i. antiken Athen					
Bratenbrühe	Bus-, Bahnticket			6				ital. Abschiedsgruß							
Lied in der Bretagne		Einheit der Stoffmenge			Stadt a. d. Weißen Elster	schützen	8								
		7	Stadt im Irak	kristalliner Schiefer				Schiffsraummaß	Musik-träger (Abk.)						
Figur bei W. Busch	Stadt in Anatolien	Werkzeuge			10	Initialen der Adjani	Adria-insel			Initialen von Ungerer					
Buße			Kfz-Z. Mindelheim	Teil des Lichts					5						
Frauenkurzname		Hauptstadt von Eritrea				und so weiter			Augenblick						
Süßigkeiten essen					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

# Wir suchen ein neues Zuhause

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.



Bailey

Bailey ist ein offener und lieber Hund. Er mag alle Menschen und liebt auch Kinder. Mit anderen Hunden kommt er gut klar. Bailey ist ein Breton-Mix und dementsprechend mit Jagdtrieb ausgestattet. Er braucht viel Auslauf und auch Beschäftigung. Bailey ist 3 Jahre alt, 50 cm groß und wiegt 20 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.



Krissy

Über Krissy gibt es wirklich nicht viel zu sagen. Sie liebt einfach alles und jeden. Egal ob Kinder, Hunde, Katzen. Sie ist der perfekte Familienhund. Krissy ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 2 Jahre alt, ca. 42 cm groß und wiegt 13 kg.



Tamara

Tamara ist eine liebe und offene Hündin. Sie würde gut in eine Familie passen, denn auch mit Kindern kommt sie sehr gut klar. Auch dürften in ihrem neuen Zuhause schon Hunde oder sogar Katzen sein. Tamara ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 2 Jahre alt, ca. 40 cm groß und wiegt 12 kg.



Milo

Milo ist unkompliziert, offen und nett. Er kommt gut mit anderen Hunden klar. Katzen wissen wir leider nicht. Milo ist 1,5 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 9 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

**Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.**  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) • Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838

# Stiftung Kinderzukunft sammelt wieder Weihnachtspäckchen für Kinder in Not

(PM). Die Stiftung Kinderzukunft, die sich in ihren Projekten für Kinder in Not weltweit einsetzt, ruft auch in diesem Jahr wieder dazu auf Weihnachtspäckchen zu packen. Der Wunsch, Kindern, die in Armut und Krankheit in Osteuropa aufwachsen, eine Freude zu bereiten, motiviert die Unterstützer der Aktion alle Jahre wieder. Die oft mit viel Herz gepackten Päckchen aus ganz Deutschland werden nach Rumänien, Bosnien und Herzegowina sowie gegebenenfalls in die Ukraine gebracht, dort an die ärmsten Kinder verteilt, bei denen sie für strahlende Gesichter sorgen.

Der niedrige Lebensstandard und die hohe Arbeitslosigkeit in Rumänien sowie in Bosnien und Herzegowina wirken sich oft tragisch auf die Familien und insbesondere auf die Kinder aus. In den letzten Jahren kamen die Corona Pandemie und die weltwirtschaftlichen Auswirkungen des Ukraine-Krieges verschärfend hinzu, was die Situation vieler Kinder weiter verschlimmert hat. Weihnachtsgeschenke für Kinder in Familien, denen es sowieso am Nötigsten fehlt, gibt es kaum. In Elendsvierteln, Waisenhäusern und Behindertenheimen, wo die Stiftung seit Jahren immer wieder Weihnachtspäckchen verteilt, freuen sich die Kinder deshalb oft das ganze Jahr schon auf den Tag, an dem die Weihnachtsgeschenke aus Deutschland eintreffen. „Die Mädchen und Jungen können in diesem Moment einfach Kind sein. Diese Freude über die Päckchen zu sehen, ist etwas ganz Besonderes“, sagt Hans-Georg Bayer, Geschäftsführer der Stiftung Kinderzukunft. „Wir sind sehr dankbar für die zahlreichen Unterstützer, ohne die diese Aktion nicht möglich wäre. Wir freuen uns auch sehr, dass in diesem Jahr erneut Lisa Paus, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die Schirmherrschaft der Aktion übernimmt.“

## Es kann sich jeder beteiligen

Beteiligen kann sich jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten: Singles, Senioren, Familien, Jugendliche und Kinder. Kindergärten und Schulen sind genauso dabei wie Gemeinden, Vereine und Unternehmen. Es werden Schuhkartons mit Süßigkeiten und Gebäck, Spiel-

sachen, neuer Kleidung, Hygieneartikeln oder Schreib-, Mal- und Bastelutensilien für Kinder und Jugendliche gepackt und mit Weihnachtspapier zu hübschen Geschenken verpackt. Einige Unterstützer rufen außerdem in ihren Unternehmen zum Mitmachen auf und machen die Aktion dadurch bekannt. Die einfachste Hilfe ist das Teilen der Social-Media-Beiträge der Stiftung auf Facebook, LinkedIn oder Instagram. Jedes Teilen und Kommentieren macht die Aktion noch bekannter, führt zu weiteren Päckchen bei den Sammelstellen und zaubert damit noch mehr Mädchen und Jungen in der Vorweihnachtszeit ein Lächeln ins Gesicht.

