

DAHLER

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

DAHLER Hanau / Offenbach T 06182 992 604 dahler.com/hanau

Zur Website:



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



mein süd hessen
auf Facebook

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



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 Mög-
lichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefach-
kräften 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



Foto: Steve Buissinne / Pixabay

Gesunder Muskelaufbau

**Worauf Jugendliche beim
Krafttraining achten sollten**

Worauf Jugendliche beim Krafttraining achten sollten

Immer mehr Jugendliche strömen in den vergangenen Jahren ins Fitnessstudio. Als Vorbild dienen dabei Fitness-Models auf Instagram bzw. anderen Sozialen Medien. Lange Zeit hielt sich allerdings das hartnäckige Gerücht, dass Krafttraining für junge Menschen ungesund und schlecht für die körperliche Entwicklung sei. Was ist also dran an den Vorbehalten und ab wann ist Krafttraining tatsächlich gesund?

Bankdrücken und Gewichte heben – was vor wenigen Jahren noch kritisch diskutiert wurde, gehört für viele junge Menschen heute einfach dazu. Auf der anderen Seite bewegen sich laut einer WHO-Studie 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von fünf bis siebzehn Jahren viel zu wenig.

Alarmierende Zahlen, die auch für Deutschland gelten. Trotzdem fragen sich gerade Eltern häufig, ob ihre Kinder bereits alt genug sind, um ins Fitnessstudio zu gehen.

Krafttraining trägt bereits in jungen Jahren zu Entwicklung bei

Eines bereits vorweg: Wer erst im Jugendalter oder als Erwachsener mit Kraftsport anfängt, ist eigentlich schon spät dran. Der Grund: Je früher Bewegung zum Alltag gehört, desto besser ist das für die Entwicklung von Körpergefühl und für das Selbstverständnis für Bewegung.

Dass Kraftsport nicht immer direkt mit Hanteln und schweren Gewichten gleichgesetzt werden muss, zeigen schon jetzt viele Übungen und Spielformen für Heranwachsende im Kleinkindalter. „Spielerisches Krafttraining“ wie Klettern oder Toben empfehlen Experten daher schon recht früh. Auch gegen ein leichtes Krafttraining mit Gewichten bereits im Kindesalter spricht nichts. Ganz im Gegenteil – die neuromuskuläre Zusammenarbeit kann dadurch sogar noch effektiver trainiert werden als in späteren Lebensjahren. Die Behauptung, das



Foto: Engin Akurt / Pixabay

Eine proteinreiche Ernährung spielt eine entscheidende Rolle beim Krafttraining, da Proteine die Bausteine für Muskelaufbau und -reparatur sind.

Während des Trainings werden Muskelfasern beansprucht und leicht beschädigt, und eine ausreichende Proteinzufuhr unterstützt die Regeneration und den Aufbau stärkerer Muskeln.

Krafttraining das Knochenwachstum negativ beeinflusst, ist ein Gerücht, das sich hartnäckig hält. Es konnte nie wissenschaftlich belegt werden. Bewegungswissenschaftler gehen aktuell sogar von dem Gegenteil aus.

Demnach trage Krafttraining in jungen Jahren zum Wachstum der Knochen bei, vergrößere die Knochensubstanz und verbessere damit automatisch die Statik des Körpers.

Das Fazit lautet also: Wenn Krafttraining in jungen Jahren richtig ausgeübt wird, stärkt dies Knochenstrukturen, erhöht die Knochendichte und schützt unter Umständen sogar bis ins höhere Alter vor Verletzungen. Dabei gilt Krafttraining mittlerweile als genauso wichtige für unsere Gesundheit und Körperentwicklung wie Ausdauer-Sportarten.

So trainieren junge Menschen richtig

Trotz aller Vorteile gibt es für Jugendliche beim Krafttraining einige Punkte, die unbedingt beachtet werden sollten:

- entscheidend ist, dass Übungen zur Kräftigung der Muskulatur gerade zu Beginn des Trainings intensiv von geschulten Personen begleitet werden.

