

# 14 meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

6. Januar 2024

Das Leben in und um Dreieich, Auflage 13.553

**DAHLER**

**Wir bieten Ihnen** eine kostenlose  
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)



Zur Website:



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Niels Zee/Enrique Meseguer/Pixabay

Mythos oder Wahrheit –  
Schlafen wir bei Vollmond wirklich schlechter?

# Mythos oder Wahrheit – Schlafen wir bei Vollmond wirklich schlechter?

(DRM). Seit Jahrhunderten ranken sich Legenden und Mythen um den Vollmond und seine vermeintliche Auswirkung auf unseren Schlaf. Viele Menschen behaupten, während des Vollmonds schlechter zu schlafen oder unruhiger zu sein. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Gibt es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen dem Vollmond und der Qualität unseres Schlafes?

## Studienlage ist nicht eindeutig

Einige Studien haben versucht, diese Frage zu beantworten, jedoch sind die Ergebnisse uneinheitlich und oft widersprüchlich. Eine populäre Theorie besagt, dass der Vollmond einen Einfluss auf den menschlichen Schlaf haben könnte. Diese Theorie basiert auf der Annahme, dass das helle Mondlicht den Melatonin-Spiegel beeinflusst, das Hormon, das unseren Schlaf-

Wach-Rhythmus reguliert.

Eine Studie der Universität Basel in der Schweiz, die im Jahr 2013 veröffentlicht wurde, deutet darauf hin, dass der Vollmond tatsächlich eine gewisse Auswirkung auf unseren Schlaf haben könnte. Die Forscher fanden heraus, dass die Probanden im Labor während des Vollmonds im Durchschnitt 20 Minuten länger brauchten, um einzuschlafen, und dass ihre Schlafzeit um etwa 30 Minuten verkürzt war, im Vergleich zu anderen Mondphasen.

Andere Studien sehen allerdings keinen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Vollmond und der Schlafqualität feststellen konnten. Eine Studie der Universität of Washington aus dem Jahr 2014 überwachte den Schlaf von über 30 Menschen über einen Zeitraum von mehr als fünf Jahren und fand keine klaren Beweise dafür, dass der Vollmond den Schlaf negativ beeinflusst.



Foto: Pablo Mondedeu Vazquez / Pixabay

## Glaube an dem Mond beeinflusst unseren Schlaf

Andere Experten sagen, dass der Glaube an den Einfluss des Vollmonds auf den Schlaf auch durch den Placebo-Effekt verstärkt werden könnte. Menschen, die fest davon überzeugt sind, dass der Vollmond ihren Schlaf stört, könnten dazu neigen, ihre Schlafqualität während dieser Zeit subjektiv schlechter zu bewerten, unabhängig von objektiven Messungen.

## Wann ist Vollmond 2024?

- 25. Januar 2024
- 24. Februar 2024
- 25. März 2024
- 24. April 2024
- 23. Mai 2024
- 22. Juni 2024
- 21. Juli 2024
- 19. August 2024
- 18. September 2024
- 17. Oktober 2024
- 15. November 2024
- 15. Dezember 2024

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

## Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

### Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf



unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

### Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die

Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

### Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan®**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# Ausflugsziele in Hamburg: Urlaub in der Hansestadt

(DRM). Die Stadt Hamburg ist vielseitig und hat eine ganze Menge zu bieten. Diese Sehenswürdigkeiten sollten Touristen bei einem Besuch in der Hansestadt auf keinen Fall verpassen.

## Der Hamburger Hafen

Am bekanntesten ist wohl die Elbphilharmonie, das Konzerthaus am Hafen. Neben der Möglichkeit, dort Konzerte zu besuchen, gibt es auf dem imposanten Gebäude auch eine Aussichtsplattform, von der aus sich ein atemberaubender Blick auf die Speicherstadt und den Hafen ergibt – und das ganze kostenlos! Der Hafen Hamburgs ist europaweit einer der größten. Die Hafencity und die Speicherstadt werden seit 2015 als UNESCO Weltkulturerbe angesehen. Die Speicherstadt beinhaltet beeindruckende Gebäude und Museen, wie das Miniatur-Wunderland, was Jung und Alt zum Staunen bringt.

