

mein südhessen⁶

Antik Galerie
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

23. März 2024

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.732

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein südhessen
auf Facebook

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



Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/pixabay

Was ist der richtige Sport für mein Kind?

Was ist der richtige Sport für mein Kind?



Foto: pexels/Marina Schischkina

Zu Beginn wird viel ausprobiert

Natürlich gibt es einschränkende Faktoren. Nicht überall ist jede Sportart vertreten. An der Küste wird es schwierig, das Kind in einem Skiverein anzumelden. Dazu dürfte im ländlichen Raum das Angebot kleiner sein als in Ballungsgebieten. Unabhängig davon ist es jedoch die Entscheidung des Kindes, welche Sportart es ausüben will. Eltern sollten sich hüten, eigene Vorstellungen oder Wünsche durch das Kind zu realisieren.

Doch ab welchem Alter ist damit zu rechnen, dass das Kind seine Lieblingssportart findet? Zu Beginn befinden sich Kinder in der Ausprobierphase. Dabei kann es zu häufig wechselnden Interessen kommen. Daher müssen Eltern damit rechnen, dass sich erst gegen Ende des Grundschulalters ein Lieblingssport herauskristallisiert. Dennoch sollte die Bewegung gerade in dieser Phase gefördert werden.

Hier eignen sich vor allem Babyschwimmkurse und Eltern-Kind-Turnen. Das Kind kann sich dabei ausprobieren und fühlt sich dennoch in der Nähe der Eltern geschützt. Überhaupt eignet sich Turnen perfekt für die ersten Lebensjahre, da hier Motorik und Koordination des gesamten Körpers trainiert werden. Egal, für welche Sportart das Kind

sich später einmal entscheidet, diese Grundfähigkeiten sind immer gefragt. Generell gilt: Je höher die Anforderungen an Konzentration, Koordination und Ausdauer sind, desto später sollte mit der Sportart begonnen werden.

Hier ein Überblick geeigneter Sportarten nach Alter

- Ab drei Jahren: langsames Joggen, Kinderschwimmen, Kinderturnen, Tanzen
- Ab fünf Jahren: Radfahren
- Ab sechs Jahren: Ballsportarten, Turnsport, Wassersport, Kampfsport, Leichtathletik

Eine weitere Frage, die sich Eltern oft stellen ist, ob ein Individual- oder Mannschaftssport besser ist. Auch hierbei gilt wieder, dass hier das Kind entscheiden sollte. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, da beide Bereiche Vorteile haben.

Mannschafts- oder Individualsport?

Bei Mannschaftssportarten lernen die Kinder früh, sich in Gruppen zu integrieren. Siege werden gemeinsam gefeiert und Niederlagen in der Gruppe verarbeitet. Bei Individualsportarten steht jedoch die eigene Leistungssteigerung im Vordergrund. Das Kind lernt, sich auf die eigenen Bedürfnisse zu fokussieren und diese zielgerichtet zu fördern.



Foto: pexels/rдне-stock-project

(DRM). Für eine gesunde Kindesentwicklung ist Sport ein wichtiger Faktor. Dabei sollte man jedoch die individuellen Neigungen und das Alter des Kindes berücksichtigen. Dass Bewegung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat, ist keine neue Erkenntnis. Dennoch ist es wichtig, dies auch den Jüngsten immer wieder aufs Neue zu vermitteln. Denn schon im frühesten Kindesalter sollte Bewegung in den Alltag integriert werden. Genauso wie beim Sprechen fällt es im Kindesalter leichter, einen gesunden Umgang mit Bewegung zu erlernen.

Das Gute daran: Kinder haben von sich aus einen natürlichen Bewegungsdrang. Man muss sie also nicht zum Laufen und Springen zwingen. In Zeiten von Smartphones und Tablets gibt es jedoch zahlreiche Möglichkeiten der Ablenkung. Umso wichtiger ist Kindersport heutzutage. Wertvolle Unterstützung liefern dabei Sportvereine.

Hier stellt sich jedoch die Frage: Welcher Sport passt zu meinem Kind? Das Angebot ist mittlerweile weitaus größer als noch in der eigenen Kindheit. Während früher Fußball alles dominiert hat, kann nun aus den verschiedensten Sportarten ausgewählt werden. Das wichtigste Kriterium hierbei ist, dass das Kind Spaß hat.



