

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

6. Januar 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 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?



PflegeKräftig
HÄUSLICHER PFLLEGEDIENST

Wir informieren Sie:

Gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung bei Pflegegeldbezug

Die Pflegeberatung ist

- bei Pflegegrad 2 und 3 einmal im Halbjahr (im PG 1 freiwillig)
 - bei Pflegegrad 4 und 5 einmal im Quartal
- durch einen zugelassenen Pflegedienst abzurufen.

Wir führen die gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung in Ihrer Häuslichkeit durch und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

Beratung, Schulung und Anleitung für Pflegepersonen

Sie als pflegende Angehörige leisten jeden Tag großartiges, denn die Betreuung eines pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend. Für Pflegepersonen hat der Gesetzgeber kostenlose Schulungen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefachkräften beraten und schulen zu lassen.

Kostenlose Schulung
für Pflegepersonen
Wir beraten/schulen Sie!
0 61 82 - 955 46 55

Ihr ambulanter Pflegedienst
für Seligenstadt, Hainburg u. Mainhausen
Am Reitpfad 23, 63500 Seligenstadt
www.pflegekraeftig.de



mein süd

hessen

auf Facebook

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



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



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 befeuern.

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 Durchschlafen¹. 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

¹bezogen 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



Fühlst Du dich mental nicht wohl?
Spürst Du Leere, Angst oder Traurigkeit?
Dann zögere nicht, Dich bei mir zu melden. Ich bin für Dich da.

Buche Dir ein Wohlfühlgespräch!

Sylvia Uschmann

SYUS - Core Healing | Psychologisches Coaching
www.syus-coaching.de | info@syus-coaching.de | 0170-2434904

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

www.rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlag

FIGUR ERFOLG GARANTIERT

Wieder wohlfühlen im eigenen Körper!

VITA NOVA

Am Schwimmbad 3, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182-2 59 44 | www.vitanova.de



meinsüd hessen
Die Mitmachzeitung am Wochenende!

Erste Hilfe



Überfall, Verkehrsunfall	110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst	112
Polizeistation Seligenstadt	0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf	0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt	0 6182 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon	116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen	116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt	0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt	0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg	0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau	0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach	0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach	0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom	0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser	0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht	0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf	116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt	0 6182 / 87-0

meinsüd hessen



NOTDIENSTE

6. bis 12. Januar

6 TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN
Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00

7 GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Telefon 46 67

8 PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

9 ST.-KILIAN-APOTHEKE MAINFLINGEN
Brüder-Grimm-Straße 23, Telefon 8 21 95 00

10 BAHNHOF-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Bahnhofstraße 21, Tel. 0 61 04 / 4 15 03

11 STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 61 06 / 92 61

12 APOTH. IM ÄRZTEZENTRUM OFFENBACH
Rowentastr. 2-4, Telefon 0 69 / 98 55 66 66

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. 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



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 • 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.

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?



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

Zertifiziertes Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

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

*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 Immunität 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.



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

Foto: djd-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
	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





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. 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

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 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 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

▶ 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
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

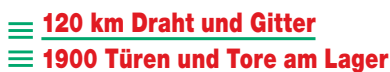
ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen

**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**

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

Direkt vom Hersteller!

fran. frankenstolz®



Kissen - Decken - Matratzen - Lattenroste - Topper
Polsterbetten - Boxspringbetten

Werksverkauf Mainaschaff

www.frankenstolz.de

Industriestraße 1-3, 63814 Mainaschaff

Mo. - Fr. 09:30 - 18:00 Uhr, Sa. 09:00 - 17:00 Uhr

Tel. 06021 / 708 131



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

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz, 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

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

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

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

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen