

mein süd hessen

11

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

9. März 2024

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 16.187

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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



Zur Website:



ENGEL ELEKTROMOBILE
der eFachhandel seit 2009
für: e-Bikes, e-Scooter, e-Mobile

Für Pendler, Sport und Freizeit

- Ihr Einkaufserlebnis bei uns!
Große Auswahl, beste Beratung!
- > 60ebike immer fahrbereit
 - > 14Jahre Erfahrung, Verkauf, Beratung, Werkstatt
 - > Familienbetrieb, wir kümmern uns
 - > hol-bring Service
 - > Teststrecke, ausführlich testen
 - > Lagerverkauf bis 25%



ENGEL ELEKTROmobile GmbH - Tel. 06103 386 9449
Gleisstraße 3, Nähe REWE 63303 Dreieich/Dr'hain
www.elektromobile-rhein-main.de info@lautlos-durch-rhein-main.de

mein süd hessen
auf Facebook

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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



FIGUR ERFOLG GARANTIERT

Wieder wohlfühlen im eigenen Körper!

VITA NOVA

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



Entspannung aus Fern-Ost

Das blühende Leben – Hamami: das Fest der Kirschblüte

(DRM). Jedes Jahr im Frühling beschert uns unsere Obstbäume mit ihrer Blüte eine ganz besondere Freude. Vor allem Kirschbäume zaubern uns mit einem prächtigen weißen Blütenmeer. In Japan wird die Kirschblüte von Mitte März bis Anfang Mai als besonderes Fest mit Familie, Freunden und Kollegen gefeiert. Zum traditionellen Hamami trifft man sich im Park zum gemeinsamen Essen und Trinken. Bei uns blühen die Kirschen, meist Süß- und Sauerkirschen, im Zeitraum von April bis Mai. Gemeinden, die noch über Obstwiesen verfügen, laden in dieser Zeit besonders zu Spaziergängen ein. Ladet zur Kirschblüte in eurem Garten oder Dorf doch einfach auch mal Freunde und Familie zum ersten Picknick des Jahres ein. Die Blüten der Bäume sind mit ihrem süßen Nektar besonders bei Bienen beliebt. Die Früchte im Sommer locken die Vögel an, daher sollte man rechtzeitig ein Netz über die Baumkrone spannen, wenn man die Früchte selbst ernten möchte. Die Kirsche gehört übrigens zu den Rosengewächsen. Die Früchte sind reich an Vitaminen. Die Sauerkirsche enthält außerdem natürliches Melatonin, das in unserem Körper den Wach-Schlaf-Rhythmus steuert. Daher wird sie bei Schlafstörungen gerne genommen. Eine besonders gesunde Kirschart ist die Acerola. Sie enthält große Mengen an Vitamin C und wird daher oft als Nahrungsergänzungsmittel oder bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Einladung zur Teezeremonie

In Japan besteht bis heute die Tradition der Chanoyu-Zeremonie, der traditionellen japanischen Teezeremonie. Sie wird auch „Weg des Tees“ genannt und ist ein meditatives Ritual, das nach festgelegten Abläufen zelebriert wird. Dabei unterscheiden die Japaner zwischen der informellen Zusammenkunft, die weniger als eine Stunde dauert, und der formellen Zusammenkunft, die sich über mehrere Stunden erstreckt. Bei den Zeremonien liegen die Prinzipien der Harmonie, des Respekts, der Reinheit und der Gelassenheit zugrunde. Eine exakt ausgeführte Teezeremonie bedarf viel Übung und Konzentration und



darf nur von Menschen ausgeführt werden, die es in einer Teeschule gelernt haben. Aber warum nicht einmal eine stark vereinfachte Variante für zu Hause ausprobieren und die Tasse Tee mal nicht nebenbei, sondern ganz bewusst zubereiten und trinken? Benötigt wird: eine mit kochend heißem Wasser gefüllte Teekanne auf einem Stövchen, eine Teeschale, Teelöffel, einen Bambusbesen und Matcha, also Grünteepulver. Besen und Matcha sind in gut sortierten Teegeschäften oder auch in manchen Biomärkten erhältlich. Sucht euch

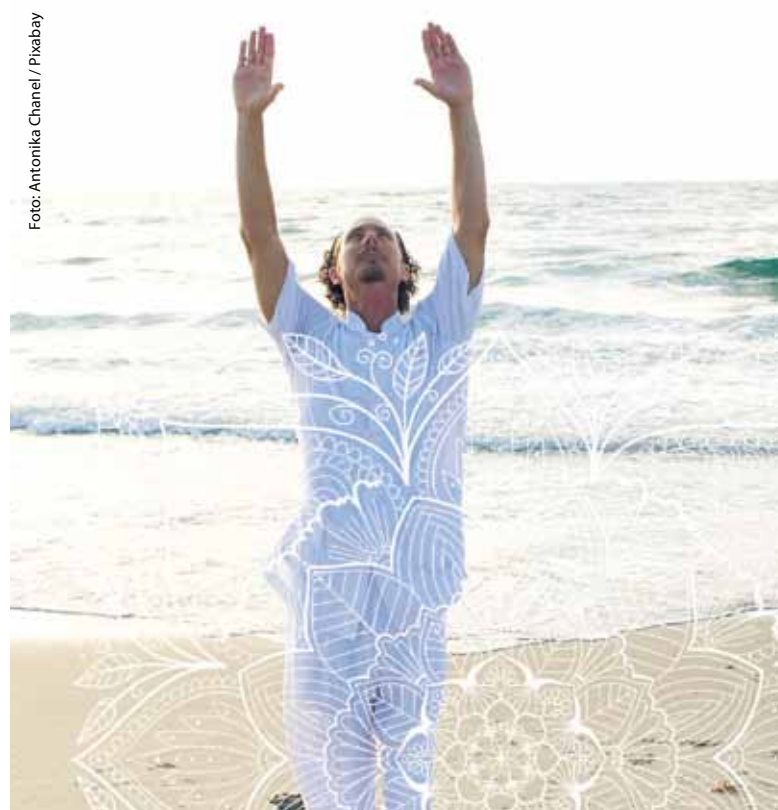
ein ruhiges Plätzchen und kniet euch auf den Boden. Alle Utensilien habt ihr aufgereiht vor euch stehen. Gebt einen Teelöffel Matcha in die Teeschale, gießt etwas heißes Wasser in die Schale und schlägt das Pulver mit dem Bambusbesen erst langsam, dann schneller in einer W-förmigen Bewegung auf, bis sich Schaum bildet. Dann legt ihr den Besen beiseite und trinkt den Tee. Lasst ihn über die gesamte Zunge laufen und genießt ihn bewusst. Er schmeckt etwas bitter. Daher servieren die Japaner dazu sogenannte Wagaschi, kleine Süßigkeiten, die

einen Kontrast zum bitteren Tee bilden. Wenn ihr die Zeremonie zum zweiten Mal feiert, dann bereitet ihr euch gegenseitig den Tee zu.

Mandalas und Meditationsbilder

Mandalas kennen wir aus Ostasien, vor allem aus Indien. Das Wort entstammt dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Kreis. Mandalas sind Teil hinduistischer und buddhistischer Rituale. Sie sind immer auf einen Mittelpunkt orientiert. Es gibt sie von ganz einfachen bis sehr komplizierten Formen. Sie können aus buntem Sand gefertigt oder auch mit Farben gemalt sein. Als Meditationsobjekte sind sie von Indien und Tibet aus in ganz Ostasien bekannt geworden und mittlerweile auch in der westlichen Welt angekommen. Angelehnt an die Mandala-Tradition sind Ausmalbilder entstanden, die zunächst oftmals in Kindergärten und Schulen im Mal- und Kunstunterricht verwendet wurden. Heute sind sie Teil der Achtsamkeitsbewegung und als detailreiche und schön gemachte Malbücher für Erwachsene erhältlich. Ein einfaches Ausmalbild mit Frühlingsblüten haben wir für dich gestaltet. Kopiere es dir einfach aus dem Heft, male es aus oder gestalte es selbst weiter. Du wirst merken, wie du ruhiger wirst und dich ganz auf den Moment konzentrierst während der kurzen Zeit, in der du dich nur mit dem Bild und den Farben beschäftigst.

Qi Gong stammt aus China und ist eine Kombination aus Meditation, Konzentration und Bewegung. Das Ausüben von Qi Gong Übungen dient der Regulierung des Qi Flusses, also dem Fluss der Lebensenergie durch unseren Körper. Bereits historische chinesische Seidenmalereien aus der Han-Dynastie zeigen Menschen beim Ausüben von Qi Gong. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurde Qi Gong in China seit den 1950er Jahren besonders bekannt. Die Übungen bringen Körper und Geist in Einklang und regen die Selbstheilungskräfte an. Auch bei uns wird Qi Gong immer beliebter und von den örtlichen Volkshochschulen, Kneipp- oder Sportvereinen angeboten.



Gesund bleiben trotz Schicht

(DJD). Ob im Gesundheitsbereich, im Reiseverkehr oder bei den Ordnungshütern – in zahlreichen Berufsbereichen wird Arbeit über die klassischen Zeiten hinaus als eine Selbstverständlichkeit angesehen. So arbeitet nahezu jeder sechste Deutsche in Nacht- und Wechselschichten. Wer zu dieser Gruppe gehört, sollte besonderes Augenmerk auf sein Wohlbefinden legen.

Fakt ist:

Schichtarbeit kann die Gesundheit beeinträchtigen und Folgen für das Sozialleben haben.

Wie Experten aus Schlafforschung und Schlafmedizin berichteten, leidet mehr als die Hälfte der Schichtarbeiter im Dreischichtbetrieb an Problemen mit dem Ein- und Durchschlafen, Schlafstörungen sind häufiger als bei Normalschicht. Ein anhaltendes Schlafdefizit führt zu Konzentrationsproblemen und senkt die Aufmerksamkeit.

Übermüdete machen Fehler und sind unfallgefährdet

Eine amerikanische Studie hat gezeigt, dass bei mehr als fünf Bereitschaftsdiensten pro Monat über 24 Stunden die durch Schläfrigkeit bedingten Fehler im ärztlichen Handeln um das Siebenfache zunehmen. Auch die Zahl der Unfälle auf dem Nachhauseweg von der Nachtschicht ist alarmierend. Zudem können chronische Schlafstörungen entstehen. Denn oft ist man nach getaner Arbeit zwar todmüde, liegt aber wach, weil die innere Anspannung zu groß ist.

Den Experten zufolge spielt das Stresshormon Cortisol eine wichtige Rolle bei der Schlafregulation. Bei Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, ist der Cortisolspiegel im Speichel bereits ab dem Nachmittag erhöht. Hier kann das natürliche Arzneimittel Neurexan dazu beitragen, den Cortisolspiegel zu senken, die Entspannung zu fördern und die Schlafdauer zu verlängern.



Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
(auch telefonisch möglich)

📅 Do. 14.03.2024
Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
☎ 06104 - 92 47 17

*keine Diagnostik



Apotheke am Torbau

Apotheker Henning von Buttlar
Frankfurter Str. 32 | 63150 Heusenstamm

Mo. - Fr. 08.30 - 18.30 Uhr | Sa. 08.30 - 13.00 Uhr



Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken, Nacken oder Kopf?

„Dorisol hat mir gut geholfen.“ (Ingrid F.)

„Der Schmerz war stechend“, berichtet Ingrid F., die jahrelang an Rückenschmerzen litt. „Man möchte, aber man kann nicht mehr so richtig. Besonders beim Bücken habe ich die Schmerzen gemerkt.“ Schuld waren bei ihr, wie bei vielen Betroffenen, die Nerven. Werden diese gereizt oder geschädigt, können sie sogenannte Nervenschmerzen auslösen, die häufig vom Rücken oder Nacken bis in den Kopf ausstrahlen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Ingrid F. hat vieles ausprobiert, um ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen – ohne Erfolg! Zum Glück entdeckte Ingrid's Mann die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) speziell bei Nervenschmerzen. Zunächst war Ingrid F. skeptisch, doch Dorisol überraschte sie: „Dorisol hat mir gut geholfen. Nun sind meine Schmerzen weg!“

Was Anwender begeistert

Dorisol vereint spezielle Wirkstoffe wie z. B. *Cimicifuga racemosa*, das bei Verspannungen im Rücken und

Nacknen eingesetzt wird. Das enthaltene *Cyclamen purpurascens* wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen im Kopf, verwendet. So kann Dorisol wirksame Hilfe bei nervenbedingten Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf leisten.

G e n i a l: Dorisol ist zudem gut verträglich. Das überzeugt Ingrid F.: „Ich weiß, mit Dorisol bin ich gut aufgehoben!“



Für Ihre Apotheke:

Dorisol
(PZN 16792925)

www.dorisol.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsamium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthermia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Medizin

ANZEIGE

Zurück zu spontanem Sex

Das hilft bei Erektionsstörungen!

Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen!

Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

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

Spontanen Sex wieder genießen

Die Wirksamkeit von Neradin ist nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Nebenwirkungen oder Wechselwir-



kungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Neradin
(PZN 11024357)

www.neradin.de



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.



„Wir Fans für unseren Verein“.

Zwei aus der Fanszene angestoßene Aktionen gingen an den Start. Mit der limitierten Titankarte und dem Schloss der Verbundenheit, kann jeder seine Treue zu unserem Verein ausdrücken und Kickers Offenbach aktiv unterstützen!

Alles zum Schloss der Verbundenheit und der Titankarte findet ihr auf unserer Homepage:

<https://www.ofc-fanaktion.de/>



REINIGUNGS- UND SERVICELEISTUNGEN

- Unterhaltsreinigung
- Reinigung jeglicher Art
- Glas- und Rahmenreinigung
- Hausmeisterdienste
- Garten- und Grünpflege
- Winterdienste



Werte reinigen,
Werte pflegen,
Werte erhalten

Heinrich-Krumm-Str. • 9 63073 Offenbach • Tel. 069 / 80 06 88 53
Fax: 069 / 83 83 27 30 • E-Mail: office@bb-clean-service.de

Seit 1978 Ihr starker Partner rund ums Haus.

FENSTER · TÜREN · WINTERGÄRTEN
thermoSUN
...da kommt Freude auf!

AKTION
Bei Bestellung einer Überdachung oder eines Wintergartens schenken wir Ihnen eine professionelle Erstreinigung.

06184-992960
www.thermosun.de

Birkenweiher Straße 4 / 63505 Langenselbold
Fenster - Terrassendächer - Haustüren - Wintergärten

DRUCK UND VERTEILUNG
fg flyergigant.de
ALLES AUS EINER HAND

Wir verteilen Ihre Werbung

Flyer, Prospekte, Werbemittel aller Art,
Beitragewerbung, Aboverteilungen, alles nach Ihrer Wahl.
Und natürlich drucken wir diese auch.

Alles aus einer Hand.

In Aschaffenburg, in Bayern, in Deutschland
Wo immer Sie wollen, wann immer Sie wollen
Informieren Sie sich: www.flyergigant.de

Dein starter Paket rund um Mobilfunk, Internet, Telefon, TV, Kombi-Pakete, Smartphones, Tablets und Service.

Vodafone Fachhandelspartner Bruchköbel

Murat Kurtulus

Innerer Ring 5
63486 Bruchköbel
Tel: 06181 6689 388
Fax: 06181 6689 389

Komm
vorbei

Tolle
Angebote
und Top-Tarife
warten auf
Dich!

The future is exciting. Ready?

Der 24 Stunden Pflegedienst Pflege mit Herz

24-Stunden-Pflege deutschlandweit
Pflege und Betreuung
im Rhein-Main-Gebiet



Tel.: +49 1521 444 00 22

E-Mail: info@der24stundenpflegedienst.de
www.der24stundenpflegedienst.de

Neckarring 306, 64521 Groß-Gerau, Inh.: A. Agha



Deutschlands größtes Zweirad-Center

Mega-Auswahl auf über 5.000 m²

FRANKFURT / M

Borsigallee 23,
60388 Frankfurt am Main

Nähe Hessen-Center

U4 und U7 Richtung Bergen Enkheim, Haltestelle Kruppstraße

www.zweirad-stadler.de



artbau GmbH

Philipp-Reis-Straße 13 • 63486 Bruchköbel
Telefon (06181) 364677-0 • Fax (06181) 364677-99



- 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

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

(PM). Im Rahmen der Reihe "Patientenakademie 2024" 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. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich kostenfrei.

Di., 12. März, 18.00 Uhr
Brennendes Feuer –
Refluxösophagitis
Neue Stadthalle Langen,
Tagungsraum 2

Referent: PD Dr. med. habil. A. Buia,
 Chefarzt der Klinik für
Allgemein- & Viszeralchirurgie

Viele Menschen kennen das: Kaum hat man gut gegessen oder kohlenstoffhaltige Getränke zu sich genommen, beginnt das Aufsto-



ßen, oft begleitet durch heftiges Sodbrennen. Dahinter kann sich die häufigste, gutartige aber auch schmerzhafteste Erkrankung des Magen-Darm-Trakts weltweit – die sog. Refluxösophagitis verstecken.

Eine Speiseröhrentzündung (Ösophagitis) ist die Entzündung der Schleimhaut in der Speiseröhre (Ösophagus), die durch einen andauernden, krankhaften Rückfluss (Reflux) von aggressiver Magensäure

ausgelöst wird. Die Säure greift dabei auf Dauer die Speiseröhre an und kann sehr starke Schmerzen, oder z. B. ein Brennen bzw. Druckgefühl bis hinauf in den Rachen, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. Viele Betroffene leiden dabei nicht nur direkt nach dem Verzehr fettiger oder scharfer Speisen unter Reflux und Sodbrennen. Die Ursachen hierfür können unterschiedlich sein, oftmals ist ein erschlaffter Schließmuskel am unteren Ende der Speiseröhre der Auslöser. Doch sollte bei anhaltenden Beschwerden unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen. Wie die Diagnose-, Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten hierbei aussehen, erklärt Herr Dr. Buia wird in seinem Vortrag sehr anschaulich und freut sich auf Ihr Kommen.

Foto: Asklepios

Anmeldung und Information unter:
06103 / 912 – 6 12 26
a.bukvarevic@asklepios.com

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 9

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

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

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



Erhöhung Gewerbesteuerhebesatz ist falsches Signal

(PM). Die Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main spricht sich gegen die geplante Erhöhung des Hebesatzes bei der Gewerbesteuer in Dietzenbach für 2024 aus.

„In der aktuellen Wirtschaftskrise den Hebesatz der Gewerbesteuer um 40 Punkte zu erhöhen, ist das völlig falsche Signal“, kritisiert Markus Weinbrenner, IHK-Hauptgeschäftsführer, die Pläne der Gremien der

Stadt Dietzenbach. „Die Unsicherheit bei den Unternehmen ist derzeit sehr groß“.

Die aktuelle IHK-Konjunkturumfrage bestätigt, dass die Verbesserung der wirtschaftlichen Rahmenbedingungen höchste Priorität haben muss. Die Unternehmen signalisieren, dass die Investitionen unter den derzeitigen Bedingungen in der Summe zurückgefahren werden sollen.

„Jetzt den Gewerbesteuerhebesatz von 395 auf 435 Punkte zu erhöhen, verstärkt diesen Effekt und wird mittel- und langfristig Beschäftigung und Steuereinnahmen reduzieren. Im Gegenteil müssen Steuern und Abgaben gesenkt werden, um finanziellen Spielraum für Investitionen zu ermöglichen. Wie sollen Unternehmen in die Digitalisierung und ökologische Transformation investieren, wenn ihnen die Mittel entzogen werden? Wir brauchen auch auf kommu-

naler Ebene positive Impulse für die lokalen Unternehmen. Klar ist: Die Wirtschaft ist bereit, das Gemeinwesen mit zu finanzieren. Die Gruppe der Leistungsträger in einer Kommune einseitig zu belasten, ist der falsche Weg. Vielmehr sollte überdacht werden, welche Ausgaben wirklich notwendig sind und wie über den kommunalen Finanzausgleich zukünftig kinderreiche Kommunen in Hessen besser finanziell unterstützt werden können“, so Weinbrenner.

„Deine Nacht der Ausbildung“ in 21 Offenbacher Betrieben

Praxisnahe Berufsorientierung

(PM). Ausbildungsbetriebe besichtigen, erfahren, was zu einem Beruf gehört, Ausbilder, Mitarbeiter und Auszubildende kennenlernen – all das war während der Veranstaltung „Deine Nacht der Ausbildung“ in Offenbach möglich, zu der die Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main am 1. März 2024 eingeladen hatte.

Die praxisnahe Berufsorientierung fand diesmal in 21 Unternehmen aus unterschiedlichsten Branchen statt. Eröffnet wurde sie im Autohaus M.A.X. in der Waldstraße. Teilweise kamen die jugendlichen Besucherinnen und Besucher in Begleitung ihrer Eltern oder anderer Vertrauenspersonen und bekamen vor Ort Informationen zu Ausbildung, Dualem Studium oder Praktikum.

„Das Ziel von ‚Deine Nacht der Ausbildung‘ ist es, dass junge Menschen gute Entscheidungen für ihren Einstieg ins Arbeitsleben treffen. Hier sammeln sie realistische Eindrücke von Unternehmen und Berufen. Sie können Ausbildungen entdecken, die zu ihren Fähigkeiten, Interessen und Zielen passen. Es kommt vor, dass die Betriebe einzelne Jugendliche gleich zum Probearbeiten oder zu einem Praktikum einladen. Das ist natürlich ideal“, sagt Alexander Krebs, IHK-Referent für Berufsorientierung.

Für IHK-Hauptgeschäftsführer Markus Weinbrenner ist die Veranstaltung ein Erfolgsmodell: „Deine Nacht der Ausbildung“ ist ein wichtiger und bewährter Baustein, um den Fachkräftenachwuchs für unsere Unternehmen zu sichern.“



TOIII KOVA

Sie wollen energetisch Sanieren, haben jedoch Angst vor falschen Entscheidungen?

Ich bin Ihr persönlicher Ansprechpartner für Energieeffizientes Bauen und Fördermittel-Beratung.



www.tomkova.de

TOM KOVA CONSULTING

Tomislav Kovacevic – Dipl.Ing. Architekt (TU) – Energieberater (TU)

Buchen Sie hier ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch.

☎ 0151-17233984 ✉ mail@tomkova.de 📍 Hauptstraße 151, 63110 Rodgau

Während „Deine Nacht der Ausbildung“ konnten Jugendliche Unternehmen, hier zum Beispiel die Vibra Maschinenfabrik Schultheis GmbH & Co., kennenlernen und sich dort mit Mitarbeitenden über Ausbildungen und Berufswege austauschen.

Foto: De Astis/IHK

Nordic Walking

(DRM). Als optimales Herz-Kreislauf-Training, auch bei moderatem Tempo, gilt Nordic Walking. Ganz nebenbei hilft der Sport mit den Stöcken auch dabei Knochen und Venen zu stärken, regt den Stoffwechsel an und bietet zudem einen höheren Kalorienverbrauch als das Spaziergehen.

Für Sporteinsteiger geeignet

Zu den sanften Ausdauersportarten zählt Nordic-Walking. Das Gehen mit Stöcken senkt unter anderem erhöhten Blutdruck und soll auch auf das Immunsystem eine positive Wirkung haben. Gerade für Menschen mit Übergewicht, leichten Gelenkproblemen und für Sporteinsteiger ist dieses sanfte Ausdauertraining ist Nordic Walking bestens geeignet.

Auf die Technik achten

Das Training beansprucht nicht nur die Bein- und Pomuskulatur, sondern auch die Oberkörpermuskeln. Auch wenn es leicht aussieht, sollte man von Anfang auf die richtige Technik achten, um Ineffektivität und Fehlbelastungen zu vermeiden. Ein Anfängerkurs hilft dabei. Durch den Einsatz des Oberkörpers werden die Muskulatur und die Sehnen des Nackens mobilisiert. So können Verspannungen gelöst und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden. Zwei bis drei Trainingseinheiten sind für Anfänger optimal. Fortgeschrittenen sollten viermal pro Woche 45 bis 60 Minuten trainieren.

Die richtige Ausrüstung

Gute Dämpfung und guter Halt - das sollten Walkingschuhe mitbringen. Um für jedes Wetter gewappnet zu sein empfiehlt sich Funktionskleidung die atmungsaktiv ist und je nach Wetter auch vor Regen oder Kälte schützen kann. Für die optimale Stocklänge gibt es eine einfache Formel: Körpergröße in cm x 0,66. Erhältlich sind Nordic Walking Stöcke in Aluminium oder Carbon. Für stärkere Beanspruchung sind Stöcke aus Carbon bzw. mit hohem Carbon-Anteil empfehlenswert, da sie stabiler sind und auch besser dämpfen.

Einzigartig. Ermutigend. Stefans Momente trotz komplexer Darmerkrankungen

ANZEIGE

Durchfälle, Blähungen oder Bauchkrämpfe kennt fast jeder. In der Regel halten diese aber nicht lange an. Ganz anders bei Betroffenen von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED): Für sie gehören diese Symptome und die damit verbundenen psychischen Belastungen zum Alltag.

So ergeht es auch Stefan: Mitte 20 bekam er die Diagnose Morbus Crohn, eine Form von CED. Er litt schon länger immer wieder an Durchfällen und Fieber. Seine Erkrankung zu akzeptieren und offen darüber zu sprechen, fiel ihm anfangs schwer.

Drei Jahre nach der Diagnose entwickelte sich zudem eine tennisballgroße Beule am Oberschenkel, er litt immer häufiger an Fieber, fühlte sich abgeschlagen, appetitlos und magerte immer mehr ab. Dann der nächste Schock: Komplexe perianale Fisteln, eine Begleiter-

krankung von Morbus Crohn. Das sind unnatürliche Verbindungsgänge, die zwischen dem Darm und benachbartem Gewebe oder anderen Organen entstehen.

„Ich war am Boden zerstört und traurig, dass es so weit kommen konnte – ein komplexer Fuchsbau hatte sich entwickelt.“

Zusätzlich hatte sich ein Abszess gebildet, eine Operation war nun unvermeidbar. Seitdem hat Stefan gelernt, seine Erkrankung zu akzeptieren. Als er sich schwach fühlte und sogar künstlich ernährt werden musste, entwickelte er einen Überlebenswillen: „Jetzt erst

recht, du gibst dich jetzt nicht auf. Du musst und du wirst lernen, damit zu leben.“

Er lernte seinen Körper besser kennen, verstand, was ihm guttut und ihm Kraft gibt. Das Verständnis von Familie, Freunde und Arbeitgeber halfen dabei enorm. Heute ist er auch aktiver: Er trainiert, er reist viel, lernt gerne fremde Länder kennen und bleibt neugierig.

Die Geschichten, Erfahrungen und Bedürfnisse von Menschen mit komplexen Darmerkrankungen sind einzigartig. Daher unterstützt Take- da mit Services, die weit über die Therapie hinaus gehen: Auf Websites, in Aufklärungsmaterialien und auf Social-Media-Kanälen finden Sie Informationen zu den Erkrankungen, Therapien, Behandlungszentren oder einfache Alltagstipps. Weitere Geschichten anderer Betroffener, finden Sie auf: www.einzigartig-gastroenterologie.de



EVA/DE/GI/0143

EINZIGARTIG. AUSGEGLICHTEN.

3x schneller abnehmen...

ANZEIGE

... das können Sie auch, denn eine aktuelle klinische Studie¹ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diät Empfehlung alleine.

Abnehmen mit Genuss – so geht's leichter zur Wohlfühlfigur

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen, strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.



Glücklich dank Wohlfühlfigur, mit der Nr. 1 Empfehlung aus der Apotheke.

Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

In einer Umfrage² bestätigen 86% der Ärzte, die formoline kennen, dass Patienten damit beim Abnehmen eine sinnvolle Unterstützung haben. Abnehmen wird

ärztlich insbesondere bei Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bei erhöhtem Cholesterin gefordert.



Wie Ihre Wohlfühlfigur einfacher erreichbar ist, zeigt auch unser kurzes Info-Video, wenn Sie den QR-Code scannen.

- ✓ **Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**
- ✓ **Made in Germany**
- ✓ **Jetzt starten und dranbleiben**



Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Rondanelli, M. et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. *Nutrients*, 15(16), 3516. DOI: 10.3390/nu15163516. 2) Ärztemfrage (2018) bei über 400 Ärzten, GFI 06/2018. IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Mai 2023 • Hersteller: Certimedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de • EE5_1123_M_DE

Anzeigen | 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

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

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail:

info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

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

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

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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

Stellen

Benötigen Sie Hilfe bei der Betreuung einer älteren Person? Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

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, Adler, Alldrink, Action,
Douglas, Edeka, Globus, HIT, JYSK, LIDL,
Marktkauf, Mobile, Möbel Kempf,
Netto, Norma, POCO, Penny, Telekom,
Toom Baumarkt, Zimmermann**

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGZUSTELLER

(m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de



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

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

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftskleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Tier der Woche

Tierversmittlung in
Süd Hessen



Grafik: freepik



Gala

HTB (PM). Gala ist eine sehr zutrauliche Hündin, die verschmust ist und sich gut mit Hunden und Katzen verträgt. An der Leine läuft sie sehr gut, Spaziergänge findet sie toll.

Stubenrein ist sie inzwischen auch. Gala ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 1 Jahr alt, 48 cm groß und wiegt 15 kg.

Foto: HTB

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



**12. MRZ
2024**

18.00 Uhr

Vortrag für Patienten & Interessierte

BRENNENDES FEUER Refluxösophagitis

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

PD Dr. habil. A. Buia,
Chefarzt der Klinik für Allgemein- & Viszeralchirurgie

Anmeldung und Information unter:
a.bukvarevic@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912-6 12 26
www.asklepios.com/langen

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

- 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



MÖBEL KEMPF's Markt

15. BIS 17. MÄRZ 2024

FRÜHLINGS-



17.03. SONNTAG VERKAUF

VON 12 - 18 UHR IN ASCHAFFENBURG MIT GROSSER VERKAUFS-AUSSTELLUNG

Bis zu **35% RABATT** AUF MÖBEL UND MATRATZEN

Bis zu **50% RABATT** AUF FREI GEPLANTE KÜCHEN

Alle reduzierten Vorzugspreise nur gültig bei Abholung und Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Verkauf solange der Vorrat reicht. *Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preiseempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuaufträgen. Weitere und genauere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter www.moebel-kempf.de.



je **579.-**

REXA Gartenmöbelserie Alugestell white pulverbe. 1) REXA Gartenstuhl Rope Geflecht barley, Textilen Kissen seledia. 2) REXA 5 Gartentisch Platte recyceltes Teak Schweizer Kante/Edelstahl inkl. Rundrohrgestell. 2599.-



JETZT NEU Online stöbern!



ERÖFFNUNG RIESIGE GARTENMÖBELSCHAU



FRÜHLINGS-*Gewinnspiel*

Wo ist Ihre Ruheoase?

Im Wert von 2339.- ZEBRA

So funktioniert es: Fotografieren Sie die Ruheoase, wo auch unsere ZEBRA-Lounge ihr neues Zuhause finden würde. Vielleicht zieht sie ja schon bald bei Ihnen ein! Rufen Sie anschließend www.facebook.com/moebel.kempf auf. Kommentieren Sie Ihr Bild unter dem Gewinnspiel-Beitrag. Liken Sie den Post und folgen Sie Möbel Kempf auf Facebook. Teilnahme bis zum 24.03.24. *Viel Glück!* Weitere Infos unter www.moebel-kempf.de/teilnahme

ECHTES LEDER ZUM STOFFPREIS** & MESSERABATT

Extra! **10% MESSE RABATT**

Hersteller Fachberatung am 16./17.03.24



Stressless® POWER **STRESSLESS® EMILY 2-Sitzer mit Longseat (M)** in Leder Paloma statt 9250.- nur 8250.- | -10% für 7425.-**

**Jetzt erhalten Sie Ihr Lieblingsleder zum Preis der nächstgünstigen Bezugskategorie: Batick zum Stoffpreis, Paloma und Cori zum Preis von Batick sowie Noblesse zum Preis von Paloma. Gültig bei allen Stressless® Sesseln, Sofas und Sofahocker.



HERSTELLERFACHBERATUNGEN



16./17.03.24

SCHLARAFFIA®

PRODUKTVOVFÜHRUNGEN



So. 17.03.24

BORA Professional 3.0 Die Zukunft des Kochens

Überzeugen Sie sich bei unserer Live-Vorführung!



Gratis Cawo® 16./17.03.24

GRAVUR



Beim Kauf eines bei uns neu erworbenen Glas-, Metall- oder Porzellanartikels. Pro Artikel nur ein Name bzw. ein Monogramm. Maximal 6 Teile pro Kunde. Geschenk-Idee! Gratis



Extra! **10% MESSE RABATT**

Dunlopillo

16./17.03.24



Mehrt 16./17.03.24 12 - 17 Uhr

Bungee-Trampolin Fr. 14 - 18 Uhr Sa.&So. 12 - 18 Uhr

VORTEILS-COUPON



Offenfrischer Schweinebraten mit Kartoffelknödel und Apfelrotkohl

12.90 € **9.90 €**

Gültig 15.03.24 - 17.03.24 Coupon bitte ausschneiden. 1 Coupon pro Person. Abbildung ähnlich.

