

# mein süd hessen

12

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

20. Januar 2024

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.998

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



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seite 6-7



Von links: Fritz-Georg Freiherr von Ritter, Markus Rusam, Christian Benge, Bernd Maas (alle vom Vorstand des VKKD) und Angelika Hofferberth (Geschäftsleitung Rhein Main Verlag) bei der Spendenübergabe im Hause EGRO.

Foto: sit

## Werbung finanziert Hilfe für kranke Kinder

AYLUX®  
SONNENSCHUTZSYSTEME



WINTER  
AKTION

20%

RABATT AUF ALLE  
GLAS-TERRASSENDÄCHER



5%

MESSE-RABATT AUF DER  
BAUMESSE OFFENBACH  
19. - 21.01.2024



# Werbung finanziert Hilfe für kranke Kinder

Rhein Main Verlag sammelt gemeinsam mit Kunden Spenden für den Verein krebskranker und chronisch kranker Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar (VKKD) / Geschäftsführung verdoppelt die Summe

**OBERTSHAUSEN/DARMSTADT (SIT)** „Was für ein beeindruckendes Ergebnis!“ war bei der Spendenübergabe von den Mitgliedern des VKKD-Vorstands zu hören. Gemeint war die Spendenaktion, die zu Weihnachten beim Rhein Main Verlag schon lange Tradition ist: Von jeder bei dieser Aktion von unseren Kunden geschalteten Anzeigen, geht ein Teil als Spende an den VKKD, die Geschäftsleitung des Verlags, der zur EGRO-Mediengruppe gehört, verdoppelt die Spendensumme.

Somit kamen diesmal stolze 8.500 Euro zusammen. Geld, das beim VKKD viel Gutes bewirkt, wie Bernd Maas, geschäftsführender Gesellschafter der EGRO-Mediengruppe, sehr genau weiß, gehört er doch

selbst zum Vorstand des Vereins mit Sitz in Darmstadt. Viele bewegende Geschichten zahlreicher Familien, die um die Gesundheit ihrer krebskranken oder chronisch kranken Kinder bangen, hat der Verein schon gehört, und hilft, wo er kann: Er bietet den Eltern psychosoziale und familientherapeutische Unterstützung an, zudem werden die Familien organisatorisch und auch finanziell entlastet. Für die erkrankten Kinder und ihre Geschwister werden Psychomotorik, Musiktherapie und künstlerisches Gestalten angeboten und sie erhalten professionelle Hilfe, die Krankheit emotional besser zu verarbeiten. Kurzgefasst, der Verein steht betroffenen Familien mit Rat und Tat in diesen Krisensituationen zur Seite.

Der VKKD finanziert sich ausschließlich durch Spenden. Deshalb sind Aktionen wie die des Rhein Main Verlags so wichtig für den gemeinnützigen Verein. Eine Herzensangelegenheit ist dieses Engagement auch für Angelika Hofferberth, Geschäftsführerin des Verlags. Sie verzichtet auf ihre Provision und wird nicht müde, fleißig „Spendenanzeigen“ zu sammeln. Ihr großer Dank gilt daher wieder den Verlagskunden, die die gute Sache unterstützt haben. Wie wir alle wissen, kann jeder von einer schlimmen Diagnose betroffen sein, die von heute auf morgen das Leben verändert. Gut, dass es Vereine wie den VKKD gibt, die dann zur Seite stehen. Über eine Spende haben Sie die Möglichkeit, die Arbeit zu unterstützen.

## Spendenkonto:

Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. (VKKD)

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt

IBAN:

DE17 5085 0150 0006 0022 00  
BIC: HELADEF1DAS

Volksbank Darmstadt

IBAN:

