

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

11. Mai 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein süd

hessen

auf Facebook

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



**BITTE
BEACHTEN SIE DIE
POCO BEILAGEN
IN EINER
TEILAUFLAGE
DIESER AUSGABE**

POCO



Mehr auf Seite 2.

Foto: george dolgikh/pexels

Die Geschichte des Muttertags

Die Geschichte des Muttertags

(DRM). Jedes Jahr im Mai werden die Mütter mit einem besonderen Tag geehrt. Die Ursprünge des Muttertags gehen bis in die Antike zurück, um die moderne Variante ranken sich jedoch auch Irrtümer. An jedem zweiten Sonntag im Mai ist es in Deutschland Tradition, den Muttertag zu feiern. Dieser spezielle Tag ist zu Ehren der Mütter und der Mutterschaft im Allgemeinen gedacht und geht in der modernen Version auf das Jahr 1914 zurück.

Am 12. Mai 1907 organisierte die Methodistin Anna Marie Jarvis in den USA das Memorial Mothers Day Meeting. Damit gedachte sie

ihrer zwei Jahre zuvor verstorbenen Mutter. Im Jahr darauf drängte sie am zweiten Sonntag im Mai erneut auf eine Andacht in der örtlichen Kirche, die diesmal jedoch allen Müttern gewidmet war.

In der Folgezeit setzte sie sich das Ziel, den Muttertag landesweit als offiziellen Gedenktag einzuführen – mit Erfolg. Nachdem fast alle US-Bundesstaaten den Feiertag bereits eingeführt hatten, sprach sich der US-Kongress 1914 ebenfalls für die Einführung aus und kurz darauf bestätigte der damalige Präsident Woodrow Wilson diesen. Damit wurde 1914 erstmals landesweit der Muttertag begangen.



International wird der Muttertag zum Erfolg

Auch international ließ die Einführung des Muttertags nicht lange auf sich warten. Dank der Bestrebungen der in den USA gegründeten Mother's Day International Association kam die Idee über Großbritannien schnell nach Kontinentaleuropa und wurde 1923 erstmals in Deutschland begangen. Vor allem der Verband Deutscher Blumengeschäftsinhaber warb mit Plakaten und dem Wahlspruch „Ehret die Mutter“ für den Muttertag. Allerdings beschränkte man sich auf die unpolitische Bezeichnung Tag der Blumenwünsche. Damit ist das Gerücht, dass die Blumenindustrie den Muttertag erfunden habe, zwar falsch, aber zumindest hierzulande war sie maßgeblich an der Verbreitung beteiligt.

Ein anderes Gerücht kann damit jedoch komplett widerlegt werden. Die Nationalsozialisten haben den Muttertag nicht erfunden. Zwar verknüpften sie die Idee des Muttertags mit der Ideologie einer idealisierten Mutterschaft als Teil der germanischen Herrenrasse, doch hatte sich der Muttertag schon lange vor der Machtergreifung der Nazis im Jahr 1933 in Deutschland etabliert. Zudem sind die Wurzeln bedeutend älter und gehen auf die Antike zurück. Sowohl im alten Griechenland als auch im Römischen Imperium gab es verschiedene Feiertage zu Ehren von

Muttergottheiten. Ein Beispiel ist der Tag der Rhea, der Mutter des Zeus. Bei diesem auch als Frühlingsfest bekannten Feiertag stand die Dankbarkeit für das Leben auf der Erde im Fokus.

Verschiedene Termine für den Muttertag

Bei der Terminierung hat sich der deutsche Muttertag am US-Vorbild orientiert und ihn jeweils auf den zweiten Sonntag im Monat festgelegt. Dies hat sich auch in Österreich und der Schweiz sowie in Japan durchgesetzt. Allerdings gibt es auch andere Daten für den Muttertag. In Spanien zum Beispiel wird der Muttertag eine Woche früher begangen, am ersten Sonntag im Mai. Französische Mütter kommen hingegen erst später zum Zuge, nämlich am letzten Sonntag im Mai.

In Deutschland ist der Muttertag fester Bestandteil im Kindergarten- und Grundschulkalender. Zumeist wird schon einige Wochen zuvor mit den Bastelarbeiten zu kleinen Geschenken begonnen. Zudem lernen Kinder oft ein kleines Gedicht auswendig, das der Mutter am Morgen des Muttertags aufgesagt wird. Auch übernehmen Kinder an diesem Sonntag oftmals die Vorbereitung des Frühstücks. Neben den gebastelten Überraschungen sind Pralinen und Blumen traditionelle Geschenke an diesem Tag.



Pflegende Handcreme einfach selbst machen

(DRM). Häufig sind herkömmliche Handcremes aus Drogerien oder Supermärkten mit vielen Zusatz- und Duftstoffen versetzt, welche sich negativ auf unsere Hautbarriere auswirken können.

Wer auf teure Produkte verzichten möchte, kann alternativ ganz einfach eine verträgliche Creme zuhause anmischen.

Das wird benötigt:

- 60 ml Kokosöl
- 30 ml Jojobaöl
- 30 g Bienenwachs
- Ein paar Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

So geht's:

1. Zu Beginn Kokosöl, Jojobaöl und das Bienenwachs in einem Wasserbad langsam bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen.
2. Wenn alle Zutaten flüssig sind, den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen, bis die Masse



nur noch lauwarm ist. Hier muss unbedingt darauf geachtet werden, dass das Gemisch sehr langsam abkühlt, da es ansonsten zu schnell fest wird.

3. Nun können je nach Geschmack noch ein paar Tropfen eines ätherischen Öls hinzugegeben werden. Am besten eignen sich hierfür Lavendel, Kamille oder

Citrus. Um den Duft in der gesamten Creme gleichmäßig zu verteilen, die Masse gut umrühren.

4. Die noch flüssige Mischung kann nun in einen sauberen Behälter, wie beispielsweise kleine Dosen oder auch Gläser, gefüllt werden.
5. Sobald die Creme vollständig ausgekühlt ist, kann sie nach Bedarf auf trockener oder empfindlicher Haut aufgetragen und einmassiert werden.

Foto: thirdman/pexels-



Kribbeln, Brennen, taube Füße?
Beratungstag (auch telefonisch möglich) zum Thema Polyneuropathie am Dienstag, dem 14.05.2024. Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
Apotheke im Chinon Center
Apothekerin Kerstin Schlönvoigt
Chinonplatz 6-12, 65719 Hofheim
Telefon: 06192 - 2 96 33 73

Medizin

ANZEIGE

Gefesselt von Arthrose? So bekommen Sie Finger- und Handgelenksarthrose in den Griff!

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!

Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen. Wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn:



Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album. Der Wirkstoff überzeugt

laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Noch mehr Power für Gelenke

Wir empfehlen, die Gelenkgesundheit zusätzlich mit **Rubaxx Komplex** (Apotheke, PZN: 17884291) zu unterstützen. Besonders Arthrose-Patienten sollten auf eine ausreichende Menge an Vitaminen und Mineralstoffen achten. In **Rubaxx Komplex** sind essenzielle Nährstoffe für die Funktionalität unserer Gelenke kombiniert, welche zum Erhalt von normalen Knochen, Knorpeln und Bindegewebe beitragen.

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



- ✓ Bekämpft speziell Arthrose
- ✓ Wirksam & gut verträglich
- ✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

Unsere Empfehlung bei Arthrose



Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu **13% sparen!**



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8
• Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. 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



Foto: Myriams Fotos / Pixabay

Mit einem Insektenhotel zu mehr Leben im Garten

Der eigene Garten ist ein Hort der Ruhe und Erholung. Die Idylle perfekt machen Schmetterlinge, Bienen und andere Insekten. Ein Insektenhotel bietet diesen Gästen den perfekten Anreiz, zu kommen und zu bleiben.

Insekten sind für den Erhalt unseres Ökosystems von entscheidender Bedeutung. Allein in der Bestäubung sind Bienen und Co. für die Pflanzenwelt – und damit auch für den Menschen – unverzichtbar. Umso erschreckender ist der massive Rückgang der Insekten hierzulande zu bewerten. Sowohl die Artenzahl als auch die generelle Zahl geht stetig zurück.

Gründe dafür gibt es mannigfaltig. Der schwerwiegendste dürfte jedoch das zunehmende Verschwinden der natürlichen Lebensräume zahlreicher Insekten sein. Hier kann jedoch jeder Verantwortung übernehmen. Eine Möglichkeit ist es, den eigenen Garten insektengerecht zu gestalten. Ein sogenanntes Insektenhotel ist hierfür ein guter Anfang.

Dabei handelt es sich um einen künstlichen Nist- und Überwinterungsplatz für Insekten. Diese können in allen Größen und Formen angefertigt werden und werden am besten freistehend an Bäumen oder Hauswänden angebracht. In dem Insektenhotel gibt es im Idealfall mehrere Etagen aus verschiedenen Materialien, die unterschiedlichen Arten ein Zuhause geben können. Geschützt wird der Unterschlupf von einem Dach, weswegen es einem Haus ähnelt.

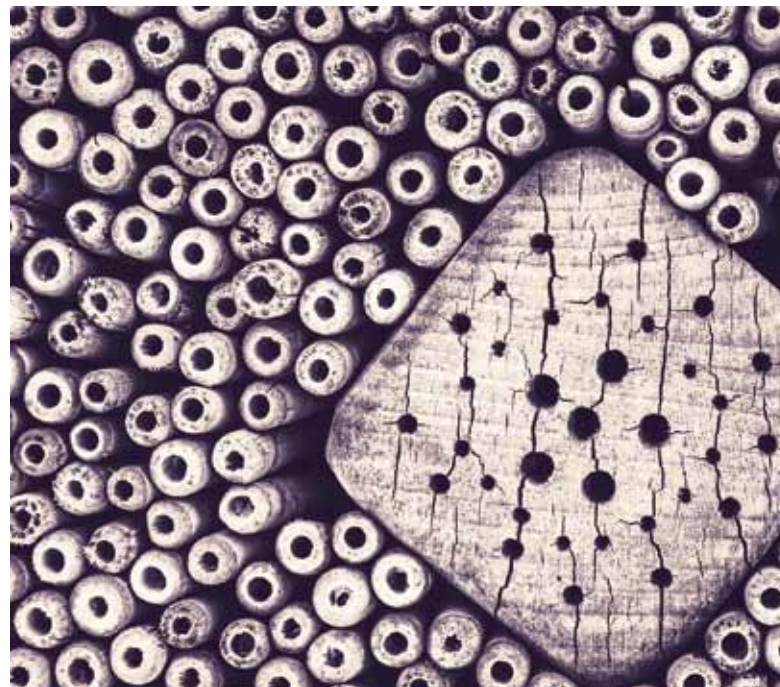
Insektenhotel?

Eine Win-win-Situation

Und das Beste an einem Insektenhotel: Es hat jeder was davon. Während die Insekten einen geschützten Unterschlupf finden, bekommt

der Mensch zahlreiche nützliche Helfer in seinen Garten, die als Schädlingsbekämpfer und Bestäubungshelfer fungieren.

Doch welche Gäste holt man sich damit in den Garten? Die Liste der möglichen Bewohner ist lang. Bie-



nen sind besonders eifrige Einzugs-kandidaten. Aber neben verschiedenen Wespenarten ziehen auch Schmetterlinge und Marienkäfer gern ein. Im Gegenzug werden Mücken und andere Blutsauger jedoch merklich abnehmen, da diese zur bevorzugten Nahrung gehören.

Auch die Umgebung muss passen

Sich jedoch einfach ein Insektenhotel in den Garten zu hängen, damit allein ist es nicht getan. Der Garten selbst muss den zukünftigen Bewohnern eine sichere Nahrungsgrundlage bieten. Daher sollte sich

das Insektenhotel inmitten heimischer Pflanzen befinden. Zudem lohnt es sich, im Garten Materialien bereitzustellen, mit denen die Insekten ihre neue Bleibe weiter ausbauen können. Dazu zählen unter anderem Sand und Lehm. Und

Die Insekten stellen sich schnell auf die Gegebenheiten ein und müssen sich bei einem Platzwechsel erst wieder neu eingewöhnen.

Ein Insektenhotel hat immer einen Sinn

Falls man sich nun für ein Insektenhotel entscheidet und fragt, wann der beste Zeitpunkt zum Aufstellen ist, ist die Antwort einfach: immer. Entgegen der vorherrschenden Meinung bietet ein Insektenhotel nicht nur im Winter einen willkommenen Unterschlupf. Im Sommer nutzen die Bewohner den Unterschlupf, um ihren Nachwuchs aufzuziehen und Vorräte für den kommenden Winter anzulegen. Das Insektenhotel wird also ganzjährig genutzt werden, lediglich der Grund ändert sich.

Ist das Insektenhotel erstmal angenommen worden, hat der Mensch keine großen Verpflichtungen mehr. Die Insekten pflegen ihre Bleibe selbst nach den eigenen Bedürfnissen. Lediglich eventuelle Spinnennetze sollte man entfernen. Vor allem die Kreuzspinne hat es auf die Bewohner abgesehen und spannt ihre Fäden gern direkt vor den Brutröhren.

Sollen möglichst verschiedene Insekten einziehen, bietet es sich an, das Insektenhotel aus unterschiedlichen Materialien zu bauen. Klassiker sind hierbei Stroh und Holzwolle, verschiedene Rundhölzchen, Tannenzapfen oder Pflanzenstängel. Erlaubt ist so ziemlich alles, was in einem Naturgarten vorkommt.

Um den Einzug in das Insektenhotel zu beschleunigen, ist es empfehlenswert, in der Nähe Blumen und Kräuter aufzustellen. Für die zukünftigen Bewohner ist das ein Festschmaus direkt vor der Haustür.

Glutenfrei leben

(DRM). Immer mehr Menschen achten bei ihrer Ernährung darauf, große Mengen an Gluten zu vermeiden. Egal ob wegen einer Zöliakie, einer Glutenunverträglichkeit oder lediglich aufgrund persönlicher Entscheidungen.

Ist Gluten schädlich?

Gluten ist ein Protein, welches in Weizen, Gerste, Roggen und manchen Haferarten vorkommt. Auf den ersten Blick ist eine glutenhaltige Ernährung für Personen ohne eine Allergie unproblematisch. Allerdings ist es der menschliche Körper eigentlich nicht gewohnt, diese enormen Mengen an Gluten aufzunehmen und zu verarbeiten.

Früher konnten Gebäcke deutlich länger reifen, wobei der Gluten Gehalt auf natürlichem Wege reduziert wurde. Heute dagegen wird das Klebeiwweiß bewusst genutzt, um beispielsweise die Haltbarkeit der Produkte zu verlängern. Unter Umständen kann dies dem Darm



schaden und ihn angreifbarer machen, was wiederum negativen Einfluss auf den gesamten Körper und damit auf das Immunsystem haben könnte.

Mögliche Symptome

Eine Glutenunverträglichkeit kann je nach Ausprägtheit eine Vielzahl von Symptomen verursachen. Dazu

zählen Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Müdigkeit.

Wer aufgrund der eben aufgezählten Symptome den Verdacht hat eine mögliche Unverträglichkeit zu haben, sollte einen Arzt aufsuchen.

Glutenfreie Produkte

Dadurch, dass viele Menschen mittlerweile auf den Genuss von Gluten verzichten, passt sich auch das Sortiment zahlreicher Lebensmittelgeschäfte an. Dort ist mittlerweile eine große Auswahl an glutenfreien Marken zu finden. Neben diesen, gibt es auch noch einige „zufällig glutenfreie“ Produkte, denn in vielen Lebensmitteln wird das Protein lediglich als Füllstoff genutzt und ist gar nicht zwingend nötig. Dies ist häufig bei Chips oder tiefgefrorenen Produkten der Fall. Unverarbeitete Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Gummibärchen und reishaltige Erzeugnisse sind zudem von Grund auf glutenfrei und können daher ohne Bedenken konsumiert werden.

Koffer packen: So machen es Reiseprofis

(DRM). Ob für einen Wochenendausflug oder die lang ersehnte Reise – das richtige Packen des Koffers kann einen großen Unterschied machen. Anbei einige bewährte Tipps, wie man den Koffer effizient und effektiv für die nächste Reise packt.

Packliste erstellen

Eine Packliste ist für die Reiseplanung eine tolle Sache. Aber es ist gar nicht so einfach eine gute Packliste zu erstellen, bei der zum einen alles enthalten ist zum anderen aber nicht zu viel eingepackt wird. Im Internet finden sich sehr viele detaillierte Packlisten für verschiedene Reisearten. Diese kann man sogar personalisieren, damit auf der Urlaubsreise nichts vermisst wird.

Für vielseitige Kleidung entscheiden

Um Platz und Gewicht im Koffer zu sparen, ist es ratsam Kleidungsstücke einzupacken, die untereinander gut kombinierbar sind und für verschiedene Anlässe geeignet sind.



Basics wie neutrale T-Shirts, Jeans und ein vielseitiger Pullover sind gute Optionen, die im Koffer nicht fehlen dürfen.

Kleidung rollen

Wer seine Kleidung, die er einpacken möchte, rollt statt faltet, der spart enorm Platz im Koffer. Ein weiterer Vorteil ist, dass es weniger Falten gibt und empfindliche Stoffe, wie Leinen oder Seide, geschont werden. Ausnahme gibt es jedoch: Dicke Pullover oder Jacken sollten am besten gefaltet oben auf den anderen Sachen im Koffer liegen.

Packwürfel verwenden

Packwürfel sind ein Reisegadget, das die Organisation und das Packen von Kleidung vereinfacht. Die Stoffbehälter gibt es in vielen verschiedenen Größen und Farben und bestehen in der Regel aus leichtem Nylon- oder Polyester material. Auch preislich gibt es große Unterschiede. Günstige Varianten, die aber vielleicht nur eine Reise aushalten, gibt es bereits ab wenigen

Euros. Wer hingegen auf hochwertige Produkte Wert legt, muss tiefer in die Tasche greifen.

Zwischenräume im Koffer nutzen

Leere Zwischenräume, zum Beispiel zwischen Schuhen, sollten mit kleineren Gegenständen wie Socken, Unterwäsche oder Ladegeräten gefüllt werden. Damit wird der verfügbare Platz im Koffer maximiert. Tipp: Schuhe mit Stocken oder anderen Gegenständen füllen, um Platz zu sparen und die Schuhe in Form zu halten.

Gewichtsbeschränkung beachten

Vor dem Packen sollten unbedingt die Gewichtsbeschränkungen für Aufgabe- und Handgepäck der Fluggesellschaften beachtet werden, um zusätzliche Gebühren für Übergepäck zu vermeiden. Schwere Gegenstände sollten unbedingt nach unten und leichte Gegenstände nach oben gepackt werden, um das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.

Kurze Reisen mit großem Kulturgenuss

Mit dem Wohnmobil zu den Highlights im Ländle

(DJD-K). Charmante Fachwerkstädte, prunkvolle Schlösser und imposante Burgen prägen die reiche Kulturlandschaft im Norden Baden-Württembergs. Schon früh im Jahr wärmt die Sonne die Flusstäler von Main, Tauber oder Neckar, in den Weinbergen öffnen die Ausflugslokale und an den langen Wochenenden im Frühling beginnt die Saison der Open-Air-Feste.

Für Wohnmobil-Reisende ist die Kulturregion zwischen Würzburg, Nürnberg, Stuttgart und Heidelberg aus ganz Deutschland gut zu erreichen. So zum Beispiel Bad Wimpfen: Hoch über dem Neckar thront die Altstadt mit der Kaiserpfalz zwischen liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern. Beim Spaziergang durch die mittelalterlichen Gassen entdecken die Urlauber kleine Bauergärten. Und vom Blauen Turm, der heute als Wahrzeichen der Stadt gilt, können sie ihren Blick über das Neckartal schweifen lassen. An den schönsten Orten finden sie zahlreiche Stellplätze, häufig nur ein paar



Burg Neipperg bei Brackenheim ist von Weinbergen umgeben.

Foto: djd-k/Arbeitsgemeinschaft Wohnmobil-BW/Christian Frumolt

Schritte entfernt von den lebhaften Städtchen und Sehenswürdigkeiten, von Cafés und Restaurants.

Schlösser und Museen

Die zahlreichen Schlösser lassen noch heute staunen über den früheren Reichtum in der Region: Schloss Bruchsal zählt beispielsweise zu den prächtigsten fürstbischöflichen Residenzen in Deutschland. Bei Führungen tauchen die Besucher in ein wahres Meisterwerk des Barock ein. In der Beletage erzählen glanz-

volle Säle mit Stuck und seidenen Wandbespannungen, wertvollen Tapisserien, Gemälden und feinem Porzellan vom höfischen Leben der Fürstbischöfe von Speyer und der Markgräfin Amalie von Baden. Daneben beherbergt das weitläufige Schloss aber auch das Städtische Museum und das faszinierende Deutsche Musikautomaten-Museum. Unter www.wohnmobil-bw.de/kulturreise-2024 sind dieses und andere Schlösser, Sehenswürdigkeiten und Städte sowie Reiseinspirationen und Stellplätze zu finden.

Burgen und Freilichtspiele

Eins der beliebtesten Ausflugsziele im Neckartal ist Burg Guttenberg. Kein Wunder, denn in der außergewöhnlichen Kulisse ihrer historischen Gemäuer wird viel geboten: Im Burgmuseum ist die preisgekrönte Ausstellung „Leben auf der Ritterburg“ zu erleben. In der Greifenwarte gibt es Flugvorführungen mit Adlern, Geiern und Uhus. Und in der Burgschenke genießen die Gäste auf der Aussichtsterrasse zum rustikalen Rittermahl eine grandiose Aussicht über das Neckartal. Unter dem mächtigen Bergfried und in den imposanten Mauern ist das Flair des Mittelalters überall spürbar. Um die Geschichte der Region erlebbar zu machen, laden auch zahlreiche Freilichtmuseen und Freilichtspiele zu Besuchen ein. Weitere Veranstaltungshighlights bietet der Hohenloher Kultursommer mit Konzerten in historischen Räumen, Keltern, Kellern und Open-Air.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 18

