

mein süd Hessen

6C

toom

Bitte beachten Sie unsere
Beilage in Teilen der
heutigen Ausgabe!

2. März 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

mein süd Hessen
auf Facebook

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein süd Hessen
auf Instagram

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



Mehr auf Seite 2.

Foto: SplitShire / Pixabay

Brauchtum zu Taufe, Kommunion,
Konfirmation und Hochzeit

Brauchtum zu Taufe, Kommunion, Konfirmation und Hochzeit

(DRM). Der Frühling ist die Jahreszeit für Kommunionen- und Konfirmationsfeiern sowie Hochzeiten. Vielleicht hat es etwas mit dem Wiedererwachen der Natur und des Lebens zu tun? Sicherlich spielt auch das Wetter, die Sonne, das zarte Grün und die ersten Blüten als festlicher Hintergrund eine Rolle. Alle Zeremonien sind besondere Ereignisse im Leben, sind festlich und warten mit schönen und lieb gewonnenen Bräuchen auf.

Bestätigung der Taufe

In reformierten Gemeinden, also evangelischen und neuapostolischen Gemeinden, werden die Kinder konfirmiert: Dies geschieht meist im Alter von 14 Jahren und setzt den Besuch eines vorangegangenen mehrmonatigen oder mehrjährigen Konfirmationsunterrichts und dessen Abschluss durch eine Katechismusprüfung voraus. Außerdem sind die Konfirmanden zum regelmäßigen Gottesdienstbesuch angehalten. Während der Konfirmation bestätigen die Konfirmanden ihre Taufe, erhalten einen Segen und einen Konfirmationspruch, der sie ihr Leben lang begleiten soll. Danach dürfen die nun ins kirchliche Erwachsenenleben eingetretenen Jugendlichen erstmals am Abendmahl teilnehmen. Früher fand die Feier traditionell am Palmsonntag statt, heute liegt sie meist zu einem Termin zwischen Ostern und Pfingsten. Traditionell tragen die Mädchen ein schwarzes Kostüm oder einen schwarzen Hosenanzug mit weißer Bluse und die Jungen einen schwarzen Anzug mit weißem Hemd. In heutiger Zeit ist aber oft auch farbig bunte, wenn auch festliche, Kleidung üblich.

Begleiter auf dem Weg zur Erstkommunion

Bei der Erstkommunion erhält ein römischkatholisch getaufter Christ erstmals das Altarsakrament. Im deutschsprachigen Raum erhalten Kinder die Erstkommunion meist, wenn sie im 2. oder 3. Schuljahr sind, aber einen von der Kirche festgelegten Altersrahmen gibt es nicht. Das Kind muss geistig so weit gebildet sein, seine Vernunft verstehen und gebrauchen und Gut von Böse unterscheiden zu können.



Nur so ist es fähig, die Beichte abzulegen, die eine Voraussetzung für die Erstkommunion ist. Vorbereitet werden die Kinder in der sogenannten Katechese. Diese findet meist in kleinen Gruppen statt, die von Müttern oder Vätern, den sogenannten Tischmüttern und Tischvätern, geleitet werden. Ergänzt wird diese Vorbereitung durch Schul- oder Gemeindeunterricht, durch vorbereitende Gottesdienste, durch Lehrstunden bei Priestern oder Diakonen. Einen bestimmten, von der Kirche festgelegten Ablauf oder eine Zeitdauer für die Vorbereitung gibt es nicht, das entscheidet jede Gemeinde selbst. Der Termin für die Erstkommunion liegt traditionell am Sonntag nach Ostern. Aber auch dies kann die Gemeinde selbst entscheiden. In den meisten Gemeinden findet die Erstkommunion an einem Termin im April oder Mai im Rahmen eines besonderen Gottesdienstes statt. Die Mädchen tragen meistens weiße Kleider und die Buben einen Anzug. In manchen Gemeinden tragen die Kinder zur kirchlichen Feier die Albe, ein knöchellanges, weißes Gewand.

Myrte und Kerzen für Hochzeit, Taufe und Kommunion

Die Myrte ist ein immergrüner Strauch, der im Mittelmeerraum heimisch ist. Zwischen Mai und August blüht er mit duftenden, weißen Blüten. Schon in der griechischen Mythologie spielte die Myrte eine

große Rolle. Die Pflanze ist der Liebesgöttin Aphrodite geweiht und wurde bei Zeremonien auf den Boden gestreut. Die Myrte steht für Schönheit und Lebenskraft und auch für Jungfräulichkeit und über den Tod hinaus gehende Liebe. Seit dem 16. Jahrhundert war es in Deutschland Hochzeitsbrauch, die Braut mit einem Myrtenkranz und den Bräutigam mit einem Myrtenzweig zu schmücken. Im Anschluss an die Trauzeremonie wurde der Myrtenzweig in den Boden gesteckt, wo er wurzelte und wuchs, als Zeichen für das Familienglück. Wann genau und warum der Myrtenkranz vom Brautschmuck auch zum Kommunionsschmuck wurde, ist unklar. In vielen Regionen, vor allem im alpinen Raum, tragen die Mädchen bei der Kommunion einen Myrtenkranz im Haar. Ein beliebter Brauch ist auch, zur Taufe eines Kindes einen Myrtenzweig zu pflanzen, als Symbol für die Kraft des Lebens. Ein schöner Brauch ist vor allem im süddeutschen Raum die Verwendung von Tauf-, Kommunionen- und Hochzeitskerzen. Es sind speziell für diesen Anlass gefertigte Kerzen, die während der Zeremonie angezündet werden.

Der Traum in weiß

In der westlichen Kultur ist die traditionelle Farbe des Brautkleides Weiß. Dabei sind die unterschiedlichsten Nuancen von Reinweiß über Champagner bis Cremeweiß möglich. Weiß steht für die Farbe der Unschuld und Reinheit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein war es schwangeren Frauen daher nicht gestattet, in Weiß zu heiraten. Sie mussten ein schwarzes Kleid tragen.

Die allgemeine Tradition des weißen Hochzeitskleides ist allerdings noch nicht sehr alt und entstammt dem 19. Jahrhundert. Vorher konnte sich kaum jemand ein spezielles, nur für den Tag der Hochzeit genähtes Kleid leisten. Die Frauen heirateten einfach in ihrem besten Kleid oder in der regionalen Sonntagstracht. Spezielle Brautkleider hatten vor dem 19. Jahrhundert nur Frauen des Adels. Den Anstoß zur weißen Farbe gab vermutlich Maria von Medici, die im 16. Jahrhundert in einem Kleid aus hellem Gewand heiratete. Es wurde von Peter Paul

Rubens bildlich dokumentiert. Daraufhin entwickelte sich in Adelskreisen ganz Europas eine Vorliebe für weiße Brautkleider. Eines der berühmtesten ist wohl das Brautkleid von „Sisi“, Elisabeth von Bayern. Wer auf der Suche nach seinem Traumbrautkleid ist, schaut sich am besten in speziellen Brautmodengeschäften um. Dort erhält man kompetente Beratung zu den verschiedenen Schnitten, Formen und Materialien.

Wer hat in der Beziehung die Hosen an?

Dies stellt sich angeblich beim Anschneiden der Hochzeitstorte heraus. Wer am gemeinsam gehaltenen Tortenmesser die Hand oben hat, hat wohl auch in der Ehe das letzte Wort.

Was passiert beim Brautverziehen?

Das Brautverziehen oder die Brautentführung ist ein überwiegend süddeutscher Brauch. Organisiert wird er meist von den Trauzeugen und einigen guten Freunden. Es findet meist während der Feierlichkeiten nach der Trauung statt, wann genau entscheidet jeder Organisator selbst. Es sollte in die Abläufe des Abends passen und das restliche Programm nicht stören. Meist wird der Bräutigam von ein paar Freunden abgelenkt, damit die Braut unentdeckt in ein nahegelegenes Restaurant oder in eine Kneipe entführt werden kann. Dort genehmigen sich die Braut und ihre Entführergesellschaft ein paar Getränke, die sie jedoch nicht bezahlen. Die Zeche muss der Bräutigam zahlen, wenn er die Braut gefunden hat. Das Spiel gibt es in verschiedenen Abwandlungen und Variationen. Am Schluss begibt sich das wiedervereinte Brautpaar zurück zur Hochzeitsfeier.

Warum heißt es Flitterwochen?

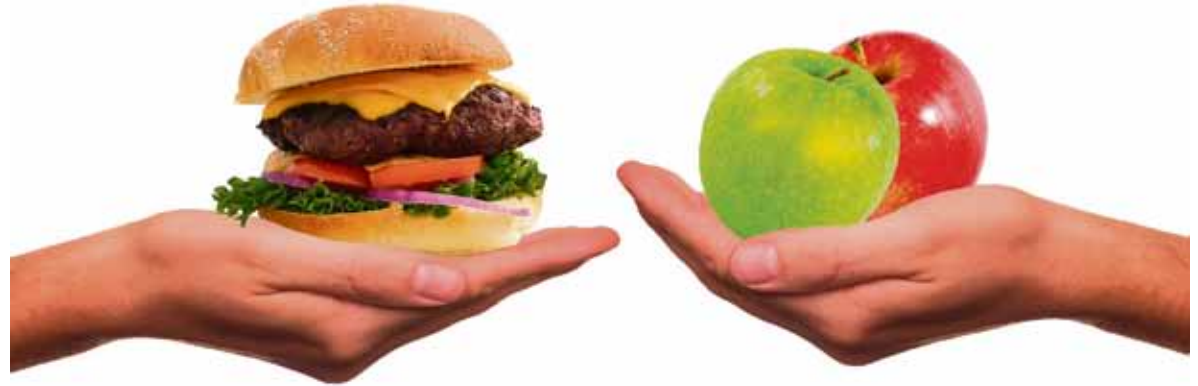
Der Begriff Flitterwochen entstammt vermutlich dem althochdeutschen Wort *flitarazan*, was so viel wie liebkosen heißt. Ein anderer möglicher Ursprung sind die mittelhochdeutschen Begriffe *gevlitter* (heimliches Lachen) oder *vlittern* (kichern, flüstern, kosen).

Foto: Alex Muzzi / Pixabay

Fasten ist im Trend

(DRM). Der Bauch zwickt, der Rücken schmerzt und der Kopf dröhnt. Vielleicht deuten diese Anzeichen daraufhin, dass es in letzter Zeit etwas zu viel Alkohol oder Essen und zu wenig Bewegung war. Genau dann überlegen viele sich und dem Körper eine Pause zu gönnen. Oft hört man dann von Dry January, Veganuary oder auch Stoptober also im Monat Januar auf Alkohol oder auf tierische Produkte zu verzichten oder im Oktober das Rauchen aufzuhören. Auch wenn die Begriffe neu sind, ist es die Idee dahinter nicht. Denn die ist auf die Christliche Fastenzeit zurückzuführen.

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit, die 40 Tage andauert. In diesen sieben Wochen – der Ostersonntag markiert das Ende der Fastenzeit – bereiten sich die Christen durch das Fasten auf das Osterfest vor. Seit dem 2. Jahrhundert fasteten die Menschen aus Trauer am Karfreitag und Karsamstag. Seit dem 4. Jahrhundert ist eine Fastenzeit von 40 Tagen überliefert.



Vereinheitlicht wurde der Beginn der Fastenzeit im 6. Jahrhundert. Seitdem starten die 40 Tage einheitlich am Aschermittwoch. Der Name Aschermittwoch ist auf die Asche zurückzuführen, mit der die Gläubigen im Aschermittwochs-Gottesdienst bezeichnet werden. Das Aschekreuz auf der Stirn erinnert den Menschen an seine Vergänglichkeit.

Regeln sind weniger streng

Traditionell war während der Fastenzeit vor Ostern nur eine Mahlzeit am Tag erlaubt. Der Verzehr von Alkohol, Fleisch und Eiern war verboten. Bereits seit Mitte des 16. Jahrhundert sind die Fastenregeln nicht mehr so streng. Es wurde nur noch auf Fleisch verzichtet. Fisch, Vegetarisches und Mehlspeisen

standen dann in der Fastenzeit auf dem Speiseplan. Heute gibt es viele Möglichkeiten zu Fasten. Ob auf Fleisch, Alkohol, Zucker oder das Smartphone verzichtet wird ist von Person zu Person individuell. Und doch nutzen viele die Zeit nach Fasching oder Karneval und vor Ostern dazu, seinem Körper oder auch dem Geist durch diesen Verzicht etwas Gutes zu tun. Foto: G.C. auf Pixabay

Kaffee – Wie gesund ist das Lieblingsgetränk der Deutschen?



Vorteile und Risiken für die Gesundheit

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Kaffee positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Koffein beispielsweise kann die geistige Wachheit und Konzentration verbessern und die Stimmung heben. Zudem wird Koffein mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krankheiten in Verbindung gebracht, wie zum Beispiel Parkinson, Lebererkrankungen und Typ-2-Diabetes und Depressionen.

In Maßen genießen

Dass Kaffee den Blutdruck erhöht und das Risiko für Herzkrankheiten steigert, davon ging man früher aus. Neuere Studien haben allerdings gezeigt, dass moderater Kaffeeconsum keinen nachweislichen negativen Effekt auf die Herzgesundheit hat. In der Tat haben einige Untersuchungen sogar eine Verbindung zwischen mäßigem Kaffeeconsum und einem verringerten Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle hergestellt. Exper-

ten empfehlen eine tägliche Koffeinaufnahme von bis zu 400 Milligramm für Erwachsene. Das entspricht in etwa vier Tassen Filterkaffee (à 150 ml) pro Tag. Diese Menge wird in der Regel als unbedenklich angesehen.

Zuviel Kaffee kann ungesund sein

Wer zu viel Kaffee trinkt, erhöht durch die hohe Dosis Koffein das Risiko für Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe. Auch Magenprobleme wie Sodbrennen und Magenreizungen können negative Folgen sein. Schwangere Frauen sollten ihren Kaffeeconsum begrenzen. Auch wer an Osteoporose leidet, sollte seinen Kaffeeconsum reduzieren. Und selbstverständlich ist für Kinder und Jugendliche Kaffee nicht geeignet. Wichtig: Auch wenn Kaffee teilweise eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, für unsere Gesundheit spielen auch immer die Faktoren, Rauchen, Bewegung, Ernährung oder Vorerkrankungen eine entscheidende Rolle.

Foto: Foundry Co / Pixabay

(DRM). Manche trinken ihn gerne mit Milch, andere süßen ihn mit Zucker oder trinken ihn schwarz. Egal wie er zubereitet wird, für die meisten geht vor der ersten Tasse Kaffee am Morgen gar nichts. Ob morgens als Muntermacher, nach dem Mittagessen als Verdauungshilfe oder am Nachmittag als Genussmoment – Kaffee ist die beliebtesten Getränke der Deutschen, noch vor Bier und Mineralwasser!

Im Jahr 2021 wurden in Deutschland rund 1,03 Millionen Tonnen Rohkaffee importiert. Durchschnittlich werden derzeit pro Kopf und Tag durchschnittlich vier Tassen pro Kaffeetrinker konsumiert, das zeigt eine Studie, die der Deutsche Kaffeeverband in Auftrag gegeben hat. Kaffee begleitet uns durch den Alltag. Doch wie gesund ist das schwarze Gold wirklich?

Beim Waldbaden die Heilkraft der Bäume spüren

Wer gestresst ist, kann im Wald zu sich selbst finden, denn Waldbaden wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

(DRM). Der Wald regt dazu an, den Wald, die Bäume, das Moos, oder jeden noch so kleinen Ausschnitt am wuseligen Waldboden mit all seinen Käfern, Spinnen, dem Laub und den Ästen durch diesen Bilderrahmen zu betrachten. Wer es einmal ausprobiert, der wird erstaunt sein, über das, was sie durch die Rahmen so alles entdecken. Sei es der Blick in die Baumwipfel, die der Wind leicht hin und her bewegt, die Struktur der Baumrinde oder das Spinnennetz, an dem sich frischer Tau perlt. Es ist eine der vielen Übungen, die beim sogenannten Waldgesundheitsstraining angeboten

werden. Waldbaden soll helfen, ausgeglichener, achtsamer und bewusster mit sich und mit der Natur umzugehen. Wahrnehmungs- und Atemübungen, Meditationen, Entspannungsmethoden und Wandern in Stille hilft nicht nur Menschen, die nach Ausgleich und Stressbewältigung suchen. Waldbaden kann auch Burnout-Erkrankungen vorbeugen und ein Ausgleich zu Homeoffice sein.

Waldbaden kommt aus Japan

Waldbaden, bzw. Shinrin-Yoku, ist in Japan Bestandteil eines gesun-



Foto: Joe auf Pixabay



Foto: Brigitte Werner auf Pixabay

den Lebensstils. Bereits im Jahr 1982 hat den Begriff das japanische Forstministerium geprägt und meint damit, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Dass Ärzte bei Burn-out oder Herzkreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts Unübliches. An dortigen Universitäten ist Waldmedizin längst anerkanntes Forschungsgebiet. Die Waldluft und die ätherischen Öle, die von den Bäumen freigesetzt werden, wirken sich auf unser Nervensystem und auf unsere Stresshormone aus, sagen Forscher. Und dass sich Bewegung und frische Luft positiv

auf das Immunsystem und unsere gesamte körperliche Verfassung auswirken, ist selbsterklärend. Den Wald mit allen Sinnen zu erleben, das ist das, was man beim Waldbaden erreichen möchte. Man wird in Kindheitstage zurückversetzt, an denen man der Natur oft noch verbundener war als heute im Alltagsstress zwischen Beruf und Familie. Wann hat man das letzte Mal an Moos und feuchtem Laub gerochen, die knorrige Rinde eines Baumes erfühlt, den kleinen Vogel auf einem Ast beobachtet, dem sanften Rauschen des Windes in den Blättern gelauscht oder ist barfuß über den Waldboden getapst?

Natürlicher Dünger aus dem Haushalt

(DRM). Der Frühling naht und damit auch die Zeit den Garten wieder auf Vordermann zu bringen. Damit es dann im Sommer wieder schön blüht und auch eine reiche Ernte auf uns wartet, sollte man auch langsam daran denken sie Beete zu düngen. Zwei ganz natürliche Dünger finden sich in fast jedem Haushalt.

Tee und Kaffee

Alles, was man dazu braucht: Teeblätter und Kaffeesatz. Entweder die beiden Komponenten einfach ins Beet geben und unterharken oder mit auf den Kompost geben und so die Qualität des Kompostes

steigern. Weil auch Regenwürmer Kaffee und Tee lieben, sorgen diese bestimmt umso lieber dafür, dass der Boden im Beet schön locker bleibt.

Eierschalen

Um den pH-Wert deiner Pflanzen zu regulieren, empfiehlt Oma Rosa Eierschalen als Dünger. Denn wenn das Leitungswasser nicht kalkhaltig genug ist, helfen zermahlene Eierschalen dabei den Kalkgehalt im Gießwasser zu steigern. Kalk hilft bei der Aufnahme aller weiteren Mineralstoffe. Außerdem stecken noch 27 andere Mikronährstoffen, wie Fluor, Kupfer, Eisen und in der Eierschale.



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Gesundheit

ANZEIGE

NEUES CBD GEL – extra hochdosiert

Zahlreiche Menschen profitieren von diesem CBD Gel mit 900 mg CBD

Eine CBD-Innovation aus der Apotheke begeistert derzeit Millionen Deutsche. Denn: Experten ist es gelungen, ~900 mg reines CBD (Cannabidiol) aus der Cannabispflanze sativa L. zu isolieren und in dem Rubaxx Cannabis CBD Gel als Kosmetikum (Apotheke) aufzubereiten. Das CBD Gel aus der Apotheke wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln angereichert.

CBD ist ein vielversprechendes Cannabinoid, das aus der Cannabispflanze gewonnen wird. Genauer gesagt ist es DER Stoff, der heute mehr denn je im Fokus steht und die Wissenschaft beeindruckt.

Zur Pflege beanspruchter Muskeln

Experten der Marke Rubaxx haben sich umfassend mit CBD beschäftigt: Mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der Cannabissorte sativa L. hochwertiges reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von ~900 mg CBD im Rubaxx

Schon gewusst? Das steckt hinter CBD!

CBD (Cannabidiol) und THC (Tetrahydrocannabinol) sind die beiden bekanntesten Inhaltsstoffe der Cannabispflanze. Anders als THC wirkt CBD nicht berauschend. In Rubaxx Cannabis CBD Gel ist reines CBD enthalten, das unter strengsten Qualitätskriterien isoliert und aufbereitet wird.



Das CBD Gel enthält Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln

Cannabis CBD Gel aufbereiten. Außerdem wurde das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl angereichert – zur Pflege beanspruchter Muskeln. Dank der praktischen Gelform kann das Cannabis CBD Gel ganz einfach und je nach Bedarf mehrmals täglich lokal auf die betreffende Stelle einmassiert werden.

Hochwertig, geprüft & zertifiziert

Das Rubaxx Cannabis CBD Gel wird unter höchsten Qualitätsstandards in

modernster Produktionsstätte in Deutschland hergestellt. Die Rohstoffe werden von einem zertifizierten Hersteller bezogen und anhand streng vorgegebener Spezifikationen geprüft. Bei jeder Produktion wird streng darauf geachtet, dass die geforderte Menge an CBD im Produkt enthalten ist. Beim Isolieren des CBD wurde zudem darauf geachtet, dass der Extrakt kein THC enthält. Eine berauschende Wirkung muss beim Gel also nicht befürchtet werden.

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden.



Jetzt **NEU** mit **900 mg CBD**

Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf pureSGP.de bestellen und bis zu **17% sparen!**



„Der Austausch mit anderen Betroffenen kann wertvoll sein“

Mentale Gesundheit bei Diabetes: Expertin gibt Tipps

(DJD-K). Zum Leben mit Diabetes gehören die guten Momente mit Blutzuckerwerten im grünen Bereich und dem Gefühl, alles im Griff zu haben. Aber es gibt auch die Ängste und Unsicherheiten wegen schlechter Werte, die komischen Blicke von Außenstehenden beim Blutzuckermessen oder das Gefühl, dass einem alles zu viel wird. Umfragen haben ergeben, dass viele Betroffene deshalb auch mentale Schwierigkeiten haben: Ein Drittel aller Menschen mit Diabetes sind von psychischen Problemen betroffen; Patientinnen und Patienten mit diesem Krankheitsbild haben ein doppelt so hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken. Infos zum Thema mentale Gesundheit bei Diabetes gibt es etwa unter www.roche.de/diabetes-mental.de. Dipl.-Psychologin Susanne Baulig, Leiterin des Schwerpunkts Psychodiabetologie an der Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, beantwortet die drei wichtigsten Fragen:

Mit welchen Themen kommen Patientinnen und Patienten zu Ihnen?

Am häufigsten begegnen uns Depressionen, gefolgt von Essstörungen, die meistens in Form von unkontrollierten Essattacken auftreten. An dritter Stelle kommen Angststörungen im Hinblick auf Hypoglykämien. All diese Diagnosen werden oft von Akzeptanzproblemen begleitet, die dazu führen, dass Patientinnen und Patienten ihren Diabetes am liebsten verleugnen möchten oder es nicht schaffen, sich gut um ihn zu kümmern.

Warum sind überdurchschnittlich viele Menschen mit Diabetes von psychischen Problemen betroffen?

Bereits die Diagnose und das damit verbundene Wissen, dass man unter einer chronischen Erkrankung leidet und seinen Lebensstil ändern muss, kann ungemein belastend sein. Dazu kommt, dass Diabetes niemals Pause macht und die Therapie viel Eigenver-

antwortung und Selbstkontrolle im Alltag erfordert, was sich ebenfalls auf die Psyche auswirken kann. Ein weiterer Aspekt sind Ängste vor möglichen Folgeerkrankungen und akuten Krisensituationen wie Hypoglykämien. Außerdem leiden Betroffene öfter unter Schuld- und Schamgefühlen – verstärkt durch eine Stigmatisierung von Diabetes, die es noch immer in unserer Gesellschaft gibt.

Wie können Menschen mit Diabetes ihre mentale Gesundheit stärken?

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr wertvoll sein, da man sich besser verstanden und nicht so alleine fühlt. Außerdem kann man sich gegenseitig motivieren und mit Tipps unterstützen.

Wenn sich zeigt, dass professionelle Hilfe gewünscht und benötigt wird, findet man unter www.roche.de/diabetes-mental.de eine Übersicht mit Anlaufstellen.



Die Mainzer Diplom-Psychologin Susanne Baulig hat wertvolle Tipps für die mentale Gesundheit von Menschen, die von Diabetes betroffen sind.

Foto: djd-k/BSKOM/privat

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 8

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

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

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




Rhein Main Verlag

21

Zeitungen

30

Ausgaben

718T

Haushalte

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus
Taunus MEDIEN
GMBH

mein
südhessen

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER 

ECHT LOKAL
REGIONAL

  N E W S

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Geschenkidee

Kerzen selbst gießen

(DRM). Das Kerzengießen ist nicht nur eine sehr kreative Aktivität, die auch gemeinsam mit einer anderen Person großen Spaß macht, sondern es ermöglicht einem auch, das eigene Heim mit ganz persönlichen und individuellen Kerzen auszuschnücken. Mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt das Kerzengießen ohne Probleme!

Schritt 1: Material besorgen

Für das Gießen von Kerzen wird benötigt:

- Wachs (-reste)
- Kerzendochte
- Ein altes Einmachglas / Kerzenformen
- Farbiges Wachs (falls gewünscht)
- Duftstoffe
- Einen Topf
- Messbecher / Trichter

Schritt 2: Das Wachs vorbereiten

Das Wachs oder die Wachsreste müssen in kleinere Stücke geschnitten werden, um es anschließend leichter schmelzen zu lassen. Danach das Wachs in einem Wasserbad auf dem Herd

langsam erwärmen, sodass das Wachs flüssig wird. Das Wachs sollte nicht überhitzen.

Schritt 3: Die Dochte zurechtschneiden

Die Dochte müssen in die gewünschte und zur Form passende Länge geschnitten werden und bestenfalls direkt am Glasboden befestigt werden. Der Docht sollte etwas länger als die der gewünschte Behälter oder die gewünschte Form sein, um diesen beispielsweise oben um einen Bleistift zu wickeln, damit er stabil bleibt. Es bietet sich an, das untere Dochtende kurz in das Wachs zu tauchen, um festen Halt zu garantieren.

Schritt 4: Farbstoff und/ oder Duft hinzufügen

Nachdem das Wachs im Wasserbad flüssig geworden ist, können nun Farb- oder Duftstoffe hinzugefügt werden. Farbige und wohlige Düfte steigern oft die Ästhetik einer Kerze. Der beliebige Duft oder Farbstoff kann langsam unter das flüssige Wachs untergerührt werden.



Schritt 5: Wachs eingießen

Nun kann das Wachs in die beliebige Form gegossen werden. Hierbei sollte das Wachs nicht unmittelbar über den Docht fließen. Am besten hält man nach oben ein wenig Platz frei, um später nachzugießen. Jetzt heißt es erstmal: Warten! Das Wachs muss vollständig abkühlen und aushärten. Je nach Größe der Kerze, kann dies einige Stunden dauern.

Schritt 6: Nachfüllen

Wenn das Wachs geschrumpft ist, können eventuell entstandene Löcher aufgefüllt werden und die Oberfläche der Kerze mit dem Rest des Wachses geglättet werden.

Der anschließende Härungsprozess dauert in den meisten Fällen nur um eine Stunde. Nach dieser Zeit kann man entweder die Kerze aus ihrer Form entfernen oder direkt den Docht auf eine passende Länge zurechtschneiden. Und fertig!

Foto: pexels/Vlada Karpovich

- 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 KRAKE
KINDER Darmstadt/
Rhein-Main-Neckar e.V.



Lebensversicherungen – BGH-Urteil:

ANZEIGE

Hohe Entschädigungen für Versicherte!

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, sind Sie womöglich Opfer unzureichender Widerrufsbelehrungen geworden. Ihnen kann dann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen, da Sie von dieser rechtlich benachteiligt wurden.

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der oft horrenden Maklerprovisionen und Verwaltungskosten. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten

sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie, anders als bei der Kündigung, alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück.



Starkes Urteil für Versicherte. Foto: MidJourney & Friedberg/stock.adobe.com

Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So erhalten Sie im Idealfall das Doppelte Ihrer Beiträge zurück. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt: in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal [helpcheck.de](https://www.helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, rein auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, da Sie nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten finanziellen Mehrwertes an das Verbraucherportal bezahlen. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/auszahlung

Anzeigen | Markt

Markt

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

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

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 Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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

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

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

Stellen

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

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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

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-WEISSBÄCKER

- 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, Alte Apotheke, Autohaus Zeiger, Apotheke zum Löwen, Bauhaus, Burger King, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Fressnapf, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Rossmann, Schäfer Dein Bäcker, Sonnen Apotheke, Toom Baumarkt, XXXLutz, 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

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 Isenburg, 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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in
Süd Hessen

Grafik: freepik



Maxi



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



HTB (PM). Panchita ist sehr anhänglich und total offen. Sie versteht sich sehr gut mit den anderen Hunden. Auch Katzen sind absolut kein Problem für sie.

Auch läuft sie gut an er Leine. Panchita ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 10 Jahre alt, 37 cm groß und wiegt 8 kg.

Foto: HTB

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

SELIGENSTADT (PM). Das Geschwisterpaar Maxi und Lucy will zusammen aus dem Tierheim ausziehen. Maxi und seine Schwester Lucy wurden wegen einer Tierhaarallergie der Besitzerin beim TSV abgegeben. Während der Britisch-Kurzhaar-Kater anfänglich ein wenig zurückhaltend ist, ist die Scheu bei dem Katzenmädchen Lucy weitaus ausgeprägter. Wenn sie allerdings aufgetaut sind, werden

sie recht neugierig und verschmust. Bei Lucy braucht man einfach etwas mehr Geduld und Zeit um ihr Vertrauen zu gewinnen. Beide leben schon lange zusammen und sollen auch zu zweit vermittelt werden. Die beiden würden sich bei einem Paar, einer Einzelperson oder auch einer Familie mit Kindern ab 12 Jahren wohlfühlen. Auch, wenn sie zu zweit sind, brauchen sie viel Aufmerksamkeit und Zeit.

Fotos: TSV



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!

