

# meinsüdhessen

12

**Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!**  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

25. November 2023

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.750



Herbstzeit ist Kürbiszeit! In der Küche lassen sich mit dem vielfältigen Gemüse allerlei leckere Kreationen zaubern. Von herzhaften Suppen bis zu süßen Desserts - Kürbisse bieten zahlreiche Möglichkeiten.  
Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Daria-Yakovleva / pixabay

**AYLUX<sup>®</sup>**  
SONNENSCHUTZSYSTEME

**BLACK FRIDAY  
ANGEBOT**

**Coupon**  
in dieser Ausgabe!

**19%  
BLACK FRIDAY  
RABATT**

**+  
150 €  
beim KAUF** **COUPON**

**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](http://www.gawe-strassenbau.de)

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

## Kürbisse – Herbstliche Vielfalt



**REWE  
CENTER  
EGELSBACH  
Dein Markt**

### Alles für deinen Nikolaustag.

1,5-kg-Jutesack

**Aktion**  
**2,99**

Spanien:  
**Clementinen**  
Sorte: siehe  
Etikett, Kl. I,  
je 1,5-kg-Jutesack  
(1 kg = 1.99)

**Lindt  
Weihnachtsmann**  
je 70-g-St.  
(1 kg = 27.00)

**Aktion**  
**1,89**  
**1,79**  
(1 kg = 25.57)

Preis mit App Coupon

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach  
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr

**Die REWE-App**  
Alle Angebote immer dabei.

[rewe.de](http://rewe.de)



Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.  
48. Woche. Gültig ab 27.11.2023  
Nur solange der Vorrat reicht!

# 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, Spaghettikürbis - 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, Kürbispfannkuchen, Kürbismuffins und Kürbiskonfekt sind nur einige Beispiele für süße Gemüse. 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: WOKANDAPIX / 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 Ausstricksen der Menschen verlassen.

### 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](http://www.sperr-notruf.de)



## 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.

# Zauberhafte Disney Momente zum Sammeln!

Hol dir jetzt das Disney Sammelalbum und sichere dir pro 15 € Einkaufswert ein Disney Stickerpäckchen gratis!\*

Mehr unter [rewe.de/disney](http://rewe.de/disney)

Disney Sammelalbum\*

Stück

**2,99**

**AKTION MENSCH**

Mit jedem verkauften Album spenden wir an Projekte der Aktion Mensch.



**REWE CENTER EGELSBACH**  
Dein Markt



© Disney, © Disney/Pixar

\*In allen teilnehmenden Märkten und bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Bis zum 17.12.2023, solange der Vorrat reicht.



**Schweine-Filet**  
je 100 g

**Aktion**  
**0,88**

**20% Rabatt\***  
beim Kauf von mind. 3 Nutella 450/500-g-Gläsern



\*Rabatt wird an der Kasse abgezogen und gilt nur für das 450/500-g-Glas.



Beim Kauf von 1 Dose 1 Stickerpäckchen gratis

**Maggi Ravioli**  
versch. Sorten,  
je 800-g-Dose  
(1 kg = 1.99)



**Aktion**  
**1,59**



**Landliebe Butter**  
je 250-g-Pckg.  
(1 kg = 5.96)

**Knaller**  
**1,49**



**Müller Joghurt mit der Ecke**  
versch. Sorten,  
je 150-g-Becher  
(1 kg = 2.20)

**Aktion**  
**0,33**



**Mon Chéri**  
je 157-g-Pckg.  
(1 kg = 12.68)

**Aktion**  
**1,99**



**Iglo 13 Backfischstäbchen**  
tiefgefroren,  
je 364-g-Pckg.  
(1 kg = 8.21)  
oder **15 Fischstäbchen**  
tiefgefroren,  
je 450-g-Pckg.  
(1 kg = 6.64)



**Knaller**  
**2,99**  
**2,88**  
(1 kg = 7.91/6.40)



**Rotkäppchen Sekt oder Fruchtsecco**  
versch. Sorten,  
je 0,75-l-Fl.  
(1 l = 3.99)



**Knaller**  
**2,99**  
**2,89**  
(1 l = 3.85)



**Bitburger Pils**  
versch. Sorten,  
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten  
(1 l = 1.08)  
zzgl. 3.10 Pfand

**Aktion**  
**10,79**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 0221 - 377 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

**Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach**  
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App  
Alle Angebote  
immer dabei.

PAYBACK

[rewe.de](http://rewe.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 bewiesene 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](http://www.heilseinleben.de),  
[info@heilseinleben.de](mailto:info@heilseinleben.de)



Foto: privat

## Die Gefahr durch Legionellen minimieren

(DRM). Legionellen gehören zu den gefährlichen Bakterienarten. Die Bakterien verursachen beim Menschen unterschiedliche Krankheitsbilder. Diese reichen von grippeartigen Beschwerden bis zu schweren Lungentzündungen. In stehendem Wasser und bei einer Temperatur zwischen 30° und 45°C vermehren sich Legionellen stark. Gerade in wenig genutzten Warmwasserleitungen finden Legionellen ideale Lebensbedingungen vor. Was kann man tun, um die Gefahr durch Legionellen zu verringern?

### Wasserproben sind in Mehrfamilienhäusern Pflicht

Legionellen sind in geringer Anzahl natürlicher Bestandteil vom Grundwasser – eine massenhafte Vermehrung sollte man jedoch vermeiden. Deshalb müssen laut Trinkwasserverordnung in Mehrfamilienhäusern regelmäßig Wasser-

proben entnommen werden. Wird eine erhöhte Konzentration festgestellt, muss das umgehend dem Gesundheitsamt gemeldet werden. Eigenheimbesitzer sind selbst für präventive Maßnahmen zur Legionellenabwehr verantwortlich, auch wenn die Gefahr von Legionellen in Eigenheimen in Deutschland eher gering ist. Denn hierzulande gibt es im Sanitär-, Heizungs- und Klimahandwerk technische Regelwerke, die es Legionellen schwer machen. So sollte im Warmwasserspeicher eine Temperatur von 60 °C herrschen. Auch eine kontinuierliche Bewegung des Wassers in den Leitungen ist wichtig. Darüber hinaus empfiehlt sich auch ein „Trinkwasser-Check“ durch einen Fachmann vornehmen zu lassen. Vom Installateur sollte sowohl die Einhaltung der Vorgaben zur Legionellen-Vorbeugung als auch etwaige Schwachstellen überprüft werden.

Foto: Cristina Mantovani / Pixabay

Eine kontinuierliche Bewegung des Wassers in den Leitungen ist wichtig für Legionellen-Vorbeugung. Aber auch im Warmwasserspeicher sollte eine Temperatur von 60 °C herrschen.



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

**30. NOV 2023**  
**18.00 Uhr**

Vortrag für Patienten & Interessierte

## WENN'S IM KNIE KNIRSCHT

### Ursachen & Therapien von Knieschmerzen

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,  
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Dr. Erik Elliger, Oberarzt, Klinik für Orthopädie,  
Unfallchirurgie & Sporttraumatologie

Anmeldung und Informationen unter:  
k.leister@asklepios.com  
Tel.: 06103 / 912-6 12 04  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

# 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:



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

## 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“.

## 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

```

███K██OM██G██V███M██
WEINTRAUBEAMAZONE
R█I█DAHIN█L█LIMOS
PFEFFEREROTIKONAK
EUREREINERLOES██NK
EL██
LAI██
PLUM███GD
TB███LORE██
██EF███ES
NONE███INGE
S██S███ARR
TAFT███STET
GOG███KE
EYE███FLAU
EL███ERR
CURD███NT██
DNS██DR██G██ZE██NS██
T██SPIONIEREN██LOHE
EDE██ETC██R██NOMINAL
DROPS██Z██STUSS██M██EA
L██T██TUNER██U██GOER██
EDISON██AUFSCNITT██
IAM██UGANDA██LIE██EU
██BUETTE██
VERMAECHTNIS

```

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

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

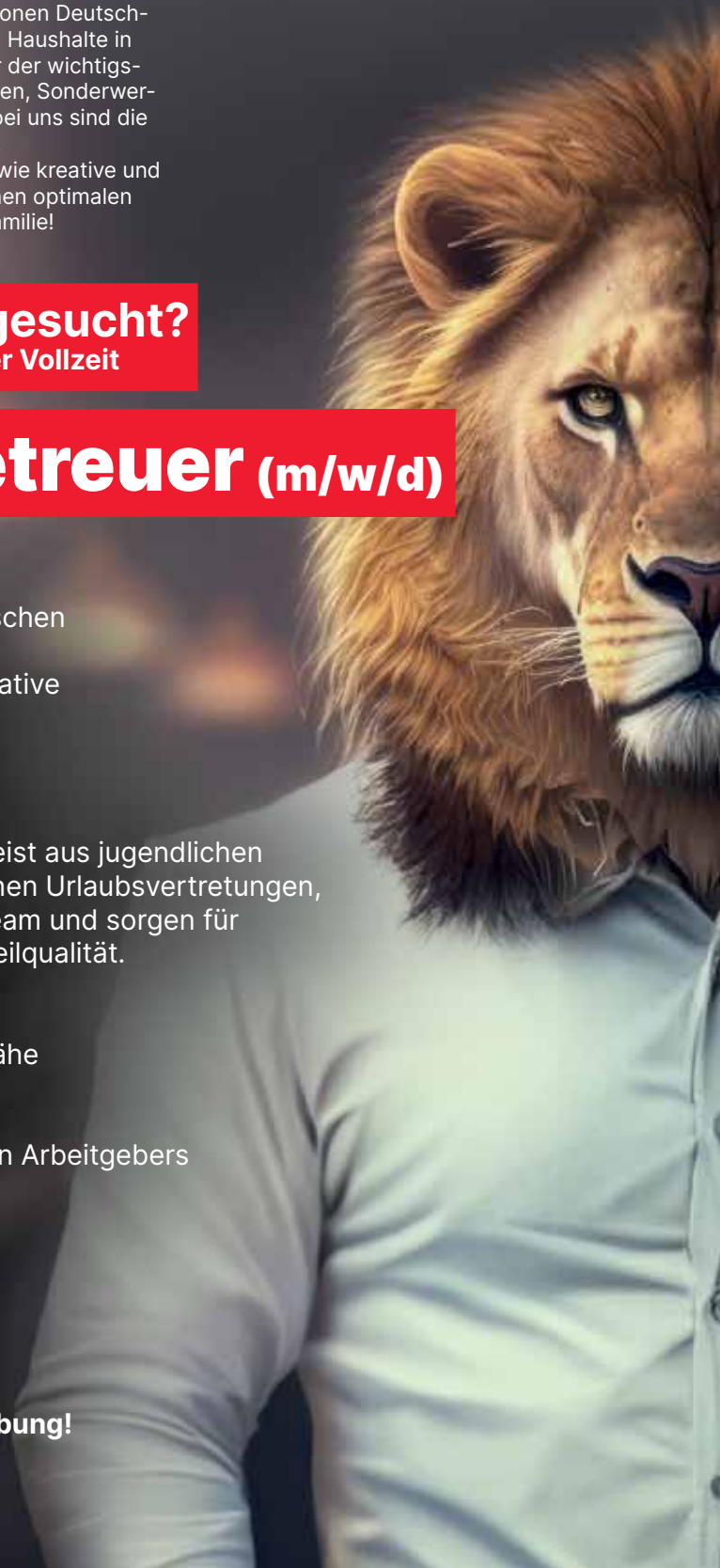
### **Kontaktdaten per eMail an:**

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](http://www.egro-direktwerbung.de)



## Wenn's im Knie knirscht – Ursachen und Therapien von Knieschmerzen

Do., 30. Nov. um 18.00 Uhr

Referenten: Dr. Erik Elliger,  
Oberarzt, Klinik für Orthopädie,  
Unfallchirurgie und Sport-  
traumatologie

Ort: Neue Stadthalle Langen,  
Kleiner Saal

**LANGEN (PM).** Das Kniegelenk des Menschen muss im Laufe des Lebens Hochleistungen vollbringen und kann durch Abnutzung, Sport oder Verletzungen irreparablen Schaden nehmen. Schmerzen im Kniegelenk können vielerlei Ursachen haben. Von Wachstumsstörungen oder Überlastungssymptomen bei jungen Patienten über Schädigungen der Menisken oder der Bänder, ist die häufigste Ursache für Knieschmerzen allerdings die Arthrose, bei der sich der Knorpel

im Kniegelenk langsam, aber fortlaufend, abbaut. In Deutschland leiden bis zu 60 % aller Menschen im Alter über 60 Jahre an dieser Art von Arthrose. Dabei ist der Verlauf chronisch und nicht heilbar, so dass in bestimmten Fällen auch über einen Gelenkersatz nachgedacht werden sollte. Die Art der Schmerzen variiert bei all diesen Erkrankungen stark, sodass nur eine gründliche ärztliche Untersuchung die genauen Ursachen der Knieschmerzen klären kann. Dr. Elliger spricht seinem Vortrag über diese Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten und freut sich auf die Fragen und Diskussionsbeiträge der Teilnehmer.

Information und Anmeldung unter:  
Tel.: 06103 / 912 - 6 12 04  
k.leister@asklepios.com,  
www.asklepios.com/langen



Der jew. 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.

Foto: Asklepios

## Die Gefahr durch Legionellen minimieren



**(DRM).** Legionellen gehören zu den gefährlichen Bakterienarten. Die Bakterien verursachen beim Menschen unterschiedliche Krankheitsbilder. Diese reichen von grippeartigen Beschwerden bis zu schweren Lungenentzündungen. In stehendem Wasser und bei einer Temperatur zwischen 30° und 45°C vermehren sich Legionellen stark. Gerade in wenig genutzten Warmwasserleitungen finden Legionellen ideale Lebensbedingungen vor. Was kann man tun, um die Gefahr durch Legionellen zu verringern?

### Wasserproben sind in Mehrfamilienhäusern Pflicht

Legionellen sind in geringer Anzahl natürlicher Bestandteil vom Grundwasser – eine massenhafte Vermehrung sollte man jedoch vermeiden. Deshalb müssen laut Trinkwasserverordnung in Mehrfamilienhäusern regelmäßig Wasser-

proben entnommen werden. Wird eine erhöhte Konzentration festgestellt, muss das umgehend dem Gesundheitsamt gemeldet werden. Eigenheimbesitzer sind selbst für präventive Maßnahmen zur Legionellenabwehr verantwortlich, auch wenn die Gefahr von Legionellen in Eigenheimen in Deutschland eher gering ist. Denn hierzulande gibt es im Sanitär-, Heizungs- und Klimahandwerk technische Regelwerke, die es Legionellen schwer machen. So sollte im Warmwasserspeicher eine Temperatur von 60 °C herrschen. Auch eine kontinuierliche Bewegung des Wassers in den Leitungen ist wichtig. Darüber hinaus empfiehlt sich auch ein „Trinkwasser-Check“ durch einen Fachmann vornehmen zu lassen. Vom Installateur sollte sowohl die Einhaltung der Vorgaben zur Legionellen-Vorbeugung als auch etwaige Schwachstellen überprüft werden.

Foto: Cristina Mantovani / Pixabay

Eine kontinuierliche Bewegung des Wassers in den Leitungen ist wichtig für Legionellen-Vorbeugung. Aber auch im Warmwasserspeicher sollte eine Temperatur von 60 °C herrschen.

# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

**Haushaltsauflösungen, Kleinumzüge, Umzüge, 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 Tomann  
redaktion@mein-suedhessen.de  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
**Gesamtauflage:** 531.221

**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

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.

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 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.**

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](http://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](http://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 Altbekanntes – 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 zukunftssicher. 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](http://www.dabplus.de/geraete).

 mehr radio

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**



# O.F.C. KICKERS AKTUELL

## Kickersfrauen gegen FC Bayern im Januar

**OFC (PM).** Die Achtelfinalsiege der 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 Achtelfinale 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](http://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](http://www.bb-clean-service.de)

**AYLUX**  
SÖNNENSCHUTZSYSTEME

**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/m<sup>2</sup>  
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](mailto:frankfurt@aylux.de)  
[www.aylux.de](http://www.aylux.de)