

mein süd Hessen

Antik Galerie
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

27. Januar 2024

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.732

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Foto: karmamarketing / Pixabay

Menschen mit Behinderung einstellen –
warum nicht?

Menschen mit Behinderung einstellen – warum nicht?



Wer sind die richtigen Ansprechpartner?

Erster Ansprechpartner bei der Suche nach neuen Mitarbeitern ist die Agentur für Arbeit. Hier können konkret Menschen mit Behinderung gesucht werden. Außerdem gibt es hier Informationen über Fördermöglichkeiten und Unterstützungsangebote. Ebenso gibt es die Integrationsämter. Diese sind zuständig für die Integration von Menschen mit Behinderungen in den Arbeitsmarkt. Arbeitgeber können sich hier über die Einstellung von Menschen mit Behinderungen informieren und Unterstützung bei der barrierefreien Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Organisation von Arbeitsabläufen erhalten. Zudem können Behindertenverbände helfen. Es gibt verschiedene Behindertenverbände, die sich für die Interessen von Menschen mit Behinderungen einsetzen. Diese Verbände können Arbeitgeber bei der Einstellung von Menschen mit Behinderungen beraten und unterstützen.

Der Fachkräftemangel wird immer gravierender. Um ausreichend qualifiziertes Personal zu finden, muss man heutzutage neue Wege gehen. Einer davon kann sein, bisher ungenutzte Potenziale zu nutzen. Zu diesem Personenkreis gehören Menschen mit Behinderung. In vielen Berufen können diese Menschen einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen und helfen, den Personalmangel zu beheben.

Laut dem statistischen Bundesamt leben in Deutschland 10,3 Millionen Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis. Das entspricht immerhin 12,5 Prozent der Gesamtbevölkerung. Von diesen gehen 4,4 Millionen Menschen einer Tätigkeit nach. Demnach gibt es hier definitiv noch Potenziale, um neue Mitarbeiter zu finden.

Was spricht für diese Entscheidung?

Für Unternehmen kann es viele Vorteile haben, Menschen mit Behinderung einzustellen. Indem Unternehmen Menschen mit Behinderungen einstellen, fördern sie Vielfalt und Inklusion am Arbeitsplatz. Das schafft eine offene und tolerante Arbeitskultur und trägt dazu bei, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich respektiert und wertgeschätzt fühlen. Menschen mit Behinderungen bringen außerdem oft einzigartige Erfahrungen,

Perspektiven und Fähigkeiten mit, die für das Unternehmen von Vorteil sein können. Viele Menschen mit Behinderungen haben spezielle Kenntnisse oder Fertigkeiten, die für bestimmte Jobs oder Branchen besonders wertvoll sind. Unternehmen, die sich für die Einstellung von Menschen mit Behinderungen engagieren, können ihr Image als sozial verantwortlicher Arbeitgeber verbessern und das Vertrauen ihrer Kundinnen und Kunden stärken. Die Einstellung von Menschen mit Behinderungen trägt zudem zur Förderung der Gleichstellung bei und hilft, Barrieren am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft abzubauen.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Arbeitgeber, die nicht genug Menschen mit Schwerbehinderungen beschäftigen, müssen eine Ausgleichsabgabe zahlen. Diese Abgabe soll dazu beitragen, dass mehr Menschen mit Behinderungen in den Arbeitsmarkt integriert werden. Arbeitgeber, die hingegen Menschen mit Behinderungen einstellen, können von der Ausgleichsabgabe befreit werden oder müssen eine reduzierte Abgabe zahlen. Unternehmen, die Menschen mit Behinderungen einstellen, können unter bestimmten Bedingungen Lohnkostenzuschüsse erhalten. Diese Zuschüsse können dazu bei-

tragen, die Personalkosten zu senken und die Einstellung von Menschen mit Behinderungen finanziell attraktiver zu machen. Außerdem wird die Beseitigung von Barrieren, die Schaffung von Rollstuhlgerechten Toiletten und mehr finanziell unterstützt.

Laut dem statistischen Bundesamt leben in Deutschland 10,3 Millionen Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis.