## Die Päckchen können bundesweit an zahlreichen Sammelstellen abgegeben werden

Vom Dienstag, dem 24. Oktober, bis Freitag, dem 24. November 2023, sind die Türen der meisten Sammelstellen geöffnet. Die Abgabezeiten variieren und sind auf der Webseite der Stiftung zusammen mit den Adressen zu finden. Die bekanntesten öffentlichen Sammelstellen sind die Höffner Möbelhäuser. Der Konzern beteiligt sich seit vielen Jahren an der Aktion und bringt die Päckchen in das Lager der Stiftung. Das Lager ist auch für alle anderen Sammelstellen und Päckchen-Packer bis zum 04.12.23 geöffnet. Von Montag bis Freitag 13 bis 16 Uhr und ab dem 21. November bis 17 Uhr können hier Päckchen abgegeben werden. Es werden einzelne Päckchen angenommen und auch gerne bereits in Umzugs- oder Palettenkartons verpackte. Hierbei ist es wichtig, dass die Anzahl der Päckchen auf den Kartons vermerkt ist. Anlieferungen außerhalb dieser Zeiten sind nach telefonischer Absprache unter 0170 / 99 80 940 möglich. Die Lageradresse befindet sich im Aerolith Industriepark, Stiftung Kinderzukunft, Lagerhausstraße 7-9, 63589 Linsengericht-Altenhaßlau.

## Ehrenamtliche Helfer aller Altersklassen willkommen

Wer Interesse hat mitzuhelfen, kann mit der Stiftung Kontakt per E-Mail [Ehrenamt.Weihnachten@Kinderzukunft.de](mailto:Ehrenamt.Weihnachten@Kinderzukunft.de) oder Telefon



Ein Mädchen in Rumänien mit ihrem Weihnachtspäckchen.

Foto: Stiftung Kinderzukunft

06051 / 48 18 19 aufnehmen. Bei der Vielzahl an Aufgaben ist für jeden etwas dabei. Als ehrenamtliche/r Abholfahrer/in holen Sie beispielsweise Weihnachtspäckchen von Sammelstellen im Rhein-Main-Gebiet ab. Fahrzeuge werden von der Stiftung gestellt, es ist ausschließlich ein Führerschein der Klasse B erforderlich. Abholfahrten sind auch mit dem Freund/der Freundin möglich. Als ehrenamtliche/r Bürohelfer/in vereinbaren Sie telefonisch Abholtermine der Päckchen bei den Sammelstellen. Und als ehrenamtliche/r Helfer/in im Lager machen Sie die Pakete versandfertig, damit diese ihre Reise in die Zielländer antreten können.

## Acht Lkws treten in den ersten zwei Dezemberwochen die Reise in die Zielländer an

In den Zielländern werden die Päckchen von Mitarbeitern, freiwilligen Helfern und Organisationen an bedürftige Kinder in Waisenhäusern, Behinderteneinrichtungen, Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern und Elendsvierteln verteilt. Die Religionszugehörigkeit der Kinder spielt dabei keine Rolle. Hand in Hand hat die Stiftung im letzten Jahr mit Kirchen unterschiedlicher Konfessionen und weiteren Organisationen zusammengearbeitet, um die Päckchen trotz aller Widrigkeiten zu den Kindern zu bringen.

## So werden die Transportkosten gedeckt

Eine freiwillige Kostenbeteiligung in Höhe von 4 Euro pro gespendetem Päckchen deckt einen Teil der Kosten für Zwischenlagerung, Verpackung, Treibstoff, Maut, Versicherungen und vieles mehr. Sie kann per PayPal oder Überweisung an die Stiftung gezahlt werden. Durch die stark gestiegenen Transportkosten ist diese freiwillige Beteiligung aktuell besonders wichtig. Wer sich an den übrigen Kosten beteiligen möchte, kann eine Spende mit dem Kennwort Weihnachten auf das Konto der Stiftung bei der Commerzbank Hanau IBAN DE79 5064 0015 0222 2222 00 überweisen.

## Stiftung Kinderzukunft: Anerkannte, erfolgreiche Hilfe für Kinder in Not

Seit 35 Jahren bekämpft die hessische Stiftung Kinderarmut effektiv. Mit eigenen Kinderdörfern sowie Schutz-, Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsprojekten weltweit gibt sie Kindern, die einen schlechten Start ins Leben hatten, eine Zukunftsperspektive. In den Projekten der Kinderzukunft wachsen Kinder und Jugendliche unter guten Lebens- und Lernbedingungen gesund, geborgen und sicher auf und können dann als Erwachsene selbstständig ein menschenwürdiges Leben führen. Somit bekämpft die Stiftung Kinderzukunft Armut direkt dort, wo sie entsteht, und leistet gleichzeitig nachhaltige Entwicklungshilfe. Mit kofinanzierten Projekten, die mit Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und anderen Förderern durchgeführt werden, setzt sich die Kinderzukunft aktiv für die Verwirklichung der Rechte der Kinder ein.

## Weitere Informationen unter [www.Kinderzukunft.de](http://www.Kinderzukunft.de).

### Spendenkonto

Stiftung Kinderzukunft  
IBAN: DE79 5064 0015 0222 2222 00  
Commerzbank Hanau  
Kennwort: Kinderzukunft PR 16

# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**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

**Herr Leibniz kauft an:** Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 9879935

**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

**1A Trapezbleche auf Maß** direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-0 [www.dachbleche24-shop.de](http://www.dachbleche24-shop.de)

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

## ▶ Stellen

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

**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

# Beilagen-Hinweis

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

Alldrink, Aldi, Action, Edeka, Easy Apotheke, Fressnapf, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Polster Aktuell, Rossmann, Sonnen Apotheke, XXXLutz, Zimmermann

# salelocal.de

Partner des  Rhein Main Verlag

## WERDEN SIE DIGITAL SIGHTBARER

**WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGZUSTELLER (m/w/d)**

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: [zusteller@egro-direktwerbung.de](mailto:zusteller@egro-direktwerbung.de)

So besserst Du, Dein Taschengeld auf.



**EGRO**  
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage-Zustellorganisationen-Agenturen

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen

# Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
**Geschäftsführung:** Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Tomann  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto: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 angegebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei gekennzeichneten Artikeln geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

## Tiere der Woche



### Zule

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Zule möchte am liebsten überall dabei sein. Er liebt seine Menschen über alles. Vor allem Kindern. Mit Hündinnen kommt er sehr gut klar - mit Rüden auch, wenn Sie nicht zu dominant sind. Zule ist 3 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 13 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert. Foto: HTB

Weitere Informationen unter  
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de)

Tel. 06068-4785493 oder  
0162 - 2939838



### Ronaldo

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (PM). Ronaldo möchte nicht gerne alleine sein. Ronaldo kommt aus dem Haushalt einer sog. Animal Hoarderin. Dort lebte er mit 12 weiteren Katzen auf 30 qm. Er ist sehr lieb, verschmüsst und verspielt. Ronaldo ist zudem sehr schlau und weiß, wie er bekommen kann, was er will. Er ist gut geeignet für Familien mit Kindern. Ronaldo verträgt sich hervorragend mit anderen Katzen und kann gut zu zweit oder zu einer anderen Katze hinzu vermittelt werden. Er ist reiner Wohnungskater. Ronaldo könnte auch alleine leben, aber dann nur mit Menschen, die viel Zeit zuhause verbringen.



Mehr Infos über den 1 ½ jährigen Kater erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de). Fotos: 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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

# Hochmodern trainieren mit Künstlicher Intelligenz

Fitnesscenter VitaNova feiert 30-jähriges Bestehen und ist auf allerneuestem Stand

**SELIGENSTADT (AH).** Künstliche Intelligenz (KI) ist seit einiger Zeit in aller Munde und jetzt hält sie auch Einzug in das Fitness und Rückenzentrum Vita Nova, um das Training noch besser an die Bedürfnisse des Einzelnen anpassen zu können. Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums hat sich das Fitnesscenter Vita Nova mal wieder neu erfunden.

Stetig arbeitet Inhaber und Geschäftsführer Günter Agsten daran, das Unternehmen in den Dienst der Menschen und ihrer körperlichen Gesundheit zu stellen. Gemeinsam mit seinem neuen Stüdiolleiter Friedrich Klucke arbeitet der Unternehmer unermüdlich daran, durch Fitness- und Gesundheitstraining den Menschen dabei zu helfen Muskeln aufzubauen, Fett abzubauen, beweglicher und widerstandsfähiger zu werden. Durch altbewährte wie auch modernste Trainingsmethoden trainieren Menschen im Alter von 14 bis weit über 80 Jahren Woche für Woche, Tag für Tag daran ihre Ziele zu erreichen. „Wir hatten hier immer die neuesten Geräte und das soll so auch bleiben“, erklärt Agsten.

Neueste Errungenschaft sind die Geräte der Firma Egym, die für jede Altersklasse ein KI gestütztes individualisierte, optimale Trainingsgestaltung ermöglicht. Die Geräte vereinen modernste Technologie und aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse miteinander. Das Training an den Geräten der Firma Egym wird sogar von den Krankenkassen bezuschusst. Das hochmoderne eGym-Zirkeltraining stellt ein ganzheitliches Krafttraining für den gesamten Körper dar. Jedes Gerät wird zunächst von einem Trainer individuell eingestellt, wobei die spezifischen Einstellungen auf einem persönlichen Transponder gespeichert werden, der jedem Nutzer zugewiesen wird. Dies ermöglicht eine automatische Anpassung der Geräte an die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen, was Zeit spart und die Effektivität des Trainings steigert, während das Risiko von Unter- oder Überforderung minimiert wird. Warum es wichtig ist, seine Muskeln zu trainieren und wie die Egym-Geräte dabei helfen, erläuterte ausführlich der Fitness-

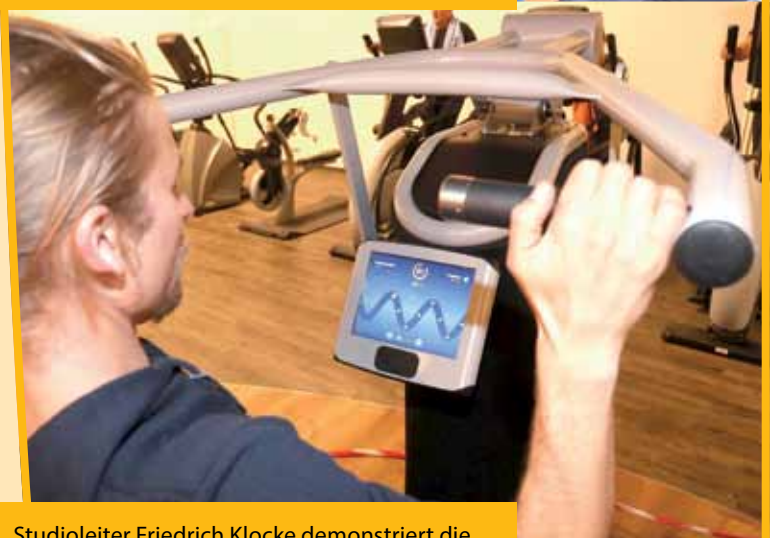
sexperte Angelo Singh von der Firma Egym bei einem Vortrag, zu dem über 160 Interessierte erschienen waren. Gespannt lauschten die Zuhörer im vollgepackten Kursraum den Worten des 36-jährigen, der es selbst geschafft hat, durch regelmäßiges Training 50 Kilogramm abzunehmen und sämtliche Medikamente absetzen zu können. Gerade die Sarkopenie, oftmals als Muskelschwund durch das Altern bezeichnet, wird hier im Vita Nova bekämpft und die neuen Geräte mit einer KI, die das Training je nach individuellen Voraussetzungen und das gewählte Ziel, sei es Muskelaufbau, allgemeine Fitness, Gewichtsabnahme oder Reha, gestaltet.

Schon im Alter von 25 bis 30 Jahren beginnt beim Menschen der Muskelabbau und mit fortschreitendem Alter beschleunigt sich dieser Verlust, insbesondere nach dem 60. Lebensjahr, wenn man nicht aktiv wird. Meistens wird man erst darauf aufmerksam, so der Referent, wenn es in späteren Jahren irgendwo wehtut und es führt dann in späterem Alter zum Verlust von Beweglichkeit und damit von Lebensqualität, besonders wenn man zum Pflegefall wird. Abnehmende Muskelmasse führt nicht nur zu einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern kann besonders im höheren Alter auch das Risiko von Stürzen und Frakturen erhöhen. Sarkopenie ist auch eng mit anderen Gesundheitsproblemen wie Osteoporose, Diabetes und Fettleibigkeit verbunden. Mangelnde körperliche Aktivität und ein inaktiver Lebensstil sind Gründe, die zur Verschlechterung der Muskelmasse beitragen. Eine Möglichkeit, das zu verhindern, ist regelmäßige Bewegung: Neben Krafttraining ist auch aerobes Training wichtig, um die allgemeine Gesundheit und die Muskelmasse zu fördern. Die Egym-Geräte mit der KI EGYM+ helfen dabei, das individuelle Ziel möglichst effektiv zu erreichen.

Fotos: ah



Begrüßung der zahlreichen Zuhörer beim Vortrag durch Inhaber Günter Agsten



Stüdiolleiter Friedrich Klucke demonstriert die Funktion der neuen Geräte



Fast alle Geräte waren zur Zeit der Fotoaufnahme schon vorhanden. Ab dem 1. November wurden die Termine vergeben und die Egym-Geräte genutzt.