- Ziel sollte dabei ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm sein, das individuell auf den körperlichen Entwicklungsstand der Heranwachsenden und abgestimmt wird.

- Eine saubere Ausführung der Bewegungen und die stufenweise Erhöhung der Gewichte zu den richtigen Zeitpunkten ist das A und O bei der Umsetzung des Trainingskonzeptes.

- Wer mehrmals wöchentlich trainiert, braucht außerdem Erholungspausen. Denn der Körper legt gerade in den Ruhephasen an Muskelmasse zu.

Außerdem gilt: Wer mehrmals in der Woche Krafttraining betreibt, sollte dies nach Möglichkeit durch Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen ausgleichen. Dadurch kann gewährleistet werden, dass die Kondition des Herz-Kreislauf-Systems in einer ausgewogenen Balance zum erreichten Kraftaufbau steht.



Foto: Leopictures / Pixabay

Puzzeln in S(pi)eligenstadt

Die Seligenstädter Spieletage beginnen

SELIGENSTADT (RA). Ist Seligenstadt Deutschlands schnellste Puzzle-Stadt? Am Freitag dem 23. Februar startet der Versuch dazu. Während der Seligenstädter Spieletage „S(pi)eligenstadt“ werden an diesem Tag um 17 Uhr 60 Puzzles so schnell wie möglich zusammengesetzt.

Wer mindestens fünf Jahre alt ist, kann dabei mitmachen. Ob die Zeit im bundesweiten Vergleich ausreicht, entscheidet sich im Lauf des Jahres. 2020 war es Seligenstadt gelungen, Deutschlands schnellste Puzzle-Stadt zu werden. Weitere Möglichkeiten, erfolgreich zu sein, gibt es während der Spieletage am Samstag, 24. Februar, bei der hessischen Landesmeisterschaft in „Mensch ärgere dich nicht“ und am Sonntag beim Qualifikationsturnier zu deutschen Meisterschaft in „Siedler von Catan“. Außerdem stehen Turniere in Wizard, Qwixx und Cacao auf dem Programm von S(pi)eligenstadt.

Wer dort keine Gewinnplätze erringen möchte, kann vom 22. bis 25. Februar mit anderen ganz zwanglos ins Spiel kommen. Über 800 Gesellschaftsspiele stehen zur Ausleihe bereit.

„S(pi)eligenstadt“ im Evangelischen Gemeindezentrum Seligenstadt in der Jahnstraße 24 hat am Donnerstag von 8 bis 20 Uhr, am Freitag von 8 bis 22 Uhr, am Samstag von 12 bis 23 Uhr und am Sonn-



Gemeindepädagoge Claus Ost (links) und Seligenstadts Bürgermeister Dr. Daniell Bastian präsentieren den Flyer der Seligenstädter Spieletage.

Foto: Stadt Seligenstadt

tag von 12 bis 18 Uhr für Jung und Alt geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Zur zwölften Auflage der Seligenstädter Spieletage laden das Kinder- und Jugendbüro der Stadt Seligenstadt, das Katholische Jugendbüro Mainlinie und die Evangelische Kirchengemeinde Seligenstadt und Mainhausen ein.

Ein Spiele-Flohmarkt wird im benachbarten katholischen Gemeindezentrum St. Marien am Samstag und Sonntag jeweils von 12 bis 15 Uhr angeboten.

Weitere Informationen, das Anmeldeformular für Gruppen und den Turnierplan gibt es unter <https://spieligenstadt.de/>.



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 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

FIGUR ERFOLG GARANTIERT

Wieder wohlfühlen im eigenen Körper!

VITA NOVA

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



Rezept-Tipp

Klassisches Gulasch mit Semmelknödel

Zutaten für das Gulasch (4 Personen):

- 800 g Rindergulasch
- 4 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Tomatenmark
- Butter oder Öl zum Anbraten
- 400 ml Rinderfonds
- 300 ml trockener Rotwein
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zutaten für die Semmelknödel (4 Personen):

- 500 g Knödelbrot
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So geht's:

Für das Gulasch: Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in einem Bräter oder einem Topf mit etwas Butter oder Öl anbraten.

Wenn die Zwiebel schön glasig geworden sind aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Nun nach und nach das Rindergulasch anbraten. Dies erfordert ein bisschen Zeit, wenn man jedoch das gesamte Fleisch auf einmal brät, wird die Brattemperatur zu gering. Das Fleisch ausschließlich mit ein bisschen Salz würzen.

Am Schluss das gesamte Fleisch in den Bräter füllen, Zwiebeln hinzugeben und nun auch die geschnittenen Paprika und den klein geschnittenen Knoblauch untermischen. Das Tomatenmark ebenfalls in den Bräter geben und gut unterrühren, sodass es mit angebraten wird. Dadurch verliert das Tomatenmark seine bittere Note. Fleisch,

Zwiebeln und Co. anschließend mit Rotwein ablöschen und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich gut einreduziert hat. Anschließend den Rinderfonds aufgießen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gulasch mindestens 3 Stunden und geschlossenem Deckel simmern lassen.

Für die Semmelknödel: Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig anbraten. Die Milch in einem Topf erwärmen und über das Knödelbrot gießen. Die Masse für mindestens 20 Minuten einweichen lassen. Nun die Eier, Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu der Masse geben und gut durchkneten.

Je nach Konsistenz den Teig mit Semmelbröseln verbessern. Aus dem Teig Knödel formen und in sehr heißem, aber nicht kochendem, Wasser für circa 25 Minuten ziehen lassen.

Textquelle: DRM



Foto: Rita / Pixabay

KLIMA FAIR SCHONEN.

MIT DEN GÜNSTIGEN ENTEGA FAIR-TARIFEN
FÜR ÖKOENERGIE.



Jetzt wechseln
auf entega.de

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



Reizdarmsyndrom: Fakt oder Fiktion?

Gesundheits-Experten entschlüsseln die hartnäckigsten Mythen rund um das Thema Reizdarm

Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen. Viele Deutsche leiden gelegentlich an einem oder mehreren dieser Symptome. Treten diese Darmbeschwerden jedoch immer wieder auf, handelt es sich meist um ein Reizdarmsyndrom. Doch was ist das Reizdarmsyndrom eigentlich genau? Und kann man den gängigsten Reizdarm-Mythen Glauben schenken? Unsere Experten haben den Faktencheck gemacht!

Mythos 1: Reizdarm ist eine Erkrankung des 21. Jahrhunderts.

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich keineswegs um eine neue Zivilisationskrankheit oder gar eine Modeerscheinung. Schon Hippokrates, oft als „Vater der modernen Medizin“ bezeichnet, beschrieb bereits vor über 2000 Jahren einen Patienten mit Abdominalbeschwerden, verändertem Stuhlverhalten, Blähungen und Stuhldrang – kurz: mit typischen Reizdarmsymptomen. Die Ursache jedoch blieb für ihn rätselhaft.



Mikroskopbild: Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75

Mythos 2: Reizdarm – alles nur Einbildung?

Auch wenn Darm und Psyche eng zusammenhängen, ist der Reizdarm keine Einbildung. Die immer wieder auftretenden Symptome beruhen auf krankhaften Veränderungen im Körper. Die Beschwerden an sich mögen für Außenstehende nicht dramatisch wirken, verringern die Lebensqualität Betroffener jedoch beträchtlich – insbesondere, wenn sie wiederkehrend und in den ungünstigsten Momenten auftreten.

Mythos 3: Die Ursache von Reizdarm ist ungeklärt.

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache chronischer Darmbeschwerden ist. Schon kleinste Schädigungen reichen aus, um Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen zu lassen. In der Folge wird das enterische Nervensystem gereizt, es kommt zu wiederkehrendem Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.¹

Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Viele Menschen, die immer wieder an Darmbeschwerden leiden, entscheiden sich für die Einnahme von Präparaten, die kurzfristig Linderung verschaffen, z. B. gegen Durchfall. Das Problem: Ein Reizdarm äußert sich in unterschiedlichen Symptomen. Betroffene können an einem Tag an Bauchschmerzen oder Blähungen leiden, am nächsten an Durchfall. Daher greifen Präparate, die auf einzelne Symptome abzielen, zu kurz.

Hoffnung kommt nun aus der Wissenschaft. Ein Münchner Forscherteam wollte einen Weg finden, Reizdarm-Betroffenen zu helfen: Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung.

Durchbruch in der Forschung

Im Laufe der Zeit stießen sie auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens B. bifidum MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten sie zwei Goldstandard-Studien durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms B. bifidum MIMBb75 sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{2,3}

Von der Idee zum Produkt

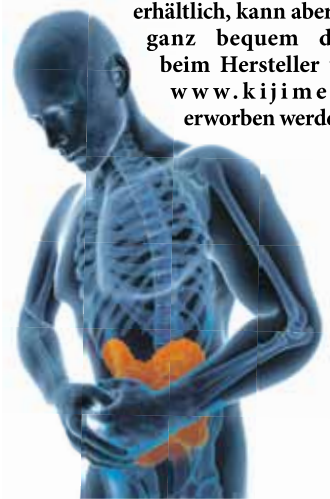
Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt Kijimea Reizdarm PRO, das den Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg spricht Bände: Mittlerweile

ist Kijimea Reizdarm PRO das meistverkaufte Medizinprodukt gegen Reizdarmbeschwerden in vielen europäischen Ländern.⁴

Kijimea Reizdarm PRO gilt als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Lieferschwierigkeiten bekam und Kijimea Reizdarm PRO zeitweise ausverkauft war. Zuletzt war das Produkt jedoch wieder verfügbar.

Tipp: Viele Kunden kaufen schon beim ersten Mal gleich drei Packungen, damit sie nicht Gefahr laufen, bei einem Ausverkauf die Einnahme nicht fortsetzen zu können. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.



¹ Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ² Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi:org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ³ Andresen V, Gschwendner M, Leyer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ⁴ Insight Health, MAT 10/23, u.a. DE, AT, ES, IT. • Abbildung Betroffener nachempfunden, Name geändert.

Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.



- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁵

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)

www.kijimea.de

Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.

Stress, Alltagsstress und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Das Sexualleben bleibt häufig auf

der Strecke. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt

dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)

www.deseo.net



Abbildung Betroffener nachempfunden

Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • 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.

mein südhausen
NOTDIENSTE
17. bis 23. Februar

17 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
Hintergasse 11, Telefon 0 61 06 / 36 66

18 APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 61 06 / 51 52

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

20 EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 61 06 / 2 89 77 95

21 SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

22 PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Feldstraße 46, Tel. 0 61 06 / 6 66 88 70

23 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
Hintergasse 11, Telefon 0 61 06 / 36 66

mein südhausen Die Mitmachzeitung am Wochenende! **Erste Hilfe** 

Überfall, Verkehrsunfall 110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst 112
Polizeistation Seligenstadt 0 61 82 / 8 93 00
Giftnotruf 0 61 31 / 192 40
Ärztlicher Notdienst 116 117
Zahnärztlicher Notdienst 018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt 0 61 82 / 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 61 82 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg 0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau 0 61 81 / 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 61 06 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht 0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf 116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt 0 61 82 / 87-0

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Sudoku | Rätsel

Auflösungen
der KW 6

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

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

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

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

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



Aktivitäten im Winter

(DRM). Obwohl der Winter kalte Temperaturen mit sich bringt, ist diese Jahreszeit auch eine Zeit voller magischer Möglichkeiten für Unternehmungen, egal ob drinnen oder draußen. Hier sind einige Ideen, wie man das Beste aus einem frostigem Wintertag herausholen kann.

Winterspaziergang

Wenn man in warme Kleidung schlüpft und sich dem Wetter anpasst, kann einem gemütlichen und langen Winterspaziergang nichts mehr im Wege stehen. Die verschneite Nachbarschaft, der Park oder der nahegelegene Wald bieten oft eine entspannte Auszeit in der Natur. Mit dem Partner oder der Partnerin oder mit der ganzen Familie können schöne Routen ausgetastet und ganze neue Landschaften entdeckt werden.

Ausflug in die Berge

Ein Tages- oder Wochenendtrip in den Bergen kann im Winter eine wunderbare Gelegenheit sein, um sich einmal zu entspannen oder seinen Hobbys nachzugehen. Das atemberaubende Gipfelpanorama der Alpen bietet eine tolle Aussicht

für alle Wanderliebhaber, Skifahrer oder Wanderer.

Diejenigen, die den Nervenkitzel suchen und ihrer Lieblingssportart nachgehen wollen, sollten an einem verschneiten Wochenende ein Ski-gebiet ihrer Wahl aussuchen und entweder mit Freunden, der Familie oder aber auch allein die Vielzahl an Pisten erkunden.

Aktivitäten für die Frostbeulen

Für Personen, welche den kalten Temperaturen dennoch aus dem Weg gehen und es sich lieber zuhause warm und kuschelig machen, gibt es auch einige Aktivitäten, die unternommen werden können.

Wenn man lieber im eigenen Heim bleibt, dann kann man ein paar neue Sachen ausprobieren. Seien es neue Gerichte kochen, Plätzchen backen oder der Start eines neuen Handwerksprojekts. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Stricken, Basteln oder Malen stellen außerdem eine tolle Beschäftigung mit den Kindern dar.

Wichtig im Winter ist vor allem, dass man die Jahreszeit genießt. Mit Freunden, mit der Familie, allein oder eben drinnen sowie draußen.

Kunst und Gewinnspiel

HANAU (PM). Kunst trifft Genuß & Spaß: Hanauer Künstlerinnen Nataliaiia Koziar und Lia Lemberg zeigen ihre Gemälde und Zeichnungen im Weinladen am Freiheitsplatz.

Am Samstag, 24. Februar 2024, ab 17:30 Uhr, erhalten alle Besucher ein „Kino-Ticket“ mit einer Nummer. Im Laufe des Abends werden zwei von diesen Nummern aus dem Hut gezogen und gewinnen je eine kleine künstlerische Überraschung!

**Eröffnung am 24. Februar 2024,
um 17:30 Uhr**

**Adresse: Der Weinladen,
Nordstraße 20, 63450 Hanau**



Dreidimensionale Leinwand

„Reise durch das Gemälde“ ist ein Kurzfilm besonderer Art, bei dem Lia Lemberg die Zuschauer in die zauberhafte Atmosphäre der Werke eintauchen lässt. Hier erhält der Betrachter nicht nur die Möglichkeit, das Gemälde von außen anzuschauen, sondern auch in das Gemälde hinein zu gehen. Diese innovative Darstellung wandelt zweidimensionale Kunst in drei Dimensionen um. Begleitet von passender Musik scheinen die Gemälde den Betrachter zu umfassen und ihn hinein zu ziehen. Weitere Information:

www.hanau-art13.com

Rhein Main Verlag

21
Zeitung

30
Ausgaben

718T
Haushalte

ECHT LOKAL REGIONAL

NEWS

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus Taunus
MEDIEN GMBH

meinsüd hessen

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Die Veranstaltungen
finden am 23. und 24. März
im Bürgerhaus Nieder-Roden statt.
www.laienspiel-nieder-roden.de

„Hotel im Angebot“ Komödie von Michael Parker

NIEDER-RODEN (PM). So familiär und harmonisch wie bei den Proben geht es nicht immer zu im zum Verkauf stehenden Hotel Seeblick, das über dem Badestrand in Nieder-Roden thront. Denn illustre Gäste bringen die Pläne der Miller-Schwestern immer wieder durcheinander – sei es der tüddelige Dauer-gast Major Schneider, der nicht nur seiner Adjutantin mit seinen Anekdoten den letzten Nerv raubt, oder die nymphomanische Hayley Harrington, die nichts anbrennen lässt.

Als der langersehnte Investor Philipp Leonhard mit seiner Frau endlich da ist und der Deal greifbar scheint, ist die Erleichterung nur von kurzer Dauer. Eine zweite

Frau Leonhard und ein arabischer Scheich geben nicht nur den Verhandlungen frischen Wind...

Mit frischem Wind gehen auch die Proben der Laienspielgruppe Nieder-Roden in die heiße Phase. Nach zwei unerwarteten Umbesetzungen machen Roland Lenz und Yvonne Halabarda das Team komplett. Der Vorverkauf läuft und Eintrittskarten für die Komödie „Hotel im Angebot“ von Michael Parker sind erhältlich bei Ute Spahn (Tel. 771344), Gartenstadt Bücher sowie online unter www.laienspiel-nieder-roden.de. Die Veranstaltungen finden am 23. und 24. März im Bürgerhaus Nieder-Roden statt.

Foto: Veranstalter

Ostermarkt an zwei Tagen im Bürgerhaus Nieder-Roden

NIEDER-RODEN (RA). Am Samstag, 24. Februar von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag, 25. Februar von 11 bis 17 Uhr findet im Bürgerhaus Nieder-Roden, Römerstraße 15 wieder der beliebte Ostermarkt statt.

Am diesjährigen Ostermarkt beteiligen sich 46 Hobbykünstler und Vereine. Wie in jedem Jahr verwandelt sich an diesem Wochenende das Bürgerhaus Nieder-Roden in eine bunte, fröhliche Oase des Frühlings. Es gibt viel an den liebevoll dekorierten Ständen zu entdecken wie 3-D-Karten, Geschenk-Schachteln, Allerlei aus Filz, Glasarbeiten in Tiffany-Technik, Keramik, Patchwork-Arbeiten, Häkelfiguren, Seidenmalerei, Teddys und Puppen, Holzarbeiten und -spielsachen, österliche Dekorationen, handgefügter Schmuck und vieles mehr.

Die NABU-Gruppe Rodgau informiert zum Thema „Streuobstwiese: Insekten im Garten und naturnahe Gartengestaltung“ und geben Anleitungen zum Bau von Nisthilfen und Insektenhotels. Die Damen des SOS-Helferkreises übernehmen nicht nur das Ostercafé mit leckerem Kuchen und Kaffee, sondern bieten zusätzlich deftige Speisen an. Eine Bitte an die Besucher des Ostermarktes, die Kuchen mit nach Hause nehmen möchten: Bitte eigene Behältnisse mitbringen. Ein buntes Rahmenprogramm an beiden Tagen mit Tanzgruppen aus Rodgau und Heusenstamm runden den Markt ab. Wie in jedem Jahr ist der Eintritt frei. Der Erlös des Ostermarktes wird vollständig vom SOS-Helferkreis an die Kinderdörfer weiter gegeben.



Anzeigen | Markt

Markt

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

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. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, 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

Stellen

Pflege und Betreuung Daheim, da kann ich Ihnen helfen! Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen. Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

Haushaltshilfe für 4-5 Std. an 1-2 Tagen in Seligenstadt gesucht. Deutschkenntnisse zur einfachen Verständigung sind erwünscht. Sie benötigen einen akt. Erste-Hilfe-Kurs. Std.-Lohn auf Anfrage. ☎ 0170 - 90 43 014

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

Beilagen-Hinweis

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

Aldi, Edeka, Fahrrad Franz, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Netto, Norma, POCO, Rossmann, Siemens AG, Schäfer Dein Bäcker, Sparkasse Offenbach, Zimmermann

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGZUSTELLER (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 · Zustellorganismen · Agenturen

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

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 Toman
redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 718.228

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

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

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandte 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 Werbeverbotsaufkleber 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**

Tier der Woche

Tierversmittlung in
Süd Hessen



Grafik: freepik



Tommy

HTB (PM). Tommy ist ein wirklich sehr kleiner und total lieber Hund. Absolut verträglich – sogar mit Katzen. Auch in einer Familie mit Kindern könnte er einziehen. Die Kinder sollten

nur schon etwas Hunderfahrung haben, weil er so klein ist. Tommy ist 4 Jahre alt, 27 cm groß und wiegt 6 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter **Hoffungsvolle Tierblicke e.V.**
www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 o. 0162-2939838



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



www.krebskranke-kinder-darmstadt.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!

