

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

30. Dezember 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:



Gewinnspiel

Anrufen und gewinnen!
Erfahren Sie mehr auf Seite 2.

0137 82229900

(50 Cent/Anruf)
Gewinnspielende: 07. Januar 2024, 23:59 Uhr
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Astrologischer Ausblick für 2024

30
JAHRE
VITA NOVA

**30 Jahre Erfahrung im Bereich
Fitness, Wellness und Gesundheit.**

Wir helfen Ihnen bei Schmerzreduktion, Muskelaufbau, Abnehmen.

Jetzt gratis
Führung buchen



Vita Nova
Fitness- und Rückenzentrum GmbH
Am Schwimmbad 3
63500 Seligenstadt
+49 (6182) 2 59 44

2024

Das Jahreshoroskop

Wie entwickelt sich meine Partnerschaft? Finde ich endlich die wahre Liebe? Kann ich mit mehr Erfolg rechnen? Und wie steht es um meine Gesundheit? Lesen Sie, was die Sterne für jedes der 12 Tierkreiszeichen in 2024 bereithalten.

Der Astrologe Volker Reinermann ist bundesweit bekannt

- Er berät seit vielen Jahren Privatpersonen und Unternehmer.
- Für bekannte Zeitungen und Magazine verfasst er die beliebte Horoskop-Kolumne „Blick in die Sterne“, die die Leser kompetent und unterhaltsam durch den Monat führt.
- Im Fernsehen erläuterte er jede Woche im Live-Talk die astrologischen Hintergründe zu den Themen der Woche. Zudem erklärte er den Zuschauern in der „Astro-Schule“ alle Planeten und Tierkreiszeichen.
- Im Radio beantwortete er Hörern „on Air“ Fragen rund um ihre Lebensthemen.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit mein südhessen 2 x je 1 individuelles Horoskop, erstellt von dem bundesweit bekannten Astrologen Volker Reinermann!

Rufen Sie uns an!

0137 82229900

(50 Cent/Anruf) • Gewinnspielende: 07. Januar 2024, 23:59 Uhr • Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Grafik: Dorothe/Pixabay



Volker Reinermann

Foto: privat

Wünschen Sie eine ganz persönliche Beratung? Der Astrologe Volker Reinermann steht Ihnen mit professionellem Rat gern zur Seite.
Telefon: 0 421 / 68 53 54 77

Astrologischen Ausblick für alle 12 Tierkreiszeichen lesen Sie bitte auf den Seiten 3 und 4.



statt 1.269,-
699,-

Krause ClimTec Gerüst-Set

Arbeitshöhe 7 m, Bühnengröße 1,5 x 0,6 m, Belastbarkeit 200 kg/m², mit Rollen, Komplettsset mit Grundgerüst, 1. + 2. Aufstockung und Ø 125 mm-Fahrrollensatz (im Wert von 125 EUR) Preisersparnis gegenüber Einzelkauf, hohe Standsicherheit durch v-förmige Traverse, geprüft nach DIN EN 1004-1, einfacher, werkzeugloser Aufbau dank Klemmverbindungen und aufsteckbaren Rahmen-Systemteilen
2893102



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.



statt 159,-
99,-

Spax Schrauben-Set 'L-Boxx'

2.447-tlg., umfangreiches Schraubensortiment, mit enormer Beladungskapazität von 25 kg, einfache Klickverbindung ermöglicht Kombination mehrerer Boxen, mit modularem Innenraum, ordentliche Aufbewahrung verschiedenster Schrauben
26537434

statt 149,-
99,-

Krause Corda Leitergerüst

Arbeitshöhe 3,75 m, Bühnengröße 1,47 x 0,5 m, Belastbarkeit 150 kg/m², 2 x 6 Sprossen, flexibel verwendbar als Arbeitsbühne, Bockleiter oder Anlegeleiter, hohe Standsicherheit durch Traverse, nässeversiegelte und rutschsichere Belagbühne, flexibler Einsatz auch auf Treppen und Absätzen, geprüft nach DIN EN 131
10091480

Angebote gültig bis 6.1.2024, solange der Vorrat reicht.



61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fulda/Brück
BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Bohnenbergerstr. 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf:



Widder



Liebe/Partnerschaft

Bereits im April erklimmen Sie mit Venus den Gipfel des Liebesglücks, zumal Sie dank Merkur Ihre Vorstellungen offen ansprechen können. Prickelnd wird es im August, wenn Mars und Venus die Leidenschaft befeuern. Ab November genießen Sie mit Jupiter und Merkur die totale Harmonie.

Geld/Beruf

Im März treiben Sie dank Mars Ihre Projekte mit Schwung voran. Wie schön, dass Pluto bis August die nötige Zähigkeit beisteuert, damit Ihre Bemühungen Früchte tragen. Ihre Ernte können Sie dank Mars und Jupiter ab November einfahren. Gleichwohl rät Venus zum Jahresende zur Sparsamkeit.

Gesundheit/Wohlbefinden

Dank Mars und Pluto verfügen Sie im März und Mai und dann wieder im Dezember über einen enormen Aktionsradius. Sie strotzen Sie vor Energie. Treiben Sie mehr Sport, wobei Sie sich im August nicht überfordern dürfen. Zum Winter beschenkt Sie Jupiter mit wohligen Optimismus.

Krebs



Liebe/Partnerschaft

Geradezu feurig-romantisch wird Ihre Liebe mit Venus und Mars im April. Mögliche Eifersucht kann Jupiter dabei bereits frühzeitig einhegen, so dass Sie in Verbindung mit Uranus endlich Ihre spontane Seite kennenlernen dürfen. Umso schöner ist, dass Saturn Ihre Liebe dauerhaft stabilisiert.

Geld/Beruf

Pluto setzt Sie im Januar gehörig unter Leistungsdruck, zumal Mars zugleich Ihren Ehrgeiz mächtig anstachelt. Zum Glück entwickeln Sie dank Jupiter und Neptun großes Vertrauen in Ihr Handeln, so dass Sie Ende Mai mit Merkurs Hilfe einen vielversprechenden Geschäftsabschluss tätigen können.

Gesundheit/Wohlbefinden

Saturn stabilisiert ganzjährig Ihre Gesundheit, während Jupiter Sie bis in den Mai mit Wohlbefinden verwöhnt. Wäre da nur nicht Pluto, der Sie bis November unter Stress setzt. Dank Uranus können Sie sich von schlechten Gewohnheiten lösen, so dass Sie mit Neptun Ihre innere Balance behalten.

Stier



Liebe/Partnerschaft

Uranus bringt frischen Wind in Ihre Partnerschaft. Öffnen Sie Ihr Herz für neue Eindrücke und nutzen Sie den Mai, um mit dem Partner über Ihre Bedürfnisse zu sprechen, zumal Jupiter bis dahin Ihre Liebe regelrecht beschützt. Im Juni und Juli wird es dank Venus und Mars stürmisch-liebevoll.

Geld/Beruf

Richten Sie Ihr Augenmerk auf die erste Jahreshälfte, speziell auf den Juni, wenn Mars Sie mit großer Entscheidungsfreude ausstattet. Bereits Ende Februar sollten Sie wichtige Verträge zum Abschluss bringen, da Merkur und Saturn Ihnen ein glückliches Händchen in Geldfragen schenken.

Gesundheit/Wohlbefinden

Jupiter beschert Ihnen bis Mai Wohlbefinden, während Saturn über Ihnen ganzjährig einen stabilen Schutzschirm aufspannt. Wenn da im im November und Dezember nur nicht diese Unruhe wäre, die Sie für andere unberechenbar macht. Vorsicht gilt dann wegen Mars und Uranus auch beim Sport.

Löwe



Liebe/Partnerschaft

Pluto trägt bis August die Aufforderung zum Wandel in Ihre Partnerschaft. Führen Sie also Anfang Januar ein Gespräch mit Ihrem Partner, um Ihre Bedürfnisse in Einklang zu bringen, rät Merkur. Denn dann kann Ihre Liebe im Februar, Juni und September dank Venus ihre volle Kraft entfalten.

Geld/Beruf

Konzentrieren Sie sich auf August sowie November, wenn Mars Sie mit großem Unternehmergeist ausstattet. Erforderliche Gespräche, die in erträgliche Vertragsabschlüsse münden sollen, führen Sie am besten bereits im Juni. Ihre verdiente Ernte fahren Sie dank Jupiter und Venus im Dezember ein.

Gesundheit/Wohlbefinden

Bis in den Spätsommer fühlen Sie sich wegen Pluto unterschwellig gestresst, was Sie wegen Mars im März und Juli unberechenbar macht. Wie schön, dass Jupiter ab Juni Gelassenheit beisteuert. Mit Ausdauersport sorgen Sie für Entspannung. Im Sommer verführt Sie Venus zum Schlemmen.

Zwillinge



Liebe/Partnerschaft

Sie haben mit Pluto vom Frühjahr bis in den Herbst die Chance, tiefgreifende Veränderungen aktiv zu gestalten. Lernen Sie Ihren Partner also von einer tiefgründigeren Seite kennen. Im Juni stehen wichtige Gespräche an. Im September wird die Liebe gefühlvoll, Ende Dezember sogar romantisch.

Geld/Beruf

Behalten Sie Ihre Ausgaben lieber stets gut im Blick, mahnt Neptun. Besonders im April, wenn mit Venus und Mars das Geld ziemlich locker sitzt. Erstellen Sie sich ein Konzept und setzen Sie es mit Disziplin um. Dann schenkt Ihnen Jupiter ab Sommer einen bemerkenswerten finanziellen Erfolg.

Gesundheit/Wohlbefinden

Wegen Mars fühlen Sie sich Anfang Januar, im April und im August ständig gereizt. Hinzu kommt, dass Ihnen mit Saturn praktisch ganzjährig Erkältungen die Laune verderben. Dank Jupiter finden Sie jedoch ab Juni stets Oasen der Ruhe. Dabei lädt Sie Neptun ein, Ihre Ernährung zu optimieren.

Jungfrau



Liebe/Partnerschaft

Bis ins späte Frühjahr verwöhnt Sie Jupiter mit großer Zufriedenheit im Miteinander. Umso schöner ist es also, dass Uranus Ihrer Liebe nun eine nie erlebte Spontanität und Lebendigkeit verleiht. Auch wenn Saturn ganzjährig Schüchternheit anzeigt, kann es im August dank Mars und Venus funken.

Geld/Beruf

Dank Uranus können Sie sich mit völlig neuen Vorhaben befassen. Pluto steuert bereits im Januar und im Dezember enorme Leistungsfähigkeit bei. Starten Sie also im Januar Ihr Projekt, wenn Mars Ihnen Zielklarheit verschafft und Merkur Ihnen hilft, die Planungen sehr konzentriert vorzunehmen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mit Mars stehen Sie im April mächtig unter Strom, während Saturn ganzjährig Erkältungen anzeigt. Schonen Sie sich, indem Sie sich nicht in Details verbeißen. Denn Jupiter sorgt schließlich stets für Momente des Wohlbefindens. Im Juni warnen Venus und Jupiter jedoch vor üppiger Schlemmerei.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Waage



Liebe/Partnerschaft

Von Juni bis Weihnachten kommen Sie dank Jupiter in der Liebe auf voll Ihre Kosten. Dabei wird es im September mit Venus wohligh-romantisch, wobei Mars Ihrem Miteinander noch die gewisse Würze beifügt. Im April können Sie dank Merkur und Venus Ihre Bedürfnisse ehrlich aussprechen.

Geld/Beruf

Erst Anfang Juni sollten Sie sich mit Merkurs Hilfe alle wichtigen Informationen für die Umsetzung Ihrer Vorhaben beschaffen. Mars weckt im Januar den Wunsch nach entschlossenem Handeln, doch käme es dann wegen Merkur zu unnötigen Auseinandersetzungen. Im Dezember gelingt der Erfolg.

Gesundheit/Wohlbefinden

Bis in den Spätsommer sorgt Pluto für Widerstandsfähigkeit, so dass Sie den Anforderungen des Alltags gewachsen sind. Im Mai jedoch zeigt Mars Gereiztheit und Streiterei an. Mit leichtem Sport sorgen Sie für Ausgleich im Alltag. Mit Jupiter stellt sich ab Herbst eine wohlige Zufriedenheit ein.

Steinbock



Liebe/Partnerschaft

Der Wunsch nach Veränderung ist mit Mars und Uranus bereits im Januar spürbar. Wie schön, dass Ihre Partnerschaft davon dank Venus bereits im Februar profitiert. Auch im November verwöhnt Venus mit liebevollen Stunden zu zweit. Klärende Gespräche führen Sie am besten erst im Herbst.

Geld/Beruf

Dank Saturn und Mars können Sie zu Jahresbeginn eine stabile Finanzstruktur schaffen. Jupiter beschert Ihnen bis ins Frühjahr erfreuliche Aussichten bei der Geldanlage. Ende Mai sollten Sie mit Merkurs Hilfe Ihre Planung abschließen. Im Herbst warnt Uranus vor übereilten Entscheidungen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mars verleiht Ihnen im April enorme Schaffenskräfte, macht Sie im Sommer und im Herbst jedoch auch ungewohnt aggressiv. Hinzu kommt, dass sich im September mit Venus Nachlässigkeiten in Ihren Alltag schleichen. Gleichwohl schenkt Ihnen Saturn eine grundlegende seelische Stabilität.

Skorpion



Liebe/Partnerschaft

Ende September bis Mitte Oktober lockt Venus mit Liebesabenteuern. Dank Glücks-Planet Jupiter kommt aber auch bis Mai keine Langeweile auf. Allerdings ist im Sommer in der Beziehung mit Streitereien zu rechnen. Führen Sie am besten bereits im März klärende Gespräche mit dem Partner.

Geld/Beruf

Saturn stabilisiert Ihre Finanzen und verleiht Ihnen berufliche Sicherheit. Verschaffen Sie sich also einen Überblick über Ihre Perspektiven. Ergreifen Sie aber erst im Oktober die Initiative, wenn Sie Ihre Vorhaben mit Mars erfolgreich auf den Weg bringen. Im Dezember erwartet Sie viel Arbeit.

Gesundheit/Wohlbefinden

Wegen Pluto spüren Sie von Februar bis August sowie im Dezember eine enorme Anspannung, die Mars im Frühsommer zusätzlich mit Energie auflädt. Übernehmen Sie nur wenige Verpflichtungen. Lernen Sie mit Geduld zu agieren, mahnt Saturn. Jupiter sorgt wenigstens bis Mai für Entlastung.

Wassermann



Liebe/Partnerschaft

Dank Venus dürfen Sie sich bereits im Januar sowie im April der Liebe hingeben. Anfang Juni finden Sie mit Merkur die geeigneten Worte, um Ihren Liebsten zu verführen. Wie schön, dass ab Juni ohnehin Jupiter Ihr Liebesleben belebt. Gleichwohl warnt Uranus ganzjährig vor Leichtsinn.

Geld/Beruf

Ergreifen Sie Ende Februar die Initiative für Ihre Pläne, wenn Mars Ihren Ehrgeiz enorm befeuert. Im März führt Merkur Ihre Gespräche zielgerichtet zum Erfolg. Dank Mars und Jupiter können Sie Ihre Position im August kraftvoll ausbauen, um ab November Ihre wohlverdiente Ernste einzufahren.

Gesundheit/Wohlbefinden

Uranus nervt Sie permanent mit Unruhe, während Pluto bis Spätsommer für Stress sorgt. Erst ab Juni beschert Ihnen Jupiter spürbares Wohlbefinden. Treiben Sie zur Entspannung leichten Sport. Im März und Juli sowie im Spätherbst dürfen Sie aber nicht übers Ziel hinausschießen, mahnt Mars.

Schütze



Liebe/Partnerschaft

Venus verzaubert Sie im Januar, Juli und Ende Oktober mit Zärtlichkeit. Bis ins späte Frühjahr blühen Sie sogar regelrecht auf und verwöhnen Ihren Partner mit Gespür für seine Bedürfnisse. Von Februar bis August freuen Sie sich über stabile Gefühle, die Mars im Dezember neu entflammt.

Geld/Beruf

Mit Jupiter an Ihrer Seite können Sie bis Ende Mai Ihre Ideen voller Zuversicht in die Tat umsetzen. Saturn überprüft dabei ganzjährig die Schlüssigkeit Ihrer Pläne und fordert ein klares Konzept, um unnötige Fehler zu vermeiden. Ab Mitte Oktober warnt Venus allerdings vor unnötigen Ausgaben.

Gesundheit/Wohlbefinden

Jupiter beschert Ihnen bis weit nach Ostern Wohlbefinden. Gleichwohl verlangen Ihnen Saturn und Neptun ganzjährig mehr grundlegendes Vertrauen ins Leben ab. Dank Venus können Sie jedoch speziell im Januar, im April sowie im Juli Ihrem Leben sehr viele genussvolle Stunden abgewinnen.

Fische



Liebe/Partnerschaft

Venus verzaubert Sie um Ostern und im September mit romantischen Gefühlen, die wegen Mars sogar ein gewisses Feuer entfachen können. Dank Neptun darf sich Ihr Partner somit an Ihren bezaubernden Verführungskünsten erfreuen, zumal Saturn Ihren Gefühle Ernsthaftigkeit verleiht.

Geld/Beruf

Um Ihre Ziele zu erreichen, dürfen Sie sich auf Ihre Intuition stützen, die Ihnen dank Saturn sehr verlässlich wichtige Hinweise liefert. Somit kann sich der Erfolg mit Mars bereits im April sowie im Spätherbst einstellen. Im September dürfen Sie sich nicht in Details verzetteln, mahnt Merkur.

Gesundheit/Wohlbefinden

Jupiter sorgt bis Ostern für ein grundsätzlich positives Lebensgefühl. Zudem beschert Ihnen Saturn ganzjährig die nötige Stabilität, um im Alltag zu bestehen. Stressig wird es wegen Mars nur gleich nach Neujahr und im August. Ende Juni wirken Gespräche dank Merkur für Sie wie wahre Heilung.

MACH MA MIT!

Finde, was deins ist –
auf machmamit.de



Ein Projekt der



Bundesvereinigung Kulturelle
Kinder- und Jugendbildung e.V.

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

durch das

ZUKUNFTS-
PAKET



@mach_ma_mit



@machmamit



@machmamit



Kontinuierlicher Ausbau der Gewinnung erneuerbarer Energien in der Region

(PR). Wind- oder Solarparks zu realisieren, ist ein komplexer Prozess: Eine sorgfältige Planung ist erforderlich, verschiedene Akteure müssen zusammenarbeiten und zahlreiche Faktoren berücksichtigt werden.

Im ersten Teil ging es um die Planung und die Vorarbeiten im Konzern und vor Ort, die notwendig sind, solche großen Projekte umzusetzen. Der zweite Teil beleuchtet den Bau und die Inbetriebnahme von Wind- und Solarparks.

Mit der erfolgreichen Flächenakquisition beginnt die eigentliche Projektentwicklung, um den jeweiligen Wind- oder Solarpark nach zwei bis fünf Jahren errichten zu können. Die Projektentwicklung beinhaltet alle notwendigen Tätigkeiten bis zur Erlangung der entsprechenden Genehmigung nach dem Bundesimmissionschutzgesetz bei Windenergie oder für eine Baugenehmigung bei Photovoltaik. Um diese Genehmigung zu erhalten, müssen allerdings umfangreiche gesetzliche Prüfungen bezüglich der Umwelteinflüsse durchgeführt werden. Dazu gehört auch die enge Zusammenarbeit mit den betroffenen Gemeinden, um mögliche Widerstände zu minimieren. Durch Informationsveranstaltungen wird für Akzeptanz in der Bevölkerung für die geplanten Projekte geworben, welche für den Projekterfolg sehr wichtig ist.

Die Projektierung umfasst bei der Windenergie die Auswahl geeigneter Windturbinen, die Positionie-



Anlieferung eines Rotorblatts mit Spezial-Lkw am ENTEGA-Windpark Binselberg bei Groß-Umstadt.



Bei Groß-Umstadt hat die ENTEGA Windenergieanlagen mit einer Leistung von zusammen vier Megawatt errichtet. Die Windräder des Windparks Binselberg erzielen einen Stromertrag von rund 11 Gigawattstunden pro Jahr.

rung im Gelände sowie die Infrastruktur für die Stromübertragung. Hier müssen sorgfältig die Größe, Leistung und Anzahl der Turbinen

bestimmt werden, um die optimale Energiegewinnung zu erzielen. Auch Auswirkungen auf die Umwelt und das Ökosystem, insbesondere

auf Vögel, Fledermäuse und den Landschaftsschutz sind kritisch zu beachten.

Bei Solarparks ist zunächst eine Fläche zu identifizieren, die zusammenhängend eine geeignete Größe ergibt und aufgrund ihrer Lage, Ausrichtung und Verschattungsfreiheit für die Errichtung eines Solarparks geeignet ist. Zudem muss geprüft werden, ob in räumlicher Nähe der Fläche ein geeigneter Netzanschluss zum Anschluss des Solarparks an das öffentliche Stromnetz vorhanden ist. Im Rahmen des Bauleitplanverfahrens werden Arten- und Naturschutzgutachten, Bodengutachten sowie je nach Fläche weitere Gutachten, etwa Blendgutachten, erstellt.

Nach erfolgreicher Genehmigungserteilung und Zuschlag bei der Bundesnetzagentur hinsichtlich der Vergütungshöhe erfolgt der Bau des Wind- oder Solarparks. Der Bau eines Windparks erfordert dabei umfangreiche logistische Planungen. Die Turbinen müssen an den Ort des Windparks geliefert und vor Ort aufgestellt werden. Zufahrtswege müssen gesichert und geschaffen, Fundamente gegossen und die Infrastruktur für die Stromübertragung errichtet werden. Sobald die Windturbinen installiert sind, müssen sie an das Stromnetz angeschlossen werden, um den produzierten erneuerbaren Strom effizient in das Energiesystem zu integrieren.

Der Bau eines Solarparks stellt im Verhältnis zum Genehmigungsverfahren einen relativ kurzen Zeitraum dar. Beim Bau werden zunächst Ramppfade im Boden verankert, welche mit Trägerschienen verbunden werden. Auf dieser sogenannten Unterkonstruktion werden dann die Solarmodule installiert. Sobald die Module installiert sind, wird die Infrastruktur für die Einspeisung in das Stromnetz errichtet. Dazu zählen neben der Installation von Wechselrichtern und Trafostationen auch die Verlegung einer Kabeltrasse bis zum öffentlichen Stromnetz.

Nach Inbetriebnahme sind eine kontinuierliche Überwachung, Wartung und Reparatur erforderlich, um eine maximale Lebensdauer und Effizienz sicherzustellen. Regelmäßige Inspektionen und schnelle Reaktionen auf Störungen sind entscheidend, um Ausfallzeiten zu minimieren und die Energieproduktion zu optimieren. Diese Aufgaben fallen dann ebenfalls in das Aufgabengebiet der ENTEGA AG.

Fotos: Entega

Hautnah-Podcast feiert Jubiläum:

10 Episoden, unzählige Erkenntnisse

Ein Jahr, zehn bemerkenswerte Folgen und über vier Stunden fesselndes Audio-Material – eine Bilanz, die sich sehen lassen kann. Mit dem Start im August 2022 hat es sich „Leben mit Neurodermitis – Der Hautnah-Podcast“ zur Aufgabe gemacht, Betroffene und Interessierte umfassend zu Neurodermitis zu informieren. Das Ergebnis bisher: inspirierende Gespräche und wertvolle Einblicke in das Leben mit der chronischen Hauterkrankung sowie praktische Experten-Tipps.

Ein Podcast, facettenreich wie Neurodermitis

In Deutschland sind 3,8 Millionen Menschen von Neurodermitis betroffen. Die chronische Hauterkrankung kann sich auf viele Lebensbereiche auswirken und sowohl den Körper als auch die Psyche beeinträchtigen. Deshalb ist Aufklärung wichtig: „Der Hautnah-Podcast“ ist einer der größ-

ten deutschen Podcasts rund um die Hauterkrankung. Er wird von Alissa Stein und dem Dermatologen Dr. Max Tischler moderiert. Wechselnde Gäste ergänzen die Runde.

In den bisher erschienenen zehn Folgen wurden mit verschiedenen Gästen Aspekte des Lebens mit Neurodermitis thematisiert: Der Dermatologe erklärt, was Neurodermitis überhaupt ist und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Eine Ernährungsexpertin beantwortet spannende Fragen zum Einfluss der Ernährung und eine Kosmetikwissenschaftlerin verrät die Do's und Don'ts zur Hautpflege bei Neurodermitis. Auch die Themen Reha, Neurodermitis bei Babys und Kleinkindern und der Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen wurden aufgegriffen. Neben all den Tipps der Experten kommen Betroffene zu Wort und berichten von ihren persönlichen Erfahrungen.



Auch 2024 geht es weiter. Neu sind die „schnellen Fragen“. Hier werden dem Gast der Folge drei Fragen gestellt, die möglichst kurz und knackig beantwortet werden. So können die Hörer*innen die Gesprächspartner*innen besser kennenlernen – den Start macht ein prominenter Gast, also nicht verpassen! Alle bisher veröffentlichten Folgen sind auf den gängigen Audio-Plattformen und auf www.leben-mit-neurodermitis.info zu finden. Einfach vorbeischaun! Hier geht's zum Podcast.

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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-
soziale
Beratung
- Psycho-
motorik
- Musik-
therapie

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



Bereit für ein befreites Lebensgefühl?

Sylvia Uschmann bietet psychologisches
Coaching und begleitet Menschen einfühlsam

SELIGENSTADT (RZ). „Es ist mein Herzenswunsch, dich zu begleiten, in deine Mitte zu finden und dein Leben so zu leben, wonach du dich sehnst. Lass uns gemeinsam herausfinden, was dich bewegt und negative Gefühle ein für allemal in positive umwandeln, damit du wieder in deine Kraft und Klarheit findest. Solltest du das Gefühl von Leere und Traurigkeit spüren, ohne zu wissen, woher es kommt, zögere nicht, dich bei mir zu melden. Denn jedes Gefühl hat seinen Ursprung und je schneller du das erkennst, desto eher kannst du etwas Gutes für dich tun und dich wieder in dein Gleichgewicht bringen.“

Zu Sylvia Uschmann kommen Menschen, die ihre Situation verändern möchten, mehr Freude und Erfüllung spüren und nicht mehr fremdbestimmt leben möchten. Diese Menschen möchten herausfinden, wer sie wirklich sind und was sie sich wirklich



wünschen. Wer auf der Suche nach seinem persönlichen Glück ist, den unterstützt sie einfühlsam und wertschätzend mit psychologischem Coaching.

Mehr über Sylvia Uschmann und ihre Coaching-Angebote erfährt man unter www.syus-coaching.de. Kontaktaufnahme unter: info@syus-coching.de. Foto: p

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGE

So wappnen sich die Neureuthers für die kalte Jahreszeit – mit ihrer täglichen Immunroutine und Bion3!*

Mit Beginn der kalten Jahreszeit erhält die Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte auch bei Felix und Miriam Neureuther wieder ihre volle Aufmerksamkeit. Neben einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung ist den beiden ehemaligen Profi-Wintersportlern die Etablierung ihrer täglichen Immunroutine besonders wichtig. Um ihr Immunsystem winterfit zu machen und ihre Abwehrkräfte nachhaltig zu unterstützen*, vertrauen Felix und Miriam auf Bion3 IMMUN*. Das Nahrungsergänzungsmittel in Form einer 3in1-Tablette überzeugt die beiden dank der einzigartigen Kombination aus lebenden Bakterien der Darmflora, Mineralstoffen und Vita-



minen. Genau deshalb ist Bion3 IMMUN* das Erfolgsgeheimnis in der Immunroutine der Neureuthers, wenn es darum geht, fit und aktiv in die kalte Jahreszeit zu starten.

Bion3 IMMUN* kann als Teil der täglichen Winter-Immunroutine dazu beitragen, mit ausgewählten Nährstoffen wie Vitamin C, D und Zink die körpereigene und normale Funktion des Immunsystems zu unterstützen*. Zusätzlich enthält Bion3 IMMUN* drei spezielle, lebende Bakterien der Darmflora. Die Tablette verfügt über eine spezielle Beschichtung, welche die enthaltenen Bakterien der Darmflora vor der Magensäure schützt. Der Verzehr von täglich einer Tablette mit einem Glas Wasser wird dabei empfohlen.

*Vitamin A, C, D, B6 und B12 und Folsäure (B9) und die Mineralstoffe Eisen, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
MAT-DE-BION3-23-000091

Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

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

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

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

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

▶ Stellen

Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Freu mich! Einfach anrufen ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

▶ Erotik

SO. 31.12.23
Sharks SILVESTER PARTY
FKK CLUB www.fkk-sharks.de
MO-DO 11-4 h | FR-SA 11-5 h | So 10-4 h
06151-957970 | Otto-Röhm-Str. 72 | 64293 DA
2 km von der Ausfahrt Darmstadt-Nord

www.rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlag

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen

Beilagen-Hinweis

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

Alldrink, Central Apotheke, Denn's Biomarkt, Alpha Apotheke, Autohaus Zeiger, Action, Aldi, Edeka, Esser Apotheke, Easy Apotheken, Einhorn Apotheke, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, Marktkauf, Media Saturn, Möbel Kempf, Netto, Norma, Rats Apotheke, Paracelsus Apotheke, Polster Aktuell, XXXLutz



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

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, Anzeigenschluss 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 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 Werbebotschaftsaufkleber 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

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

WAHNSINN

Jetzt geht's richtig los!

BIS ZU **50%*** Details siehe unten
RABATT AUF FREI-GEPLANTE KÜCHEN

BIS ZU **25%*** Details siehe unten
RABATT AUF MÖBEL UND MATRATZEN

JAKOBA Wohnprogramm. Pinie hell Nachbildung, Absatz Artisan Eiche Nachbildung, Inkl. Beleuchtung.

- VITRINE: 3 Türen/1 Schubkasten, BxHxT: ca. 93x204x42 cm 799.- 469.-
- TV-UNTERTEIL: Türe/1 Schubkasten, BxHxT: ca. 143x54x51 cm 439.- 259.-
- STAUARMELEMENT: 3 Türen / 1 Schubkasten, BxHxT: ca. 93x150x42 cm 629.- 369.-
- WANDBOARD: BxHxT: ca. 142x29x20 cm 119.- 69.90

69.90

1799.-
1199.-

Kopfteilverstellung GESCHENKT!

Schlaffunktion GESCHENKT!

Ottomane R+L montierbar

GROSSE FARBAUSWAHL ZUM INDIVIDUELLEN PREIS

+10%* Details siehe unten
ZUSÄTZLICH AUF ALLES

24.99 je 10.99

599.-
349.-

Schlaffunktion GESCHENKT!

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

LIST LED-Tischleuchte. Nickel, 1x E14, 1x LED, 300 lm, Touchschalter. Ohne Leuchtmittel.

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

189.-
119.-

139.-

159.-

RICK Chefsessel. Bezug Mesh schwarz, Rückenlehne optisch geteilt, Drehkreuz Nylon schwarz, mit Armlehnen.

269.-
159.-

SERVO Schreibtisch. Weiß Hochglanz Lack, 1 Türe, BxHxT: ca. 120x75x60 cm.

LISA 1 Polstergarnitur. Bezug Microfaser braun, ca. 295x214 cm Stellfläche, mit Schlafffunktion und Kopfteilverstellung, Liegefläche ausgezogen ca. 135x225 cm, inkl. 2 Zierkissen.

1799.-
1199.-

Schlaffunktion GESCHENKT!

AYLIN Boxspringbett. Bezug Microfaser anthrazit, ca. 180x200 cm Liegefläche, 5-Sterne-Schlafkomfort, Gestell mit Bonnellfederkern / Taschenfederkern-Matratze (H2 und H3) / Integrierter Komfortschaum-Topper, beidseitig mit Bettkästen.

2299.-
1299.-

Bettkästen GESCHENKT!

GITTE Schwebetürenschränk. Front Alpinweiss/Spiegel, Korpus alpinweiss, BxHxT: ca. 270x210x62 cm.

1099.-
559.-

GÜNTER Etagenbett. Dekor weiß, Liegefläche: ca. 90x200 cm, inkl. Leiter und Regalelement, Bettkästen optional erhältlich. Ohne Matratzen, Lattenrost und Deko.

629.-
349.-

TOP-Preis

MARRY 1 Stuhl. Bezug Microfaser vintage braun, mit Steppung im Rücken, Füße schwarz.

24.99
12.99

KASIMIR 12 Essstisch. Platte Grandson Oak Nachbildung, Gestell Schwarzstahl Dekor, ca. 180x90 cm.

159.-
99.90

359.-
199.-

SWEET HOME Microfaser-Bettwäsche. Ca. 135x200 cm. 100% Microfaser.

Alle reduzierten Vorzugspreise nur gültig bei Abholung und Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko, Modell-, Farb- u. Maßabweichungen sowie Preisirrtümer u. Liefermöglichkeiten sind vorbehalten. Alle Betten ohne Rahmen, Auflagen & Deko. Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle Preise sind Barabholpreise. HR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nikheim. 1)EEK=energieeffizienzklasse. *Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preispflichtung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuaufträgen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexa, Ekomas, Lavin, W. Schilling Black Label, Joop, B-Collection, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Bücher u. Elektrogeräte sowie Gartenmöbelbestellware. Streichpreis für Boutique- und Fachsortimentsartikel entspricht dem günstigsten Gesamtpreis der letzten 30 Tage. Inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter www.moebel-kempf.de und www.mobile-wohnpass.de.

MOBILE
 DER WOHN•SPASS

in Sulzbach/Main bei Aschaffenburg
 Mobile Möbelvertriebs GmbH - 63834 Sulzbach/Main
 Industriestraße 2 - Tel.: 06021/49 03-0

in Egelsbach direkt an der A 61
 Mobile Möbelvertriebs GmbH & Co. KG - 63329 Egelsbach
 Kurt-Schumacher-Ring 14 - Tel.: 06103/30 07-0

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr
 Sa: 10.00 - 18.00 Uhr

Whatsapp Service
 0160 2567647

Folgen Sie uns

Besuchen Sie uns online: www.mobile-wohnpass.de

401AE Die riesigen Mitnahmемärkte in Sulzbach und Egelsbach von **Kempf**

**WIR SUCHEN SCHÜLER ALS
ZEITUNGszusteller
(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