DE62 5089 0000 0000 7777 06  
BIC: GENODEF1VBD

**70BLIX**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main

**azp**

AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

**BAUHAUS**

**Deckenbach**

**easy Apotheke**

Dieburg Mühlthal

**WOLLWEBER**  
RECHTSANWÄLTE

**Aledius**  
Quantum Investments

**WIEST**  
GROUP

**WHITE LINES**  
MEDIENSERVICE

**3&W**  
www.bundw.de

Ulrich Diehl Verlag und Mediaservice GmbH  
**UDVM**



**optalio+**  
empower your data

**Odenwälder Journal**  
WOCHENZEITUNG FÜR DEN ODENWALD

**DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN**  
GmbH & Co. KG

Magistrat der Stadt Obertshausen

**REWE**  
Tekin

**SUNPRICE**  
Media  
WIR SIND MARKETING!

**REWE**  
Michael Weisbrod  
Dein Markt

Finanzdienstleistung  
**Thomas Tiling**  
versicherung-finanzmakler

**printhouse**  
DARMSTADT  
Konstroffer Vermögensverwaltung GmbH & Co. KG Bensheim

Rechtsanwalt & Notar  
Marcel Schator

**Beates Blumeneck**

**OPTIK SEITENBLICK**

**SKYLINE PLAZA**

**MCA** Motorrad  
www.mca-frankfurt.de  
MCA FRANKFURT

**Sparkasse Darmstadt**

**ZUM MACHWÄCHTER WIRTSCHAUS & WEINSLUBE**  
1898

20 JAHRE  
**NO LIMIT**  
1998 - 2018

**Jürgen Molnar Kasamol GmbH**

# Selbstgemachtes Brot: Der Duft von Heimgemachtem und Genuss

(DRM). Der Duft von frisch gebackenem Brot, der sich in der Küche ausbreitet, weckt Erinnerungen an Großmutter's Küche und schafft ein behagliches Ambiente. Doch wie gelingt das perfekte selbstgemachte Brot? Hier ist eine Anleitung, um zu Hause köstliches Brot zu backen.

### Zutaten:

- 500 g Mehl (Typ 550 oder 1050)
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 7 g Trockenhefe oder 20 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 1 TL Zucker (optional, um die Hefe zu aktivieren)
- 2 EL Olivenöl (optional)

### Schritt 1: Hefe aktivieren

Falls Sie Trockenhefe verwenden, mischen Sie sie mit dem lauwarmen Wasser und Zucker in einer kleinen Schüssel und lassen Sie sie etwa zehn Minuten ruhen, bis sie Blasen

bildet. Frische Hefe kann direkt verwendet werden.

### Schritt 2: Mehl und Salz mischen

In einer großen Schüssel das Mehl und das Salz vermengen. Sie können auch Olivenöl hinzufügen, um dem Brot einen besonderen Geschmack und eine zarte Krume zu verleihen.

### Schritt 3: Teig kneten

Gießen Sie die Hefe (oder das Hefewasser) in die Schüssel mit dem Mehl und kneten Sie den Teig für etwa 10-15 Minuten, bis er glatt und elastisch ist. Sie können Mehl hinzufügen, wenn der Teig zu klebrig ist, oder Wasser, wenn er zu trocken ist.

### Schritt 4: Teig gehen lassen

Formen Sie den Teig zu einer Kugel und legen Sie ihn in eine leicht geölte Schüssel. Bedecken Sie die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch und

lassen Sie den Teig an einem warmen Ort für 1-2 Stunden aufgehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

### Schritt 5: Formen und zweites Gehen lassen

Nachdem der Teig aufgegangen ist, nehmen Sie ihn aus der Schüssel und formen Sie ihn zu einem Brotlaib. Legen Sie das geformte Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Decken Sie es erneut mit einem Tuch ab und lassen Sie es weitere 30-45 Minuten ruhen.

### Schritt 6: Backen

Heizen Sie Ihren Ofen auf 220°C vor. Wenn Sie haben, können Sie eine hitzebeständige Schale mit Wasser in den Ofen stellen, um Dampf zu erzeugen und eine knusprige Kruste zu fördern. Backen Sie das Brot 25-30 Minuten, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

### Schritt 7: Auskühlen lassen und genießen

Lassen Sie das frisch gebackene Brot auf einem Rost abkühlen, bevor Sie es anschneiden. Dies ermöglicht es dem Brot, die Feuchtigkeit gleichmäßig zu verteilen und eine bessere Krume zu entwickeln. Schneiden Sie es in Scheiben, genießen Sie es mit Butter, Käse oder Aufstrichen – und schon können Sie den herrlichen Geschmack Ihres selbstgebackenen Brotes genießen. Selbstgemachtes Brot zu backen, ist nicht nur eine kulinarische Freude, sondern auch ein beruhigendes und erfüllendes Hobby. Mit ein wenig Übung können Sie verschiedene Arten von Brot zubereiten und Ihre eigenen Rezepte entwickeln, die perfekt zu Ihrem Geschmack passen. Brotbacken zu Hause ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihre Küche mit dem wohlthuenden Duft von frischem Brot zu erfüllen und Ihre Lieben mit einem selbstgemachten Genuss zu verwöhnen.

Medizin

ANZEIGE

Brennen, Jucken, Nässen

## Hämorrhoiden!

Spezielle Arznetropfen helfen einfach und diskret

Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Die rezeptfreien Arznetropfen werden einfach mit Wasser eingenommen und wirken dort, wo Hämorrhoiden entstehen: im Körperinneren.

Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämorrhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

### Hämorrhoiden anders behandeln

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem

halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die einzigartigen Arznetropfen enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleiterscheinungen von Hämorrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.



Für Ihre Apotheke:  
**Lindaven**  
(PZN 14264889)



www.lindaven.de

## So stehen Sie wieder Ihren Mann!



Rezeptfreies Arzneimittel überzeugt bei Erektionsstörungen

**Sex macht Spaß und hält gesund – auch in fortgeschrittenem Alter. Doch was tun, wenn Sie den Sex wegen Erektionsstörungen vorzeitig beenden müssen und so Ihr Liebesleben beeinträchtigt wird? Ein natürliches Arzneimittel kann bei sexueller Schwäche helfen (Neradin, rezeptfrei in der Apotheke)!**

Für die meisten Männer ist Sexualität im Alter nach wie vor wichtig. Doch bereits jeder zweite Mann kämpft mit sexuellen Problemen! Bereits zahlreiche Männer vertrauen bei sexueller Schwäche auf das rezeptfreie Arzneimittel Neradin (Apotheke) – für ein intensives Sexleben!

### Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze *Turnera diffusa* an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirk-

stoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

### Wieder spontanen und intensiven Sex genießen

Im Gegensatz zu vielen chemischen Präparaten ist die Wirkung von Neradin nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. So können Männer den Sex ohne Zeitdruck genießen. Außerdem müssen sich Anwender nicht um bekannte Neben- oder Wechselwirkungen sorgen, denn Neradin ist gut verträglich. Die Tabletten sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Neradin**  
(PZN 11024357)

Rezeptfrei!



www.neradin.de

\*OTC Arzneimittel bei Hämorrhoiden in Tropfenform, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2023.  
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. www.lindaven.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

¹Briken, P. et al.: Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S. 853–8, 2020 • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
NERADIN. Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4. Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

# Ausbildungen mit Zukunft

Ausbildung in der Johanniter-Pflegeschule

**RODGAU (PM).** Das Halbjahreszeugnis in der Hand, fragen sich bald viele junge Menschen, was sie nach ihrer Schulausbildung machen wollen. Die Pflegeschule der Johanniter in Rodgau bietet jungen Menschen zwei unterschiedliche Ausbildungen an: Ausbildung zum Altenpflegehelfer (m/w/d) und die Ausbildung zur Pflegefachkraft (m/w/d).

Die Ausbildung zum Altenpflegehelfer (m/w/d) startet am 1. März 2024. Voraussetzung für diese einjährige Ausbildung sind mindestens der Hauptschulabschluss (unter gewissen Voraussetzungen kann die Ausbildung jedoch auch ohne Hauptschulabschluss erfolgen), Sprachniveau B2 sowie ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis. Altenpflegehelfer unterstützen Pflegefachkräfte bei allen Tätigkeiten rund um die Betreuung und Pflege älterer Menschen.

Die generalistische Ausbildung zur Pflegefachkraft (m/w/d) beginnt am 1. Oktober 2024. Voraussetzung für die dreijährige Ausbildung sind ein Hauptschulabschluss und eine mind. 2jährige

Berufsausbildung oder die Mittlere Reife, Sprachniveau B2 sowie ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis.

Diese neue Form der generalistischen Ausbildung führt dazu, dass sich die Azubis Kernkompetenzen aneignen. „Nach drei Jahren können sie in allen anderen Bereichen arbeiten – in der Akutpflege, der stationären Langzeitpflege, in der ambulanten Pflege und der Kinderpflege“ beschreibt Franziska Zimmer, Leiterin der Pflegeschule Rodgau das Berufsbild.

Für die Ausbildung im Pflegebereich sind Freude am Umgang mit Menschen, Respekt vor älteren, kranken oder behinderten Menschen, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Teamfähigkeit sowie die gesundheitliche Eignung wichtig.

Für beide Ausbildungen gibt es noch freie Plätze. Die Pflegeschule unterstützt Bewerbende dabei, einen geeigneten Praxisplatz für die Ausbildung zu finden.

Weitere Informationen zur Bewerbung gibt es direkt bei der Pflegeschule der Johanniter telefonisch unter Tel.: 06106 8710-944 oder online [www.johanniter.de/offenbach](http://www.johanniter.de/offenbach).

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

Rhein Main Verlag

## Netto-Spendeninitiative: Bewerbungsstart für regionale Vereine

ANZEIGE

Vom 15. Januar bis 16. Februar 2024 haben regionale gemeinnützige Vereine die Chance, sich für die Netto-Spendenaktion zu bewerben. Während des Aktionszeitraums ab Juni können Kundinnen und Kunden 17 Wochen lang an den Kassen ihren Einkaufsbetrag aufrunden oder den Pfandbonwert für den zugeteilten Verein vor Ort spenden.

**Zum Bewerbungsablauf:** Wenn sich mehrere Vereine je Region bewerben, entscheidet ein Kunden-Onlinevoting vom 26. Februar bis 08. März 2024, welche Vereine in den jeweiligen Netto-Filialen regionale Spendenpartner werden.

Christina Stylianou, Leiterin der Netto-Unternehmenskommunikation, betont: „Mit unserer regionalen Spendenaktion machen wir bereits im dritten Jahr auf die wichtige Bedeutung der Vereinsarbeit aufmerksam.“

Unter allen angemeldeten Vereinen verlost der Lebensmittelhändler 30 Pakete mit Mannschaftskleidung. Zusätzlich erhalten die fünf Vereine mit den meisten Likes im Kunden-Onlinevoting je ein Bekleidungspaket.



## Für die ökologisch bewusste Hausapotheke Natürliche Linderung bei stumpfen Verletzungen

ANZEIGE

Schnell ist es passiert: irgendwo angestoßen, entlang geschrammt oder auch gestürzt, ohne dass es eine offene Wunde gibt. Bei einem solchen stumpfen Trauma ist es gut, ein bewährtes Arzneimittel zur Hand zu haben, das Schmerzen lindert, Entzündungen hemmt und die Wundheilung fördert. Diese Wirkungen hat die Pflanze Beinwell, die bereits im Altertum bei Prellungen und Verstauchungen eingesetzt wurde. Wer eine stumpfe Verletzung, auch mit begleitender, geschlossener Schürfwunde, wirksam und zugleich ökologisch bewusst behandeln will, greift zu „Trauma-Beinwell“. Die speziell gezüchtete Arzneipflanze wird exklusiv in

Süddeutschland biologisch zertifiziert angebaut. Die frische Beinwell-Zubereitung wird ausschließlich aus den Blüten und Blättern gewonnen und kommt nur in dem Arzneimittel Traumaplant® Schmerzcreme zum Einsatz. Für Familien besonders interessant: Traumaplant®

Schmerzcreme kann auch bei Kindern bereits ab einem Alter von sechs Jahren angewendet werden.

Während der Genesung bleibt der Alltag nicht stehen. So ist es bei der Behandlung mit Traumaplant® Schmerzcreme nützlich, dass die weiße Creme schnell einzieht, weder fettet noch benetzt und nicht auf Kleidung abfärbt. Mehr Informationen: [www.traumaplant.de](http://www.traumaplant.de)



Traumaplant® Schmerzcreme

Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut)

Anwendungsgebiete: Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen.

Warnhinweise: Enthält Sorbinsäure und Propylenglycol. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke.

## STADA und DRK: Gesundheit für Alle

ANZEIGE

In Deutschland sind alle Menschen krankensichert – das denkt zwar die Mehrheit, jedoch entspricht es nicht der Realität.

Trotz Versicherungspflicht haben in Deutschland mindestens 60.000 Menschen keine Krankenversicherung. Weit mehr Menschen können sich nicht die nötige Gesundheitsversorgung leisten.

An dieser Stelle setzen das Deutsche Rote Kreuz (DRK) und das Pharmaunternehmen STADA an. Mit regionalen Hilfsprojekten verbessert das DRK die Gesundheitsversorgung Bedürftiger. STADA unterstützt seit Mitte 2022 bei der Projekt-Finanzierung.

Mit jedem STADA-Produkt aus dem OTC-Generika-Sortiment, das in Apotheken verkauft wird, gehen 2 Cent an Projekte des DRK. OTC-Generika sind Standard-Arzneimittel mit bekannten Wirkstoffen, wie Paracetamol, Ibuprofen oder Pantoprazol.

Vom Sommer 2022 bis Ende 2023 sind so schon über 250.000 Euro

zusammengekommen, um Bedürftigen deutschlandweit zu helfen. Das Geld geht direkt an die lokalen Hilfsprojekte des DRK, zum Beispiel für die aktivierenden Hausbesuche in Süd-West-Deutschland. Die Kooperation zwischen STADA und dem DRK wird auch 2024 fortgesetzt. Jeder kann mit dem Kauf eines Medikaments aus dem OTC-Generikasortiment von STADA die Initiative unterstützen.



Durch regelmäßige Besuche helfen Ehrenamtliche älteren Menschen dabei, Demenz, sozialer Isolation und Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

# Gibt es in Deutschland eine Winterreifenpflicht?

(DRM). Von Ostern bis Oktober lautet eine Faustregel in Sachen Reifenwechsel. Grob mag das auch stimmen, aber eigentlich kommt es vor allem auf die Witterung an. Sobald es im Herbst spürbar kälter und regnerischer wird, spätestens aber, wenn Glatteis und Schnee für erschwerte Straßenbedingungen sorgen, braucht man laut Straßenverkehrsordnung Reifen, die für den Winter zugelassen sind. Diese haben dann eine entsprechende Kennzeichnung.

Eine generelle gesetzliche Winterreifenpflicht gibt es in Deutschland nicht. Dafür aber eine situative Winterreifenpflicht. Das bedeutet: Auch im Herbst kann bei entsprechend trockener Witterung mit Plusgraden ein Fahrzeug mit Sommerreifen gefahren werden. Laut Straßenverkehrsordnung müssen Winterreifen, oder auch Reifen die der Richtlinie 92/237EWG entsprechen, dann genutzt werden, wenn „Glatteis, Schneeglätte, Schneematsch, Eis- oder Reifglätte“ vor-

herrschen (§ 2 Absatz 3a StVO). Erfüllt ist die Winterreifenpflicht dann, wenn auf allen vier Rädern Winterreifen montiert sind. Auch Ganzjahresreifen sind eine Option. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Reifen über die M+S-Kennzeichnung verfügen. Ab dem 30. September 2024 reicht das jedoch nicht mehr aus. Dann müssen Ganzjahresreifen mit dem Schneeflockensymbol gekennzeichnet werden, damit sie auch als Winterreifen genutzt werden können.

Haftpflichtversicherung kommen. Gegebenenfalls kann es sogar soweit kommen, dass man sich ein Mitverschulden anrechnen lassen muss.

Foto: Sabine Kroschel / Pixabay



## Was passiert bei einem Verstoß?

Ein Verstoß gegen die situative Winterreifenpflicht kann mit einem Bußgeld von 60 Euro geahndet werden. Wer bei winterlichen Straßenverhältnissen und ohne Winterreifen einen Unfall verursacht, dem können wegen grober Fahrlässigkeit Leistungen in der Kaskoversicherung gekürzt werden. Bei einem unverschuldeten Unfall kann es auch zu Problemen mit der gegnerischen Kfz-

Goldhaus  
Obertshausen

**ANKAUF VON:**

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr  
Experte vor Ort!

**H. Honig | Heusenstammer Straße 3  
63179 Obertshausen**

Mo-Fr: 10-13 Uhr | 15-18 Uhr  
oder nach Vereinbarung!  
Tel. 0 6104 9 5313 15 oder  
[www.goldhaus-obertshausen.de](http://www.goldhaus-obertshausen.de)

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

### Jetzt bei Haarausfall testen!



Begeisterte Anwenderin berichtet 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.)

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!

**REZEPTFREI  
AUS DER APOTHEKE!**

Für Ihre Apotheke:  
**Revitensin**  
(PZN 17386423)

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

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name 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](http://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

# Wenn der Schmerz im Winter zunimmt

Dieses Schmerzgel hilft gezielt bei Gelenkschmerzen!

Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Schmerzen auf Schritt und Tritt – wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig leiden sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch! Bewegung ist wichtig – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rotet. Schmerzexperten empfehlen daher ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

**Natürlich wirksam und gut verträglich**

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd.



### Tipp unserer Experten:

Da bei rheumatischen Schmerzen selten nur ein Gelenk betroffen ist, empfehlen wir zusätzlich die Einnahme von Rubaxx Arzneytropfen, denn diese können von innen heraus Beschwerden in allen Gelenken lindern – für eine ganzheitliche Behandlung schmerzender Gelenke.

codendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei chronischen Schmerzen angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden Stellen aufgetragen und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx  
Schmerzgel**  
(PZN 18709526)

**Rubaxx  
Tropfen**  
(PZN 13588561)

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

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.  
• RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. [www.rubaxx.de](http://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

# Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

**LANGEN (PM).** Im Rahmen der Reihe "Patientenakademie 2023" finden weitere Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt. Die Vorträge sind für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich.



Das Foto zeigt die Referenten von li: Dr. E. Beropoulos, Oberarzt und Prof. Dr. med. K. Donas, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, Asklepios Klinik Langen.

Foto: Asklepios

mal-invasive Behandlungsmethoden entwickelt, die die Wiedereröffnung verschlossener Blutgefäße in vielen Fällen möglich machen. Prof. Donas und Dr. Beropoulos bieten in dem Vortrag einen Überblick über diese modernen minimal invasiven Behandlungsmethoden, die sie auch anhand von Filmaufnahmen mehrerer Eingriffe, die im Hybrid-OP Saal der Asklepios Klinik Langen vorgenommen wurden, sehr anschaulich darstellen werden. Zusätzlich bieten Prof. Donas und Dr. Beropoulos direkt vor dem Vortrag in der Zeit von 17.00 – 18.00 Uhr die Möglichkeit der kostenfreien Blutfluss-Messung im Bein. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Teilnehmer, die eine Blutfluss-Messung wünschen, bitten wir die möglichst bei der Anmeldung mitzuteilen.

**Anmeldung und Information unter:**  
 Tel.: 06103 / 912 6 14 63  
[k.steinle@asklepios.com](mailto:k.steinle@asklepios.com)

**Mittwoch, den 24. Januar, um 18.00 Uhr**  
**Rauchen und Durchblutungsstörungen der Beine**

**Was gibt es Neues bei der Behandlung?**  
**Referenten:**

**Prof. Dr. Dr. med. Donas, Chefarzt**  
**Dr. E. Beropoulos, Oberarzt, Klinik für Gefäßchirurgie, Asklepios Klinik Langen**  
**Ort: Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal**

In der Bundesrepublik leiden rund 4,5 Millionen Menschen unter dem Verschluss einer Arterie, der sog. Peripheren Verschlusskrankheit, umgangssprachlich auch Raucherbein genannt. Bei dieser Erkrankung bilden sich aufgrund von

Arterienverkalkung (Arteriosklerose) Engstellen in den Arterien, wodurch es zu Sauerstoffmangel im Gewebe kommt. Unbehandelt stirbt das Gewebe ab und eine Amputation von Gliedmaßen kann erforderlich werden. Als besonderer Risikofaktor gilt das Rauchen, denn bestimmte Inhaltsstoffe der Ziga-

retten fördern die Verkalkung der Arterien, vor allem in den Beinen. Insgesamt bekommen Raucher rund dreimal häufiger arterielle Durchblutungsstörungen als Nichtraucher und etwa 85 Prozent der Menschen mit Raucherbein sind oder waren Raucher. In den letzten Jahren wurden jedoch neue mini-

## Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 2

■■■M■H■P■A■MA■O■■■■■  
 ABBAUEN■OEFFNER■BASALT  
 ■OEDNIS■L■FREUD■U■TUTE  
 ORAL■D■DIXIE■SUBSTITUT  
 ■GG■DIRKS■GEREDE■FEZR  
 ZELTEN  
 ■NE■G■  
 ■■POT  
 BEIRUT  
 INUIT  
 ■F■MR  
 ■ITALA  
 UNSTET  
 ■H■GI  
 ■EINEN  
 ■DRANG  
 HOT■DE  
 ■L■RENE■Q■B■V■TED■BN  
 ■OMAN■D■HUT■DIS■G■KAA  
 ■■S■KOREANER■RDONAR  
 ABGABE■FKK■RSUDAN■BA  
 ■RANZIG■T■LOKUS■CAEON  
 HALT■M■MODUS■T■CHARLES  
 ■UL■DENAR■PSANANA■INA  
 KEIFEN■G■PFLANZER■O■OG  
 ■RG■A■PITU■ARE■SOVALE  
 ■■FROHS■INN■DM■INNI■H  
 ■OMAR■PAT■S■SEGO■ASSAM  
 WOVOR■REICHEN■AMBITION

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

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!



# Aufmerksamkeitsspanne verbessern



Um effektiv arbeiten oder lernen zu können sollte man an seinem Arbeitsplatz auf einige wichtige Dinge achten, damit man sich nicht von Kleinigkeiten ablenken lässt.

Foto: Silvia auf Pixabay

**(AK-O).** Um effektiv arbeiten oder lernen zu können sollte man an seinem Arbeitsplatz auf einige wichtige Dinge achten, damit man sich nicht von Kleinigkeiten ablenken lässt. Sehr leicht kann es passieren, dass man schnell die Aufmerksamkeit auf das eigene Vorhaben verliert: entweder klingelt das Handy oder man fängt an sich mit Dingen auseinanderzusetzen, welche einen von der eigentlichen Arbeit ablenken. Um aber die eigene Aufmerksamkeitsspanne zu verbessern, gibt es einige Tipp und Tricks.

## Das Umfeld

Der wohl wirksamste und simpelste Tipp, den man nutzen kann, ist, dass man seinen Schreibtisch bzw. seinen Arbeitsplatz immer sauber und geordnet halten sollte. Durch ein ordentliches Umfeld kann man sich bei seiner Arbeit automatisch besser konzentrieren, weil man nicht noch das Verlangen hat aufzuräumen und man sich sofort organisiert und produktiver fühlt.

## Vorbereitung ist Alles

Des Weiteren ist es wichtig, dass man sich auf die Arbeit oder das Lernen vorbereitet. Das heißt, man sollte sich ein leckeres und frisches Getränk vorbereiten und wenn ge-

wollt auch ein paar Snacks, die man sich nebenbei als eine kleine Belohnung nehmen kann. Wenn man diese Sachen gleich parat hat, muss man nicht zwischendurch aufstehen und den Arbeitsplatz verlassen, um sich diese Dinge zu holen. Somit wird die Aufmerksamkeit nicht unterbrochen.

## Unser Handy, die Ablenkung Nummer eins

Die wesentlichen Störfaktoren müssen auf alle Fälle vom Arbeitsplatz verschwinden. Das Handy sollte nicht direkt neben einem liegen, wenn man sich gerade konzentrieren muss. Bestenfalls legt man das Handy gleich in einen anderen Raum, um eine Ablenkung zu verhindern. Natürlich muss das Handy lautlos geschaltet werden, um von dem Klingelton nicht gestört zu werden. Falls man eine Smartwatch besitzt, sollte auch diese während der Zeit der Konzentration abgelegt werden.

## Einfach mal Entspannen

Um die Aufmerksamkeit nun aber aufrecht zu erhalten, müssen auch Pausen eingelegt werden. Produktives Arbeiten oder Lernen bedeutet nicht, dass man seine Aufgaben ohne Pausen durcharbeiten muss. Die Konzentrationsspanne eines Menschen liegt zwischen fünf und sieben Stunden. Unsere Konzentrationsspanne dagegen dauert um die 90 Minuten an. Danach sollte eine kleine Pause eingelegt werden, um anschließend mit neuer Energie weiter machen zu können.

Die Pause kann vielfältig gestaltet werden. Man kann sich für fünf Minuten an der frischen Luft bewegen, sich etwas zu Essen machen, ein neues Getränk holen oder sich einfach mal zurücklehnen und etwas aus dem Fenster schauen. Das Gehirn muss sich nach langer Aufmerksamkeit und Konzentration für eine Sache erholen. Deswegen gilt hier: während der Erholungspause nicht zum Handy greifen. Auch, wenn wir das Nutzen des Smartphones als Pause oder Entspannung ansehen, muss unser Gehirn weiterarbeiten und kann nicht zur Ruhe kommen. Wenn diese Tipps und Tricks beachtet werden, sollte man mit großer Aufmerksamkeit, sowie auch daraus resultierender Produktivität, an seinen Aufgaben arbeiten können.

24. JAN  
2024

18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

## RAUCHEN & DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN DER BEINE: Neue Wege der Behandlung?

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

Prof. Dr. Dr. med. Donas, Chefarzt  
Dr. E. Beropoulos, Oberarzt, der Klinik für Gefäßchirurgie

Anmeldung und Informationen unter:  
k.steinle@asklepios.com  
Tel.: 06103 / 912-6 14 63  
www.asklepios.com/langen

 **ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Eine  
Anmeldung  
ist  
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

# 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.**

**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 ☎ 03685/40914-149 [www.dachbleche24-shop.de](http://www.dachbleche24-shop.de)**

**Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, 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, Möbel, 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. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692**

## ▶ Stellen

**Nette Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristige! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024**

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

**[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

**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**

## Beilagen-Hinweis

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

**Aldi, Edeka, Globus, JYSK, LIDL,  
HIT, Marktkauf, Netto, Norma,  
Schäfer Dein Bäcker, Polster Aktuell,  
Zimmermann**



- 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, Anzeigensatz und Druck:** Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen  
**Vertrieb:** EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0  
**Anzeigen:** Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

**Redaktionsschluss:** Dienstag, 11 Uhr  
**Anzeigenschluss:** Dienstag, 12 Uhr

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

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).**

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

# Tiere der Woche

Tierversmittlung  
in Südhessen



Grafik: freepik

## Boomer

Boomer ist der perfekte Familienhund, gerne auch zu Kindern. Er ist offen und sehr lieb. Verträglich mit anderen Hunden, ja sogar Katzen.

Boomer ist geimpft, gechippt und kastriert. Er ist 2 Jahre alt, ca. 45 cm groß und wiegt 16 kg. Foto: HTB

Weitere Informationen  
unter Hoffungsvolle  
Tierblicke e.V.  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de)

Tel. 06068-4785493 oder  
0162-2939838



## Paul



Paul ist ein selbstbewusstes junges Meerschweinchen. Er kam zu seinen 4 Meerschweinchen-Kumpels als Quintett zum TSV ins Tierheim. Leider verstanden sich die 5 untereinander nicht allzu gut, so dass aus dem Quintett schnell ein Trio wurde, in dem Paul die Führungsrolle übernommen hat. So konnte in der Gruppe endlich etwas Ruhe einkehren und Paulchen kann seinen Schweinchen-Alltag genießen. Der hübsche schwarz/weiß melierte Schweine-Mann

ist recht selbstbewusst und sehr neugierig. Im Gehege kommt er schnell zu den Besuchern gelaufen, um genau zu inspizieren, ob man nicht zufällig ein Leckerli für ihn dabei hat. Paul liebt es, in Hängematten zu liegen und von dort aus schon den nächsten Streich zu planen. Er führt seine derzeitige Jungs-Truppe sehr souverän und mit Stolz.

Er würde sich über die Vermittlung zu einer oder sogar zu mehreren Schweinchen-Damen sehr freuen. Seine Herzensdamen können gern älter oder jünger als er sein, da ihm die Führung in jeder Alterskonstellation gut zugetraut wird.

Paul ist 8 Monate alt und wurde beim TSV kastriert.

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](mailto:info@tsvseligenstadt.de)

# Minimalistisch Wohnen

(DRM). Minimalismus ist ein Wohntrend, der in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen hat. Er steht für schlichte, klare und auf das Wesentliche reduzierte Einrichtungskonzepte, die ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit in den Wohnraum bringen.

## Funktional und ästhetisch

Im minimalistischen Wohnstil stehen Funktionalität und Ästhetik im Vordergrund. Klare Linien, neutrale Farben und schlichte Formen dominieren die Einrichtung. Das Ziel ist es, Überflüssiges zu eliminieren und eine aufgeräumte Atmosphäre zu schaffen. Weniger ist mehr – dieses Motto prägt das Design und die Raumgestaltung. Einzelne Möbelstücke werden bewusst ausgewählt und in den Fokus gerückt, wodurch sie besser zur Geltung kommen



Foto: Pixabay

und sich harmonisch in das Gesamtbild einfügen. Minimalismus bedeutet allerdings nicht, dass der Wohnraum kalt oder unpersönlich wirken soll. Im Gegenteil, durch die Reduktion auf das Wesentliche wird Platz für persönliche Lieblingsstücke geschaffen, die dadurch besonders zur Geltung kommen. Minimalistische Räume wirken oft offen und großzügig, da sie nicht durch zu viele Dekorationsgegen-

stände oder Möbel überladen sind. Ein weiterer wichtiger Aspekt des minimalistischen Wohntrends ist die Nachhaltigkeit. Minimalisten setzen auf hochwertige, langlebige Materialien und Möbelstücke, die zeitlos sind und nicht schnell aus der Mode kommen. Dadurch wird nicht nur der Ressourcenverbrauch reduziert, sondern auch ein bewusster Umgang mit dem Konsum gefördert.

## Minimalismus als Philosophie

Der Minimalismus ist nicht nur ein Wohntrend, sondern spiegelt auch eine Lebensphilosophie wider. Viele Menschen, die minimalistisch wohnen, streben außerdem eine Entschleunigung des eigenen Lebens an und konzentrieren sich auf das, was wirklich wichtig ist. Sie schätzen Qualität statt Quantität und legen Wert auf Erfahrungen und zwischenmenschliche Beziehungen.

# WINTER AKTION

## 20%

RABATT AUF ALLE  
GLAS-TERRASSENDÄCHER

+

## 5%

MESSE-RABATT AUF DER  
BAUMESSE OFFENBACH  
19. – 21.01.2024

## 20%

RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER  
BSP. PREMIUMLINE 5x3m

~~4.676€~~ **3.741€**

inkl. 19% MwSt.

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m<sup>2</sup>

Bei Vorlage dieser Beilage  
**20% in Ihrer Aylux Filiale sichern!**

\*gültig bis zum 06.02.2024 nur in der Filiale  
\*zzgl. Montagekosten  
\*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Hochwertige Materialien
- ✓ Maßanfertigungen
- ✓ Schnelle Installation

**Jetzt vor Ort erleben und sparen!**

AYLUX FRANKFURT  
★★★★★ 4.6  
Assar-Gabrielsson-Str. 15  
63128 Dietzenbach  
Tel: +49 (0)6074 84 56 550  
E-Mail: frankfurt@aylux.de  
www.aylux.de

SCAN ME