Foto: RAEng_Publications/Pixabay



Die 100 besten Fettkiller:

So einfach geht abnehmen

(AKZ-O). Mit den Fettkillern wird Abnehmen zum Kinderspiel und der Jo-Jo-Effekt bleibt aus. Der Ernährungsratgeber „Fettkiller – so geht abnehmen richtig“ von der Ernährungswissenschaftlerin Lara Opfermann, Braunschweig und Professor PhDr. Sven-David Müller, Salzburg, ist jetzt im Mainz Verlag erschienen. Die Autoren zeigen wissenschaftlich fundiert auf, warum der menschliche Organismus Zunehmen liebt, obwohl das Gros der Menschen alles versucht, damit das nicht passiert. Der Grund für die Gewichtszunahme und die Verweigerung des Stoffwechsels abzunehmen, ist die Genomfalle, in die der Mensch getappt ist. Jahrmillionen musste der Stoffwechsel alles tun, damit der Mensch nicht verhungert und seit wenigen Jahrzehnten ist Überernährung ein globales Problem. Fast alle Menschen haben Hamstergene, die in den Industrienationen heute eigentlich



Chili, Grapefruit, grüner Tee, Kaffee, Ingwer, Lammfleisch, Zwiebeln und Wasser sind wahre Fettkiller.

Foto: pexels.com/akz-o.

keiner mehr braucht. Wozu bildet der Mensch heute noch Bäuche und andere Fettreserven, wo es überall Kühlschränke gibt? Gemeinsam haben die Jungautorin und Ernährungswissenschaftlerin Lara Opfermann und der erfahrene Bestsellerautor sowie Honorarprofessor für Diätetik Sven-David Müller einen Ernährungsratgeber verfasst, der die Geheimnisse eines schnellen

Stoffwechsels und einer schlanken Linie verrät. Es gibt eine Vielzahl von natürlichen Substanzen in Lebensmitteln, die den Energieverbrauch steigern.

Gesund Abnehmen und den Jo-Jo-Effekt vermeiden

Mit dem Ernährungsratgeber ist kein weiteres typisches Diät-Buch

entstanden. Ganz im Gegenteil! Vielmehr geht es den Autoren darum, dem Leser ein Werkzeugpaket, also Fettkiller, mit auf den Weg zu einer schlanken Zukunft zu geben, mit dem eine ganze Reihe von Möglichkeiten gegeben sind, eine personalisierte Ernährungsweise zu gestalten, die schlank macht. „Jeder Stoffwechsel hat seine Tücken sowie Stolpersteine und die heißt es herauszufinden und zu verstehen“, erläutert Lara Opfermann. Eine Kombination aus einer kalorienreduzierten Ernährungsweise mit 1.600 bis 1.800 Kilokalorien in drei sättigenden Mahlzeiten täglich, jeden zweiten Tag Kraft- und Ausdauersport sowie Fettkiller sind natürlich effektiver als Fettkiller allein. Der Ernährungsratgeber ist im Buchhandel erhältlich oder kann beim Verlag unter www.verlag-mainz.de/verlag/fettkiller/ bestellt werden.

Medizin

ANZEIGE

Schmerzen in Knie, Hüfte oder Händen?

Diese natürlichen Arzneitropfen begeistern bei Arthrose

25 Millionen Deutsche leiden täglich unter Gelenkschmerzen. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß (Arthrose). Die gute Nachricht: Mit speziellen Arzneitropfen kann Arthrose wirksam behandelt werden (Rubaxx Arthro, Apotheke).

Arthrose trifft nahezu jeden. Denn es handelt sich um eine Verschleißerkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter weiter fortschreitet. Durch die jahrelange Belastung baut sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen mehr und

mehr ab. Ist irgendwann nicht mehr ausreichend Knorpel übrig, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen. Zusätzlich sammelt sich Knorpelabrieb, der zu Entzündungen führen kann.

Wirksamer Arzneistoff überzeugt

Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneipflanzen ausgiebig untersucht. Eine stach dabei besonders heraus: Die Weißbeerrige Mistel! Ihr Wirkstoff (enthalten in Rubaxx Arthro) hat sich speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshemmend – und setzt damit an den beiden Hauptproblemen der Arthrose an. Der Wirkstoff der Weißbeerrigen Mistel kann sogar bestimmte Körperzellen stop-



pen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.