## Stadtteil St. Pauli

Die Hauptstraße des Stadtteil St. Pauli ist die 930 Meter lange und weltberühmte Reeperbahn, welche mit ihren lebhaften Bars und Nachtclubs Partygänger und Touristen anzieht. St. Pauli ist bekannt als das berühmt-berüchtigte Rotlichtviertel Hamburgs. Jedoch sind in den Seitenstraßen der Reeper-

bahn viele Straßentheater, Restaurants und auch das Operettenhaus zu finden.

## Museen und Kultur

Hamburg bietet eine Fülle von Museen, wie die Kunsthalle, das Museum für Kunst und Gewerbe oder das Internationale Maritime Museum. Auch das Theaterangebot reicht vom renommierten Thalia-Theater bis zu modernen Aufführungen im Kampnagel.

Das prächtige Rathaus in der Hamburger Altstadt ist eines der beeindrucktesten Beispiele der Architektur aus der Neorenaissance, welches ein zentrales Wahrzeichen der Stadt ist – und einen Besuch wert.

Foto: pexels/klau

Das architektonische Meisterwerk der Elbphilharmonie wurde vom Schweizer Büro Herzog & de Meuron entworfen und im Januar 2017 eröffnet. Das Gebäude vereint auf einzigartige Weise historische Substanz mit modernem Design. Der untere Teil, der den historischen Kaispeicher darstellt, wurde aufwendig restauriert und auf ihn wurde ein moderner, wellenförmiger Glasaufbau gesetzt, der an eine Wasserwelle erinnert.

Foto: pixabay



20. JAN  
2024

13.00 – 17.00 Uhr

Schauen  
Sie einfach vor-  
bei! Wir freuen  
uns auf Ihren  
Besuch

## EINLADUNG

# 1. Langener Elterntag

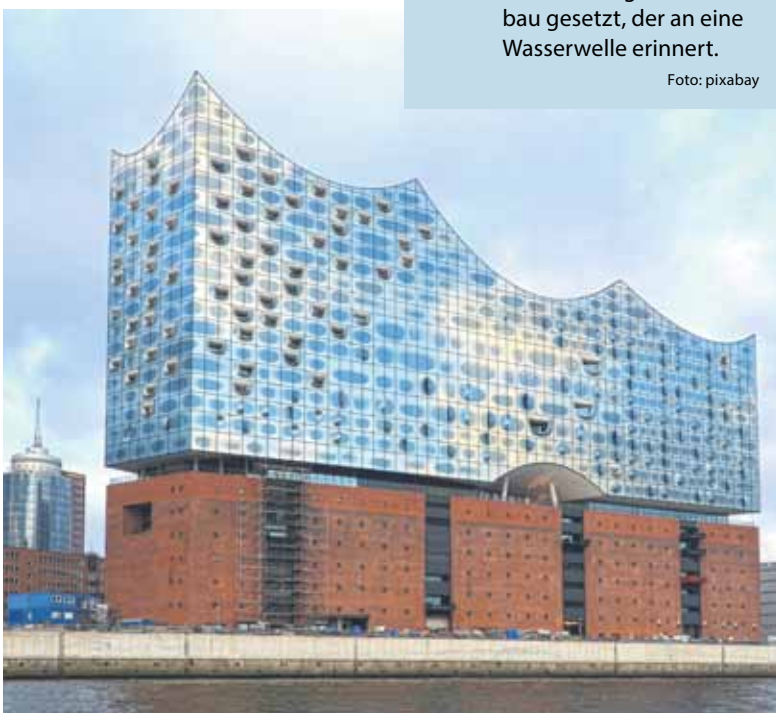
## Kostenfreie Infos & Spaß für werdende und junge Eltern:

### Coachings & Workshops:

- Familie und Beruf – geht das zusammen?
- Gesunder & sicherer Babyschlaf
- Stillberatung
- Säuglingspflege

### Sowie:

- Babybauch - Painting
- Ihr persönliches Familienfoto
- Besichtigung des Kreißsaals
- Viele weitere Beratungsangebote
- Für „große Geschwister“ ab 3 Jahren: Teddyklinik, Wickeldiplom, Strampelanzüge bemalen u. v. m.



