

25. November 2023

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 16.354

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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

Zur Website:



AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME

**BLACK FRIDAY
ANGEBOT**

Coupon
in dieser Ausgabe!

19%

**BLACK
FRIDAY
RABATT**

150 €

beim KAUF

COUPON

Mobile Fachfußpflege
auf medizinischer Basis

Obertshausen, Heusenstamm, Mühlheim und Umgebung

Fachfußpflegerin Karolina Respondek
0163 333 33 59
fusspflege.obertshausen@gmail.com

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



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

mein süd hessen
auf Facebook

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



**BLACK
FITNESS
SALE**



NUR VOM 14. NOVEMBER BIS 04. DEZEMBER 2023: 20 TAGE LANG SPAREN!

**MEGA-RABATTE
BIS ZU 333 €**

06182/25944 Am Schwimmbad 3 | 63500 Seligenstadt www.vitanova.de

VITA NOVA



Kürbisse – Herbstliche Vielfalt

Herbstzeit ist Kürbiszeit!

(DRM). In der Küche lassen sich mit dem vielfältigen Gemüse allerlei leckere Kreationen zaubern. Von herzhaften Suppen bis zu süßen Desserts - Kürbisse bieten zahlreiche Möglichkeiten. Hokkaido-Kürbis, Butternut-Kürbis, Muskat-Kürbis, Spaghetti-Kürbis - weltweit gibt es mehr als 850 Kürbissorten. Gut 200 davon sind essbar. Jede einzelne davon sieht anders aus, schmeckt anders und eignet sich für andere Gerichte.

Herzhafte Kürbisköstlichkeiten

Kürbisse eignen sich hervorragend für Suppen, Eintöpfe und Aufläufe. Die besondere Textur des Kürbispürees verleiht jedem Gericht eine cremige Konsistenz. Gewürze wie Ingwer, Muskatnuss aber auch Zimt verleihen dem Herbstgemüse eine warme und wohltuende Note.

Süße Verlockungen

Kürbisse bilden ebenfalls die Grundlage für eine breite Palette an Desserts. Kürbiskuchen, Kürbisbrot, Kürbismuffins und Kürbiskonfekt sind nur einige Beispiele für süße Genüsse. Durch die natürliche Süße des Gewächses erhalten die Leckereien eine besondere Note.



Gesund und nahrhaft

Kürbisse sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien. Auch die Kürbiskerne können und sollten verwendet werden. Sie machen sich gut als Snacks oder Topping für Salate und sind zudem reich an Proteinen und ungesättigten Fettsäuren.

Die Geschichte

Das beliebte Gemüse bringt nicht nur eine enorme Vielfalt, sondern auch eine interessante Geschichte mit sich. Ursprünglich stammen sie aus Nord- und Mittelamerika, wo sie von indigenen Völkern seit Jahrhunderten angebaut wurden.

Die Ureinwohner Amerikas schätzten Kürbisse nicht nur als Nahrungsmittel, sondern nutzten sie auch für medizinische Zwecke und zur Herstellung von Behältern und Textilien. Mit der Ankunft der europäischen Siedler in Amerika im 16. Jahrhundert verbreiteten sich Kürbisse schließlich in der ganzen Welt und sind heute auf fast jedem Kontinent zu finden.

Foto: Daria-Yakovleva / pixabay

Konto-Zugangsdaten abgefragt? Betrug!

ANZEIGE

Ihre Bank, Sparkasse oder die Polizei fragen Sie niemals nach Schlüsselinformationen zu Ihrem Konto.

Spricht Sie jemand auf Ihre persönliche Geheimzahl zur Bezahlkarte oder auf eine Banking-TAN an, ist das ein Betrugsversuch. Beenden Sie sofort das Gespräch! Auch wenn die Umstände dramatisch wirken: Es ist eine Inszenierung, die Sie täuschen und unter Druck setzen soll. Die Technik heutiger Banking- und Bezahlssysteme ist so sicher, dass sich die Betrüger aufs Austricksen der Menschen verlagern.

Vorsicht, Falle!

Die Täuschungsmanöver laufen per Fake-Anruf, SMS, E-Mail, WhatsApp etc. Oft fehlt den Tätern nur noch eine TAN, um sich als Kontoinhaber auszugeben. Mit der erbeuteten TAN überwinden die Betrüger die Authentifizierungsschranke – das Bankkonto wird geplündert. Die Betroffenen merken nicht, wenn Fremde auf ihre Kosten shoppen. Erst beim Blick aufs Konto fällt der Schaden auf.

Geld weg – und nun?

Haben Sie solche Anfragen auf digitalem, telefonischem oder persönlichem Weg erhalten und Ihre Daten verraten? Sofort den Sperr-Notruf 116 116 alarmieren und die Karte sperren lassen! Der Sperr-Notruf ist 24/7 erreichbar.

So schützen Sie sich:

- Nie eine TAN, PIN oder Kontodaten per E-Mail, Telefon etc. weitergeben.
- Kontobewegungen regelmäßig prüfen.
- 116 116 Sperr-App einrichten.

Karte sperren – Konto schützen!

Zur Sperrung Kontonummer und Bankleitzahl oder IBAN bereithalten.

www.sperr-notruf.de

Verlust gemerkt.
Sofort gesperrt.



SPERR-NOTRUF
116 116

Kostenfreies IHK-Webinar zum Gründungszuschuss

Fördermöglichkeit für Gründer aus der Arbeitslosigkeit

OFFENBACH (PM). Die Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main und die Agentur für Arbeit Offenbach beraten am Montag, den 27. November 2023 von 10:00 bis 11:00 Uhr gründungsinteressierte Arbeitslose über eine Förderung mit Gründungszuschuss.

Ratschläge zur effektiven Nutzung des Gründungszuschusses. Im Anschluss an den Vorträgen besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zum Gründungsvorhaben zu stellen.

Teilnahmebedingungen und Anmeldung:

Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Einblicke von Experten der IHK Offenbach am Main und der Agentur für Arbeit Offenbach auf dem Gebiet der Unternehmensgründung.

Die Teilnahme am Webinar ist kostenfrei, erfordert jedoch eine vorherige Anmeldung über

<https://www.offenbach.ihk.de/E13928/>

Das Webinar beinhaltet eine verständliche Erklärung der Voraussetzungen und Möglichkeiten, Tipps für einen reibungslosen Antragsprozess und praktische

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten die Teilnehmenden alle notwendigen Informationen zum Zugang.



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

Heranwachsende brauchen Lebenskompetenz

Die erfolgreichen Lions Quest-Programme helfen weiterhin Schulen in Rodgau und Rödermark

RODGAU-RÖDERMARK (PM). „Eine gewinnbringende und hervorragende Fortbildung, mit einer sehr guten Trainerin, guten Inhalten und für die Schulpraxis wertvollen pädagogischen Impulsen und Bausteinen.“ – Das ist das Resümee einer Lehrerin, die, wie über dreißig weitere Kolleginnen und Kollegen, jüngst an einem der beiden Lions Quest-Fortbildungsseminare teilgenommen hat. Die Teilnehmer:Innen kamen aus Schulen aus Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Langen, Dreieich, Neu-Isenburg und Darmstadt. Die beiden Seminare fanden vom 18. bis 20. Oktober in der Stauffenberg-Schule in Rodgau-Dudenhofen und vom 1. bis 3. November in der Nell-Breuning-Schule in Rödermark-Ober-Roden statt. Ihr Ziel war es, die Lehrkräfte bei der Entwicklung der Lebens-

kompetenz ihrer Schülerinnen und Schüler mit den beiden Lions Quest-Programmen „Erwachsen werden“ und „Erwachsen handeln“ zu unterstützen. Diese Programme wurden in Deutschland erarbeitet und zertifiziert und werden von den Kultusministern der Länder als offizielle Fortbildungsprogramme anerkannt. Dies, weil es in der Schule nicht nur um Wissensvermittlung geht, sondern auch darum, das Wissen sinnvoll, selbständig und sozial kompetent anzuwenden. Dazu gehört u.a. auch, unterschiedliche Interessen miteinander in Einklang zu bringen. Eine vorurteilsfreie, kritische Bewertung der Fakten kann z.B. konkurrierende Forderungen besser bewerten, wie es im demokratischen Prozess immer wieder notwendig ist. Laut der Robert-Bosch Stiftung sind 2023 die

drei größten Herausforderungen der Schulen Verhaltensauffälligkeiten bei Schülern, fehlende Motivation und Gewalt. Der Lebensraum Schule ist deshalb von besonderer Wichtigkeit, um die Widerstandskraft bei Schülern gegen diese Probleme zu stärken. Lions Quest bietet den Lehrkräften bewiesen erfolgreiche Methoden und pädagogische Werkzeuge dafür. Organisiert wurden die Seminare durch den Jugendbeauftragten des Lions Clubs Rodgau-Rödermark, Dr. Ulrich Wasner, in Kooperation mit

den Lions Clubs Seligenstadt, Neu-Isenburg, Dreieich und Langen. Die benötigten finanziellen Mittel stammen teilweise aus den Erlösen des Adventskalender-Verkaufs der Lions in Rodgau und Rödermark. „Bildung ist eine der wichtigsten Ressourcen in unserem Land und dennoch sind wir im internationalen Vergleich nur Mittelklasse. Wir Lions wollen ein wenig mit dazu beitragen, dass sich das ändert.“, sagt Lion Dr. Wasner. Das Bild zeigt ihn mit TeilnehmerInnen des Seminars in Rodgau.



Foto: LIONS CLUB Rodgau-Rödermark

AGAPLESION SIMEONSTIFT Hainburg lädt ein!

Was habe ich mit der Geschichte meiner Familie zu tun?

HAINBURG (RA). Unter dem Motto Pflege und Medizin im Dialog – KRIEGSKINDER – KRIEGSENKEL – findet am Mittwoch, 29. November, 18 Uhr, eine sehr aufschlussreiche und interessante Veranstaltung im AGAPLESION SIMEONSTIFT in Hainburg statt. Referentin des Abends ist Alice Schlett, Foto, Vital-Therapeutin mit

den Schwerpunkten Kommunikation, Traumasensible Begleitung und Systemisches Arbeiten. Geboren 1963 und somit ein Kriegsenkel. Ihre eigene Erfahrung hat ihren Weg geprägt, so dass sie heute durch verschiedenste Aus- und Fortbildungen über einen umfassenden Zugang zum Thema Kriegskinder – Kriegsenkel verfügt. In

der eigenen Familie erlebte sie, wie heilsam das gemeinsame Hinschauen ist und wie sich Beziehungen durch ehrliche Kommunikation zum Guten verändern können.

Daher möchte sie am 29. November gerne teilen, was sie in vielen Jahren auf ihrem Weg an Schätzen gesammelt hat. In unzähligen Gesprächen mit Menschen konnte sie ein paar Gemeinsamkeiten herausfiltern. Jeder Einzelne ist in das Schicksal seiner Familie eingebunden. Am Lebensende stehen immer die gleichen Wünsche, nämlich Frieden in der Familie und Kontakt zu den wichtigen Bezugspersonen, oftmals noch eine tiefere Hinwendung zu Gott. Dafür, dass das nicht jedem bis dahin gelungen ist, gibt es einen guten Grund. Denn nicht jeder ist in einer liebevollen Umgebung aufgewachsen, im Gegenteil, die Generation der Alten hat Angst, Schrecken, Leid kennengelernt, Vieles davon wurde nie wirklich verarbeitet und steckt so manchem noch heute in den Knochen.

Ihr Herzensanliegen ist es, ein Bewusstsein für die größeren Zusammenhänge zu schaffen. In Bildern, Geschichten, wissenschaftlichen Erkenntnissen und gefüllt mit ei-

genen Erfahrungen möchte sie Menschen gerne mitnehmen in das Feld von Familien. Ihr Wunsch ist, dass ihr Wissen zum Thema Trauma dazu beiträgt, Mitgefühl und Verständnis füreinander zu entwickeln und dadurch aus schwierigen Beziehungen warme lebendige Beziehungen werden zu lassen. Gemeinsame Zeit bekommt mehr Qualität, der irgendwann anstehende Abschied wird in Frieden möglich. Pflege ruht auf verschiedenen Säulen, und die seelisch-geistige Säule gewinnt an Bedeutung, je näher das Lebensende rückt. Wenn Menschen medizinisch bereits gut versorgt sind, soll im SIMEONSTIFT auch die Seelisch-Geistige Betreuung verstärkt angeboten werden. Alice Schletts Wirken bewegt sich im Bereich der Linderung seelischen Leids. Manches ist ganz einfach, denn Dasein und Zuhören kann in schwierigen Momenten schon die einzige Hilfe sein, die benötigt wird. Die Referentin freut sich auf zahlreiche, interessierte Besucher und beantwortet an diesem Abend auch gerne Fragen zum Thema.

Nähere Informationen:
www.heilseinleben.de,
info@heilseinleben.de



Foto: privat



Foto: Monica Volpin auf Pixabay

Die Insel Gran Canaria

(DRM). Gran Canaria ist eine der sieben Hauptinseln des kanarischen Archipels und eine der beliebtesten Touristenziele im Atlantik. Die Insel ist geographisch vielfältig und bietet atemberaubende Landschaften. Im Zentrum der Insel erhebt sich das bergige Innere, welches von tiefen Schluchten durchzogen ist. Im Norden Gran Canarias findet man ebenfalls einige Täler, welche dort aber eine blühende Landschaft

ergeben. Im Kontrast dazu findet man an der Küste wunderschöne Sandstrände und malerische Buchten. Der berühmte Dünenstrand von Maspalomas ist dabei eines der Wahrzeichen der Insel.

Der Miniaturkontinent

Gran Canaria wird oft als ein „Miniaturkontinent“ bezeichnet, da es dort ein breites Spektrum an Kli-

mazonen gibt. Im Süden herrscht ein warmes Wüstenklima, während es im Norden, aufgrund der Passatwinde, deutlich feuchter ist. Dieses vielfältige Klima macht die Insel das ganze Jahr über zu einem attraktiven Reiseziel.

Gran Canaria beherbergt außerdem eine beeindruckende Vielfalt an Pflanzen- und Tierarten, darunter einige, welche endemisch für die Kanarischen Inseln sind. Das UNESCO-Biosphärenreservat von Gran Canaria ist ein wichtiges Schutzgebiet für die einheimische Flora und Fauna. Wanderer und Naturliebhaber sind von den malerischen Wanderwegen und den atemberaubenden Felsformationen, wie dem Roque Nublo, begeistert.

Kultur, Geschichte und Aktivitäten

Die Insel hat eine spannende Geschichte, welche von den Ureinwohnern, den Guanchen, bis hin zur spanischen Kolonialisierung reicht. In den historischen Stadt-

vierteln von Las Palmas, der Hauptstadt der Insel können Besucher noch immer die Spuren der Vergangenheit entdecken. Das Casa de Colón, ein Museum, welches Christoph Kolumbus gewidmet ist, ist definitiv einen Besuch wert, um mehr über die Geschichte der Insel zu lernen.

Auch viele weitere Aktivitäten können Reisende auf Gran Canaria unternehmen. Von Wassersportarten wie Surfen, Tauchen oder Jet-Ski-Fahren bis hin zu Golf, Wandern und Fahrradfahren, die Insel hat für jedes Hobby etwas zu bieten. Freizeitparks wie das Aqualand Maspalomas oder der Palmitos Park sind perfekt für einen Familienausflug.

Gran Canaria ist zweifellos eine Insel der Kontraste, welche die Bedürfnisse und Vorlieben der Reisenden aller Art anspricht. Mit seiner faszinierenden Natur, seiner reichen Kultur und unterschiedlichen Freizeitmöglichkeiten ist es leicht zu verstehen, weshalb diese Insel so viele Menschen aus aller Welt in ihren Bann zieht.



Foto: summerstock auf Pixabay

Versorgungslücke ist bekannt - man muss nur etwas dagegen tun

Aktuelle Umfrage: So sehen die Menschen die Zukunft, und so haben sie vorgesorgt

(DJD-K). Der Ukraine-Krieg und andere politische Brandherde, die Bedrohung durch den Klimawandel und die drohende Krise der Rentenversicherung, wenn die Babyboomer in den Ruhestand wechseln: Die Menschen in Deutschland müssen sich auf schwierige Zeiten einstellen, gerade in finanzieller Hinsicht. Eine im März 2023 durchgeführte Mentefactum-Umfrage im Auftrag der R+V Versicherung wollte wissen, wie die Bürger ihre Zukunft und ihre eigene Vorsorge beurteilen. Hier sind vier zentrale Ergebnisse:

1. Große Sorgen um die Zukunft

Die Unsicherheit der Menschen ist greifbar: 86 Prozent der Befragten halten ihr Zukunftsrisiko mindestens für „groß“, 37 Prozent sogar für „sehr groß“. Vor allem in den älteren Zielgruppen ist die Sorge besonders stark ausgeprägt: 41 Prozent halten ihr Zukunftsrisiko für „sehr groß“.



Chance und Risiko immer gut abwägen: Am besten für die finanzielle Vorsorge ist ein breites Portfolio, das die nötige Sicherheit bietet und trotzdem einen guten Ertrag erwirtschaftet.

Foto: djd-k/R+V

2. Finanzielle Versorgungslücke befürchtet

70 Prozent der Befragten befürchten eine „sehr große“ oder „eher große“ finanzielle Versorgungslücke. Lediglich vier Prozent erwarten, dass es keine solche Lücke geben wird. Den eigenen Vorsorgestatus bezeichnen nur sieben Prozent als „sehr gut“, knapp die Hälfte als „eher schlecht“ oder „sehr schlecht“. Mit steigender Zahl der

Familienmitglieder wächst das Vorsorgebedürfnis: Während 42 Prozent der Single-Haushalte ihre Vorsorge als „sehr gut“ oder „eher gut“ einschätzen, ist es bei Zwei- oder Mehrpersonenhaushalten deutlich mehr als die Hälfte der Befragten.

3. Vorsorge-Aufwendungen sehr niedrig

Die drohende Versorgungslücke deutet darauf hin: Die monatlichen

Vorsorge-Aufwendungen der Menschen sind niedrig. Jeder Vierte legt gar nichts für die finanzielle Vorsorge zurück, ein weiteres Viertel nur bis zu 50 Euro monatlich. Auf einen monatlichen Vorsorgebetrag von mehr als 100 Euro kommen nicht einmal 30 Prozent der Befragten.

4. Sicherheit und Ertrag zugleich

„Am besten für die Vorsorge ist ein breites Portfolio, das die nötige Sicherheit bietet und dennoch einen guten Ertrag erwirtschaftet, je nach Risikoneigung. Das wünscht sich auch mehr als ein Drittel der Umfrageteilnehmer“, so Kaiser. Bei der R+V-Ansparkombi Safe+Smart etwa entscheiden die Anleger, wie viel der monatlichen Sparrate in das sichere Kapital und wie viel ins Chancen-Kapital, konkret in führende Aktienfonds, investiert wird. Dabei können bis zu 50 Prozent der Sparrate in das Chancen-Kapital angelegt werden.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 46

WEINTRAUBE AMAZONE
RRI DAHIN LILIMOS
PFEFFEREROTIKONA
EURE REINERLOESNK
EL LAI UNHEI
PLUM GLORE
TB EF LORE
NONE ES
S S INGE
TAFT AR
GOG STET
EYE KE
EL FLAU
CURD ENT
DNS DR G ZE NS
T SPIONIEREN LOHE
EDE ET C R NOMINAL
DROPS Z STUSS M EA
L T TUNER U GOER
EDISON AUF SCHNITT
IAM UGANDA LIE EU
BUETTE
VERMAECHTNIS

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



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

gr. Buchstabe	▼	„Bellini“-Sängerin	Kleidung d. Korpsstudenten	▼	Untertan König Attilas	▼	Vorname von Filmstar Pitt	mund- artlich: Ameise	Hptst. der Ukraine	große Freude	▼	Wehklage	▼	Ausdruck des Ekels	Söldner	Toilette	Eiweißgift	▼	englisch: Wegchnecke
Körperhaltung	4						altöm. Hirtenlied	▼						Leinenfaserpflanze	▼				▼
Hunderasse			Trottel		Vorname der Campbell					Bergbach		Freudlosigkeit						Vorname Hochhuths	
						10	spiritistische Sitzung							japan. Brettspiel (japan.)					
			2		Edelmetall		erprobt							falsch					
breite Faserschicht		ital. Männername			Fremdwortteil: zu, nach									Originalton (Kw.)					tropische Ölpflanzen
Staat im Himalaja														mutig, beherzt		üben, trainieren	3	biblischer König	
Stadt in Piemont		Südeuropäer		dort										persönliches Fürwort				Eichhornchenfell	
alarmieren				japanische Meile															
					Stadt an der Leine		Flächenmaß							alltätig, banal	Hauptstadt von Eritrea			rundherum	
Frauenkurzname		Insel der Circe												Übersetzschrift				Philosoph	
eh. österr. Adelstitel							Stadt a. d. Weißen Elster							Zirkusarena		Substanz der Gene (Abk.)			
Begegnungs-ort	ungar. Autor †	Europarakete		falsch, nicht richtig															Ureinwohner Japans
Kräutertee-pflanze																			
Bestellung					Tierfüße														
kleine Mahlzeit (engl.)			Durchtrieblichkeit																
					engl. Männername			11						Hirschbrunf-laute					
							Staat in Südamerika		baumge-säumte Straße										
					Gattin von Zeus		Monitorbildpunkt						ugs.: Gleitfett	italienisch: gut					Stippsoße
Teil des Rinder-magens			dt. Astro-nom †		böser Magier					ein Sternbild		Mutter Isaaks (A.T.)					chem. Element		
schüt-zende Aufsicht	sehr aktuell, explosiv	giftiges Halbmetall					dt. Uni-versitäts-stadt		Ritter der Artus-runde				latei-nisch: Kunst				Chemiefaser		
					Stadt am Meer		hochkant							Stadt in Kroatien		Grabinschrift (Abk.)			5
Notlage		klangvoll			Hauptstadt Jemens				ägypt. Erntegott			Stadt in Polen		Küstenform					niederl. Stadt (Den ...)
						die eigene Person		6	Erdzeit-alter		med.: Fettgeschwulst						japanische Münze		best. Artikel, 4. Fall
halbge-frorenes Getränk							Akustik-Maß		Ostsee-bad				Titelfigur b. Brecht		Stadt auf Mayotte				
					Initialen von Disney		Staat in Westafrika				Gelehrter der Kelten						Abk.: Eintritts-alter		
Vorname Falladas			german. Göttergeschlecht						Orden, Ehrung										
Quaste								kath. Theologe											

salelocal.de

WERDEN SIE DIGITAL
SICHTBARER



Rhein Main Verlag

www.salelocal.de

EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Wir erreichen Menschen: Die EGRO Direktwerbung zählt zu einer der führenden Zustellorganisationen Deutschlands. Mit der Zustellung an 1,1 Millionen Haushalte in der Rhein-Main Metropole sind wir einer der wichtigsten Werbepartner der Region. Ob Beilagen, Sonderwerbformen, die eigene Firmenzeitung,... bei uns sind die Kunden immer an der richtigen Adresse!

60 Jahre Erfahrung in der Zustellung sowie kreative und zuverlässige Mitarbeiter, garantieren einen optimalen Werbeerfolg! Werden Sie Teil unserer Familie!

Nebenverdienst gesucht?
geringfügig, Selbständig oder Vollzeit

Gebietsbetreuer (m/w/d)

Ihr Profil:

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

Ihre Aufgaben:

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

Unser Angebot:

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

Kontakt Daten per eMail an:

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

www.egro-direktwerbung.de



Neue Hausarztpraxis in Heusenstamm

RheinMain-Med Praxis für Allgemeinmedizin

HEUSENSTAMM (PM). Während in vielen Gemeinden der Region Hausärzte zur „Mangelware“ werden, nimmt Tariq Qazi ab Mittwoch seine hausärztliche Tätigkeit in der neuen RheinMain-Med Praxis für Allgemeinmedizin auf. Der 40ig-jährige ist Facharzt für Innere Medizin mit der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Durch seine jahrelange Erfahrung als Notarzt und im ärztlichen Bereitschaftsdienst verfügt Qazi über eine hohe Expertise in der Behandlung akuter Notfälle und der hausärztlichen Betreuung. Die neu ausgebauten Praxisräume liegen sehr zentral in der Ludwigstraße 22, nahe am S-Bahnhof Heusenstamm und sind mit ÖPNV und PKW hervorragend zu erreichen. Termine können ab sofort telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden.

„Mit der Praxiseröffnung geht auch für mich ein großer Wunsch in Erfüllung“, so Qazi. Als (fast) waschechter Dietzenbacher hat er Kindheit und Jugend in der Nachbargemeinde verbracht. Gebürtig in Lahore kam er schon als Baby mit seiner Familie, die in Pakistan aufgrund ihrer Religionszugehörigkeit verfolgt wurde, nach Dietzenbach. Nach Beendigung der Schulzeit ging es zwar zunächst zum Studium nach Heidelberg, doch schon seine Weiterbildung zum Facharzt absolvierte Qazi dann wieder im Kreis Offenbach, in der Asklepios Klinik

Langen. Der Wunsch, in die ambulante Behandlung zu wechseln, wuchs dabei immer stärker, auch um der weiteren Reduzierung der hausärztlichen Betreuung in der Region entgegenzuwirken, so Qazi. Heusenstamm kennt Qazi bereits gut. Seit über 4 Jahren ist der ausgebildete Notfallmediziner regelmäßig als Notarzt für den Kreis Offenbach und damit auch in Heusenstamm tätig gewesen. Dass er gerne auf Menschen zugeht und sich für Patienten engagiert, zeigte sich auch während der Covid-Pandemie. Sobald klar wurde, dass vor allem Menschen mit Migrationshintergrund das Impfangebot aufgrund der Verständigungsschwierigkeiten nicht wahrnahmen, gründete er mit einigen Ärzten die Initiative „Impfdocs“. Zusammen mit seinen Mitstreitern, die allesamt internationalen Hintergrund haben, betrieb Qazi damals ein Impfzentrum mitten auf der Frankfurter Zeil, wo er das Impfangebot erklärte und unzählige Impfdosen verabreichen konnte.

Umfassende hausärztliche Diagnostik und Behandlung

Qazi und sein Team bieten in der neuen Praxis eine umfassende hausärztliche Behandlung und Diagnostik. Neben Ultraschalluntersuchungen von Abdomen (Bauch) und Schilddrüse können EKG's abgeleitet sowie Blutuntersuchungen



Tariq Qazi, Facharzt für Innere Medizin mit Zusatzbezeichnung Notfallmedizin, und Lisa Kohlschreiber, Praxismanagerin.

Foto: Asklepios

vorgenommen werden. Dazu gehört z. B. auch die Schnelldiagnostik bei Verdacht auf Lungenembolie. Sportuntersuchungen und reguläre Vorsorgeuntersuchungen sowie Impfungen gehören dabei genauso zum Repertoire der Praxis wie z.B. auch Fahrtüchtigkeitsuntersuchungen für Berufskraftfahrer. Dabei sind Qazi und seinem Team die enge Kooperation mit den niedergelassenen Kollegen in der Region sehr wichtig. Denn nur durch eine gute Zusammenarbeit könne eine optimale Versorgung der Patienten vor Ort

gewährleistet werden. Auch hierbei kommt ihm seine gute Vernetzung in der Region zugute – Diese habe sich ganz automatisch durch seine Notarztztätigkeit ergeben, so Qazi.

Terminvereinbarung:
Tel.: 06104 / 800 - 850
E-Mail: rheinmainmed-heusenstamm@asklepios.com
Adresse: RheinMain-Med
Praxis für Allgemeinmedizin
Heusenstamm
Ludwigstraße 22
63150 Heusenstamm

Kerzen selbst machen

(DRM). Selbst gestaltete Kerzen eignen sich bestens als persönliche Geschenke für besondere Anlässe oder um die eigene Wohnung zu gestalten. Auch Tauf- oder Firmungskerzen können selbst gemacht und gestaltet werden.

Was brauche ich zum Kerzen machen?

Du brauchst:

- Kochtopf
- Leere Blechdose
- Leeres Kerzenglas
- Wachsreste oder Wachsggranulat
- Schere
- Heißklebepistole
- Kerzendocht

So geht's:

Teile dir deine Wachsreste gut auf. Erhitze Wasser in einem Kochtopf und stelle die leere Blechdose, befüllt mit deinen Wachsresten, in das Wasserbad. Hierbei sollte die Dose sicher stehen, sodass kein Wasser in die Blechdose eindringen kann. Schneide währenddessen schon einmal den Docht zurecht. Befestige den Docht an einem Zahnstocher oder Bleistift, damit der Docht gerade nach unten hängt.

Wenn das Wachs in der Dose vollständig geschmolzen ist, kannst du es langsam in das vorbereitete Glas schütten. Wenn du eine ein-

farbige Kerze möchtest, dann kann das Wachs auch einmal in das Glas geschüttet werden. Soll die Kerze jedoch mehrfarbig sein, empfiehlt es sich erst einmal eine Schicht von 0,5 cm in das Glas zu gießen, diese trocknen zu lassen und anschließend mit den weiteren Schichten weiterzumachen.

Nachdem eure Kerze fertig gegossen ist, muss diese für ein paar Stunden ruhen.

Selbstgemachte Kerzen sind eine tolle Geschenkidee und passen zu praktisch jedem Anlass.

Foto: Roman Odintsov/pexels



Anzeigen | Markt

▶ Markt

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotschen, 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

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

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

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

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 Krokotschen, 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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-0 www.dachbleche24-shop.de

▶ Stellen

Kroatische Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. 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):

Alpha Apotheke, Aldi,
Bären Apotheke, Central Apotheke,
Edeka, Einhorn Apotheke, Globus, HIT,
JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf,
Netto, Norma, Paracelsus Apotheke,
Polster Aktuell, Rats Apotheke, Rossmann,
Stadt Apotheke, Sonnen Apotheke,
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

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

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

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

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: 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

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
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Toman
redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 531.221

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, 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. 37, gültig ab 14. Oktober 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 eingesandte 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.

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

Tiere der Woche

Die 5-jährige Anna sehnt sich nach einem richtigen Zuhause

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (PM). Anna wurde aus einem italienischen Tierheim übernommen. Anna ist sehr offen und geht auf Mensch und Tier gleichermaßen neugierig und freundlich zu. Sie verträgt sich super mit Hunden, Katzen sind auf ihrer Pflegestelle auch kein Problem. Und - sie hat keine Angst vor Männern! Sie geht gut an der Leine und fährt gerne im Auto mit. Nachts schläft sie brav durch und „alleine bleiben“ kennt sie

auch. Anna ist eine wunderschöne Labrador-Mischung. Sie eignet sich hervorragend für eine Familie mit Kindern oder ein rüstiges - jung geliebtes - Rentnerpaar, natürlich auch für einen Single. Um mehr über Anna zu erfahren und sie näher kennenzulernen, ist es am besten, direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



Pongo

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Pongo versteht sich mit allem und jedem, ist stets freundlich und aufgeschlossen und ein angenehmer, ruhiger Mitbewohner. Auch Katzen können in seinem neuen Zuhause sein. Zudem ist er stubenrein und beherrscht bereits ein paar Grundkommandos. Er ist einfach ein unkomplizierter, anfängertauglicher Traumhund. Pongo ist 7 Jahre alt, 55

cm groß und wiegt 20 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838

Freude schenken mit einem DAB+ Digitalradio

ANZEIGE



Sie haben noch nichts von DAB+ gehört? Dann wird's Zeit. DAB+ ist der Nachfolger vom UKW-Radio, voll digital und unabhängig vom Internet. Die Bedienung ist leicht und komfortabel, weil die Geräte Sender selber finden. Überzeugen Sie sich von den Vorteilen und verschenken Sie ein DAB+ Radio, dem Radio mit dem klaren, digitalen Klang: www.dabplus.de

Neue Programme erleben

Mit einem DAB+ Radio stehen in Deutschland insgesamt bis zu 300 Sender

zur Verfügung, regional bis zu 80, bundesweit gibt es 29 Programme. Entdecken Sie spannende neue Sender, die UKW nicht bietet: Ob Sport oder Schlager, Klassik oder Comedy, Informationen oder Altkanntes – mit DAB+ hören Sie mehr, denn alle Radios zeigen im Display, wer singt und spricht. Das Beste: DAB+ Radios haben UKW inklusive.

Geräte bereits ab 30 Euro

Schenken Sie Freude! Schenken Sie ein DAB+ Radio. DAB+ Radios sind zukunftsicher. Im Auto ist DAB+ z. B. bereits serienmäßig. Für zu Hause gibt es Geräte ab 30 Euro. Wechseln Sie jetzt auf digitales Radio. Die perfekte Auswahl finden Sie auf www.dabplus.de/geraete.



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**



O.F.C. KICKERS AKTUELL

Kickersfrauen gegen FC Bayern im Januar

OFC (PM). Die Achtfinalspiele des Frauen DFB-Pokals sind terminiert. Unserer Kickersfrauen haben bekanntermaßen das Superlos gezogen und spielen zu Hause im Stadion am Bieberer Berg gegen die Auswahl des FC Bayern München.

Aufgrund von terminlichen Überschneidungen wurde das Achtfinale für den 21. Januar um 14 Uhr angesetzt. Das Stadion am Bieberer Berg öffnet seine Haupttribüne, die Hermann-Nuber-Tribüne und die Blöcke 2 und 3 der Waldemar-Klein-Tribüne.

Der Vorverkauf im Onlineshop <https://www.tickets-ofc.de/ofc/> hat bereits begonnen.

Der OFC hofft auf ein volles Haus zu diesem absoluten Highlightspiel und hat die Preise dafür angepasst:

Preise Stehtribüne:

1. Kinder 6-13 J, 5€
2. Ermäßigte, 7€
3. Vollzahler, 9€

Preise Haupttribüne:

1. Kinder 6-13 J, 8€
2. Ermäßigte, 10€
3. Vollzahler, 13€

RMV ist bei den Karten nicht inbegriffen.



LEISTUNGSZENTRUM CROWDFUNDING PROJEKT

*Wir für
Offenbach.*



Spendenziel
19.100€

DAS IST OFFENBACH.

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

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

AYLUX
SONNENSCHUTZSYSTEME

**BLACK FRIDAY
ANGEBOT**

19%

**BLACK
FRIDAY
RABATT**

150 €
beim KAUF

COUPON

**GLAS-TERRASSENDACH
BSP. PREMIUMLINE | 5 x 3m**

4.988 € 3.890 €

SCHNEELASTZONE 2 - 0,85kN/m²
inkl. 8mm VSG Sicherheitsglas in klar

AYLUX.DE

**Jetzt vor Ort erleben
und sparen!**

bei Vorlage dieser Beilage 19%
in Ihrer Aylux Filiale sichern!

*gültig bis zum 15.12.2023 nur in der Filiale
*zzgl. Montagekosten

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Hochwertige Materialien
- ✓ Kostenloses Aufmaß
- ✓ Schnelle Installation

AYLUX FRANKFURT
Assar-Gabrielsson-Str 15, 63128 Dietzenbach
Tel: +49 (0) 6074 84 56 550
E-mail: frankfurt@aylux.de
www.aylux.de