Foto: pexels/kampus-production

Es gibt keine falsche Sportart

Ob sich das Kind nun für eine Mannschafts- oder Individualsportart entscheidet, bei beiden wird es mit Wettbewerb konfrontiert. Dies hilft, spielerisch Ängste vor Leistungsdruck abzubauen. Die Eltern sollten hierbei jedoch darauf achten, dass keine zu hohe Erwartungshaltung an das Kind gestellt wird. In erster Linie geht es immer noch um den Spaß. Den Leistungsdruck entwickelt das Kind entsprechend den eigenen Ansprüchen selbst.

Generell kann man sagen: Es gibt keine falsche Sportart für Kinder. Wichtig ist lediglich, dass das Kind Sport treibt und selbst entscheiden kann, wohin die sportliche Reise geht. Eltern sollten das Kind auf dieser Reise lediglich unterstützen.

Lediglich in den frühen Jahren kommt den Eltern die entscheidende Rolle zu, das Interesse am Sport zu fördern. Ist dies gelungen, freuen sie sich einfach an der Entwicklung ihres Kindes und feiern sie mit ihm die Erfolge.

Neuer leitender Oberarzt Stefan Koob in der Psychiatrie Langen

Mit Leidenschaft und Herz arbeitet Stefan Koob seit Jahren in der Asklepios Psychiatrie Langen.



v.l. Geschäftsführerin Stefanie Rennerich, Ltd. Oberarzt Stefan Koob und Chefarzt PD Dr. Harald Scherk. .

Foto: Asklepios

LANGEN (PM). Als Stefan Koob in 2007 im Klinikum Offenbach für seine Weiterbildung als angehende Neurologe ein Jahr in der Psy-

chirurgie absolvierte, entdeckte er schnell seine Vorliebe für dieses medizinische Fach. So entschied er sich für einen Wechsel der Fach-

arztausbildung zur Psychiatrie und Psychotherapie. Stefan Koob: „An der Psychiatrie gefällt mir, dass man sich für den ganzen Menschen interessieren muss, um langfristig einen Therapieerfolg zu erzielen. Ich begleite Menschen in ihrer Entwicklung, manche nun schon über einige Jahre.“

Während der Ausbildung arbeitete er unter anderem in einer psychiatrischen Institutsambulanz, in der er viel Erfahrung sammeln konnte und früh eigenständig arbeiten musste. Die Patienten mit Psychosen, die häufig eine besondere Betreuung benötigen, liegen ihm dabei besonders am Herzen. Er führte regelmäßig Gruppentherapien für diese Patienten durch. Nebenbei war er als Ausbilder für die Deutsche Gesellschaft für Psychoedukation tätig. Bis heute hat er aus dieser Zeit enge Kontakte

zu Selbsthilfegruppen und komplementären Einrichtungen in Stadt und Kreis Offenbach.

2013 wurde er Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet seit 2015 in der Asklepios Psychiatrie in Langen als Oberarzt. Hier leitet er die Akutstation und die Station mit dem Schwerpunkt Psychosen. Außerdem koordiniert er die EKT-Therapie (Elektro-Konvulsions-Therapie) der Klinik.

Seit Anfang 2024 berät er mit seinem psychiatrischen Fachwissen die Behinderten-Werkstatt in Dietzenbach. Stefan Koob wurde zum 01.03.2024 zum leitenden Oberarzt in der Asklepios Psychiatrie Langen ernannt. Der Chefarzt der Klinik, PD Dr. Harald Scherk äußerte hierzu: „Ich freue mich, dass Stefan Koob mit seiner großen klinischen Erfahrung mir nun auch bei der Leitung der Klinik zur Seite steht.“

KENNST DU DIE VIER JYSK-KUNDENVERSPRECHEN?

Vor 40 Jahren eröffnete unser Unternehmensgründer, der dänische Kaufmann Lars Larsen, sein erstes Geschäft in Deutschland. Seitdem ist JYSK zu einem führenden Anbieter für „Scandinavian Sleeping & Living“ geworden.

Und immer ist bestmöglicher Service und beste Beratung unser Anspruch. Dazu gelten die vier **JYSK-Kundenversprechen:**

Du bekommst großartige Angebote

Großartige Angebote in unseren über 950 Stores, Online-Shop und unserem B2B-Bereich – jede Woche neu. Dazu Dauerniedrigpreise für mehr als 1.500 Artikel, Outlet-Schnäppchen und 30 Tage Preisgarantie.