Starke Kombi: wirksam und verträglich

Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele herkömmliche Schmerzmit-



tel haben die Arzneitropfen keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Rubaxx Arthro, die Nr. 1* Arzneitropfen bei Arthrose, ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie! Ich werde die Tropfen weiter nehmen.“

(Klaus W.)

Noch mehr Power für Gelenke

Wir empfehlen, die Gelenkgesundheit zusätzlich mit **Rubaxx Komplex** (Apotheke, PZN: 17884291) zu unterstützen. Besonders Arthrose-Patienten sollten auf eine ausreichende Menge an Vitaminen und Mineralstoffen achten. In **Rubaxx Komplex** sind essenzielle Nährstoffe für die Funktionalität unserer Gelenke kombiniert, welche zum Erhalt von normalen Knochen, Knorpeln und Bindegewebe beitragen.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



www.rubaxx.de



*Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RUBAXX ARTHRO, Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Welche Hausmittel helfen bei Husten?

Husten ist ein häufiges Symptom bei Erkältungen und Infektionen der Atemwege. Bei leichterem Hustenreiz können oft schon einfache Hausmittel schnelle Linderung schaffen.

Zwiebelsaft mit Honig oder Zucker

(DRM). Rasch und simpel zubereitet ist Zwiebelsaft, der sich als gutes Hausmittel bei Husten bewährt hat. Dafür eine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in ein Schraubglas geben. 1-2 Esslöffel Honig oder Zucker (vorzugsweise Kandiszucker) über die Zwiebel träufeln. Das Glas luftdicht verschlossen über Nacht in den Kühlschrank stellen und gut durchziehen lassen. Die Zwiebel gibt dadurch ihren Saft ab, der am Morgen abgeseiht wird. Mehrmals am Tag

einen Löffel davon einnehmen. Die ätherischen Öle und Schutzstoffe der Zwiebel können Keime abtöten und wirken entzündungshemmend.

Tee mit Thymian

Thymian ist uns aus der mediterranen Küche bekannt und auch als Heilpflanze bewirkt er wahre Wunder. Er wirkt schleimlösend und antiviral und ist dadurch besonders wirksam bei feststehendem Husten. Thymian wird in diversen Erkältungs- und Hustentees sowie Hustensäften verwendet oder ist pur in Reformhäusern oder in Apotheken



Foto: Mikael Blomkvist / pexels

Eine optimale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40% und 60%. In diesen Bereichen profitieren wir von zahlreichen positiven Effekten.

Im Wohnzimmer schafft eine gesunde Luftfeuchtigkeit eine angenehme Atmosphäre. Trockene Luft kann zu irritierter Haut, gereizten Augen und Atemproblemen führen.

Pflanzen gedeihen ebenfalls besser in einem feuchteren Umfeld.

Übrigens: die richtige Luftfeuchtigkeit verringert elektrostatische Aufladungen, die zu unangenehmen Schocks führen können.

erhältlich. Für eine Tasse frischen Thymiantee getrocknetes Thymiankraut mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Wer möchte, kann den Tee mit Honig süßen. Auch Honig wirkt antibakteriell und antiviral.

Milch mit Honig bei trockenem Husten

Milch mit Honig ist als bekanntes Hausmittel für ruhigen Schlaf bekannt, aber auch bei trockenem Reizhusten kann warme Milch mit Honig helfen. Milchprodukte wirken schleimfördernd, dadurch wird der Rachen mit mehr Feuchtigkeit versorgt. Wer allerdings an Husten mit Auswurf leidet, sollte Milch eher vermeiden. Vorsicht: Honig sollte nicht bei Kindern unter einem Jahr verwendet werden!

Viel trinken hilft

Generell sollte der Körper bei Erkältungskrankheiten und Husten mit viel Flüssigkeit versorgt werden. Kräutertees wirken nicht nur durch die Verwendung von Heilpflanzen,

sondern auch, weil die Schleimhäute mit einer großen Kanne Tee ständig mit Flüssigkeit versorgt werden und vor Austrocknung geschützt werden. Bei Reizhusten kann es auch helfen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Dafür kann man zum Beispiel feuchte Tücher im Schlafzimmer aufhängen oder eine Schale Wasser auf die Heizung stellen.



Foto: Valeria Boltneva / pexels

Einrichten im Vintage-Style

(DRM). Einrichtungsstile gibt es viele und erlaubt ist was gefällt, wahren manche einen modernen und geradlinigen Stil bevorzugen, wollen die anderen lieber etwas Gemütlicheres oder auch verspielteres. Deshalb erfreut sich auch der Einrichtungstrend Vintage wachsender Beliebtheit.

Vintage-Design kombiniert Elemente vergangener Jahrzehnte mit modernen Akzenten, um einen einzigartigen und zeitlosen Stil zu schaffen. Charakteristisch für diesen Trend sind Möbelstücke und Dekorationsgegenstände aus den 20er bis 70er Jahren.

Gemütliche Atmosphäre

In der Vintage-Einrichtung dominieren warme, gedämpfte Farben wie Beige, Braun und Pastelltöne, die eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Antike Möbelstücke mit aufwendigen Verzierungen und eleganten Linien werden mit modernen Elementen harmonisch



kombiniert, um dem Raum einen Hauch von Nostalgie zu verleihen. Oft sind es Erbstücke oder Flohmarktfunde, die der Einrichtung eine persönliche Note verleihen.

Ein zentrales Element des Vintage-Stils sind auch Textilien wie Samt, Spitze, Leinen und gehäkelte Decken. Diese Stoffe bringen Wärme und Textur in den Raum und unterstreichen das Gefühl von Geborgenheit. Auch Tapeten mit verspielten Mustern im Retro-Look können einen Raum im Handumdrehen in ein nostalgisches Ambiente tauchen.

Neues Leben für alte Schätze

Accessoires spielen ebenfalls eine große Rolle. Von alten Kameras über Grammophone bis hin zu vintage Wanduhren – diese Details verleihen dem Raum Charakter und erzählen Geschichten aus vergangenen Zeiten. Ein großer Vorteil dieses Trends ist

die Möglichkeit, alte Schätze wiederzuentdecken und ihnen neues Leben einzuhauchen.

Der Vintage-Einrichtungstrend eignet sich für verschiedene Räume, von Wohnzimmern über Schlafzimmer bis hin zu Küchen. Dabei kann er vielseitig interpretiert werden: Ob Shabby Chic, mit leichtert Pattina, oder Mid-Century-Modern mit klaren Linien und geometrischen Formen – Vintage bietet Raum für individuelle Gestaltung.

Ausgewogenheit ist wichtig

Um den Vintage-Look gekonnt umzusetzen, ist eine gewisse Sorgfalt bei der Auswahl der Elemente entscheidend. Es geht darum, eine ausgewogene Mischung aus alt und neu zu schaffen, um eine harmonische Atmosphäre zu erzeugen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, den Raum nicht zu überladen, um ein chaotisches Durcheinander zu vermeiden.

Foto: Nguyen Tran auf Pixabay

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Verbreitete Qual: Ischias-Schmerzen bei der Hälfte der Bevölkerung

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheits- oder Kribbelgefühle. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Deshalb haben Experten die Schmerztropfen Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt. So wird etwa der Arzneistoff



Die Schmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.



„Ich nehme Restaxil, wenn ich große Nervenschmerzen habe. Es hilft hervorragend gegen Rückenbeschwerden und im Ischias-Nerv.“
(Norbert L.)

Iris versicolor in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei

ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz.

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler *Iris versicolor* und *Cimicifuga racemosa* mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen zu einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex kombiniert!

Das Beste: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Schlummern wie im Mutterleib

Von Schlafsack bis Kuschelritual: Was Babys zu ruhigeren Nächten verhilft

(DJD-K). Eltern werden ist ein wundervolles Abenteuer – aber bedeutet auch eine enorme Umstellung. Waren wir vor der Geburt des Babys noch weitgehend selbstbestimmt, dreht sich nun alles um die Bedürfnisse des Neunkömlings. Eine der größten Herausforderungen ist der Schlaf des Kleinkinds. Schläft es schlecht ein und schreit die halbe Nacht, kommen Eltern oft an ihre Grenzen. Was vielen nicht bewusst ist: Auch für die Kleinen ist alles neu, ihnen fehlt die Geborgenheit in Mamas Bauch. Abhilfe kann hier der Wombi schaffen. Als geschlossener Babyschlafsack ist er eine natürliche Hülle und vermittelt sowohl Sicherheit als auch Bewegungsfreiheit – fast wie im Mutterleib. Mehr Infos: www.wombambino.de. Zudem können Einschlafrituale wie Singen, Kuseln und feste Bettzeiten den Schlummer fördern.



Geborgen und kuschelig umhüllt können Babys erfahrungsgemäß viel besser ein- und durchschlafen.

Foto: djd-k/Wombambino

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 3

B ■ ■ ■ D ■ ■ ■ ■ A ■ H E ■ ■ J ■ ■ ■ S ■
 O R T E R ■ B I L L I O N ■ L O G I S C H ■
 C H O R ■ F E S ■ E ■ R E P O S ■ D ■ H O ■
 H E I N Z ■ D A M P F E R ■ S I R I K I T ■
 M O A ■ T ■ T E I C H ■ B O A T ■ P E O P L E ■
 L ■ T E R ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 T E E N ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ ■ ■ X ■ G ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 G A T T I N ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 R O N ■ F O ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 B O N N ■ M ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 U S ■ B O ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 D E U T E N ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 T R ■ A ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 ■ ■ ■ G U S ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 K L I E N T ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 D I E B E ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 P E ■ C O ■ R ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 O K L A H O M A ■ E U R E ■ E K G ■ K ■ L ■
 M I L O ■ A B E N D S T E R N ■ G E R E ■
 ■ ■ ■ B U R T ■ A G A ■ L ■ L I ■ I E R E N ■
 W E S P E ■ T E D ■ R ■ B E N I N ■ L ■ I Z ■
 W I E S E L ■ R ■ J O S E F ■ N ■ B E A N ■
 S L ■ R ■ K I N O S ■ F ■ B E S O N N E N ■
 P ■ G E T U E ■ C L A S E ■ A S K ■ R V ■
 G A B U N ■ R ■ T H A I L A N D ■ N ■ E L A ■
 L ■ R ■ S I A U ■ I L L ■ G ■ I ■ U O ■
 W A R T E Z E I T ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 S U ■ F O R ■ S C H A K A L ■ B R U E S K ■
 S T E T ■ B E E I D E N ■

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

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



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag



ZUVERLÄSSIGES STROMNETZ? FÜR SIE RUND UM DIE UHR.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.



Torsten L.

Baubeauftragter Strom bei der e-netz Südhessen plant den Bau zuverlässiger und intelligenter Stromnetze.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



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.“



So kommen Sie fit ins Frühjahr

(AKZ-O). Kalendarisch dauert der Winter noch ein wenig an, aber die ersten milden Tage kündigen jetzt schon das Frühjahr an. Trotz der Vorfreude auf wärmere Tage und mehr Sonnenstunden fühlen sich viele Menschen gerade jetzt erschöpft und müde.

Hormonhaushalt kommt durcheinander

Ein Grund dafür kann paradoxerweise sein, dass es draußen jetzt Tag für Tag wieder länger hell wird. Denn Licht beeinflusst den Hormonhaushalt. Gerade jetzt bringt es das Gleichgewicht des „Schlafhormons“ Melatonin und des „Glückshormons“ Serotonin durcheinander. In den kommenden Wochen muss sich die Ausschüttung dieser Hormone erst wieder einpendeln.

Das ist ein natürlicher Prozess, aber anstrengend für den Organismus. Unterstützen können wir ihn mit moderater Bewegung, am besten draußen. Außerdem brauchen wir jetzt Mineralstoffe wie Magnesium. Es ist wichtig für die Muskeln, reguliert die Spannung der Blutgefäße und sorgt dafür,



Foto: Jacek Chabaszewski/stock.adobe.com/vitamindoctor.com/akz-o

dass die eben genannten Botenstoffe gebildet werden können. Gute Lieferanten sind Getreideprodukte, Nüsse, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie magnesiumreiche Mineralwässer.

B-Vitamine (B1, B2, B6, B12 und Folsäure) sind hingegen am Energiestoffwechsel und der Bildung

der Blutzellen beteiligt. Fehlen sie, macht sich das durch Müdigkeit bemerkbar. Die meisten B-Vitamine können wir in ausreichender Menge etwa durch Vollkornprodukte aufnehmen. Bei anhaltender Müdigkeit kann ein Mangel vorliegen, der sich durch eine Blutuntersuchung feststellen lässt. Dann kann es

sinnvoll sein, die Mikronährstoffe unterstützend in Form eines Kombinationspräparates einzunehmen.

Wenig bekannt: Coenzym Q10

Weniger bekannt ist die Bedeutung des vitaminähnlichen Coenzym Q10. Es wird für die Energieproduktion in den Zellen benötigt. Unser Körper kann Coenzym Q10 selbst bilden, jedoch nimmt diese Fähigkeit mit dem Alter ab. Auch die Aufnahme über die Nahrung ist möglich. Es kommt hauptsächlich in Fleisch und Fisch vor (speziell in Innereien), sowie in Ölen und Nüssen. Allerdings ist es hitzeempfindlich. Beim Braten von Fleisch sinkt sein Gehalt um 30 Prozent. Es kann daher sinnvoll sein, den Bedarf des Coenzym durch die Einnahme von Mikronährstoffpräparaten zu decken. Mehr Infos unter: www.vitamindoctor.com/Q10

Mit diesen Tipps sollte die Frühjahrsmüdigkeit nach zwei bis vier Wochen wieder verschwinden. Das Gute: Sie machen den Körper auch gleich fit für wechselhaftes „Aprilwetter“.

Verbrauchertipp: Das reformierte Gebäudeenergiegesetz

Mit Holz weiterhin heizen

(DJD-K). Das reformierte Gebäudeenergiegesetz (GEG) ist zum 1. Januar 2024 in Kraft getreten. Auch jetzt werden Einzelraumfeuerstätten wie Kachelöfen, Heizkamine oder Kaminöfen erlaubt sein. Denn das GEG bezieht sich nur auf Heizungsanlagen, nicht auf klassische Einzelraumfeuerstätten. Über Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen und das Heizen mit der Zukunftsenergie Holz kann man sich beim Ofenbauer informieren. Adressen in der Nähe gibt es auf www.kachelofenwelt.de.

**Kein Verbot:
Nur veraltete Geräte müssen nachgerüstet oder ausgetauscht werden**

Für den Einbau oder den Betrieb einer Einzelraumfeuerstätte gibt es im GEG kein Verbot. Diese Geräte dürfen auch nach 2024 betrieben

werden, sofern sie den Anforderungen der aktuellen Immissionschutzverordnung entsprechen. Lediglich veraltete Feuerstätten, die zwischen 1995 und Ende März 2010 zugelassen wurden, müssen nachgerüstet oder ausgetauscht werden, wenn sie die Anforderungen dieser Verordnung nicht erfüllen. Dies ist unabhängig vom GEG.

Was schreibt das GEG vor?

Laut GEG sollen ab dem 1. Januar 2024 neu eingebaute Heizungen in Neubauten mit mindestens 65 Prozent erneuerbaren Energien betrieben werden. Für Bestandsgebäude gilt eine Übergangsfrist, bis die Kommunen bis 2026 beziehungsweise 2028 eine konkrete Wärmeplanung zur umweltfreundlichen Umgestaltung ihrer Heizinfrastruktur, etwa mit Nah- oder Fernwärme, erarbeitet haben. Für Bestandsge-

bäude gilt: Funktionierende Öl- oder Gasthermen müssen nicht ausgetauscht werden und auch defekte Heizungen dürfen repariert werden. Erst wenn die Wärmepläne der Städte und Gemeinden vorliegen, tritt das GEG für bestehende Gebäude in Kraft. Zum Heizen in Neubauten mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energien und später im Bestandsbau können auch Scheitholzkessel sowie Pelletheizungen beitragen, die weiterhin genutzt beziehungsweise eingebaut werden dürfen.

Holzfeuerstätten sind auch weiterhin im Neubau und Bestandsgebäuden erlaubt, das reformierte Gebäudeenergiegesetz (GEG) verbietet sie nicht.

Regeneratives Duo: Holzfeuerstätte entlastet Wärmepumpe

Wer mit moderner Heiztechnik und regenerativem Brennstoff nachhaltig unabhängig sein möchte, ist mit einer wasserführenden Holzfeuerstätte zukunftssicher aufgestellt. Denn ein Kachelofen oder Heizkamin mit Wassertechnik lässt sich auch mit einer Luft-Wasser-Wärmepumpe kombinieren. Er speist seine Wärme in den zentralen Pufferspeicher – für Heizung und Warmwasser und entlastet die Hauptheizung. Besonders in der kalten Jahreszeit senkt diese Hybridheizung den Stromverbrauch der Wärmepumpe und erhöht deren Wirkungsgrad. Das Zusammenspiel wird elektronisch gesteuert. Für die optimale Auslegung und Abstimmung des Systems ist der Ofen- und Luftheizungsbauer der richtige Partner.

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.

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit
☎ 03685/40914-149
www.dachbleche24-shop.de

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahn- und Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06104/9879935

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

▶ Stellen

40-jährige Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Gerne Langfristig! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

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):

Action, Aldi, Alldrink, Alte Apotheke, Bauhaus, Bären Apotheke, Central Apotheke, Das Futterhaus, Edeka, Easy Apotheke, Einhorn Apotheke, Globus, HIT, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Paracelsus Apotheke, Polster Aktuell, Rats Apotheke, Rossmann, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, XXXLutz, Zimmermann

Gesucht und gefunden:

ANZEIGE

Netto Marken-Discount bietet 2024 über 2.400 Ausbildungsplätze

In über 20 Berufsfeldern können Interessierte bei Netto Marken-Discount ihre Zukunft aktiv gestalten und von der individuellen Betreuung, Förderung und den Entwicklungsmöglichkeiten bei einem der größten Ausbildungsbetriebe profitieren. Sehr gute Leistungen honoriert Netto nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss zudem mit einer garantierten Übernahme.

Mit 84.000 Mitarbeitenden und über 5.600 Auszubildenden gehört Netto Marken-Discount zu den führenden Ausbildungsbetrieben im deutschen Lebensmitteleinzelhandel. Zahlreiche Ausbildungsberufe in den Bereichen, wie zum Beispiel Logistik, E-Commerce, IT, Verwaltung und Vertrieb ermöglichen einen interessanten Karriereweg. Wer die berufliche Laufbahn bei Netto

mit akademischen Inhalten verknüpfen möchte, findet in den zwei Abiturientenprogrammen oder den neun dualen Bachelor-Studiengängen eine Zukunftsperspektive mit Aufstiegsmöglichkeiten.

Führungspositionen bei Netto werden bevorzugt mit Mitarbeitenden aus den eigenen Reihen besetzt. Weitere Informationen unter: www.netto-online.de/karriere/Ausbildung.cfm



www.rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlag

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, Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Anzeigensatz Gutenbergsstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
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 Werbebotschaftskleber 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

Tiere der Woche

Tierversmittlung
in Südhessen



Grafik: freepik

Laki

Laki ist ein offener, aktiver und freundlicher Hund. Er könnte in jede Familie – egal ob es Kinder, Hunde oder sogar Katzen gibt.

Laki ist 1,5 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 12 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Weitere Informationen
unter **Hoffungsvolle
Tierblicke e.V.**
www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder
0162-2939838



Jolly

Jolly braucht recht dringend ein neues Zuhause. Sie (Jack Russel-Labrador-Mix) hat umständehalber sein Zuhause verlassen müssen. Er ist jetzt ein Jahr alt und ist von der Größe her wie ein Labrador, also ein junger, kraftvoller und aktiver Hund. Er ist kerngesund, bereits geimpft, gechippt, und stubenrein. Er verträgt sich gut mit seinen Artgenossen und auf seiner Pflegestelle auch mit Katzen. Er fährt gerne im Auto mit und ist den Menschen sehr zugetan.

Für Jolly kämen aktive Menschen in einer Familie ohne Kinder oder aber mit Kindern ab 14 Jahren in Frage.

Er ist manchmal etwas distanzlos und springt gerne an. Eine Hundeschule wäre absolut empfehlenswert, um gemeinsam mit



ihm noch etwas zu lernen.

Wer hat Spaß daran, mit Jolly seine Zeit zu verbringen?

Gerne Näheres beim persönlichen Gespräch.

Mehr über Jolly erfahren Sie unter der Kategorie „Vermittlungshilfe Hunde“ auf der Homepage www.tsvseligenstadt.de, direkt bei der Pflegestelle unter 0170-5330425 oder auch beim gemeinsamen Gassigehen. Fotos: TSV

Mehr Informationen erhalten Sie beim
Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V.
auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>;
per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail:
info@tsvseligenstadt.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!