# Ehrlich. Gesund. Artgerecht. Lecker

ANZEIGE

Gesundes Tierfutter kommt von PETS DELI

Bei dem Tiernahrungshersteller Pets Deli wird besonderer Wert darauf gelegt, maßgeschneiderte Rezepte für jedes Bedürfnis und jede Rasse anzubieten. Die richtige Ernährung ist für ein langes, vitales Hunde- und Katzenleben entscheidend. Die Mission der Menschen hinter der Marke PETS DELI besteht darin, gesundes Futter in jeden Napf zu bringen, ohne Kompromisse einzugehen. Es ist egal, ob es sich um Nass- oder Trockenfutter, BARF Menü oder Snacks handelt – der Tiernahrungshersteller verzichtet konsequent auf Zucker, Gluten, unnötige Zusätze, Farb- und Aromastoffe. Stattdessen werden frische Zutaten von höchster Qualität und das Fachwissen unserer Tierärztinnen eingesetzt. Das breite Sortiment lässt keine Wünsche offen, auch nicht für Allergiker, wählerische Esser oder Vierbeiner mit besonderen



Bedürfnissen. Erfahren Sie mehr auf [petsdeli.de](https://petsdeli.de). Dort gibt es viel zu entdecken. Eine Bedarfsabfrage für die individuellen Anforderungen jeder Rasse und jedes Haustiers wird dabei berücksichtigt. Ist das Tier neu im Haushalt? Oder hat es Allergien? Wie alt ist

das neue Familienmitglied? Solche, und mehr Details können in die Tierfutterwahl mit einfließen. Als ein besonderes Angebot ist es möglich, sich dort auch eine persönliche Beratung zu buchen. Das ist sowohl digital als auch telefonisch ein tolles Angebot.

Online kann ein Termin reserviert werden. Dann ist es möglich eine maximal 30-minütige Beratungszeit mit den Tierexperten.



Gesundheit

ANZEIGE

## Jetzt bei Haarausfall testen!



Begeisterte Frauen berichten von Revitensin



„Nach jahrelanger Verzweiflung und dem Ausprobieren aller möglichen Produkte ist Revitensin für mich das Einzige, was wirklich geholfen hat. Ich bin so dankbar und kann mich an meinen Haaren wieder erfreuen.“ (Anja H.)



„Mein Haarausfall wurde deutlich reduziert! Alleine zu sehen, dass die Haare nicht mehr in der Bürste oder im Abflusssieb hängen, beruhigt mich.“ (Maria L.)

Sie haben auch schon vieles ausprobiert, doch bisher ohne Erfolg? Testen auch Sie das natürliche Arzneimittel Revitensin bei den ersten Anzeichen von Haarausfall. Es wirkt von innen gegen verschiedene Formen von Haarausfall – ganz ohne Hormone! Keine gerötete Kopfhaut, keine fettigen Haare. Werden auch Sie begeisterte Anwenderin!

Für Ihre Apotheke:

**Revitensin**  
(PZN 17386423)

[www.revitensin.de](https://www.revitensin.de)



REZEPTFREI  
AUS DER  
APOTHEKE!

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert  
REVITENSIN, Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum Dil. D12, Graphites Dil. D8, Pel. talpae Dil. D8, Selenium Dil. D12, Thallium metallicum Dil. D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall. [www.revitensin.de](https://www.revitensin.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## Winterblues in den Muskeln?

Zahlreiche Menschen profitieren von diesem CBD Gel

Helmut W. liebt wie viele den Wintersport, doch entsprechend strapaziert sind seine Muskeln nach einem Tag in den Bergen. Denn durch körperliche Aktivitäten werden die Muskeln beansprucht, dazu gehören im fortgeschrittenen Alter auch schon alltägliche Bewegungen wie ausgiebige Winterspaziergänge. Daher ist es wichtig, die beanspruchten Muskeln und Verspannungen zu pflegen.



Besonders in der kalten Jahreszeit klagen viele Menschen über beanspruchte Muskeln.

### Zertifiziertes Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

Seine Frau Ulrike ist froh, dass er Rubaxx entdeckt hat: „Mein Mann ist mehr als zufrieden, er meinte, das Gel ist das Beste, das er bisher verwendet hat, er geht mit Freude wieder Ski fahren!“ Schnell hat sich das im Bekannten- und Familienkreis herumgesprochen, erzählt Ulrike weiter: „Seine Schwester hat es nun auch, sie ist auch sehr begeistert.“ Immer mehr Menschen greifen zum Nr. 1 CBD Gel aus der Apotheke: Rubaxx Cannabis CBD Gel. Was steckt dahinter?

Experten haben sich umfassend mit dem Trendstoff CBD aus der Cannabispflanze beschäftigt und konnten hochwertiges, reines CBD isolieren. Mit einer Dosierung von ~600 mg CBD ist Rubaxx Cannabis CBD Gel das Nr. 1 CBD Gel in deutschen Apotheken! Das Cannabis CBD Gel ist mit Menthol und Minzöl angereichert, zur Pflege beanspruchter Muskeln und wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Verbraucher können das Gel je nach Bedarf mehrmals

täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an der entsprechenden Körperstelle einmassiert.

Testen Sie das Produkt jetzt selbst! Einfach Code scannen und online bestellen.



Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Cannabis CBD Gel**

(PZN 16330053)



[www.rubaxx-cannabis.de](https://www.rubaxx-cannabis.de)

\*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

Rezepttipp  
für kalte Tage:

Heiße  
Schokolade

Foto: Fallon Michael / pexels



(DRM). Eine heiße Schokolade ist in der kalten Jahreszeit das perfekte Getränk zum Aufwärmen. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene lieben es.

#### Das braucht man:

- 225 g Schokolade (mind. 65% Kakaoanteil)
- 350 ml Vollmilch
- 120 ml Sahne
- 3 EL Puderzucker

#### Optional:

- 1 EL lösliches Espressopulver
- Aufgeschäumte Milch, Kakao und Mini-Marshmallows zum Garnieren

#### So geht's:

Milch, Sahne, Puderzucker und evtl. Espressopulver in einem Topf mischen. Dann bei mittlerer Hitze erwärmen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Wenn sich am Rand Bläschen bilden und es langsam ein bisschen dampft, den Topf vom Herd nehmen.

Die Schokolade dazu geben und mithilfe eines Holzlöffels langsam verrühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Die Heiße Schokolade anschließend in zwei Tassen füllen.

Milchschaum darüber geben und mit Kakaopulver Marshmallows garnieren.



Foto: Taryn Elliott / pexels

## Kinder haben ein Recht auf Gesundheit

-ANZEIGE-

(djd-p). So steht es zumindest in der UN-Kinderrechtskonvention. Doch die Realität ist leider eine andere: Längst nicht alle Kinder haben Zugang zur bestmöglichen Gesundheitsversorgung – auch in Deutschland. Um die Arzneimittelversorgung unserer rund 14 Millionen Kinder und Jugendlichen zum Beispiel ist es nicht gut bestellt: Häufig gibt es keine eigens für sie zugelassene Therapie. Viel zu oft müssen Kinderärzte auf Erwachsenenmedizin zurückgreifen. Das birgt Risiken, denn die Präparate sind nicht auf den kindlichen Stoffwechsel angepasst, Nebenwirkungen können gravierender ausfallen.

Zudem fehlt es an klinischen Studien für diese Altersgruppe. Sie sind Voraussetzung dafür, dass Kindermedikamente zugelassen werden. „Neue Wirkstoffe müssen genauestens



djd/Novartis AG/Justin Keena  
Kinder und Jugendliche haben eigene Rechte. Dies sollte auch für ihre Gesundheit gelten.

untersucht werden, um Wirksamkeit, Sicherheit und Unbedenklichkeit eines neuen Medikaments belegen zu können“, erklärt André Schmidt, Medizinischer Leiter bei Novartis Deutschland. Das Unternehmen investiert viel in Forschung und Entwicklung und arbeitet mit Patienten zusammen, um innovative Therapien zu entwickeln. Hierfür braucht es bessere Rahmenbedingungen und die Zusammenarbeit aller Akteure im

Gesundheitswesen. Die wichtigsten Forderungen haben die Stiftung Kindergesundheits, Der Kinderschutzbund, das Deutsche Kinderhilfswerk und die Care-for-Rare Foundation in der Kindergesundheitsagenda zusammengefasst. Sie wollen damit die Debatte zur Kindergesundheitsversorgung anregen.

Auch die Regierungsparteien sind sich laut Koalitionsvertrag einig: „Kinder und Jugendliche sollen mit gleichen Lebenschancen aufwachsen, unabhängig von ihrer Herkunft. Sie haben eigene Rechte. Ihre Anliegen und Interessen sind uns wichtig.“ Dies muss auch und vor allem für ihre Gesundheit gelten – in Deutschland und weltweit.



## So können Sie die Abwehrkräfte ihrer Kinder stärken

-ANZEIGE-

(djd-p). Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und schon steigen die Infektionszahlen. Erkältungen, grippale Infekte und Corona sind wieder auf dem Vormarsch. Eltern sollten daher jetzt rechtzeitig handeln und das Immunsystem ihrer Kinder winterfest machen.

Eine ideale Möglichkeit das Immunsystem zu trainieren und auf die kommenden „Viren-Attacken“ vorzubereiten ist der seit über 100 Jahren bewährte Immunmodulator Spenglersan Kolloid G. Das natürliche Arzneimittel ist sowohl für Kinder als auch Erwachsene zugelassen und sorgt dafür das Immunsystem der ganzen Familie in Topform zu bringen und auf die kommenden Infektionswellen vorbereitet zu sein.



djd/Spenglersan/uv\_group\_adobestock

Gut zu wissen: Da Spenglersan Kolloid G in Deutschland hergestellt wird, ist die Verfügbarkeit auch in den Hochphasen der Erkältungszeit garantiert. Spenglersan Kolloid G funktioniert wie ein Trainingspartner, der das Immunsystem stärkt und so die Abwehrkräfte aktiviert. Das von Dr. Carl Spengler entwickelte Arzneimittel enthält nämlich in verdünnter Form genau die Antigene und

Antitoxine, die am häufigsten für Atemwegsinfektionen und grippale Infekte verantwortlich sind.

Studien zeigen, dass Kinder, deren Abwehrkräfte mit Spenglersan Kolloid G gestärkt werden, nicht nur signifikant weniger von grippalen Infekten betroffen sind, sondern darüber hinaus auch

eine deutlich robustere Immunantwort zeigen und schneller wieder symptomfrei sind.

Spenglersan Kolloid G ist als praktisches Spray erhältlich, kann individuell dosiert werden und ist daher auch in der Anwendung für Kinder geeignet. Das Spray ist in allen Apotheken und Versandapotheken rezeptfrei erhältlich (10 ml: PZN 00958329, 20 ml: PZN 03525217, 50 ml: PZN 01563739).

# Der X-Faktor bei Migräne und Kopfschmerzen

**(DJD-K).** Genervt von den „Tagen“ und dann noch Kopfweh? Veränderte Migräne nach den Wechseljahren? Gar nicht selten. In einer aktuellen Befragung von 1.699 Frauen nannten 1.167 auch hormonelle Schwankungen als Auslöser ihrer Beschwerden. Rund 60 Prozent der Betroffenen sagten, dass in Phasen hormoneller Schwankungen ihre Kopfschmerzen und Migräne häufiger und langanhaltender auftreten. Ursachen könnten plötzlicher Östrogenabfall sein sowie hormonell bedingte Veränderungen in der Stressbewältigung. Zur schnellen, verträglichen Beschwerdelinderung haben sich etwa koffeinhaltige Schmerzmittel mit ASS und Paracetamol oder Ibuprofen – wie in Thomapyrin – bewährt. Vorbeugend können Entspannungsmethoden, Bewegung im Freien und ausreichendes Trinken helfen, mehr Tipps unter [www.kopfschmerzen.de](http://www.kopfschmerzen.de).



Wenn der Schädel brummt, kann das mit einem abfallenden Östrogenspiegel zusammenhängen.

Foto: dj-d-k/Thomapyrin

## Sudoku | Rätsel

### Auflösungen der KW 52

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

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


P E I A G O U R  
 HEUCHELN LUEMMEL SUSHI  
 K KANON I DOSIEREN IC  
 WIESN N STAG KLM ISERE  
 N T PAECHTER TABLETT  
 EGED E B A G  
 SHIRT VAMPIR  
 TEEN E HOPSA  
 TGN NEEEN  
 STOUT GEA  
 ITOY SEENOT  
 ARAS NNZR  
 SLANG D LAO  
 CIRCA GERAET  
 KKD TANN  
 STELE AUUS  
 WEITER SINGLE  
 H M S A G G G H H LAOTE  
 NIGERIANER WERFT I IUR  
 INERT L NASAL LUVAO  
 EGG I SAMEN R B I T S L E S  
 ANTON R S P R E N K E L M E  
 SEEG N D E F A I C K D A I N  
 T R L E H R L I N G A M O D U L  
 GRAZIE EEL T H U S U M S A  
 INTAKT S SOL I D S D W A N  
 GER T P S O A S F I B E L I E B T  
 GEWOBE I E K I N O W E I H E  
 EDLER ENDUNG E L K U S A K

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

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







**Wir bilden aus!!!**  
**KAUFMANN/FRAU**  
**BÜROMANAGEMENT**  
**(m/w/d)**

**Beginn der  
Ausbildung  
01.09.24**

**Unternehmen:** Egro-Direktwerbung GmbH  
**Standort:** Obertshausen  
**Beginn der Ausbildung:** 01.09.2024  
**Dauer der Ausbildung:** 3 Jahre

#### Über uns:

Wir sind ein innovatives Unternehmen im Bereich der unadressierten Haushaltswerbung, das seit über 60 Jahren erfolgreich am Markt agiert. Unser Fokus liegt auf der Abwicklung regionaler und nationaler Prospektverteilung – zielgenau und professionell. Als zukunftsorientiertes Unternehmen legen wir großen Wert auf die Ausbildung junger Talente und bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre berufliche Laufbahn in einem dynamischen Umfeld zu starten.

#### Ihre Aufgaben:

- Unterstützung in der allgemeinen Büroorganisation
- Bearbeitung von Schriftverkehr und Dokumenten
- Erledigung von administrativen Tätigkeiten
- Koordination von Terminen und Besprechungen
- Kundenkontakt und -betreuung
- Mitarbeit in Projekten zur Prozessoptimierung
- Einblicke in Buchführung und Controlling

#### Ihr Profil:

- Mittlerer Bildungsabschluss, Abitur oder Fachabitur
- Gute Kenntnisse in Deutsch und Mathematik
- Kommunikationsstärke und Freude daran, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten
- Teamfähigkeit und Organisationstalent
- Sorgfältige und strukturierte Arbeitsweise
- Sicherer Umgang mit MS-Office-Anwendungen

#### Was wir bieten:

- Eine fundierte und praxisorientierte Ausbildung
- Ein modernes und kollegiales Arbeitsumfeld mit flachen Hierarchien
- Abwechslungsreiche Aufgaben
- Kostenloses Schülerticket
- Hohe Übernahmechancen

#### Bewerbung:

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, bestehend aus Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen, per E-Mail an [simone.kerpf-gurzawski@egro-direktwerbung.de](mailto:simone.kerpf-gurzawski@egro-direktwerbung.de). Bitte geben Sie im Betreff „Bewerbung Ausbildung Kaufmann für Büromanagement“ an.

#### Kontakt:

Egro-Direktwerbung GmbH  
Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen  
06104 49700  
[www.egro-direktwerbung.de](http://www.egro-direktwerbung.de)

**EGRO**

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Nutzen Sie die Chance, Ihre berufliche Zukunft in einem erfolgreichen Unternehmen zu gestalten und bewerben Sie sich jetzt um einen Ausbildungsplatz als Kaufmann für Büromanagement bei der Egro-Direktwerbung GmbH!

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.“



## Sinkkästen-Reinigungen im Stadtgebiet ab Montag, 8. Januar

**HEUSENSTAMM (PM).** Ab Montag, 8. Januar, findet die Reinigung der Sinkkästen in Heusenstamm und Rembrücken durch eine von der Stadt beauftragte Fachfirma statt. Diese Arbeiten, die ausschließlich im öffentlichen Raum durchgeführt werden, dauern insgesamt etwa zehn bis 14 Tage. Unter Umständen kann es während der Maßnahmen zu leichten Verkehrsbehinderungen kommen. Die Reinigungsarbeiten können unterstützt werden, indem die Straßeneinläufe (Sinkkästen) nicht zugeparkt werden. Für Rückfragen steht das Team der städtischen Abwasserbeseitigung (Kläranlage) telefonisch unter 06104 8037-0 oder per E-Mail an [abwasser@heusenstamm.de](mailto:abwasser@heusenstamm.de) zur Verfügung.

### Lesung & Gespräch Nachholtermin

Dirk Oschmann –  
Der Osten: eine westdeutsche Erfindung

Der Osten:  
eine west-  
deutsche  
Erfindung  
dirk oschmann



Dirk Oschmann liest aus seinem Buch  
„Der Osten: eine westdeutsche Erfindung“ am

**Dienstag, 30. Januar 2024, um 19:00 Uhr**  
in der Kelterscheune,  
Darmstädter Straße 18 in  
Rödermark – Urberach

Die Veranstaltung beginnt mit einer Lesung, in der Dirk Oschmann, der Leipziger Germanist, Einblicke in seine Streitschrift gewährt. Anschließend leitet der Politikjournalist Fabian Scheuermann das Podiumsgespräch mit dem Autor, bei dem sich das Publikum an der Debatte beteiligen kann.

Dirk Oschmann, geboren 1967 in Gotha, ist Professor für Neuere deutsche Literatur an der Universität Leipzig.

Fabian Scheuermann hat Publizistik, Politikwissenschaft und Anglistik studiert und arbeitet als Redakteur und Reporter bei der Frankfurter Rundschau.

### Eintrittskarten

**Vorverkauf: 15,00 € (über den OR-Code)**

**Abendkasse: 17,00 €**



Menschen mit Beeinträchtigung können unter Vorlage eines entsprechenden Ausweises ihre Begleitperson kostenfrei mitnehmen.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen den Bibliotheken im Kreis Offenbach sowie dem Integrationsbüro des Kreises Offenbach:



Langen • RheinMain



# 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](http://www.wm-aw.de) Fa.

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

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

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

## ▶ Stellen

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

**Ich suche eine neue Betreuungsstelle in einem Privathaushalt!** Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

**Rhein Main Verlag**

## ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

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

**Edeka, Globus, JYSK, Lidl, McDonalds,  
Netto, Norma, Pets Deli, Rossmann,  
Schäfer Dein Bäcker, XXXLutz**



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

## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 · [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
**Geschäftsführung:** Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Tomann  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
**Gesamtauflage:** 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.

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.

**Redaktionsschluss:** Dienstag, 11 Uhr  
**Anzeigenschluss:** Dienstag, 12 Uhr  
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von meinsüdhessen 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](http://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](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**

## Tier der Woche



## Dicker

TSV Seligenstadt e.V.

**SELIGENSTADT (PM).** Dicker ist ein dreizehnjähriger, liebenswerter und verschmuster Familienkater. Leider ist er ein Scheidungsoffer und verliert jetzt im fortgeschrittenen Alter seinen Pflegeplatz. Wir suchen für Dicker eine neue Pflegefamilie, gerne mit etwas älteren Kindern, damit er wieder ein liebevolles Zuhause hat. In der neuen Familie sollten weder Hund' noch Katz' schon vorhanden sein.

Dicker bekommt 2 x täglich ein Schilddrüsenmedikament, das er problemlos einnimmt. Dicker ist Freigänger und benötigt deshalb ein Zuhause in ruhiger Gegend, wo er spazieren gehen kann.

Die Kosten bei unserer Tierärztin in Karlstein sowie auch die Kosten für das Medikament werden übernommen.

Fotos: TSV Seligenstadt e.V.



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

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

**Tel.: 06104 – 49 70 90**

**WhatsApp: 06104 – 49 70 90**

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

**So besserst Du,  
Dein Taschengeld  
auf.**

**EGRO**  
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen