

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

27. April 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381

DAHLER

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

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



Zur Website:



Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.joselines-fusspflegestudio.de



albero-immobilien.de
fon 0 61 82 23970



Wir
kümmern
uns drum!

PENNY

Bitte beachten Sie unsere Beilage
in Teilen dieser Ausgabe!

toom

Bitte beachten Sie unsere
Beilage in Teilen der
heutigen Ausgabe!

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6–7

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



Wir informieren Sie:

Gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung bei Pflegegeldbezug

Die Pflegeberatung ist

- bei Pflegegrad 2 und 3 einmal im Halbjahr (im PG 1 freiwillig)
 - bei Pflegegrad 4 und 5 einmal im Quartal
- durch einen zugelassenen Pflegedienst abzurufen.

Wir führen die gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung in Ihrer
Häuslichkeit durch und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

Beratung, Schulung und Anleitung für Pflegepersonen

Sie als pflegende Angehörige leisten jeden Tag großartiges, denn die
Betreuung eines pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen
ist verantwortungsvoll und anstrengend. Für Pflegepersonen hat der
Gesetzgeber kostenlose Schulungen vorgesehen. Sie haben die Mög-
lichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefach-
kräften beraten und schulen zu lassen.

Kostenlose Schulung
für Pflegepersonen
Wir beraten/schulen Sie!
0 61 82 - 955 46 55

Ihr ambulanter Pflegedienst
für Seligenstadt, Hainburg u. Mainhausen
Am Reitpfad 23, 63500 Seligenstadt
www.pflegekraeftig.de

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.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

Die Gefahr der digitalen Demenz

So kann man die Aufmerksamkeitsspanne steigern

(DRM). In der modernen Welt begegnet der Mensch ständig Reizen, die für Ablenkung sorgen. Es wird damit immer schwieriger, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Oder anders gesagt: Die Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer.

Bereits im Jahr 2015 veröffentlichte Microsoft eine Studie, wonach die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne des Menschen – also die Zeit, die sich eine Person ohne Ablenkung mit einer bestimmten Aufgabe beschäftigen kann – abnimmt. Betrug diese im Jahr 2000 demnach noch zwölf Sekunden, sank sie laut Studie bis 2013 auf acht Sekunden – und lag damit eine Sekunde unter der durchschnittlichen Aufmerksamkeitsspanne eines Goldfischs.



Foto: pexels/yan-krukau

Dafür verantwortlich ist in erster Linie die Digitalisierung unserer Umwelt. Durch soziale Medien, E-Mails und WhatsApp sind wir einer ständigen Informationsflut ausgesetzt. Viele Menschen begegnen dieser Herausforderung mit Multitasking, was die Aufmerksamkeitsspanne jedoch zusätzlich beeinträchtigt. Doch mit einigen kleinen Tricks ist es möglich, die eigene Aufmerksamkeitsspanne zu steigern und damit wieder konzentrierter an einzelne Aufgaben heranzugehen.

Hier sind zehn Tipps, die jeder einfach umsetzen kann:

1. Regelmäßige Pausen – am besten in der Natur

Unser Gehirn braucht Sauerstoff – viel Sauerstoff. Daher ist es wichtig,



Um die Aufmerksamkeitsspanne auszudehnen, ist es wichtig, sich nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

Foto: pexels/anete-lusina

ab und zu an die frische Luft zu gehen. Sollte dies nicht möglich sein, reicht es auch, wenn man im Büro oder in den eigenen vier Wänden regelmäßig durchlüftet. Zudem sorgen diese kleinen Unterbrechungen für benötigte Pausen, in denen das Gehirn kurz abschalten kann. Danach kann es mit neuer Energie weitergehen.

2. Digitale Geräte abschalten

Wenn man sich mit einer Aufgabe beschäftigt, ist es ratsam, mögliche Ablenkungen von vornherein auszuschließen. Das betrifft vor allem Smartphone, Tablet und andere digitale Geräte. Natürlich ist es in der heutigen Zeit schwierig, eine Aufgabe komplett ohne digitale Unterstützung zu bewältigen. Dann sollte man jedoch darauf achten, nur ein Gerät zu benutzen.

3. Das Gehirn trainieren

Wie jeder andere Muskel in unserem Körper will auch das Gehirn trainiert werden. Einfache Rätsel, Wortspiele und Denkaufgaben fordern das Hirn und halten es mental beweglich. Und das Beste daran: Dieses Training kann man perfekt als Zeitvertreib in die kleinen Pausen integrieren.

4. Routinen sind hilfreich

Bei Konzentrationsphasen hilft es, sich gewisse Routinen anzueignen. Dazu sollte man sich bestimmte Schritte überlegen, die die eigene Konzentration fördern und diese stets in der gleichen Reihenfolge ablaufen lassen. Das Hirn wird damit trainiert, in den Konzentrationsmodus überzugehen.

5. Der Trick mit der Deadline

Die eigene Erfahrung lehrt: Oft wird der Mensch erst unter Zeitdruck aktiv. Diese Schwäche kann in eine Stärke umgewandelt werden. Man setzt sich selbst eine Deadline, bis wann die Aufgabe erledigt sein muss. Kombiniert man dies mit einer Belohnung (z.B. einer Folge der Lieblingsserie im Anschluss), setzt der selbstauferlegte Zeitdruck positive Energie frei.

6. Old School mit Stift und Zettel

Man kennt es: Notizen werden schnell ins Smartphone getippt oder am Laptop per Mail geschickt. Aber getippte Wörter hallen in unserem Gehirn nicht lange nach. Lieber greift man nach Stift und Zettel und macht sich handschriftliche Notizen. Die Bewegungen mit dem Stift helfen dem Gehirn zusätzlich, sich das Geschriebene zu merken und steigert die Aufmerksamkeit für das aktuelle Projekt.

7. Auf den eigenen Körper achten

Ganz wichtig für die Konzentrationsfähigkeit ist das eigene Wohlbefinden. Konzentriert man sich auf eine Aufgabe, ist der komplette Körper involviert. Daher ist es wichtig, ausgeruht und fit an die Aufgabe zu gehen. Zudem sollte man dafür sorgen, dass der Körper auch während der Aufgabe gepflegt wird. Dafür sind unter anderem kleine Snacks und vorbereitete Getränke hilfreich. Zudem kommt man dadurch nicht in Versuchung, schnell mal zum Kühlschrank zu gehen und die Konzentrationsphase zu unterbrechen.

8. Aufgaben unterteilen

Umfangreiche Projekte können oft in kleine Teilschritte gegliedert werden. Dies hat zum einen den Vorteil, dass sie zu Beginn weniger abschreckend wirken. Zum anderen bewirkt diese Untergliederung, dass sich schneller Erfolge einstellen, was die Motivation steigert. Damit einhergehend bekommt auch die Aufmerksamkeitsspanne einen zusätzlichen Schub und lässt sich länger aufrechterhalten.

9. Fokus auf die Aufgabe

Wie schon erwähnt, ist in der heutigen Zeit Multitasking fast schon zum Standard geworden. Aber um die Aufmerksamkeitsspanne auszudehnen, ist es wichtig, sich nur auf diese eine Aufgabe zu konzentrieren. Es gibt weniger Ablenkungsmöglichkeiten und das Hirn kann seine komplette Kapazität auf eine Sache fokussieren.

10. Die Ruhe bewahren

Grundsätzlich gilt immer: keine Panik. Angst schadet der Aufmerksamkeit wie kaum etwas anderes. Daher lohnt es sich, in stressigen Situationen gedanklich einen Schritt zurückzutreten. Erst analysiert man die Situation und legt sich dann einen Plan zurecht. Das Gehirn liebt eine strukturierte Herangehensweise und wird es mit einer gesteigerten Aufmerksamkeit danken.

ANZEIGE

Telekom und Basketball-Profis engagieren sich für Inklusion im Sport

Klarer Sieg für Toleranz, Inklusion und Gleichberechtigung! Austragungsort einer außergewöhnlichen Begegnung war die Domstadt Köln: Die Basketball-Champions-League-Sieger Telekom Baskets Bonn trafen auf die Bundesligisten und Final-Four-Teilnehmer des DRS Pokals im Rollstuhlbasketball, die Köln 99ers. Während der gemeinsamen Trainingseinheit im Rollstuhlbasketball mit Abschlussspiel in Mixed-Teams erlebten die Baskets einen Perspektivenwechsel.

Obwohl es zwischen Fußgänger- und Rollstuhlbasketball Parallelen wie die Korbhöhe gibt, sind Spielweise, Taktik und Technik verschieden. „Plötzlich nicht mehr zum Sprung ansetzen zu können, ist für einen Basketballer sehr ungewohnt“, so Savion Flagg. Der 2,01 Meter große Top-Spieler der Telekom Baskets ergänzte: „Umso mehr Respekt habe ich vor den Spieler*innen der 99ers. Aus der sitzenden

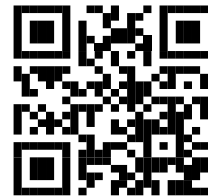
Position kostet jeder Wurf viel mehr Kraft – und dazu noch einen Rollstuhl koordinieren? Fast unmöglich!“ Für das Abschluss-Match wurden die Mannschaften gemischt. Am Ende stand ein klarer Sieg des Miteinanders.

Initiiert wurde das Event von der Deutschen Telekom. Das Unternehmen ist Hauptsponsor der Telekom Baskets und Business Partner der Köln 99ers und setzt sich seit Jahren für Inklusion und Chancengleichheit ein. Die Telekom ist Partner der Special Olympics, der Sepp-Herberger-Stiftung für Blindenfußball und engagiert sich für den Deutschen Behindertensportverband. „Das ist Teil unseres Selbstverständnisses. Unser öffentliches Engagement dient dazu, Inklusion, Diversität, Gleichberechtigung, Fairness und Toleranz ins Zentrum der gesellschaftlichen Wahrnehmung zu rücken. Das erreichen wir, indem wir beispielsweise Sportsponsoring und unsere gesellschaftliche Verantwortung



in einem Zusammenhang präsentieren“, so Dr. Henning Stiegenroth, Leiter Sport und Sponsoring bei der Telekom. Das Basketball Event in Köln war nur eine von mehreren Initiativen der Telekom im Jahr 2024 zur Förderung von Inklusion im Sport. Sie wollen mehr über das Engagement der Telekom erfahren?

Dann scannen Sie einfach diesen QR-Code:



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

myjob.de
Mein Job & Ich

www.bauhaus.info
BAUHAUS

Wenn's gut werden muss.

1 Jahr in Bad Vilbel

Das möchten wir mit Ihnen feiern –

Samstag, 27.4.2024

Mit vielen tollen Aktionen:

- KidsClub-Veranstaltung
- Torwandschießen
- Hüpfburg
- Große Tombola
- Lieferantenvorführungen
- Feuerwehr-Löschgruppenfahrzeug und vielen Angeboten

BAUHAUS 6118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fuldaabrück

Folgen Sie uns auf:



Wichtig für die Gesundheit: Ein starker Bewegungsapparat

Knorpel und Knochen sanft unterstützen – mit Hilfe aus der Natur

(WLM). Das Geheimnis eines langen Lebens bei guter Gesundheit: regelmäßige Bewegung. Sie trägt zum Beispiel nachweislich dazu bei, die Herz-Kreislaufgesundheit zu verbessern, stärkt Muskeln und Knochen und schützt vor Stoffwechselbeschwerden. Wer sich mehr bewegt lebt länger.

zu wenig: Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland bewegt sich nicht genug. Dabei liegt es oft nicht am guten Willen. Im Gegenteil: Rund 63 Prozent würden sich gerne mehr bewegen, schaffen es aber nicht. Ein häufiger Grund dafür sind körperliche Probleme, etwa Gelenkbeschwerden.

zen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Spezialkombination flexiLoges Knorpel aktiv (rezeptfrei in Apotheken) enthält hochwertigen Bambus-Extrakt, die Knorpelbausteine Kollagen Typ II, N-Acetyl-Glucosamin, MSM und Chondroitin, sowie Vitamin C, Mangan und Molybdän*.

sie zu vermeiden oder nehmen sogenannte Schonhaltungen ein. Langfristig verschlimmert das die Beschwerden allerdings und kann sogar neue gesundheitliche Probleme schaffen. Insgesamt gehören Gelenkbeschwerden und -schmerzen weltweit zu den häufigsten Einschränkungen, die die Lebensqualität verringern können.

Aber leider nutzen wir körperliche Aktivität als Gesund-Booster viel

Zum Glück können wir die Gelenkfunktion natürlich unterstüt-

„Gelenkfeinde“ im Alltag

Gelenkschmerzen sind leider allgegenwärtig. Knapp 58 Prozent der Frauen und rund 52 Prozent der Männer in Deutschland leiden im Laufe eines Jahres darunter. Akut haben täglich etwa 29 Prozent aller Frauen und 24 Prozent der Männer Probleme mit ihren Gelenken. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Personen, die über akute Gelenkschmerzen berichten. Am häufigsten betroffen sind Schulter-, Knie- und Hüftgelenke.

In der Regel treten Schmerzen auch nicht nur an einem Gelenk auf, sondern es sind gleich mehrere betroffen – im Durchschnitt knapp vier Gelenke. Die Ursachen für die Schmerzen sind vielfältig – und oft nicht zu vermeiden. Viele Menschen leiden an einer genetischen Vorbelastung und sind anfällig für rheumatische, entzündliche Krankheiten, ebenso können Fehlstellungen und Überlastung Probleme verursachen. Aber nicht nur Überlastung schadet den Gelenken, auch Bewegungsmangel mögen sie nicht. Denn in der Folge baut die stützende Muskulatur ab. Das wiederum kann dazu führen, dass auch alltägliche Bewegungen zu Verschleiß führen. Treppensteigen beispielsweise kann bei einer schwachen Muskulatur rund um das Knie überlastend wirken und Knorpelabrieb beschleunigen. Nach und nach wird der Knorpel soweit abgebaut, dass Knochen auf Knochen reibt – ohne schützenden Puffer dazwischen. Und die Schmerzen nehmen weiter zu. Genau das macht Gelenkbeschwerden so tückisch: Bewegung schmerzt, daher versuchen viele Betroffene

Nährstoffe für gesunde Knorpel und Knochen

Mit den richtigen Nährstoffen können wir unsere Gelenke gezielt unterstützen. Was dabei aber besonders wichtig ist: aktiv in Bewegung zu bleiben. Erst durch Bewegung gelangen die Nährstoffe aus dem Blut in den sogenannten Gelenkspalt und von dort mit der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel. Gleichzeitig hilft die körperliche Aktivität dabei, Abbaustoffe aus den Gelenken abzutransportieren und gelenkstützende Muskeln zu stärken. flexiLoges Knorpel aktiv bietet ein intelligentes Nährstoffkonzept mit einer Morgen- und einer Abendkapsel. Die Morgenkapsel enthält Bambus-Extrakt mit Silicium.

Die Abendkapsel liefert UC-II mit einem hohen Anteil an nicht denaturiertem Kollagen Typ II. Kollagen Typ II ist eine natürliche Gerüstsubstanz des Gelenkknorpels und trägt dazu bei, im Knorpel arthrotische Abbauprozesse zu hemmen sowie die Regeneration zu fördern. Sowohl Morgen- als auch Abendkapsel enthalten die natürlichen Bausteine des Gelenkknorpels N-Acetyl-Glucosamin, MSM und Chondroitin. Ergänzt werden diese durch Vitamin C, Mangan und Molybdän.

* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel bei, Mangan zu einer normalen Bindegewebsbildung und Molybdän zu einer normalen Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren.

07. MAI
2024

17.00 Uhr

KNORPELSCHADEN? Knie verdreht?

Wir informieren über:

- von der Sportverletzung bis zur Endoprothese, minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten am Kniegelenk

Referenten: Oberarzt Dr. med. Jörg Warzecha,
Oberärztin Dr. Anita Mittwede

Eine Veranstaltung der Klinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Chefarzt Dr. med. Klaus Eisenbeis

Kontakt: Frau Kohn Tel.: 0 61 82/836 22 25

Veranstaltungsort: Einhards Eventlocation,
Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt

Wir freuen uns über Ihr Interesse



ASKLEPIOS
KLINIK SELIGENSTADT

Asklepiosstraße 1, 63500 Seligenstadt



Asklepios-Patientenveranstaltung in die Einhards Eventlocation Seligenstadt

SELIGENSTADT (PM). Die Asklepios Klinik Seligenstadt lädt herzlich zur Asklepios-Patientenveranstaltung am 7. Mai in die Einhards Eventlocation ein. Thema der Veranstaltung: "Knorpelschaden? Knie verdreht? – Von der Sportverletzung bis zur Endoprothese: Minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten am Kniegelenk".

Beim Sport das Knie verletzt oder leidet man unter Verschleißerscheinungen? Die Oberärzte, Dr. med. Jörg Warzecha und Dr. med. Anita Mittweide, werden den Teilnehmern und Teilnehmerinnen konservative und operative Therapiemöglichkeiten vorstellen. Egal, ob man Leistungs- oder Breitensport betreibt: Knieverletzungen gehören zu den häufigsten Verletzungen. Durch jahrelange Betreuung von Sportlern mehrerer Bundesligavereine, unter anderem im Eishockey, Judo, Fußball und Handball können die Vortragenden hier aus eigenen Erfahrungen berichten.



Dr. med. Jörg Warzecha und Dr. med. Anita Mittweide, Oberärzte in der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie der Asklepios-Klinik Seligenstadt.

Fotos: Asklepios

In einem anschaulichen Vortrag werden modernste minimalinvasive Behandlungsmöglichkeiten am Kniegelenk bei Verletzungen der Bänder, der Menisken und bei Knorpelschäden dargestellt. Was für Rekonstruktionsmöglichkeiten der Bänder gibt es? Unter welchen

Umständen kann sich Knorpel noch regenerieren? Wann ist ein Knorpelersatzverfahren nötig und was für Möglichkeiten gibt es dafür?

Auch die Entstehung einer Arthrose des Kniegelenks durch Verletzungen oder altersbedingte Degeneration wird thematisiert. Sollten regenerative Maßnahmen nicht mehr ausreichen, erfährt man mehr über die Möglichkeiten und verschiedenen Arten eines Gelenkersatzes und wann dieser Schritt sinnvoll ist.

Der Vortrag dauert etwa 40 Minuten und bietet im Anschluss genügend Zeit für Fragen und Diskussionen. Referenten: Dr. med. Jörg Warzecha und Dr. med. Anita Mittweide, Oberärzte in der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie der Asklepios-Klinik Seligenstadt. Telefon: 06182/83-62225.

Veranstaltungsort: Einhards Eventlocation, Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt.

Gesundheit

ANZEIGE

Einzigartiges Gel mit 900 mg CBD

Von der Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~900 mg CBD erhältlich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit



„Nachdem ich schon mehrere Produkte versucht habe, habe ich bei diesem Gel eine relativ rasche Erleichterung gespürt. Das Gel ist angenehm kühlend, zieht rasch ein und besitzt eine angenehme und nicht fettende Konsistenz.“ (Andrea B.)

Aktiv sein wie mit 20?
Wer wünscht sich das nicht!
Die Pflege beanspruchter
Muskeln spielt dabei bis ins hohe
Alter eine entscheidende Rolle.



Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~900 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln und für einen kühlenden Effekt.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.



Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de) bestellen und bis zu **17% sparen!**



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

mein südhessen
NOTDIENSTE
27. April bis 3. Mai

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

28 ST.-KILIAN-APOTHEKE MAINFLINGEN
Brüder-Grimm-Straße 23, Telefon 8 21 95 00

29 LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34

30 STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08

1 FLORA-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Dreieichstraße 27, Telefon 0 61 04 / 7 16 50

2 SCHLOSS-APOTHEKE HEUSENSTAMM
Hohebergstraße 1, Telefon 0 61 04 / 22 55

3 RATHAUS-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Schubertstraße 5, Telefon 0 61 04 / 7 35 36

mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende!
Erste Hilfe

Überfall, Verkehrsunfall 110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst 112
Polizeistation Seligenstadt 0 61 82 / 8 93 00
Giftnotruf 0 61 31 / 1 92 40
Ärztlicher Notdienst 116 117
Zahnärztlicher Notdienst 018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt 0 61 82 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon 116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen 116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch 0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg 0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau 0 61 81 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach 0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach 0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom 0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser 0 61 06 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht 0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf 116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt 0 61 82 / 87-0

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 16

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

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

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



Freischwimmbad öffnet am 13. Mai!

SELIGENSTADT (RA). Am Montag dem 13. Mai beginnt in Seligenstadt die Freibadsaison. Bis 15. September hat das Schwimmbad dann täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet.

„Die Winterpause wurde genutzt, um zahlreiche Sanierungs-, Renovierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen umzusetzen“, berichtet Bürgermeister Dr. Daniell Bastian. Sofort ins Auge fallen dürfte allen Gästen die neu gestrichene Außenfassade. Das längst aus der Mode gekommene Orange ist einem ansprechenden Grauton gewichen.

Auf die Herren wartet eine komplett sanierte Dusche, die mit einem neuen energieeffizientem Warmwassererzeuger ausgestattet wurde. Im Eingangsbereich finden die Gäste zukünftig Wertschließfächer mit Münzpfandschlüssel, in denen Handy, Portemonnaie und Schlüsselbund problemlos Platz finden. Wer mehr zu verstauen hat, kann weiterhin die alten Schließfächer mit Vorhängeschloss nutzen.

Im Kleinkinderbereich musste der Entwässerungskanal erneuert wer-



Eingang Schwimmbad in grau.

den, da sich das alte Kanalrohr mit Steinen und Sand zugesetzt hatte und das Wasser nicht mehr einwandfrei abfließen konnte.

Wie jedes Jahr wurden auch wieder umfangreiche Ausbesserungen an den Fliesen und Fugen der Becken

Für Dauerkarten und Zehnerkarten gelten folgende Preise:

- Dauerkarten für Erwachsene 100 €
- Dauerkarten für Begünstigte 60 €
- Dauerkarten für kinderreiche Familien mit mindestens 3 Kindern, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben pro Kind 30 €
- Zehnerkarten für Erwachsene 45 €
- Zehnerkarten für Begünstigte 25 €



Schwimmbadbecken noch leer.



Neue Duschen im Schwimmbad.



Wiese im Schwimmbad.

vorgenommen, so dass der Neubefüllung nichts mehr im Wege steht. Auf den Liegewiesen wurden die Hecken geschnitten und Baumneupflanzungen vorgenommen. Bis zum Saisonstart bekommen noch die Sitzbänke einen neuen Anstrich und der Rasen besondere Pflege, dann sind die Freiflächen für die Badegäste hergerichtet. „Unsere beiden Fachangestellten für Bäderbetriebe reinigen in den nächsten Wochen die Becken, befüllen sie mit Frischwasser und nehmen die Anlage in Betrieb. Dann muss nur noch das Wetter mitspielen, damit am 13. Mai möglichst viele Freibadfans den Sprung ins kühle Nass

wagen werden,“ freut sich Bürgermeister Dr. Bastian auf die bevorstehende Saison.

Wer noch keine Dauer- oder Zehnerkarte besitzt, kann diese an der Zentrale im Rathaus käuflich erwerben.

Ab 13. Mai erfolgt der Verkauf auch an der Schwimmbadkasse. Tageskarten können ausschließlich an der Schwimmbadkasse erworben werden. Die Einzelkarte für Erwachsene kostet 5 €, Begünstigte zahlen 3 €. Ab 18:00 Uhr gilt der Spätschwimmertarif. Er liegt bei 3 € für Erwachsene und bei 2 € für Begünstigte.

Fotos: Stadt Seligenstadt

Gesunde Ernährung liegt im Trend

Ernährungstrend 1: Superfoods

(DRM). Superfoods sind aktuell im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde: Goji, Chia und Açaï sollen uns schlanker, schöner, jünger, konzentrierter, faltenfrei und gesund machen. Nicht nur Reformhäuser und Bioläden haben sie im Angebot, mittlerweile gibt es auch eine große Auswahl an getrockneten Beeren oder Pulvern in Discountern. Doch was bringen sie unserem Körper wirklich? Viele Ernährungswissenschaftler weisen darauf hin, dass die Wirkung der meisten sogenannten Superfoods nicht medizinisch nachgewiesen oder ausreichend wissenschaftlich belegt ist. Superfoods müssen gar nicht unbedingt exotisch sein, auch wenn die weitgereisten Samen und Beeren Abwechslung auf den Teller bringen. Auch hierzulande gibt es zahlreiche heimische Früchte, Gemüsesorten und Getreide, die ganz ähnliche Inhaltsstoffe haben: Statt mexikanischer Chiasamen kann man getrost auf heimischen Leinsamen zurückgreifen. Ähnliche Inhaltsstoffe wie die südamerikanische Açaï Beere haben Holunderbeeren, schwarze Johannisbeeren oder auch Rotkohl aus unserem Garten.

Ernährungstrend 2: Detox

Detox liegt im Trend, vor allem 2-Tages Schnellkuren gegen fahlen Teint, Müdigkeit und Abgeschlagenheit nach durchgefeierten Nächten mit viel

fettem Essen, Alkohol und Nikotin sollen uns wieder fit und frisch für den Arbeitsalltag machen. Wer detox verzichtet einige Tage auf übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Weißmehl, Industriezucker, Koffein, Nikotin und Alkohol. Stattdessen sollen Obst, gedämpftes Gemüse und Rohkostsäfte oder grüne Smoothies die im Körper angesammelten „Schlacken“ hinausspülen. Viele Mediziner bezweifeln allerdings, dass sich solche „Schlacken“ überhaupt im Körper ansammeln, denn es gibt keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege dafür. Auch hinter dem griffigen Anglizismus Detox vermuten Kritiker eher eine Marketingstrategie. Viel älter und länger bekannt ist, auch in unseren Regionen, das Heilfasten. Ziel ist dabei, Körper und Geist zu reinigen und zu regenerieren. Weitaus gesünder und mit einem längerfristigen Effekt versehen ist laut vielen Ärzten eine grundlegende Ernährungsumstellung weg von Fast Food, fetten Lebensmitteln und zu viel Alkohol hin zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. Das ist nicht nur gut für den Teint, sondern versorgt uns auch mit ausreichend gesunden Nährstoffen gegen die Müdigkeit. Wer sich für eine Heilfastenkur interessiert, sollte sich vorab beraten lassen. Ärzte, Ernährungsberater oder auch Informationsveranstaltungen an Volkshochschulen oder Gesundheitszentren geben Auskunft.

Ernährungstrend 3: Clean Eating

Clean Eating ist der neueste Ernährungstrend, der uns aus den USA erreicht. Dabei soll die Nahrung sauber sein, rein und möglichst selbsthergestellt. Es geht darum, keine sogenannten „Convenience“ Lebensmittel – also Fertiggerichte und Fertigprodukte – zu essen. Die Nahrung sollte ohne Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Aromen, Zucker oder Auszugsmehlen hergestellt sein.

Hinter dem trendigen Anglizismus verbirgt sich also nichts anderes als die gute alte gesunde und vollwertige Er-

nährung. Letztendlich heißt das: saisonal und regional kochen, Fleisch möglichst frisch beim Metzger vor Ort und von Bauern der Region kaufen, Milch und Käse aus der Region kaufen, Brot selbst backen oder beim Traditionsbäcker vor Ort besorgen, Obst und Gemüse aus dem Garten oder vom Bauernmarkt, statt Haushaltszucker lieber Honig oder Dicksäfte verwenden.

Ernährung so einfach, so frisch und so regional wie möglich. Einkaufstipp: Auf Wochenmärkten gibt es tolle frische Produkte aus der Region. Auch in Hofläden und bei Direktvermarktern kann man saisonal und regional einkaufen.

Lecker und frisch - Vom Hof auf den Tisch!

Frischer SPARGEL

weiß, grün oder geschält aus eigenem Anbau und vieles mehr



Jeden Dienstag und Samstag von 9 bis 11.30 Uhr in Zellhausen an der ENI Service Station

Unser Hofladen zwischen Langstadt und Harpertshausen hat wieder **täglich von 8.30 bis 19 Uhr** für Sie geöffnet. **Telefon 06073-88345**

KLIMA FAIR SCHONEN.

MIT DEN GÜNSTIGEN ENTEGA FAIR-TARIFEN FÜR ÖKOENERGIE.



Jetzt wechseln auf [entega.de](https://www.entega.de)

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



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.

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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.de

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

Suche Wohnwagen oder Wohnmobil von privat. ☎ 0163 / 0084543

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

Stellen

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-32

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

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 Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

Partnersuche

Hallo, bin die Kathrin, 73 Jahre, eine sehr liebe u. hübsche Frau, ohne Anhang. Mein Herz sehnt sich nach der schlimmen Trauerzeit wieder nach e. treuen Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend. Habe Auto und bin nicht ortsgebunden. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren. pv. ☎ 0157 - 75069425

Liebevolle Hausfrau, Stefanie, 62 J., verwitwet, bin sehr hübsch, mit zierlicher Figur. Ich koche gern u. gut, bin fleißig in Haus u. Garten. Welcher Mann möchte auch nicht mehr alleine sein u. ruft an? Wäre umzugsbereit u. habe eig. Auto. Melde dich gleich pv ☎ 0170 - 7950816

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

Beilagen-Hinweis

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

Adler, Alte Apotheke, Bauhaus, Bären Apotheke, Douglas, Edeka, Einhorn Apotheke, Flamme, Fressnapf, Globus, LIDL, Marktkauf Stenger, Mobile, Möbel Kempf, Netto, Norma, Penny, Pflanzen Kölle, POCO, Polster Aktuell, Raths Apotheke, REWE, Rossmann, Stadt Apotheke, Toom, Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard



Photo: pixabay

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.

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

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.

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 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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in Südhessen



Edgar & Laurelle

SELIGENSTADT (TSV). Edgar möchte mit Laurelle zusammenbleiben. Edgar kam als Babyschweinchen (geb. Oktober 2023) zum Tierschutzverein Seligenstadt und wurde auch dort kastriert. Er ist ein zierliches Meerschweinchen, der sich gerne an seinen Mitbewohnern orientiert. Dabei ist er lebensfroh und neugierig. Laurelle (geb. März 2023) kam aus einer reinen Mädchenhaltung zum TSV. Sie hat eine kleine OP hinter sich, die sie sehr gut verkraftet hat. Laurelle und Edgar haben sich im Tierheim kennengelernt. Die erfahrene Laurelle hat dem kleinen Edgar sichtlich gut getan. Unter ihrer Obhut wird er zusehends selbstsicherer. Beide nehmen inzwischen Leckerchen aus der Hand. Die beiden möchten gerne gemeinsam ausziehen. Fotos: TSV

Mehr Informationen zu Silver 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



ANZEIGE

Ein neues Lebensgefühl mit (schwerem) Asthma



In den letzten Jahren hat sich in der Behandlung von schwerem Asthma viel getan. Mithilfe moderner Medikamente kann die Therapie individueller gestaltet werden, sodass auch Menschen mit schwerem, unkontrolliertem Asthma ein Leben ohne Beschwerden anstreben können. Denn der Einfluss, den die chronische Erkrankung in einer schweren Form auf den Alltag Betroffener haben kann, ist oft gravierend.

Die typischen Symptome wie eine erschwerte Atmung, Husten und Erschöpfung können es Menschen mit unkontrolliertem Asthma

schwer machen, scheinbar einfache Dinge zu tun. Sogar spazieren oder einkaufen gehen können so zur Herausforderung werden. Das kennt auch Harry, den das Asthma bereits seit dem Kindesalter begleitet. Als sein Lungenvolumen besonders eingeschränkt war, hat sein Lungenfacharzt Harrys Therapie auf ein modernes Asthma-Medikament umgestellt. Das hat Harrys Lebensgefühl spürbar verändert: „Es ist der Wahnsinn, die Lebensqualität hat sich dadurch unwahrscheinlich verbessert.“ Für mehr Informationen sollten Sie sich in Ihrer lungenfachärztlichen Praxis beraten lassen.



Erfahren Sie mehr auf der Seite www.Asthma-Aktivisten.de

MAT-DE-2401030-1.0-03/2024




KOMPOST-TAG

Samstag, 27. April 2024
von 10.00 bis 16.00 Uhr
in der Bioabfallbehandlungsanlage Frankfurt Osthafen
Peter-Behrens-Straße 8
(Anfahrt über Franziusstraße)



- Führungen durch die Bioabfallbehandlungsanlage
- Gratisaktion „Bepflanzte Blumenkästen“ (solange Vorrat reicht)
- Bodenqualitätstest (Erdprobe bitte mitbringen)
- Beratung u. Verkauf: Komposterden, Gartendünger, Saatgut u.v.m.
- Kinderprogramm
- Freifahrten mit Kehrmaschine und Müllfahrzeug der FES
- Speisen- und Getränkeangebot

rmb-frankfurt.de

Ein Unternehmen der FES
Die Rhein-Main-Macher



myjob.de

Mein Job & Ich

Traumjob finden.

Egal wo.


Egal wann.


Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der  EGRO MEDIENGRUPPE

Das **NEUE** 
Jobportal

- 1 Job suchen
- 2 Job finden
- 3 Bewerben
- 4 Traumjob starten



**Zur neuen Figur in
4 Wochen.**

für nur
49€

VITA NOVA

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