

# meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

11. 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



Ob Migräne oder Spannungskopfschmerz. Eine Wirkstoffkombination mit ASS, Paracetamol und Coffein lindert schnell und effektiv. Für die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft ein Mittel der ersten Wahl. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: stock.adobe.com / RFBSIP

Neue Kombination: Schnell und effektiv  
Mit PAC gegen Migräne und Spannungskopfschmerzen

# Neue Kombination: Schnell und effektiv

Mit PAC gegen Migräne und Spannungskopfschmerzen

(WL). Konzentration ade, an Schlaf ist nicht zu denken. Licht und Lärm sind nur noch Qual, am liebsten sich im dunklen, stillen Zimmer abschotten von der Außenwelt. Wenn Kopfschmerzen zuschlagen, ist der Alltag kaum zu bewältigen. Etwa 90 Prozent der Menschen mit Kopfschmerzen leiden entweder unter Migräne, sogenannten ‚Spannungskopfschmerzen‘ oder einer Mischung aus beiden. Wenn die Schmerzattacken kommen, ist eine schnelle und effektive Linderung wichtig. Mit Neuralgin PAC steht jetzt für beide Schmerzformen ein neues, in Apotheken erhältliches Kombinationspräparat zur Verfügung, dessen Wirkstoffkombination Expertengremien als ein Mittel der ersten Wahl bezeichnen.

Laut einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung leidet fast jeder zweite Deutsche gelegentlich oder regelmäßig an Kopfschmerzen. Und davon gibt es eine Menge: Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft unterscheidet sogar 367 Arten. Etwa 90 Prozent davon gehören zu den sogenannten primären Schmerz-

typen ‚Migräneschmerzen‘ und ‚Spannungskopfschmerzen‘. Migräneschmerzen treten anfallsweise meist einseitig auf, werden als pulsierend, stechend oder hämmernd empfunden. Sie verstärken sich durch Belastungen und führen vielfach zu einer ausgeprägten Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie zu Anfällen von Übelkeit und Erbrechen. Spannungskopfschmerzen hingegen werden häufig als dumpf drückend bis ziehenden und im ganzen Kopf spürbar beschrieben, verschlechtern sich nicht durch körperliche Belastungen und lösen nur selten Übelkeit aus. Doch sind ihre volkswirtschaftlichen Kosten immens: Laut einer Schätzung der Techniker Krankenkasse gehen für Arbeitsausfälle und Behandlungskosten jährlich etwa 12 Milliarden Euro alleine auf das Konto von Nicht-Migräne-Kopfschmerzen.

## Kopfschmerzen vorbeugen? Kaum möglich

Es wäre schön, gäbe es eine Möglichkeit, Kopfschmerzen vorzubeugen. Davon jedoch kann kaum die Rede sein. Einige Ratgeber emp-

fehlen zur Migräne-Vorbeugung feste, geregelte Abläufe, Pausen im Alltag, regelmäßiges Essen zu festen Zeiten, ausreichendes Frühstück und ein Vermeiden von Überforderungen vor allem psychischer Art. Trotzdem: Migräne ist erblich und nicht heilbar. Betroffene müssen lernen, mit ihr zu leben. Gegen Spannungskopfschmerz hingegen lässt sich durch bewusstes Sitzen, entspanntes Bewegen, den richtigen Sport oder die Korrektur von Haltungsfehlern mehr unternehmen. In einigen Fällen jedoch lassen sich trotz intensiver Suche keine äußeren oder psychischen Gründe für Kopfschmerzen finden. Sie sind einfach da. Dann bilden die Schmerzen selbst die Erkrankung, es gibt schlichtweg keinen organischen Ursprung.

## Effektiv gegen beide Kopfschmerzarten

Wenn Vorbeugung nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich ist, was können Betroffene denn dann im akuten Schmerzfall tun? Welches rezeptfreie, in Apotheken erhältliche Medikament verspricht

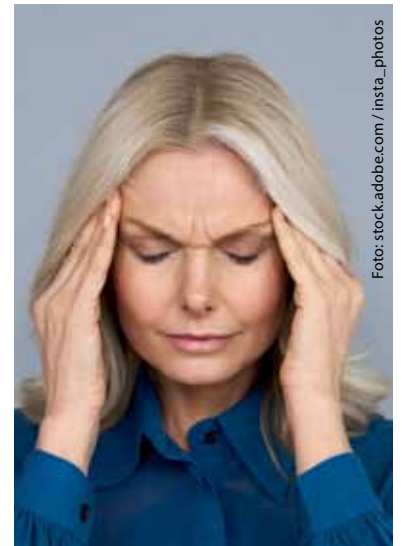


Foto: stock.adobe.com / insta\_photos

den besten Effekt gegen möglichst viele unterschiedliche Kopfschmerzarten? Diese Frage stellen sich schon seit Jahren Expertengremien und bewerten in ihren sogenannten Leitlinien regelmäßig die Wirksamkeit der auf dem Markt frei erhältlichen Schmerzmittel. Aktuell zeichnen die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft sowie die Deutsche Gesellschaft für Neurologie eine Kombination aus ASS, Paracetamol und Coffein als ein Mittel der ersten Wahl aus und vergeben als zusätzliche Qualitätsbestätigung eine ‚hervorgehobene Empfehlung‘ (z.B. neu und rezeptfrei in Apotheken: Neuralgin PAC).

## Schmerzfrei nach zwei Stunden – dank PAC

Kopfschmerzgeplagte erwarten von ihrer Schmerzmedizin eine schnelle Besserung. Werden Präparate verglichen, gelten zwei Ziele: Einmal „schmerzfrei in zwei Stunden“ und dann „schmerzgelindert in zwei Stunden“. Eine neue Auswertung zeigt nun, wie effektiv und schnell die PAC-Wirkstoffkombination bei Migräne-Betroffenen wirkt. Eine Schmerzfreiheit nach zwei Stunden wurde bei 30,2 Prozent der beobachteten Patienten erreicht, eine deutliche Schmerzlinderung im gleichen Zeitraum bei beeindruckenden 66,2 Prozent. Mit dieser jederzeit in Apotheken erhältlichen Kombination wird Kopfschmerz-Betroffenen nun eine sichere, durch wissenschaftliche Studien untermauerte Möglichkeit geboten, in kurzer Zeit eine deutliche Besserung herbeiführen zu können.

## Lebensversicherungen – BGH-Urteil: Hohe Entschädigungen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, sind Sie womöglich Opfer unzureichender Widerrufsbelehrungen geworden. Ihnen kann dann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen, da Sie von dieser rechtlich benachteiligt wurden.

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der oft horrenden Maklerprovisionen und Verwaltungskosten. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten

sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie, anders als bei der Kündigung, alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück.



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: cevahir87/stock.adobe.com

Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So erhalten Sie im Idealfall das Doppelte Ihrer Beiträge zurück. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt: in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal [helpcheck.de](http://helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, rein auf Erfolgswahrscheinlichkeit mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, da Sie nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten finanziellen Mehrwertes an das Verbraucherportal bezahlen. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: [www.helpcheck.de/auszahlung](http://www.helpcheck.de/auszahlung)

# Waldspaziergang

**(DRM).** Für viele ist der Herbst eine der schönsten Jahreszeiten. Die Blätter färben sich bunt und die Früchte der Bäume fallen von den Ästen und können gesammelt werden. Damit ist aber nicht das Obst gemeint. In den Wäldern finden sich nun Eicheln, Buchecker, Tannenzapfen und Kastanien. Für die Tiere sind diese Früchte überlebenswichtig für den Winter. Für die Kinder jedoch sind sie ein beliebtes Material, um zu basteln. Darum nichts wie raus in den Wald, und einen Beutel mitnehmen. Hier kann das gesammelte Material bequem transportiert werden. Eine Brotzeit und Getränke runden den Ausflug ab.

## Was gibt es zu sammeln?

Der Wald ist eine wahre Schatzkammer, wenn es darum geht, Materialien zum Basteln zu finden. Neben den oben genannten Früchten gibt es auch Blätter, Äste, Mosse und Pilze, die im heimischen Bastelzimmer verarbeitet werden können.

Allerdings muss man auch vorsichtig sein. Im Wald wachsen auch zahlreiche Pilze, von denen einige giftig sein können. Hier muss man im Vorfeld die Kinder sensibilisieren. Ebenfalls sollten die Nester und Baue von Tieren umgangen werden. Vogelnester sind ebenso tabu wie Ameisenhögel, die sich gerne an abgestorbenen Bäumen ansiedeln. Wichtig ist auch. Nicht in der Dämmerung auf die Suche gehen, denn im schlimmsten Fall wird ein Jäger die Sammler mit Wild verwechseln.

## Der Ideale Wald

Wo findet sich das beste Material zum Basteln? Natürlich nicht im Park, denn dieser wird häufig von vielen Besuchern frequentiert und entsprechend auch abgesucht. Am besten fährt man aus der Stadt raus. Deutschland hat einen hohen Waldanteil und somit gibt es viele abgeschiedene Ecken, in denen man sammeln kann. Wenn möglich sollte das Auto auch nicht direkt im Wald

geparkt werden, sondern mit den Kindern ein Spaziergang unternommen werden. Die wahren Schätze findet man nämlich unterwegs. Zudem sollte man einen Mischwald aufsuchen. Hier wachsen neben den bekannten Nadelbäumen Fichte und Tanne auch die heimischen Laubarten. Buche und Eiche kennen die meisten von den Möbeln. Die Birke fällt durch die weiße Rinde auf. Aber was ist mit Ahorn, Esche und Erle? Unsere heimischen Laubbäume sind vielfältig und gemeinsam mit den Nadelbäumen bietet sich eine große Menge an Bastelmaterial an.

## Diese Dinge kannst du im Wald sammeln:

- Eicheln (Eichen)
- Buchecker (Buchen)
- Kastanie
- Fichten/Tannenzapfen
- Moose (in kleinen Mengen)
- Äste und Blätter

## Warum werden die Blätter im Herbst eigentlich braun?

Als sommergrüne Laubbaumarten, sind unsere Bäume nicht in der Lage, ihre Blätter über den Winter weiter zu nutzen. Sie haben keine Mechanismen entwickelt, um der Kälte etwas entgegenzusetzen – außer dem Laubabwurf. Ein sommergrüner Baum erfriert oder vertrocknet, wenn seine Blätter nicht abfallen. Denn über die Blätter verdunstet der Baum Wasser. Wenn aber der Boden gefroren ist und der Baum kein Wasser nachschießen kann, vertrocknet bzw. verdurstet er. Wenn unsere Laubbaumarten ihre Blätter abwerfen, entziehen sie den Blättern so viele Nährstoffe wie möglich. Diese werden im Stamm und der Wurzel eingelagert. Dazu zählt auch der grüne Farbstoff Chlorophyll. Nun kommen andere Farben wie gelblich und bräunlich zum Vorschein. Tatsächlich sind das auch die beiden vorherrschenden Farben. Rötlich wird das Herbstlaub eigentlich nie.



# Baustart am 1. November für eine neue Kindertagesstätte am städtischen Stadion



Spatenstich am 1. November für den Neubau der Kindertagesstätte am städtischen Stadion an der Zellhäuser Straße.

Foto: Stadt Seligenstadt

**SELIGENSTADT (RA).** Am Mittwoch, den 1. November, ist mit dem symbolischen ersten Spatenstich der Startschuss für den Bau der neuen Kindertagesstätte am städtischen Stadion (Zellhäuser Straße) gefallen. In den kommenden 18 Monaten soll hier auf rund 2.260 Quadratmetern Grundstücksfläche eine moderne Betreuungseinrichtung für rund 100 Kinder entstehen und

Platz für sechs Gruppen bieten – davon vier U3- Krippengruppen und zwei Kindergartengruppen. Die Fertigstellung ist für April 2025 geplant; Die Baukosten sind mit rund 5,6 Mio. Euro veranschlagt.

„Der Neubau der Kita am Stadion ist ein weiterer, sehr wichtiger Baustein für ein umfassendes Kinderbetreuungsangebot in Seligenstadt“, zeigt sich Bürgermeister Dr. Dani-

ell Bastian erfreut. „Der Beschluss der Stadtverordnetenversammlung über den Bau einer viergruppigen Einrichtung im November 2021 wurde nach aktueller Bedarfsplanung im letzten Jahr nochmals auf sechs Gruppen erhöht, so dass wir nach Fertigstellung des Neubaus von einer ausreichenden Versorgung mit Krippenplätzen ausgehen können.“

Das neue Gebäude wird nach modernsten Klimaschutzstandards in Massivbauweise mit wärmege- dämmten Ziegelmauerwerk errichtet. Ein extensiv begrüntes Flachdach mit Flachattika und Photovoltaik-Technologie sorgt für Energieeffizienz; anfallendes Regenwasser der Dachflächen wird über Rigole aufgefangen. Die Beheizung der Kita erfolgt über eine strombetriebene Luft/Wasser-Wärmepumpe, für die gleichmäßige Verteilung der Wärme in den einzelnen Räumen sorgt eine Fußbodenheizung.

Darüber hinaus ist die Einrichtung mit rund 978 Quadratmetern Nutzfläche auf zwei Geschossen dank Aufzugsanlage barrierefrei ausgelegt.

Für die Trägerschaft ist derzeit ein Ausschreibungsverfahren in Vorbereitung.

„Ich bedanke mich bei allen Beteiligten für ihre konstruktive Mitarbeit an diesem überaus wichtigen Projekt, so Bürgermeister Bastian abschließend, „und wünsche den nun startenden Baumaßnahmen einen reibungslosen Verlauf“.

## Leidenschaft für das Handwerk

Die Junioren des Handwerks Frankfurt-Rhein-Main Offenbach ehren die Jahrgangsbesten und die erfolgreichen Ausbildungsbetriebe aus Stadt und Kreis Offenbach

**LANGEN (PM).** Die Junioren des Handwerks Frankfurt-Rhein-Main zeichneten in der katholischen Pfarrgemeinde St. Jakobus, in Langen, die besten Gesellinnen und Gesellen des zurückliegenden Prüfungsjahrgangs aus. Die zugehörigen Ausbildungsbetriebe erhielten die Auszeichnung „Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb“ für ihr überdurchschnittlich erfolgreiches Engagement im Rahmen der „Dualen Ausbildung“ im Handwerk in Stadt und Kreis Offenbach.

Dennis Kern, Kreishandwerksmeister der Kreishandwerkerschaft Stadt und Kreis Offenbach, bedankte sich im Rahmen seiner Begrüßung für das Engagement der Ausbildungsbetriebe und beim Gastgeber des Abends, der Sparkasse Langen-Seligenstadt, für deren wohlwollende Unterstützung. Am Schluss seiner Ausführungen rief er dem erfolgreichen Nach-



Die Freude war groß! 16 ausgezeichnete Gesellinnen und Gesellen freuten sich über das Erreichte! Kreishandwerkerschaft Stadt und Kreis Offenbach.

Foto: Offenbach

wuchs zu: „Behalten Sie die Leidenschaft für das Handwerk“. Danach moderierte er die Ehrung.

Den 3. Platz erreichte, als Metallbauer mit 90,94 Punkten, Herr Niklas Schmidt aus Hattersheim mit dem Betrieb Schlosserei und Metallbau Micheel GmbH, aus Frankfurt.

mit dem Betrieb HTM housetechnik and more GmbH, aus Offenbach. Den 1. Platz erreichte, als Schreiner mit 92,78 Punkten, Herr Timon Föckel aus Rödermark mit dem Betrieb Tischlerei Schulmeyer, aus Rödermark.

Zu den vorbildlichen Ausbildungsleistungen im Rahmen der Gesellenprüfungen Winter 2022/2023 und Sommer 2023 gratulierten außerdem Herr Markus Schmitt, Stv. Vorstandsmitglied von der Sparkasse Langen-Seligenstadt, Herr Frank Willkomm, stellvertretender Kreishandwerksmeister der Kreishandwerkerschaft und Herr Prof. Dr. Jan Werner, Bürgermeister der Stadt Langen. Motivierte und gut ausgebildete junge Menschen, die mit viel Engagement in ihrem Beruf dabei sind, sichern dem Handwerk die Zukunft. Mit dem Gesellenbrief bieten sich viele verschiedene Weiterbildungs- und Karrierechancen.

Den 2. Platz erreichte, als Anlagenmechaniker SHK mit 92,71 Punkten, Herr Oliver Mook aus Maintal

## Große Wiedereröffnung bei JYSK!

**Kriftel (PM).** Wir sind wieder für dich da: Nach umfangreichem Umbau öffnen wir die Türen unseres neu-gestalteten Stores in Kriftel. Das wollen wir feiern!

**Die Wiedereröffnung findet statt am 13. November ab 9 Uhr in der Gutenbergstraße 1, 65830 Kriftel.**

Unser Store präsentiert sich im frischen Look mit unserem brandneuen Ladenbaukonzept „Store-Concept 3.0“. Dieses macht einfach nur Lust auf skandinavisches Design und lädt zum ausgiebigen Shoppen ein. Auch viele neue Artikel und Warengruppen haben Einzug in das Sortiment gehalten und sind auf den großzügigen Ausstellungsflächen zu finden. Unsere – und vielleicht auch bald deine – Lieblingsprodukte aus dem Out- und Indoor-Bereich kannst du an der „T-Wall“ entdecken. An den Seiten dieses großen

deinem Zuhause perfekt in Szene setzt. Das Herzstück unseres neu-gestalteten Stores bildet das große Matratzenstudio mit Probebettten, Matratzen & Co., wo du alles für einen erholsamen Schlaf findest.

Bist du neugierig geworden und hast Lust, dich von unseren vielen attraktiven Angeboten inspirieren zu lassen? Dann schau am 13. November bei uns vorbei.

Wir sehen uns! Oder wie man in Skandinavien sagt: „Vi ses!“







  
Rhein Main Verlag



**11**

Zeitungen

**20**

Ausgaben

**515T**

Haushalte

DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

 mein  
südhessen

EPPERTSHAUSENER  
ANZEIGEBLATT


Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT  
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG  
OBERTSHAUSEN  
Unsere Heimat

Odenwälder  
**Journal**

MÜNSTERER  
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER 

ECHT OKAI  
REGIONAL



 **N E W S**

Südhessen in einem Verlag | [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

# So kann effektiveres Lernen gelingen

(DRM). Effektives Lernen ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Bildungsweg und einer erfüllten beruflichen Laufbahn. Doch wie erreicht man dieses Ziel? Diese Frage stellen sich regelmäßig Personen jeden Alters und jeder Bildungsschicht auf der ganzen Welt. Hier ein paar Tipps als Denkanstoß und Lernstütze:

1.

Setze klare Ziele: Bevor du dich dem Lernprozess hingibst, solltest du klare Ziele definieren. Welches Wissen möchtest ich erwerben? Welche Fähigkeiten möchte ich entwickeln? Ein klares Ziel vor Augen hilft fokussiert zu bleiben und den Lernprozess gezielt zu steuern.

2.

Nutze aktive Lernmethoden und solche, die sich bereits bewiesen haben: Passives Auswendiglernen ist oft ineffizient. Stattdessen solltest du aktive Lernmethoden wie das Erstellen von Mindmaps, das Erklären des Gelernten in eigenen Worten oder das Anwenden des Wissens in Übungen bevorzugen. Diese Ansätze fördern das Verständnis und dadurch auch automatisch die Erinnerung an den Inhalt.

3.

Zeitmanagement: Eine effektive Zeiteinteilung ist oft entscheidend. Dazu gehört, aber natürlich auch viel Selbstdisziplin. Nutze Techni-



ken wie die Pomodoro-Technik (25 Minuten konzentriertes Arbeiten, gefolgt von einer kurzen Pause), um deine Lernzeit effizient zu gestalten. Vermeide auch das Last-Minute-Lernen, auch wenn diese Lösung häufig – gerade im Schulalter – kurzen Erfolg verspricht und plane regelmäßige Lernphasen.

4.

Aktives Wiederholen: Wiederholung ist der Schlüssel zum langfristigen Gedächtnis. Nutze Spaced Repetition-Techniken, um gelerntes Material in regelmäßigen Abständen zu wiederholen. Dadurch bleibt das Wissen länger präsent.

5.

Vielfältige Lernquellen nutzen: Begrenze dich nicht auf ein Lehrbuch oder eine Quelle. Nutze verschiedene Medien wie Videos, Podcasts, Online-Kurse und Bücher, um unterschiedliche Perspektiven und Herangehensweisen zu erhalten. So kannst du ein bestimmtes Thema von vielen Seiten beleuchten und verlierst auch nach längerer Zeit nicht den Fokus bzw. das Interesse am Lernstoff.

6.

Gruppenstudium: Studieren in einer Gruppe kann das Verständnis vertiefen. Diskussionen und der

Austausch von Ideen können neue Erkenntnisse bringen und helfen, Lücken im Verständnis zu schließen. Hinweis: Nicht jeder kann sich in einer Gruppe voll entfalten. Oft kann gemeinsames Lernen auch einschüchternd sein. Klar ist also, sollte man sich für eine solche Lernmethode entscheiden, geht es zunächst darum, sich voll darauf einzulassen.

Unabhängig von speziellen Lernmethoden, die zwar durchaus erfolgversprechend, gleichzeitig, aber auch sehr individuell sein können, ist eine gesunde Lebensweise mit hauptauschlaggebend für effektives Lernen. Was damit gemeint ist: Körper und Geist müssen in bestmöglicher Verfassung sein. Dazu gehören ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, das Akzeptieren von Fehlern, Selbstreflexion und die Einsicht, sich auch Pausen zu gönnen. Effektives Lernen erfordert Engagement, Disziplin und Selbstregulation und ist dabei ein lebenslanger Prozess, der jedoch mit den richtigen Strategien und Techniken erheblich verbessert werden kann. Dies gilt – wie bereits erwähnt – für fast jeden Lebensbereich, für jede Lebenslage und jedes Alter. Auch dann, wenn man vielleicht nach der Schulzeit oder dem Studium meinen könnte, das Lernen auf kurz oder lang keine Rolle mehr im Leben des Einzelnen spielen wird.



Fotos: pikabay

ANZEIGE

## Hier ist Recycling King

### Wellpappe ein erstklassiges Kreislaufprodukt

Was passiert eigentlich, nachdem Wellpappe ins Altpapier gegeben wurde? Sie wird als wertvoller Rohstoff zum Ausgangspunkt für einen Stoffkreislauf, der dank einer hohen Altpapier-Rücklaufquote von rund 80 Prozent Vorbildcharakter hat. Über die Sammlung der Entsorger gelangt sie zu örtlichen Recyclinghöfen und von dort weiter zum nächsten Altpapier verarbeitenden Unternehmen. Hier wird Wellpappe, zusammen mit anderem Altpapier, zu Wellpappenrohmaterial verarbeitet – der „Hauptzutat“ für neue Wellpappe. Ein Wellpappenkarton besteht im Durchschnitt zu 80 Prozent aus recycelten Papiersorten und nur zu 20 Prozent aus Papier auf Frischfaserbasis. Alle Primärfasern, die in der Zellstoff- und Papier-

industrie in Deutschland eingesetzt werden, stammen aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und sind oftmals zusätzlich zertifiziert. Dabei wird Bruch- und Durchforstungsholz genutzt, das bei der Pflege der Wälder anfällt. Bäume müssen also nicht für die Produktion von Wellpappe gefällt werden.



Foto: Lorado/iStock.com

# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

**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, Gobelin, 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

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

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

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

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

## ▶ Stellen

**Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne 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):

Aldi, Burger King, Edeka,  
Globus, Gebrüder Graulich,  
HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf,  
Möbel Kempf, Netto, Norma,  
TELEKOM, Zimmermann



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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

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

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

**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 aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche 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-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



### Mia

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

**HTB (PM).** Mia ist eine offene, unkomplizierte und liebe Hündin. Sie ist stubenrein, geht gut an der Leine und scheint das Leben im Haus zu kennen. Mia ist geimpft, gechipt und kastriert. Sie ist 10 Jahre alt, ca. 35 cm groß und wiegt 10 kg.

Foto: HT

Weitere Informationen unter **Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.**

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

Tel. 06068-4785493 oder  
0162 - 2939838

## Dana braucht einen Spielkameraden, Pumpkin wäre ihr am liebsten

TSV Seligenstadt e.V.

**SELIGENSTADT (PM).** Dana wurde mit 4 Geschwistern beim TSV geboren und wuchs mit 9 gleichaltrigen Katzen auf einer der Pflegestellen auf. Dana ist eine altersgemäß verspielte, intelligente, etwas ruhigere und vorsichtige Katze. Sie ist sehr gut „Katzensozialisiert“ und hat eine besonders innige Beziehung zu Kater Pumpkin. Es wäre schön, wenn die beiden gemeinsam vermittelt werden könnten – Dana kann aber auch als Zweitkatze in ein neues Zuhause einziehen; Einzelhaltung ist nicht möglich. Dana lässt sich gerne streicheln, ist allerdings anfangs recht zurückhaltend. Ihre neuen Menschen müssen

ihr Geduld entgegenbringen, damit sie zu ihnen Vertrauen fassen kann. Passend wäre für sie eine Einzelperson, ein Paar oder auch eine Familie mit Kindern ab ca. 5 Jahren. Dana ist eine reine Wohnungskatze, würde sich jedoch sehr über einen vernetzten Balkon freuen – im geschützten Außengehege des Tierheimes hält sie sich gerne und häufig auf. Mehr Infos über das 6 Monate alte Mädchen und über Pumpkin 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)



## Endlich ein neues Zuhause!

Meerschweinchen in Not e.V.

**(PM).** Gretel (rechts) und Siebenstein (links) hatten bereits ein schönes Zuhause gefunden, doch leider zwang eine Allergie ihre Menschen, das hübsche Pärchen wieder zu Meerschweinchen in Not e.V. zurückzugeben. Seitdem warten die dreijährige Gretel und der zweijährige Siebenstein auf ein neues Zuhause und scheinen irgendwie immer übersehen zu werden. Dabei sind die beiden ein eingespieltes Team, neugierig und Menschen gegenüber relativ zutraulich. Außerdem brauchen sie weder weitere

Gesellschaft noch spezielle Pflege, sondern suchen einfach nur ein schönes Zuhause mit Platz zum Herumwuseln, leckerem Futter und netten Menschen!

Wer für das bezaubernde Pärchen ein Plätzchen frei hat, kann unter [vermittlung@meerschweinchen-in-not.ev](mailto:vermittlung@meerschweinchen-in-not.ev) Kontakt zum Verein aufnehmen. Unter 0152-06352625 sind die Ehrenamtlichen des Vereins auch telefonisch erreichbar (gerne auf die Mailbox sprechen und um Rückruf bitten).

Foto: MIN



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**

# Eine Ausbildungsmesse einmal anders gedacht

## Wie das Rhein-Main-Gebiet zusammenwachsen kann

### FRANKFURT/OFFENBACH (PM)

Die Noack media production GbR organisiert die Ausbildungsmesse „Karriere-Kick Frankfurt“ am Mittwoch, dem 13. März 2024 in der alten Stahlhalle Fredenhagen in Offenbach. Um den Fachkräftemangel entgegenzuwirken und für das Zusammenwachsen der Rhein-Main-Region soll der Karriere-Kick Frankfurt sorgen. Die Schüler und Studenten werden mit Hilfe eines Tischfußballkickers auf spielerische Weise mit den Unternehmen in Verbindung gebracht.

Es gibt zwei Wege dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Entweder durch Fachkräfte aus dem Ausland oder diese selbst auszubilden. Damit Schüler und Studenten besser mit den Unternehmen in Kontakt treten können muss ein neues Konzept her.



„Die Schüler werden da abgeholt, wo sie sich wohl fühlen“

Der Karriere-Kick holt die Schüler am Smartphone mittels Webapp ab und bringt diese mit den Unterneh-

men an einem Kickertisch in Begegnung. Durch den Kickertisch können die Unternehmer nicht nur direkt die Softskills prüfen, sondern man begegnet sich auf Augenhöhe und kommt so gleich ins Gespräch. Mittels webbasierter App können die Unternehmen vorher ihre offenen Ausbildungsplätze einstellen und dort von den Schülern eingesehen und beworben werden. Zusätzlich findet eine papierlose, DSGVO-konforme Kontaktübertragung über einen QR-Code statt.

Der Karriere-Kick wird die größte Ausbildungsmesse, die hier in der Region stattfindet. Auf 2.800 Quadratmeter Fläche werden sich 200 Unternehmen mit circa 500 bis 1000 Schülern vernetzen. Ziel ist es, möglichst viele Ausbildungsplätze an die richtigen Schüler zu vergeben. Am Vorabend wird ein Netzwerkevent für alle beteiligten Unternehmer und Förderer ausgerichtet. Der Karriere-Kick Frankfurt wird zusammen mit der Firma Kivent GmbH ausgerichtet.

Johannes Kirsch ist mehrfacher Deutscher Meister und Vize-Europameister im Tischfußball. Er hat den Karriere Kick ins Leben gerufen, um dem Fachkräftemangel in Deutschland entgegenzuwirken. Die Kivent GmbH übernimmt das Onboarding der Unternehmen und die Durchführung des Events vor Ort.



Als Botschafter konnte der 6fache Juniorenboxweltmeister Luca Cinqueoncie gewonnen werden. Als „Offenbacher Bub“, der von Frankfurtern unterstützt wird, ist er der ideale Botschafter für dieses Event. Zudem vereint er alles, wofür der Karriere Kick steht. (Jugend, Erfolg, Regionalität und Unternehmertum).



Foto: Luca Cinqueoncie



Boxweltmeister und Botschafter Luca Cinqueoncie mit den Organisatoren Britta und Andreas Noack.

Foto: Jens Warmers

Als Teilnehmer haben sich zum Beispiel schon Dachser, Die Bundeswehr und Hornbach angemeldet. Unterstützt wird der Karriere-Kick Frankfurt unter anderem von der IHK Frankfurt, IHK Offenbach, Stadtmarketing Frankfurt, Wirtschaftsförderung Hessen, die Wirtschaftsinitiative in Frankfurt und Radio Frankfurt. Britta und Andreas

Noack von der Noack media production GbR organisieren den Karriere Kick. Ihr Ziel ist es, Unternehmen in die Sichtbarkeit zu bringen. Sie erstellen nicht nur die richtigen Medien, sondern beraten Unternehmen, die richtigen Medien an die richtige Stelle zu bringen, um ihnen den maximalen Erfolg zu gewährleisten. Seit 2015 begannen sie mit der Fotografie (Portraitfotografie, Eventfotografie, Tierfotografie).



Johannes Kirsch ist mehrfacher Deutscher Meister und Vize-Europameister im Tischfußball.

Fotos: Kivent GmbH

„Ein Video geht schneller ins Auge über das Herz in den Kopf und prägt sich dort eher ein“.

Nach diesem Motto wurde das Repertoire seit 2020 auf die Videografie erweitert. Dies wären zum Beispiel Imagevideos, Eventvideos (Firmenfeiern, Hochzeiten), Musikvideos und Drohnenaufnahmen. Auch vor der Kamera fühlen sich beide wohl. So kamen sie zur Moderation (Eventmoderation, Radiomoderation, Interviews, Talk). Die Noack media production hat bereits für Radio Frankfurt, RTL Hessen, DAZN- und DMAX-Material erstellt.

Weitere Informationen zum Karriere-Kick Frankfurt finden Sie auf <https://www.karriere-kick.de/in/frankfurt/>

Fotos: Noack media production GbR