

meinsüdhessen

16. März 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767

AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME

Rabatt-
Coupon
in dieser
Ausgabe!

20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

+

10%
RABATT

AUF ALLE
LAMELLENDÄCHER

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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

Zur Website:



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



Mehr auf Seite 2.

Foto: 5598375 / Pixabay

Bewegungstrends, um fit und gesund zu bleiben

Bewegungstrends, um fit und gesund zu bleiben

swing, move & smile =
smovey®

(DRM). Training mit den smoveys® ist ein Trend aus Österreich. Das Gerät ist so konstruiert, dass es beim Training mit Schwingungen vibriert und so die Muskelarbeit fordert und fördert. Es ist ein Bewegungs-, Fitness- und Therapiegerät und geeignet für Menschen jeden Alters und nahezu jeder körperlichen Verfassung. Die Vibrationen stärken die Tiefenmuskulatur, durch die aktive Schwingung wird der Körper in Bewegung gebracht. Insgesamt zählen die Hersteller des Gerätes acht positive Wirkungen auf: Aktivierung der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, Förderung von Stoffwechsel und Fettverbrennung, Unterstützung von Lymphsystem und Entschlackung, Mobilisierung und Stärkung von Faszien und Bindegewebe, Kräftigung von Herz- und Kreislaufsystem, Stimulierung von Reflexzonen und Zellaktivität, Stärkung von Immunsystem und Energiefluss und die Lösung von Verspannungen und Blockaden. Man kann die grünen smovey®RINGE für verschiedene Trainingsmethoden einsetzen, zum Beispiel beim Walken. Es gibt aber auch Programme zum Einsatz beim Fitnesstraining oder sogar bei der Wassergymnastik. Das Schöne an den smoveys® ist, dass sie sich sowohl beim Training in der Halle als auch beim Freilufttraining einsetzen lassen. Seit dem vergangenen Jahr gibt es in Nördlingen die Möglichkeit, mit smoveys® zu trainieren. Michael Hecht ist smovey®INSTRUCTOR und beschäftigt sich schon seit 2014 mit dieser einzigartigen Trainingsmethode. Er erklärt, wie ein smovey® gebaut ist: „Eigentlich ist es eine Art Schlauch, der im Innenraum nicht glatt sondern gleichmäßig geriffelt ist. Im Inneren befinden sich je nach Gerät 4–6 Stahlkugeln, die bei jeder Bewegung durch den Schlauch laufen. Durch die Riffelung entsteht zum einen Vibration, zum anderen ein Geräusch. Und durch die Bewegung der Kugeln im Gerät entstehen zusätzlich Fliehkräfte. Je nach Bewegungsgeschwindigkeit kann man mit einem rund 500 g schweren smovey® eine Muskelbelastung von bis zu 5 kg erwirken.“ Das Training mit smoveys® ist für Jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Fitnessgrad oder auch Körperbewegungsfähig-



keit. Gerade auch bei älteren Menschen, Menschen mit Behinderung oder stark übergewichtigen Menschen ist ein Trainingseinstieg mit smoveys ideal. „Das Wichtigste ist doch, dass der Mensch in Bewegung bleibt oder wieder in Bewegung kommt. Dadurch stellt sich ein ganz neues Körpergefühl ein und vieles geht dann einfacher. Mit den smoveys® muss man sich aber nicht immer zwingend bewegen, man kann sie z. B. auch als Massagegerät einsetzen, indem man sie über verspannte Schultern oder bewegungsunfähige Beine gleiten lässt“, erklärt er die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. „2017 biete ich verschiedene Kurse an wie z. B. smovey®WALKING oder Lauftreffs oder auch smovey®TRAINING für Menschen, die Gewicht reduzieren

möchten. smoveys® sind aber auch toll für Menschen, die viel in sitzender Tätigkeit im Büro arbeiten oder viel im Auto sitzen. Hier biete ich für Unternehmensspezielle Mittagspausentrainings an“, erklärt Michael Hecht.

Bewusst & effektiv Laufen mit Nordic Walking

So neu ist Nordic Walking nicht, aber ein Trend ist es noch immer. Erfunden wurde das nordische Gesundheitsgehen mitspeziellen Stöcken als Trainingsmethode für Bahnläufer, Wanderer und vor allem als Sommertraining für Skilangläufer. Die ersten Gehstöcke kamen 1997 auf den Markt und der Fachausdruck Nordic Walking entstand 1999. Durch das Gehen mit Stöcken

soll zusätzlich zur Beinmuskulatur auch die Rumpfmuskulatur stärker beansprucht und trainiert werden. Dabei ist der Bewegungsablauf zyklisch: Wer richtig geht, setzt den rechten Stock immer dann auf den Boden, wenn die linke Ferse aufsetzt und den linken Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt. Die meisten Nordic Walking Stöcke bestehen aus leichten Materialien wie Aluminium oder einer Glasfasermischung. Sie können je nach Gelände mit unterschiedlichen Stockspitzen ausgestattet werden. Meist sind die Stöcke mit Teleskoprohren gebaut, denn wichtig ist vor allem die richtige Stocklänge. Ein zu kurzer oder zu langer Stock ist beim korrekten Bewegungsablauf eher hinderlich. Folgende Faustformel wird empfohlen: Stocklänge = $0,66 \times \text{Körpergröße}$. Das geeignete Schuhwerk ist dem Laufschuh ähnlich, der Fersenbereich und die Sohle sollten stärker abgerundet sein, damit ein flüssiges Abrollen möglich ist. Nordic Walking kann man alleine oder auch in der Gruppe betreiben. In unserem Landkreis gibt es viele z. B. von den Volkshochschulen, den Kneipp-Vereinen, Sportvereinen oder Krankenkassen organisierte Gruppen.

Beschwingt trainieren mit dem Schwungstab

Viele Fitnessstudios, Vereine und Volkshochschul-Sportkurse arbeiten bereits mit dem Schwungstab. Der Schwungstab ist eine dünne Stange mit einem Gewicht an jedem Ende und einem Griffpunkt in der Mitte. Hält man den Stab senkrecht oder waagrecht vor dem Körper und bewegt ihn, versetzt er sich in Schwingung. Diese Vibration erreicht die Tiefenmuskulatur im Körper und kräftigt diese. Außerdem wird durch die Vibration eine reflexartige Anspannung des Rumpfes erreicht, die sich bewusst nicht herbeiführen lässt. Rückenproblemen und Rückenschmerzen lässt sich so entgegenwirken. Trainiert werden dabei nicht nur die Muskulatur, sondern auch der Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Wer einmal ein Training mit dem Schwungstab ausprobieren möchte, kann in seinem Fitnessstudio danach fragen oder bei einem VHS Kurs reinschnuppern. Die Schwungstäbe können im Kurs meist ausgeliehen werden.

Foto: alin-serban/pexels

Was vor dem Tierkauf zu beachten ist!

(DRM). Für viele Menschen ist das Haustier ein Familienmitglied und der beste Freund. Gerade aus diesem Grund sollte es auch gut überlegt sein, ob man die Verantwortung für ein Haustier übernehmen will und vor allem kann.

Die Zeit nach der Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie unüberlegt ein solcher Kauf oft stattfindet. Zahlreiche Menschen fühlten sich alleine und entschieden sich deshalb für ein Haustier. Als diese Zeit allerdings vorbei war, wurde das Tier wieder uninteressant und die Besitzer versuchten es auf schnellem Wege loszuwerden.

Zeit und Fürsorge

Die Anschaffung eines Tieres sollte keinesfalls ein Spontankauf sein. Man sollte sich vorab gut überlegen, welches Tier zu einem passt. Auch

die anfallenden Kosten und der Zeitaufwand den ein Tier mit sich bringt, sollte mit in die Überlegungen einbezogen werden. Ein Tier ist kein Spielzeug, sondern ein Lebewesen, welches uns Menschen über viele Jahre hinweg begleitet.

Vertrauenswürdige Quellen

Mit den Möglichkeiten des Internets, wächst auch der Online-Tierhandel. Auf Seiten wie tierheim.de, haustier.de oder klassisch Kleinanzeigen ist eine große Zahl an zu Verkauf stehenden Tieren zu finden. Unter diesen Anbietern finden sich allerdings auch viele dubiose Züchter. Häufig werden Tiere angeboten, die illegal oder viel zu jung über die Grenzen gekommen sind. Dies ist häufig an einem viel zu niedrigen Preis oder mangelnden Informationen bezüglich der Gesundheitsakte zu erkennen.

Züchter oder Tierheim

Selbst der Kauf von einem laut der Züchtervereinigung anerkannten Züchter ist nicht immer die richtige Wahl, denn auch hier sind oft Qualzuchten oder überzüchtete Vierbeiner zu finden. In den vielen Tierheimen oder anderen Tierchutzorganisationen sind aber genug Tiere zu finden, die bereits sehnsüchtig auf ein Zuhause warten.

Ausstattung und Futter

Neben den Fragen zu dem Tier selbst gehören auch die richtige Ausstattung und das passende Futter zu einer der ersten bevorstehenden Aufgaben. Um ganz sicher zu gehen, sollte man sich sowohl bei dem Händler selbst oder auch bei einem passenden Tiergeschäft informieren. Beachtet man all diese Punkte und überdenkt die Anschaffung gut,

steht einem angenehmen Zusammenleben mit dem künftigen Familienmitglied nichts mehr im Wege.

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

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

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
 oder nach Vereinbarung!
 Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Offenbachs Beste 2024: Die Suche beginnt!



OFFENBACH (PM). Die Suche nach Offenbachs beliebtesten Restaurants, Eiscafé, Cafés, Buchläden, Friseuren/Barbershops, Fachgeschäften, Freizeitzielen und Newcomern geht in die nächste Runde. Die Initiative „Das ist Offenbach“ und der IHK-nahe Verein Offenbach offensiv e.V. setzen den Wettbewerb 'Offenbachs Beste' fort. Nach dem erfolgreichen Debüt im Jahr 2022, bei dem

knapp 72.000 Stimmen in über 9.600 Voting-Vorgängen verzeichnet werden konnten, sind Bürgerinnen und Bürger Offenbachs erneut eingeladen, die Lieblingsorte ihrer Stadt zu entdecken und zu würdigen.

Dominic Leiendecker, Gründer der Initiative „Das ist Offenbach“, betont: „Der Wettbewerb 'Offenbachs Beste' ist ein Publikumspreis. Wer, wenn nicht die Menschen in Of-

fenbach selbst, wissen, wer 'Offenbachs Beste' sind? Wir möchten dazu beitragen, ein positives Bild unserer Stadt zu zeichnen, die Lieblingsorte aller Offenbacherinnen und Offenbacher hervorzuheben und zu zeigen, dass es, entgegen einiger Gegenmeinungen, auch heute noch viele Geschäfte und Ziele in Offenbach gibt, bei denen sich ein Besuch lohnt.“

Franziska Hoefer, Vorstandsvorsitzende des Offenbach offensiv e.V., fügt hinzu: „Unser Offenbach hat einiges zu bieten. Wir lenken mit dieser Aktion die Aufmerksamkeit bewusst auf positive Beispiele aus Handel, Gastronomie und Freizeitwirtschaft und zeigen unser Potenzial. 'Offenbachs Beste' werden auch in diesem Jahr die Vielfalt unserer Stadt präsentieren. Da bin ich mir sicher!“

Die diesjährige Ausgabe von „Offenbachs Beste“ wird in zwei Phasen stattfinden. Die Nominierungsphase startet am 11. März 2024 und wird über vier Wochen laufen. In dieser Phase können von allen Interessierten Nominierte in den verschiedenen Kategorien eingereicht werden. Darauf folgt dann die 4-wöchige Votingphase. In dieser Zeit haben die Bürgerinnen und Bürger Offenbachs die Möglichkeit, für ihre Favoriten abzustimmen.

Die feierliche Preisverleihung und die Übergabe der begehrten Trophäen ist für den 21. Mai 2024 in der IHK Offenbach am Main geplant. Geehrt werden nicht nur die Erst- sondern auch die Zweit- und Drittplatzierten.

Foto: Stadt Offenbach

Sekundäre Pflanzenstoffe und die Vitaminabsorption

(OAI). Vitamine sind essentielle Nährstoffe, die für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unerlässlich sind. Oft konzentrieren sich Diskussionen über Vitaminquellen auf traditionelle Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch und Milchprodukte. Doch es gibt einen oft übersehenen, aber entscheidenden Aspekt bei der Vitaminabsorption: sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe, auch Phytonährstoffe genannt, sind bioaktive Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen. Diese Verbindungen haben erstaunliche gesundheitliche Vorteile für den Menschen. Einige der bekanntesten sekundären Pflanzenstoffe sind Polyphenole, Carotinoide, Flavonoide und Glucosinolate.

Eine wichtige Rolle von sekundären Pflanzenstoffen liegt in ihrer Fähigkeit, die Vitaminabsorption zu verbessern. Dies geschieht auf verschiedene Weisen.

Erhöhte Bioverfügbarkeit

Sekundäre Pflanzenstoffe können die Aufnahme von Vitaminen im Verdauungstrakt verbessern. Zum Beispiel können Flavonoide die Absorption von Vitamin C erhöhen, indem sie die Aktivität von Enzymen fördern, die an seinem Transport beteiligt sind.

Schutz vor Oxidation

Viele Vitamine sind anfällig für Oxidation, was ihre Wirksamkeit beeinträchtigen kann. Sekundäre

Pflanzenstoffe, insbesondere Antioxidantien wie Polyphenole, können dazu beitragen, die Oxidation von Vitaminen zu verhindern oder zu reduzieren, was zu einer längeren Haltbarkeit und Wirksamkeit führt.

Entzündungshemmende Eigenschaften

Einige sekundäre Pflanzenstoffe besitzen entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, die Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Eine chronische Entzündung kann die Aufnahme von Vitaminen beeinträchtigen, und sekundäre Pflanzenstoffe können helfen, diesen Effekt zu mildern.

Verbesserung der Darmgesundheit

Ein gesunder Darm ist entscheidend für die ordnungsgemäße Aufnahme von Nährstoffen, einschließlich Vitaminen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Ballaststoffe können die Darmgesundheit verbessern, indem sie das Wachstum gesunder Darmbakterien fördern und so die Nährstoffabsorption unterstützen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die synergistische Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen oft in natürlichen Lebensmitteln zu finden ist. Zum Beispiel enthalten viele Obst- und Gemüsesorten sowohl Vitamine als auch eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen, die dazu beitragen können, ihre Absorption zu maximieren.

Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich?

(DRM). Nahrungsergänzungsmittel sind Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in konzentrierter Form, um die Ernährung zu ergänzen und damit zu optimieren. Meist sind diese in Form von Pulver, Kapseln oder Tabletten zu finden.

Die pillenförmigen Nährstoffe sind vor allem in der Fitnessszene sehr beliebt, da Sportler einen erhöhten Bedarf aufweisen. Eine schnelle Einnahme der kleinen Tabletten ist weniger komplex als das detaillierte Tracken der Nahrung, weshalb einige Menschen auf die Vitaminpillen zurückgreifen.

zu keiner schwerwiegenden Vergiftung. Dennoch können unerwünschte Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit auftreten.

Vor Beginn einer regelmäßigen Einnahme sollte dringlichst Rücksprache mit dem behandelnden Hausarzt gehalten werden. Bei gewissen Mängeln, welche in erster Linie durch ein Blutbild sichtbar werden, können unterschiedliche Nahrungsergänzungsmittel nämlich durchaus sinnvoll sein.

Kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung

Egal ob Vitamine oder Proteine, die Präparate ersetzen in keiner Weise eine ausgewogene Ernährung. Wie ihr Name es bereits vermuten lässt, sind sie lediglich zur Ergänzung gedacht.

Der gesündeste Weg um an alle nötigen Nährstoffe zu gelangen, ist nach wie vor eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Gerade bei Kindern sollten Supplemente nicht in die Ernährung integriert werden, da sie für die Bedürfnisse dieser meist zu hoch dosiert sind.

Vorsicht bei der Auswahl

Da Nahrungsergänzungsmittel keine Medikamente sind, sind sie frei käuflich in Apotheken, Drogerien und Supermärkten zu finden. Besonders beim Kauf im Internet ist Vorsicht geboten, da man hierbei schnell auf risikoreiche Anbieter stoßen kann.

Zwar sind Vitamine grundsätzlich äußerst gesund, aber dennoch kann es zu einer Art Überdosis kommen. Bei dieser sogenannten Hypervitaminose kommt es



Stiftung Kinderzukunft verteilt 5.500 Weihnachtspäckchen in der Ukraine

(PM). Nach wochenlangen Blockaden an der ukrainischen Grenze und mehreren Transportverschiebungen konnte die Stiftung Kinderzukunft nun im Rahmen der Weihnachtspäckchen-Aktion rund 5.500 Mädchen und Jungen in der Region Kiew beschenken.

Durch die schwierige Situation an der ukrainischen Grenze war bis vor kurzem unklar, ob der Transport der Päckchen überhaupt stattfinden kann. „Umso glücklicher sind wir, dass es uns nun doch noch gelungen ist, den Kindern in der Ukraine auch unter diesen Umständen eine Freude zu machen“, sagt Silja Ommert, Projektleiterin der Weihnachtspäckchen-Aktion. Vor Ort übernahm der Samariterbund Kiew, mit dem die Stiftung seit Jahren vertrauensvoll zusammenarbeitet, die Verteilung der Geschenke.

Trotz der Zeitverzögerung war die Freude der Kinder nicht weniger groß: „Auch wenn die Weihnachtspäckchen aufgrund der Blockaden an der Grenze erst nach Weihnach-



ten geliefert werden konnten, haben die Kinder sehr viel Freude an den Geschenken“, sagt Iryna Schurawel vom Samariterbund Kiew. Die Emotionen der Kinder reichen dabei „von Neugier und Überraschung bis hin zu Freude und Faszination“, erzählt sie und betont dabei, wie viel Spaß sie selbst an der Aktion hat: „Ich glaube, ich habe genauso viel Freude daran, wie die beschenkten Kinder.“

Ihre Kollegin Iryna Baryschok, die die Verteilaktion ebenfalls unterstützt, sieht in den Weihnachtspäckchen einen willkommenen Lichtblick für die Kinder in dieser sorgenvollen Zeit: „Weihnachtspäckchen bringen ihnen viel Freude – positive Emotionen, was insbesondere in der heutigen Lage für Kinder sehr wichtig ist.“ Sie bedankt sich ganz herzlich bei allen Beteiligten in Deutschland.

**Stiftung Kinderzukunft:
Anerkannte, erfolgreiche Hilfe für
Kinder in Not**

Seit mehr als 35 Jahren bekämpft die hessische Stiftung Kinderarmut effektiv. Mit eigenen Kinderdörfern sowie Ernährungs- und Bildungsprojekten weltweit gibt sie Kindern, die einen schlechten Start ins Leben hatten, eine Zukunftspers-

pektive. In den Projekten der Kinderzukunft wachsen Kinder und Jugendliche unter guten Lebens- und Lernbedingungen gesund, geborgen und sicher auf und können dann als Erwachsene selbstständig ein menschenwürdiges Leben führen. Somit bekämpft die Stiftung Kinderzukunft Armut direkt dort, wo sie entsteht, und leistet gleichzeitig nachhaltige Entwicklungshilfe.

Mit kofinanzierten Projekten, die mit dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und anderen Förderern durchgeführt werden, setzt sich die Kinderzukunft aktiv für die Verwirklichung der Rechte der Kinder ein.

Weitere Informationen unter www.Kinderzukunft.de.

Fotos: Kinderzukunft



Auch bei Handicaps selbstständig auf die Toilette gehen

Nicht nur für Senioren ist ein Dusch-WC wichtiger Baustein im barrierefreien Bad



(DJD-K). Die Renovierung oder Neuplanung des Badezimmers erfordert viele Entscheidungen, insbesondere in Bezug auf die langfristige Nutzung. Daher ist es sinnvoll, bereits in jüngeren Jahren die Barrierefreiheit zu berücksichtigen und dafür zu sorgen, dass sich im Badezimmer möglichst lange Komfort ohne fremde Hilfe genießen lässt. In Japan sind Lösungen bereits weit verbreitet, die barrierefreie Duschen, anpassbare Waschplätze und Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung umfassen. Dies erleichtert nicht nur den Alltag, sondern schafft auch ein Badezimmer, das für Menschen jeden Alters, vor allem aber für Seniorinnen und Senioren zum Ort des Wohlfühlens und der Entspannung wird. Moderne Dusch-WCs bieten eine Vielzahl von Funktionen, die besonders für Men-

schen mit eingeschränkter Beweglichkeit von großem Nutzen sind. Auf Toilettenpapier kann bei Dusch-WCs weitgehend verzichtet werden, denn die Reinigung – und bei einigen Modellen sogar die Trocknung – erfolgt automatisch.

Barrierefreies Dusch-WC auch in Mietwohnungen

Vor allem Menschen in späteren Jahren wünschen sich, dass der Gang auf die Toilette ohne fremde Hilfe möglich bleibt. Diese Unabhängigkeit wird als würdevoll empfunden, wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus und steigert die Lebensqualität. Das Gefühl von Frische und Sauberkeit, das sich bei der Intimreinigung mit warmem Wasser einstellt, genießen allerdings alle Generationen, nicht nur ältere Menschen. In Dusch-WCs, von Toto beispielsweise unter der Bezeichnung „Washlet“ angeboten, stecken Komforttechniken, die einem möglichst viele Handgriffe ab-

nehmen. Weitere Informationen und die Möglichkeit, örtliche Handwerker für die Installation eines Dusch-WCs zu finden, sind auf www.my-washlet.de verfügbar. Barrierefreie Badezimmerlösungen mit Dusch-WC sind nicht nur in Eigenheimen, sondern auch in Mietwohnungen oder im Zuge von Teilrenovierungen umsetzbar.

Sensortechnik sorgt für viel Komfort

Bei manchen Modellen erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang. Sobald man sich dem Dusch-WC nähert, wärmt sich der Sitz auf eine angenehme Temperatur auf. Besonders im Winter ist der beheizbare Sitz wohltuend. Bei sommerlichen Temperaturen dagegen lässt sich die Sitzheizung, die nachts in einen Stand-by-Betrieb geht, ausschalten. Alle Funktionen sind über die Fernbedienungen leicht steuerbar.

Auch in Mietwohnungen oder im Rahmen einer Teilrenovierung lässt sich ein herkömmliches WC gegen ein Dusch-WC austauschen.

Foto: dj-d-k/Toto

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 10

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

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

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

meine
süd Hessen

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

ECHT
LOKAL
REGIONAL

NEWS

Süd Hessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Eine lang gelebte Tradition

Mit dem Frühjahrsputz das Zuhause auf Vordermann bringen

(DRM). Was viele nicht wissen: Früher dauerte der Frühjahrsputz oft mehrere Tage und war fest im Jahreslauf verankert. Dabei ist Frühlingsputz keineswegs gleich Frühlingsputz und für viele bedarf es im Vorfeld eine gehörige Portion Motivation. Hier sind einige Tipps, um den Frühjahrsputz auch in diesem Jahr wieder effektiv und stressfrei zu gestalten.

Ein guter Plan kann Gold wert sein

Bevor sie mit dem Putzen beginnen, sollten sie einen Plan erstellen. Legen sie dabei fest, welche Zimmer und in welcher Reihenfolge diese reinigen werden sollen. Besonders wichtig: Alle notwendigen Reinigungsmittel und Werkzeuge sollten schon im Vorfeld vorhanden sein, bevor mit dem Frühjahrsputz begonnen wird.

Zimmer für Zimmer

Putzen sie Zimmer für Zimmer, um sicherzustellen, dass nichts vergessen und Energie und Zeit effizient genutzt werden. Noch vor dem eigentlichen Putzen sollten die Zimmer entrümpelt und Gegenstände aussortiert werden. Nehmen sie sich dafür bewusst Zeit und scheuen sie sich nicht, entsprechende Gegenstände konsequent zu entsorgen, auch wenn dies manchmal schwerfallen kann.

Reinigen Sie gründlich

Sobald das Zimmer entrümpelt ist, ist es an der Zeit, zu reinigen – das Zauberwort ist hier Gründlichkeit. Entfernen Sie Staub, wischen Sie die Oberflächen ab und reinigen Sie die Fenster. Vergessen Sie nicht, auch die schwer zugänglichen Stellen wie Lüftungsgitter, Heizkörper

und Lichtschalter zu reinigen. Diese werden allzu oft vergessen.

Reinigen Sie auch Ihre Haushaltsgeräte

Beim Frühjahrsputz geht es nicht nur um das Reinigen von Möbeln. Auch Alltagsgeräte wie Kühlschrank, Spülmaschine, Herd und Ofen sollten an diesem Tag geputzt und alte Essensreste etc. entfernt werden.

Vermeiden Sie unnötigen Abfall

Auch beim Frühjahrsputz hält das gesteigerte Umweltbewusstsein der Gesellschaft Einzug. Auch wenn ein Putztag allerlei Müll verursachen wird, versuchen Sie stets, unnötigen Abfall zu vermeiden, indem Sie Dinge wiederverwenden oder recyceln. Nicht alle aussortierten Gegenstände müssen direkt in der Mülltonne

landen. Wohltätigkeitsorganisationen, Kleiderkammern etc. sind immer auf der Suche und auf ebensolche Spenden angewiesen.

Belohnen Sie sich selbst

Der Frühjahrsputz kann viel Kraft und ganz besonders Nerven kosten. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Sie sich nach dem Putzen selbst etwas Gutes tun. Die frisch geputzte Wohnung kann dafür der perfekte Ort sein. Wie wäre es also mit einem gemütlichen Essen oder einem Entspannungsbad.

Was also bleibt festzuhalten? Natürlich kann der Frühjahrsputz ein anstrengender Prozess sein. Gleichzeitig ist er aber auch eine Möglichkeit, nicht nur das Zuhause, sondern auch sich selbst zu erfrischen. Mit den obengenannten Tipps sollte der Frühjahrsputz auf alle Fälle stressfrei und schnell gelingen.

Hausmittel beim Frühjahrsputz

So lässt sich Schmutz mit einfachen Hausmitteln entfernen

Backofen putzen

(DRM). Wasch-Soda bzw. Natriumcarbonat ist ein echtes Wundermittel gegen hartnäckige Krusten im Backofen. Einfach einen Teelöffel Wasch-Soda mit einer Tasse warmem Wasser anrühren. Küchenkrepp mit der Lösung tränken und den Ofen damit auslegen. Wenn man das Ganze mindestens über Nacht einweichen lässt, kann man den Schmutz einfach mit einem Lappen wegwischen.

Vorsicht: Weil Natriumcarbonat die Schleimhäute reizt und entfettend wirkt, sollte man Handschuhe tragen und den Staub nicht einatmen.

Fliesen wie neu

Zahncreme macht nicht nur Zähne weiß, sondern auch Fliesen wieder glänzend. Die stumpf gewordene Badezimmerkachel gründ-

lich mit Zahnpaste einreiben und danach mit einem nassen Tuch abwischen. Die Fliese wird in neuem Glanz erstrahlen.

Fenster und Glasscheiben reinigen

Wer stark verschmutzte Scheiben reinigen muss, halbiert eine Zwiebel und reibt die Scheibe zuvor damit ab. Das löst auch hartnäckigen Schmutz.

Flecken entfernen

Hartnäckige Flecken auf Teppichen oder auf dem Autositz lassen sich mit Rasierschaum entfernen. Dafür den Fleck großzügig einsprühen und einige Minuten einwirken lassen.

Anschließend den Schaum gründlich mit lauwarmem Wasser auswaschen.

Fotos: pexels/Liliana Drew



Anzeigen | Markt

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

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 Werteschatzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein, Silber, 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 Werteschatzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-0 www.dachbleche24-shop.de

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 Werteschatzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Stellen

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

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

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail:

info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

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, Edeka, Globus, GS Schuhvertrieb, HIT, Hornbach, JYSK, LIDL, Marktkauf, Media Markt Saturn, Möbel Kempf, Netto, Norma, POCO, Penny, Polster Aktuell, Rossmann, Toom Baumarkt, Zimmermann

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGSZUSTELLER (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 - Zustellorganisationen - 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

Tiervermittlung in
Süd Hessen

Grafik: freepik



Tonja

HTB (PM). Tonja ist die Mutter von Tapsy. Beide wurden auf der Straße gefunden – alleine. Sie kommt mit jedem klar. Sie könnte gut in eine Familie mit Kinder. Auch andere Hunde sind kein Problem für sie. Und auch Katzen interessieren sie nicht. Tonja ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 2 Jahre alt, 28 cm groß und wiegt 6 kg.

Foto: HTB

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



Wolfi

SELIGENSTADT (PM). Wolfi ist recht „gesprächig“. Kater Wolfi wurde auf einem Pferdehof geboren. Der zierliche kleine wilde schwarze Kater mit weißem Fleckchen am Hals ist inzwischen ein lieber goldiger Kerl geworden. Er ist 7 Monate alt und mit anderen Katzen verträglich. Er weiß, was er will und kann dies auch mit unterschiedlichen Katzentönen zum Ausdruck bringen. Leckerlies und Spie-

len vergessen, geht nicht. Wenn eine andere Katze gestreichelt wird, möchte auch er seine Streicheleinheiten bekommen. Er ist anhänglich und neugierig. Er möchte nicht festgehalten werden, da ihm seine Katzenmutter Vorsicht gelehrt hat. Wolfi sucht ein Zuhause mit Freigang in ruhiger Umgebung bei einer Familie oder einem Ehepaar, die ihn verwöhnen möchten.

Fotos: TSV

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



Söckchen

DIEBURG (PM). Söckchen sucht ein Zuhause. Der zuckersüße Kater ist ein dreiviertel Jahr jung und ein echter Hingucker. Bildhübsch und obendrein liebt, verspielt und verschmust. Er ist nett zu anderen Katzen, diese jedoch nicht immer zu ihm. Er wird gerne gestreichelt und ist sehr an den Menschen in seiner Um-

gebung interessiert. Er wirbelt mit den Stoffmäusen herum und es macht große Freude mit dem Kleinen zu spielen. Er genießt jede Aufmerksamkeit. Söckchen sucht ein liebevolles Zuhause mit späterem Freigang. Er kann gerne nach Verabredung im Daktari kennen gelernt werden.

Foto: Tierfreunde Dieburg e.V.

Kontakt: Gabriele Dobner (06071) 82 96 31
Ihre Tierfreunde Dieburg e.V. • www.tierfreunde-dieburg.de

Neuer Ausbildungsberuf für virtuelles Gestalten



Was macht ein/e Gestalter/-in für immersive Medien?

Gestalter/-innen für immersive Medien sind Expert*innen, die Anwendungen für Virtual oder Augmented Reality erstellen. Sie arbeiten eng mit Kunden zusammen, entwickeln Konzepte, erstellen Bilder und Töne, wählen Entwicklungswerkzeuge aus und erstellen Prototypen. Ihr Ziel ist es, immersive Erlebnisse für Nutzer zu schaffen. Sie überwachen den gesamten Produktionsprozess, testen die Anwendungen und stellen sicher, dass alle Anforderungen erfüllt sind, bevor sie die fertige Anwendung an den Kunden übergeben.

Gestalter/-innen für immersive Medien arbeiten in AR-, VR- und XR-Unternehmen, bei Medienunternehmen mit digitalen Schwerpunkten, bei Film- und TV-Produktionsbetrieben, bei Rundfunkveranstaltern, in Medien- und Werbeagenturen.

Worauf kommt es an?

Wer diesen Beruf erlernen möchte sollte ein gutes technisches Verständnis, Kreativität und Sinn für Ästhetik, Teamfähigkeit und Organisationstalent sowie Kundenorientierung und Kommunikationsfähigkeit.

Die Ausbildungsdauer der dualen Ausbildung beträgt 3 Jahre. Lernorte sind der Ausbildungsbetrieb und die Berufsschule.

Fotos: pexels-thisisengineering-3861458



(DRM). Die Arbeitswelt wandelt sich! Deshalb werden Ausbildungsberufe ständig modernisiert und es regelmäßig kommen auch neue Berufsbilder hinzu. Neue Herausforderungen brauchen speziell ausgebildete Fachkräfte. Besonders der Bereich IT und Technik ist hier vorne mit dabei. Seit dem Ausbildungsjahr 2023/2024 kam der Beruf „Gestalter oder Gestalterin für immersive Medien“ hinzu.

In den letzten Jahren haben wir enorme Fortschritte im Bereich der immersiven Medien wie Augmented Reality, Virtual Reality, Mixed Reality oder 360-Grad-Anwendungen gemacht. Diese Anwendungen lassen sich im Bereich Industrie 4.0, im Handel, in der Medizin sowie in Bildung und Kultur finden. Und es ist zu erwarten, dass diese Anwendungen in der Zukunft eine immer größere Rolle spielen wird.

AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME



20%

RABATT AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER



10%

RABATT

AUF ALLE LAMELLENDÄCHER



SCAN ME

20%
RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER

BSP. PREMIUMLINE 5x3m

4.676€
inkl. 19% MwSt.

3.741€

Schneelastzone z - 0,85kN/m²

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

*gültig bis zum 31.03.2024 nur in der Filiale

*zzgl. Montagekosten

*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

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

Jetzt vor Ort
erleben und sparen!

AYLUX FRANKFURT

★★★★★ 4.3

Assar-Gabrielsson-Straße 15

63128 Dietzenbach

Tel: +49 (0)6074 84 56 550

E-Mail: frankfurt@aylux.de

www.aylux.de