Du bekommst zuverlässige Qualität

Ein umfassendes Qualitätsmanagement prüft jeden Artikel auf Haltbarkeit und Sicherheit. Unseren Produkten kannst du vertrauen und dazu stehen wir auch – mit beispielsweise bis zu 25 Jahre Garantie auf unsere Matratzen.

Du bekommst einen unkomplizierten Einkauf

Einen unserer über 950 Stores in Deutschland erreichst du in maximal 20 Minuten Fahrtzeit.

Im Store bestellte Produkte bekommst du per „Click & Collect“ in 30 Minuten. Viele Online-Bestellungen liefern wir frachtfrei aus.

Sollten dir deine gekauften Artikel doch nicht gefallen: Bei JYSK hast du ein unbegrenztes Rückgaberecht.

Du bekommst kompetenten Service

Alle unsere Mitarbeitenden sind top ausgebildet, beispielsweise an unserer eigenen „Sleep Academy“ – für bestmögliche Beratung. Ob Bettdecken und Kissen, Matratzen und Topper oder Indoor- und Outdoormöbel – auf unsere Kompetenz kannst du bauen.

Erfahre mehr unter jysk.de/jysk-kundenversprechen

Wir sehen uns bei JYSK – oder wie man in Dänemark sagt: „Vi ses!“

Feiere jetzt mit uns „40 Jahre JYSK Deutschland“ mit großartigen Angeboten!

JYSK
Scandinavian Sleeping & Living

So wird das Zuhause zur modernen Wohlfühloase

(DRM). Derzeit gibt es viele spannende Wohntrends, die das Wohnen noch komfortabler und persönlicher machen, gleichzeitig aber auch für das „gewisse Etwas“ in den eigenen vier Wänden sorgen. Besonders beliebt sind dabei nach wie vor Naturmaterialien wie Holz oder Stein, die für eine heimelige Atmosphäre sorgen. Dabei ist es zunächst einmal völlig unerheblich in welchen Räumen die aufgezählten Materialien verwendet werden. Egal ob Küche, Wohnzimmer oder

Bad, der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Helle Farben und viele Pflanzen

Unabhängig vom Materialmix sind aktuell besonders helle Naturtöne wie beige oder ganz klassisch weiß im Trend. Diese sorgen für eine freundliche und einladende Wohnlandschaft, haben aber auch den Vorteil, dass sie ideal mit bunten, aber dennoch dezenten Akzenten



kombinierbar sind. So können mit bunten Decken, Kissen oder Teppichen bewusst echte Highlights gesetzt werden. Auch Pflanzen haben sich in den vergangenen Monaten – vielleicht sogar Jahren - zu einem wahren Hype entwickelt. Sie sorgen nicht nur für eine bessere Luftqualität, sondern auch für eine angenehme Wohlfühlatmosphäre. Besonders beliebt sind momentan Zimmerpflanzen wie Monstera, Ficus oder auch Kakteen. Vor allem junge Menschen in Großstädten wollen grünes Pflanzen-Design für die eigene Wohnung – je ausgefallener, desto besser. Warum der Trend gerade in Großstädten so viele Anhänger findet, ist schnell erklärt: In der urbanen Umgebung ist häufig wenig Platz für große Grünflächen. Parks bilden hierbei oft die Ausnahme. Die eigene Wohnung bzw. das eigene Haus bietet dabei die perfekte Möglichkeit, sich zu entfalten und kreativ auszuleben.

Auf die richtigen Accessoires achten

Wie bereits erwähnt, gehören Kissen, Decken oder Sitzsäcke zu den absoluten Must-haves. Wer es gerne gemütlich mag, kann ganz einfach auf diese simplen Einrichtungsgegenstände zurückgreifen. Zusätzlicher Bonus für all diejenigen, die gerne Abwechslung in ihre eigenen vier Wände bringen wollen: Kissenbezüge lassen sich schnell und einfach wechseln und sorgen dafür, dass zu Hause nie Langeweile einkehrt. Neben der Ästhetik der Möbel ist auch die Funktionalität von großer Bedeutung und nicht zu vernachlässigen. Hier setzen viele Designer mittlerweile auf platzsparendes Möbeldesign und praktische Multifunktionsmöbel.

Die Möglichkeiten sind mittlerweile optimal auf kleine Wohnräume abgestimmt. Durch Multifunktionsmöbel wie ausziehbare Betten oder Tische, Schiebetüren oder auch Schubladen unter dem Bett wird begrenzter Platz effektiv genutzt. So entwickelt sich ein kleines Wohnzimmer am Abend mit ein paar wenigen Handgriffen zum Schlafzimmer.

Nachhaltigkeit immer wichtiger

Funktionalität und kurzlebige Trends einmal ausgenommen, wird das Thema Nachhaltigkeit auch im Bereich Wohnen immer wichtiger. Damit sind nicht nur nachhaltig hergestellte Möbel und Dekoartikel gemeint. Nachhaltigkeit kann auch bedeuten, dass alte Second-Hand-Möbel wiederverwendet werden. Durch sogenanntes „Up-cycling“ erstrahlen alte Möbel mit ein paar einfachen Tricks, wie z.B. einem neuen Anstrich, in neuem Glanz. So wird bewusst auf die Umwelt geachtet und Ressourcen werden geschont. Eine gelungene Mischung aus Ästhetik, Funktionalität und Nachhaltigkeit. Diese Eigenschaften spiegeln recht gut den aktuellen Zeitgeist wider, wenn es um Wohntrends geht. Diese sind vielfältig und bieten viel Spielraum für individuelle Entfaltung. Wichtig ist dabei jedoch stets, sich selbst und dem eigenen Geschmack treu zu bleiben.

Sollten man diesen noch nicht gefunden haben, bietet das Internet mittlerweile zahlreiche Inspirationsquellen – also einfach mal ausprobieren. Dann steht einem schönen und gemütlichen, aber vor allem individuellen Zuhause nichts mehr im Weg.

PNEUMOLOGIE, SCHLAF- & BEATMUNGSMEDIZIN



„Besser atmen – besser leben“

Wir bieten Diagnostik und Behandlung sämtlicher Lungenerkrankungen. Unsere Schwerpunkte sind u.a. verschiedene bronchoskopische Verfahren und die Beatmungsmedizin. Besonderen Wert legen wir auf persönliche Zuwendung und Beratung.



Unsere Behandlungsschwerpunkte

- COPD / Asthma bronchiale
- Entzündliche Lungenerkrankungen
- Tumor der Lunge
- Beatmungsmedizin



Indikationsambulanz

Chefarzt Dr. med. T. Stein
Terminvereinbarung unter: 06103 / 912 14 92
www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden



ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen
www.asklepios.com/langen

Trendeinrichtungshaus mömax feiert 20 Jahre

Ganz Deutschland feiert das große Jubiläum: Es warten in allen 47 Trendeinrichtungshäusern sensationelle Jubiläumsangebote und Top-Aktionen!

1.000e Jubiläumsangebote

„Wir freuen uns mit unseren tausenden Mitarbeitern auf ein ganz besonderes Jubiläum mit vielen Gästen!“ Für mömax Unternehmenssprecher Florian Schmidt steht 2024 jedenfalls unter einem guten Stern. Auch deshalb, weil das 20-jährige mömax Deutschland-Jubiläum ab sofort in allen 47 Filialen mit 1.000en Jubiläumsangeboten, vielen Jubiläumsaktionen und einer großen Jubiläumsverlosung mit Auto, Familienurlaube und mömax Gutscheinen gefeiert wird! Darüber hinaus wurden gerade rechtzeitig unzählige Produkte in allen Warengruppen deutlich im Preis gesenkt.

Absolut trendsicher

Junges, stylisches Wohnen zu leistbaren Preisen: Dieses Erfolgsrezept gilt heute genauso wie noch vor 20 Jahren, als mömax – ein Jahr nach dem Start in Österreich – 2004 mit dem ersten Standort in Hirschaid auch in Deutschland reisierte.



„Unser Trendmöbelhaus liegt seitdem voll im Trend und gibt zugleich auch die Trends am Möbelmarkt vor“, weiß Schmidt. Dass mömax schnell Trends aufgreifen kann, liegt auch an den internen Trendscouts, die weltweit Produktneheiten aufstöbern.

Dadurch ist es möglich, neue Möbel-Must-haves besonders rasch zu bestellen und in die Trendeinrichtungshäuser zu bringen. Der Konkurrenz ist man damit immer einen Schritt voraus!

Abwechslungsreich & preisgünstig

Egal welcher Wohnstil oder Einrichtungstyp, im ständig wechselnden Sortiment von mömax ist für jeden das Passende dabei – und das in jeder Abteilung! Sich öfter und abwechslungsreicher einzurichten ist überhaupt ein Trend, der gerade dem heutigen Zeitgeist entspricht. „Das geht aber nur, wenn die Produkte sehr preisgünstig sind. Wir setzen daher nicht nur in Bezug auf den Preis neue Maßstäbe, sondern geben mit

unseren Ausstellungslokalen, praktischen Shop-the-Look-Stilwelten und verschieden großen Musterwohnungen Inspirationen für das eigene Zuhause“, betont Schmidt stolz.

103 Trendeinrichtungshäuser in neun Ländern

Mittlerweile ist mömax mit seinen 103 Trendeinrichtungshäusern neben Deutschland und Österreich in Ungarn, Slowenien, Rumänien, Kroatien, Polen, Bulgarien und der Schweiz erfolgreich vertreten – auch mit Onlineshops. Und der Expansionskurs ist ungebrochen: Am Plan stehen heuer zehn bis 15 weitere Neu- und Umbauten wie etwa in Braunschweig oder Hannover. Unternehmenssprecher Schmidt: „Wir gehören zu den mit Abstand am schnellsten wachsenden Möbelhandelskonzepten!“



Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

So bleiben Sie beweglich und aktiv

Schmerzen auf Schritt und Tritt: Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenkbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Doch gerade jetzt möchten viele nach draußen und den Frühling genießen! Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Bewegung oder Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkgesundheit – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden.

Rubaxx Schmerzgel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.



DAS STARKE GELENK-DUO



Tipp unserer Experten:

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



Oft sind rheumatische Erkrankungen oder Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen Gründe für Gelenkschmerzen.

Abbildungen Betroffenen nachempfunden. RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Die Wärme bleibt drinnen

Mit Dichtungsbändern mehr Behaglichkeit schaffen und Heizkosten sparen

(DJD-K). Wer will bei unangenehmem Schmuddelwetter oder frostigen Außentemperaturen schon auf Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden verzichten? Allerdings kann das Heizen in ungedämmten Altbauten schnell kostspielig werden - zumal verschiedene Faktoren dafür sorgen, dass Energie im Jahr 2024 nochmals teurer wird. Die am 1. Januar wirksam gewordene Erhöhung der CO₂-Abgabe von 30 auf 45 Euro pro Tonne Kohlendioxid betrifft alle fossilen Energieträger. Bei Erdgas steigt zusätzlich die Mehrwertsteuer vom zwischenzeitlich reduzierten Satz von sieben Prozent wieder auf volle 19 Prozent, sodass

Haushalte mit Gasheizung noch tiefer in die Tasche greifen müssen. Umso mehr lohnen sich vergleichsweise einfache Maßnahmen wie das Abdichten von Fenstern und Türen mit tesamoll, um die Wärme in der Wohnung zu halten und Kosten zu sparen.

Zugige Fenster werden wieder dicht

Wenn es permanent in der guten Stube zieht, trägt dies nicht gerade zu einer gemütlichen Raumatmosphäre bei. Über undichte Fenster oder auch Türen kann teuer bezahlte Heizwärme ungenutzt nach außen entweichen,

die Bewohner müssen entsprechend nachheizen - und in der Folge gehen sowohl der Energieverbrauch als auch die Kosten in die Höhe. Eine wirksame Abdichtung hingegen hält die Wärme besser im Raum. Dies lässt sich einfach und schnell in die Tat umsetzen: Einfach die Fenster- und Türrahmen gründlich säubern und trocknen, dann die tesamoll Dichtungsbänder aus Silikon, Schaumstoff oder Gummi in verschiedenen Stärken und Profilverformen rundum verkleben. Da die Dichtungen selbstklebend sind, ist das in wenigen Minuten erledigt; ein Handwerker ist dafür nicht notwendig. Von Vorteil ist die Lösung insbesondere für Mietwoh-

nungen, bei denen eine grundlegende energetische Modernisierung auf sich warten lässt. Ziehen die Mieter später einmal aus, können die Dichtungsbänder ebenso einfach wie rückstandslos wieder entfernt werden.

Einsparungen von bis zu 40 Prozent

Der positive Effekt macht sich bereits mit der nächsten Heizkostenabrechnung bemerkbar: Nach Herstellerangaben sind Einsparungen von bis zu 40 Prozent möglich. Das gilt nicht nur für zugige Fenster, sondern auch für Zimmer- und Wohnungseingangstüren auf unebenen Bodenbelägen. Weitere Tipps zum schnellen und effektiven Energiesparen finden sich etwa unter www.tesa.com, hier gibt es zudem einen Überblick zu den verschiedenen Materialien, Formaten und Profilen der nützlichen Zugluftstopper. Mit ihnen sinkt nicht nur der Energieverbrauch, gleichzeitig verbessert sich das Raumklima. Denn die hochwertige Dichtung schützt ebenso vor Staub sowie störenden Lärm von außen.

In Zukunft hält die Tür dicht: Ein kostengünstiger Dichtstreifen vermeidet unangenehme Zugluft und hält die Wärme besser im Raum – eine schnelle und einfache Maßnahme, um nachhaltig Energie zu sparen. Foto: djd-k/tesa



Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 11

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

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

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



Schädelknochen	▼	Erdbebenkunde	▼	männliches Reh	kaufm.: heute	▼	lateinisch: Luft	Milchrückstand	Recht, Anrecht	▼	spanisch: Insel	▼	Amaryllisgewächs	englisch: Huhn	Teerfarbstoff	▼	weiblicher Artikel	▼	Fluss durch Berlin	Weide
Heldin d. Tristan-sage	▶						zwanghaft					3			Porzellan-zierrat			1		
Fluss durch Stuttgart	▶						Teil des Ganzen	Stauden-gemüse									US-Filmstar		Begriff der Genetik	
Männerkurz-name	▶			schweiz. Brötchen		Wäsche-stück				franz. Departement					Renn-segelboot	stehende Gewässer				
dicker Männerbauch	▶		ein-silbig								öhlhaltige Pflanze		schützen					10		
	▶				franz. Autor †			Hauptstadt Jemens		Ruinen-stätte in Syrien						Raum-tonverfahren			deutsche Vorsilbe	
kleines Beilboot	▶					zottiger Wald-geist		äthiop. Land-schaft				9		Organist		Parla-ment in Polen				italie-nisch: zwei
	▶		englisch: frei		pers.: König					Hunde-rasse			Abdich-tungsmittel				englisch: verrückt!			
russ. Autor †	Vorname der Berger	winzige Fläche	▼					Program-mier-sprache		Wolfs-spinne									Vorname Stra-winskys	
Wickel-kleid der Inderin	▶				Gift-schlan-gen		Hotel-diener						Techni-ker (Abk.)			bissige Insekten		jap. Heilig-tum		
ein Geschirr-teil		ein Karten-spiel	▼		'Killer-wal'			mit ... und Krach				eh. Schah Persiens			Süd-frucht					österr. Land-schaft
	▶									Wüste in Nord-afrika			Fenster-schutz		2			orient. Gewand		Wortteil: bei
Stadt am Michi-gansee			dt. Komponist †				kraft-arm		Weis-sager					Er-holung, Ferien		westaf-r. Sprache				
	▶				Entwurf (franz.)		Feuer-zeichen						Boxge-wichts-klasse		europ. Fußball-bund				nervöses Muskel-zucken	
tun, handeln	Stadt in Nigeria		Effet, Dreh-impuls	▼				Kosten, Aus-lagen		real, wirklich										ital. Geigen-bauer
	▶				Geschmack-stoffe			japani-scher Reiswein					franzö-sisch: Insel			japani-scher Reich des Gog (A.T.)				
	▶		musika-lisch: singen		Zusammen-stoß									Sani-täter (Kw.)		eh. port. Gebiet in China				
englisch: fragen		Jäger-rucksack	▼					Labans Tochter (A.T.)		Hptst. Ruandas			Staat in Nordost-afrika						engl. Männer-name	ein Drei-master
Männerstim-milage	▶						Glüh-strumpf-erfinder		orient. Fleisch-gericht						Fremd-wortteil: doppelt		Grunz-ochse			
	▶				der Auf-fassung sein		nord. Meer-nese						Bank-buchung		Hptst. Kolum-biens					4
Tauf-zeugin	ohne Besitzer	ein Schiff erobern	▼		Stadt an der Seine				eine Märchen-figur		Har-monie									
dt. Bundesland							senk-rechtes Bauglied		kleine Sunda-in-sel							Reben-sorte				
	▶				ernen-nen		Stoß-verlet-zung													
byzanti-nischer Kaiser					deutsche Schau-spielerin				Lied in der Bretagne						berühm-tes Musical					
Zu-sammen-fassung	▶								Ort auf Mallorca		Film-schnitt									
Nachlass emp-fangen	▶							franz. Artikel		Ableh-nung										
	▶				Pferde-zuruf: links!		Extre-mist				Berg-bach		italie-nisch: ja							
Frauenkurzname	dt. Dichter †								Schienen-weg											
ein Emirat	▶							Irr-tümer (lat.)					italie-nischer Artikel							
franzö-sisch: auf					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					

S U R
 O M A N E N R A T A S S E
 L H E I T
 A N N E R A S S E
 T R A S S E
 N N E R A S S E
 R E S U E M E I C U T
 R T K N E F L A I Z U
 Z E N O S I P R E L L I N G
 H E N S S E N E B A L I
 M E L U E N N O
 P A T I N I A E G I R N N O
 B O G O T A
 J A K
 B A R I T O N I S K E B A B
 A S E R L E A V T S U D A N
 A S A U F R A L L A M A C A U
 M A C H E A K E I L E T I A
 O D R A L L W A H R H A F T I G
 G A R Y E E F A N A L Z U E F A P N
 T A E T I S S E S E H E R O K R E O
 U N T E R T A S S E K R O L L O
 E E E R K A A C H T F E I G E
 S A R I E P A G E I N G R I S E
 F L E C K T A R A V I L S U
 B E K S C H A H K I T T M A D
 O I G N I S C H O V A L S E J M
 W A M P E S U E I S D O N U B E
 N S W O R T K A R G V I S C H E R N
 N I K T I P A I N L S E E N
 I N S E L L E R I E R E
 S O S M A N S C H I N I P E S
 A D S

Für feste und eindrucksvoll glänzende Fingernägel

Mit der umfassenden Hilfe von innen und außen

(WLM). Wenn die Nägel brüchiger oder weicher werden und die Haare feiner, dann fehlt häufig das als Vitamin H oder B7 bezeichnete Biotin sowie andere wichtige Mikronährstoffe. In solchen Fällen sichern hochdosierte Vitamin H Tabletten – als Bestandteil des BIO-H-TIN Behandlungs-Systems für nachhaltig gesunde Haare und Nägel – eine zuverlässige Nährstoffversorgung von innen. Darüber hinaus führt die tägliche Abendroutine mit einem speziellen, pflegenden Nagel-Serum mit Biotin und Bambusextrakt sowie weiteren wichtigen Inhaltsstoffen von außen zu gesunden, festen und damit schönen Fingernägeln. Denn Strahlkraft, Nagelhärte und Glanz brauchen mehr als nur gute Pflege.

Kann eine bewusste, ausgewogene Ernährung zur Versorgung von Haaren und Nägeln mit den wichtigsten Nährstoffen beitragen? Daran bestehen erst einmal keine Zweifel. Als wichtigste Basis für glänzende Haare und feste Nägel gilt eine ausreichende Versorgung mit Biotin, einem wasserlöslichen Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine (Vitamin B7). In der Dermatologie auch als „Schönheits-Vitamin“ bezeichnet, kommt es verstärkt in Milchprodukten, Getreide, Obst,

Gemüse, Fleisch, Pilzen, Nüssen und Eigelb vor. Doch trotz bewusster Ernährung lässt sich eine gezielte, hochdosierte und dadurch wirkungsvollere Aufnahme von Vitamin H im medizinischen Sinne nur mit Arzneimitteln wie BIO-H-TIN Vitamin H Tabletten sicherstellen.

4-fach-Formel für gesunde Nägel

Aufbauend auf dieser hoch dosierten Biotin-Versorgung von innen wurde das bewährte Behandlungssystem gezielt und dermatologisch sinnvoll weiterentwickelt und um eine äußerlich wirksame Komponente ergänzt: Dank eines speziell, auf die Bedürfnisse von brüchigen und splitternden Nägeln abgestimmten Nagel-Serums (BIO-H-TIN Stärkendes Nagel-Serum, erhältlich exklusiv in Apotheken) lässt sich die Widerstandskraft brüchiger, weicher und spröder Nägel noch weiter optimieren. Prof. Michael Ockenfels, Leiter der Haut- und Allergieklinik im Klinikum Hanau, erklärt hierzu: „Zusätzlich zu Biotin enthält das Serum weitere wertvolle Inhaltsstoffe: Aus Bambusextrakt gewonnene Kieselsäure fördert in Kombination mit natürlichem Schwefel eine gesunde Nagelstruktur, darüber hinaus



Gesunde, feste Nägel: Nicht nur Schönheitsideal, sondern Grundlage für mehr Selbstvertrauen und ein gutes Lebensgefühl.

Foto: stock.adobe.com / toumee

sorgt der Naturstoff Chitosan für einen effektiven Schutz der empfindlichen Nageloberfläche“. Diese von Hautärzten und Hautärztinnen als „4-fach-Formel“ bezeichnete, innovative Zusammensetzung gilt in der modernen kosmetischen Dermatologie schon jetzt als echter Hoffnungsträger zu nachhaltig-erfolgreicher Behandlung brüchiger Nägel.

Abends auftragen, über Nacht wirksam

Die Anwendung ist ebenso leicht wie problemlos. Am Abend kurz vor dem Zu-Bett-Gehen mit einem kleinen Pinsel auftragen, trocknet das Serum schnell. Ölige Flecken herkömmlicher Tinkturen auf Kleidung oder Bettzeug gehören der Vergangenheit an. Die wertvollen Inhaltsstoffe unterstützen das gesunde Nagelwachstum und geben so brüchigen Nägeln ihren natürlichen Glanz, Elastizität und Festigkeit zurück. Am Morgen lassen sich die Reste rückstandslos schnell und bequem mit Wasser abwaschen. Ein weiterer Vorteil: Sollte das neue

Nagel-Serum auch tagsüber verwendet werden, lassen sich kosmetische Lacke problemlos darüber auftragen – in der gewünschten Trend- und Lieblingsfarbe, passend zum jeweiligen Tagesoutfit. Gesunde Nägel sind mehr als nur ein Schönheitssymbol, sie sind die Grundlage für mehr Selbstvertrauen und ein gutes Lebensgefühl. Auf vielfachen Wunsch von Kundinnen ist das Nagelserum jetzt auch in einer größeren, 6,6 ml enthaltenden, Packung erhältlich.

Wirksamkeit durch Studie nachgewiesen

Eine aktuelle Anwendungsbeobachtung stellt deutlich unter Beweis, wie effektiv und umfassend sich die Nagelqualität dank der Vierfach-Formel verbessert: Bereits nach vier Wochen konsequenter Anwendung berichteten 92 Prozent der Teilnehmerinnen über wesentlich stabilere Fingernägel, 84 Prozent über weniger brüchige Nägel und 88 Prozent über eine deutlich gesteigerte Nagel-Attraktivität. Eingebunden in das wissenschaftlich fundierte Behandlungs-System für nachhaltig gesunde Haare und Nägel gilt das Nagel-Serum bereits kurz nach seiner Einführung in die kosmetische Dermatologie als eine herausragende Möglichkeit, nicht nur von innen, sondern jetzt auch von außen für attraktive, gesunde und starke Nägel zu sorgen.

Eine vitaminreiche Ernährung kann zur Versorgung von Haaren, Haut und Nägeln mit wichtigen Nährstoffen beitragen. Eine hochdosierte Aufnahme von Biotin ist jedoch nur mit Arzneimitteln wie BIO-H-TIN Vitamin H Tabletten möglich.

Foto: stock.adobe.com / u photostock



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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-soziale Beratung
- Psycho-motorik
- Musik-therapie

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



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

STABILITÄT? BRING ICH INS STROMNETZ.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.



Domenic D.

Ingenieur Sekundärtechnik
bei der e-netz Südhessen
sichert und wartet Funk-, Fern-
überwachungs- und Schutztechnik
für die Querverbundleitstelle.

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

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

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.

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

Stellen

40-jährige Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Gerne langfristig! ☎ 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- 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, Alldrink, Action, Deichmann, Das Futterhaus, Edeka, Fahrrad Franz, Globus, GS Schuhvertrieb, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Media Markt Saturn, Mobile Egelsbach, Netto, Norma, Penny, Pflanzen Kölle, POCO, PV Sonnen- und Wetterschutz, Rossmann, Toom Baumarkt, thermoSun, XXXLutz, 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 · Zustellorganisations · 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

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.

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.

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 Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

Tier der Woche

Tiervermittlung in
Südhessen



Grafik: freepik



Eddy

HTB (PM). Eddy ist eine Seele von Hund. Nur lieb, anhänglich, verschmüsst und für sein Alter sehr ruhig. Er liebt alle Menschen – egal ob groß oder klein. Er kann auch in ein Zuhause wo bereits

eine Katze lebt. Mit anderen Hunden verträgt er sich sowieso. Eddy ist 9 Monate alt, 30 cm groß und wiegt 8 kg. Er ist geimpft, gechipt und kastriert.

Foto: HTB

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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Jetzt
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer
abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert – 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

Ihr Weg zu uns

 **Michael Pelz**
Verkaufsleiter
 0151/40249692 @ michael.pelz@rheinmainverlag.de



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE