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

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

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



Verkehrsmittel	▼	poln. Autor	röm. Sakralrecht	schwed. Komponist †	▼	▼	Witzfigur, Gauner	Donau-Zufluss in Bayern	dt. Sänger (Peter)	▼	▼	Buch der Bibel	Stadt am Nil	▼	lateinisch: Kunst	Landfahrer-Look	Gesuche	▼	nicht viel	▼	Sorte von Früchten
Umgebung	▶						Nasenloch des Pferdes												4		
Tropfkante am Dach	▶						Spottschrift		Wagenkolonne								Frauenkurzname				
▶				Männerkurzname	bayrisch: verdammt!					Parlament Litauens			Abdruck von Rädern							buddh. Tempelfiguren	
deutsche Sängerin (Mary)	▶		nach unten						Märchenfigur	Knabbergebäck						10					
▶					Männername		liturg. Gewand				deutsche Pianistin (Elly) †					ein Mineral				ungezogenes Kind	
dänische Ostseeinsel			Motivationsarmut		iranische Währung				ein Cocktail				nicht stereo		nach Belieben (franz.)						
altrom. Kalendertage	deswegen	Fundament						6		Währung in Haiti		franz. Departement								ergreifen, packen	
▶				bestimmter Artikel			Bild von da Vinci (... Lisa)		Erfinder der Holographie						Kosten, Auslagen		rote Filzkappe				
▶					Wassersportler		7						8		schott. Adelsgeschlecht						
Jubelwelle im Stadion		Heilpflanze		Kettengesang					Frauenname	Statist											byzantinischer Kaiser
zum Verzehr geeignet							Schmelzgefäß		Schiff d. griech. Sage			Halbton unter d				5		gebrauchsfertig		Nahrung	
▶				Apfelweinkrug	eigentl. Vorname Atatürks							Figur bei Jules Verne †			italienisch: gut						
Harnsäuresalz	heiße Rumgetränke		kleiner Junge					Frauenname		Vorname Scheels		benachbart									
ebnen, bügeln																					
▶																					
Kartenspiel					Erwerb (Mz.)				hinteres Schiffssegel				sibir. See		histor. westafr. Reich						franz. Stadt an der Thur
▶				Götterverehrung	afrikanischer Staat					Eiweiß		unbelehrbar									
serb. Autor	schäkern								dt. Filmstar (Iris)	ungefähr					kleine Schiffskabine					nddt. Höhenzug	
▶																					
erster König Israels					Luftkissen im Auto		wahlfrei								Abk.: Geldanlage		simbabw. Volk				
konkurrieren	franz. Stadt	Konditorwaren			Stadt in Lettland					Ort im Sudan			Stadt auf Lolland		Ehefrau						3
▶																					
franz. Königsanrede			Flächenmaß der Schweiz						stehende Gewässer	Augenschminke											
▶				unerbittlich, hart	Weisager							Zweimaster					Muschelprodukte				
Teil der Bibel (Abk.)				hervorstehen						Getreidekornhülse		laotische Währung									
▶									englisch: Idee	tragen-des Bauteil											
kapabel, in der Lage			scharfer Knick		Beamten-titel																
▶																					
Mitleid	lateinisch: König	hintere Autositzbank								lateinisch: Luft			Dehnungs-laut		lauter Anruf						
▶																					
▶							entkleiden, sich ...														
Instrument		Abk.: zur See			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							

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

So funktioniert ein Duales Studium

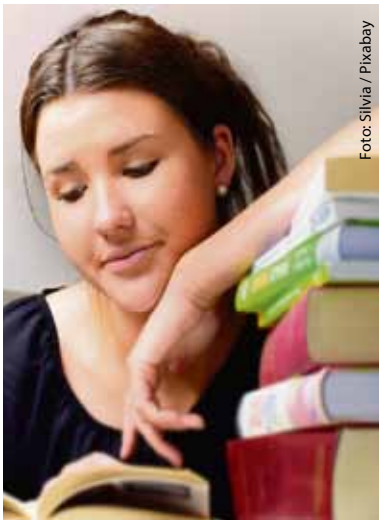


Foto: Silvia / Pixabay

Welche Modelle gibt es?

Es kann sein, dass das Studium einen monatlichen, wöchentlichen oder täglichen Wechsel zwischen Hochschule und Betrieb anstrebt. An manchen Hochschulen wird die Woche ab Mittwoch aufgeteilt und im ersten Teil der Woche wird gearbeitet und im zweiten Teil der Woche wird an Vorlesungen teilgenommen.

Wie lange dauert ein duales Studium?

In den meisten Studiengängen beträgt die Dauer drei bis viereinhalb Jahre. Wie viele Semester letztendlich studiert werden, hängt vom gewählten Studiengang ab.

Was sind die Vorteile eines dualen Studiums?

Vorteil des dualen Studiums ist vor allem, dass man von seinem Praxisbetrieb in der Zeit der Ausbildung Gehalt erhält. Wie viel Gehalt man bekommt, hängt vom Praxispartner, der Hochschule und der Arbeitszeit ab.

Ein weiterer Vorteil ist, dass das Wissen, welches man in den Vorlesungen erlangt, direkt in der Praxis angewendet werden kann und man parallel zum Studium bereits Arbeitserfahrung sammelt.

(DRM). Bei einem dualen Studium wird die praktische Ausbildung in einem Betrieb mit der theoretischen Ausbildung an einer Hochschule verbunden. An der Hochschule werden in Vorlesungen wichtige Inhalte zum jeweiligen Studiengang erlernt. In dem Praxisbetrieb werden diese erlernten Inhalte bei verschiedenen Projekten angewendet.

Welcher Schulabschluss ist Voraussetzung für ein duales Studium?

Die Voraussetzung für ein duales Studium ist je nach Studien-Modell die allgemeine, die fachgebundene Hochschulreife oder die Fachhochschulreife.

Rhein Main Verlag

21
Zeitungen

30
Ausgaben

718T
Haushalte

ECHT OKAL REGIONAL

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus Taurus
MEDIEN GMBH

mein südhessen

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder Journal

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de

ANZEIGE

Haut-Entzündungen

Die Haut spannt und eitert

„Autsch!“ Ein Splitter steckt im Finger. Man entfernt das störende Teil, Bakterien oder Viren gelangen dabei in den Körper. Der Finger wird rot und tut unangenehm weh. Exakt hier greift die grüne **ilon Salbe classic** ein.

Haut-Entzündungen, die überall am Körper auftauchen können, schmälern das gesamte Wohlgefühl. Viele Betroffene suchen nach einer Behandlungsmöglichkeit ohne Kortison. „**ilon Salbe classic** ist eine Allzweckwaffe für verschiedene Hautprobleme“, urteilen Apotheken-Kund:innen.

Ganz natürlich geht durch die grüne **ilon Salbe classic** die Entzündung zurück. Das umliegende Gewebe wird weich. Unliebsame Splitter können schonend entfernt werden.

Bekommt man einen Splitter nicht richtig heraus, kann sich ein Eiterherd bilden.

ilon® Salbe classic
PZN 10056674
Preis 14,55 EUR, 25 g
Rezeptfrei in Apotheken

ilon® Salbe classic. Wirkstoffe: Lärchenterpentin, Terpentinöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. (Stand 06/2019). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

* <https://www.docmorris.de/ilon-salbe-classic-beientzundungen-der-haut/10056674>



Mein Job & Ich

myjob.de

Neues BAUHAUS Wiesbaden eröffnet im Mai

FRANKFURT (PM). BAUHAUS, der Spezialist für Werkstatt, Haus und Garten, wird am 17. Mai sein erstes Fachzentrum in Wiesbaden, Stadtteil Mainz-Kastel, eröffnen. Der Fokus dieses Neubaus liegt auf Nachhaltigkeit und ressourcenschonender Bauweise.

Das Fachzentrum auf über 18.000 Quadratmetern bietet ein Sortiment mit mehr als 160.000 Qualitätsprodukten. Rund 95 Mitarbeiter, darunter täglich bis zu 50 Fachberater, unterstützen bei Serviceleistungen und Kundenfragen. Eine separate DRIVE-IN ARENA ergänzt das Einkaufserlebnis.

Seit Baubeginn im Frühjahr 2023 wird intensiv gearbeitet: Täglich liefern etwa 50 LKWs Materialien, die vor Ort verbaut und eingeordnet werden. Insgesamt werden etwa 3.750 laufende Regalmeter installiert.

Nachhaltigkeitsinitiativen

Das neue Fachzentrum setzt auf nachhaltige Baustoffe, zertifiziert von der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen (DGNB), und LED-Beleuchtung. Das Flachdach und das Dach der DRIVE-IN ARENA sind begrünt, was nicht nur das Gebäude kühlt, sondern auch Lebensraum für urbane Fauna und Flora bietet. Photovoltaik-Anlagen auf den Dächern produzieren jährlich etwa 800.000 kWh Strom, wodurch das Fachzentrum teilweise energieautark betrieben werden kann. Zudem wird eine Grünfläche zur Bundesstraße hin renaturiert und E-Ladesäulen werden installiert.

Eröffnungsvorbereitungen und Angebote

Über 200 Mitarbeiter bereiten die Eröffnung vor. Sandra Siebenlist, die zukünftige Geschäftsleiterin, und ihr Team arbeiten daran, das komplette Sortiment ab Eröffnung anbieten zu können.

Das Fachzentrum vereint 15 Fachabteilungen unter einem Dach, darunter Bauelemente, Eisenwaren, Elektro und Sanitär. Täglich stehen bis zu 50 Fachbe-



Sandra Siebenlist
(Geschäftsleiterin
BAUHAUS Wiesbaden),
York Hartung (stellvertre-
tender Geschäftsleiter)
und Levent Oezer
(regionaler Geschäftsführer bei BAUHAUS)

Foto: Bauhaus

verbessert die Erreichbarkeit für Kunden in Wiesbaden und Umgebung.

Anbindung und Öffnungszeiten

Gelegen zwischen der B455 und der A671, ist das BAUHAUS verkehrstechnisch optimal erreichbar. Es bietet über 230 Parkplätze, darunter spezielle Stellplätze für Autos mit Anhängern, und über 100 zusätzliche Parkplätze in der DRIVE-IN ARENA. Fahrradfahrer finden über 50 Stellplätze, ergänzt durch acht E-Ladesäulen für Elektrofahrzeuge.

Das Fachzentrum und die DRIVE-IN ARENA sind von Montag bis Samstag von 07:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

rater bereit. Die DRIVE-IN ARENA bietet eine Fläche zum Vorbestellen und Laden großer und sperriger Artikel.

Der Stadtgarten präsentiert auf fast 4.700 Quadratmetern eine Vielzahl an Gartenprodukten. Das Fachzentrum ergänzt bestehende BAUHAUS-Niederlassungen im Rhein-Main-Gebiet und

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, 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 Werteinschätzung. 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.

Alles komplett aus einer Hand! Innenausbau • Trockenbau streichen • fliesen • Bad komplett 25 Jahre Erfahrung • Zuverlässig ☎ 0172 / 67 18 159

▶ Stellen

Ausl. 24-Std. Pflege Senioren gesucht! ☎ 0163/4528423

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

▶ Partnersuche

Ich, Helene, 67 J., verwitwet und kinderlos, sehr attraktiv, mit traumhafter Figur u. herzlichen Wesen, bin humorvoll, einfühlsam und liebevoll, ich habe üb. 30 J. in einer Arztpraxis gearbeitet. Bei ernsthaftem Interesse bitte ich um telefonische Kontaktaufnahme. Sie dürfen auch älter sein, wir könnten getrennt oder auch gern zusammen wohnen pv ☎ 0160 - 97541357

WWW.RHEINMAINVERLAG.DE

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**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**

Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Bauhaus, Edeka, Globus, HIT,
Hornbach, JYSK, LIDL, Marktkauf,
Möbel Kempf, Netto, Norma, Penny,
POCO, REWE Nahkauf, Rossmann,
Telekom, Toom Baumarkt, Zimmermann

myjob.de
Mein Job & Ich

Pssst ...
Hier gibt es die
passenden

JOBS



Das **NEUE**
Jobportal

Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der **EGRO MEDIENGRUPPE**

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen
06104 66720-40 • info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas • Angelika Hofferberth
Redaktion: 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 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

Tiervermittlung in Südhessen



Laki

HTB (PM). Laki ist ein offener, aktiver und freundlicher Hund. Er könnte in jede Familie – egal ob es Kinder, Hunde oder sogar Katzen gibt.

Laki ist 1,5 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 12 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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



Fiona und Gertrud

SELIGENSTADT (TSV). Fiona und Gertrud gehören einfach zusammen.

Viele Kaninchen sind mit dem EC- Virus infiziert, ohne dass dies je in ihrem Leben auffällt. Bei Fiona ist die Krankheit jedoch ausgebrochen. Sie hat sich ausgesprochen gut davon erholt, man sieht ihr nichts mehr an. Mit etwas Wissen über die Krankheit kann man einem weiteren Schub gut entgegen wirken. Deshalb braucht Fiona erfahrene Halter.

Fiona ist mit ihrer Freundin Ger-

trud ins Tierheim gekommen. Die beiden Mädels sind gegen Ende 2020 geboren. Sie sind Löwenkopf-Mix- und Zwergwidder-Kaninchen, verstehen sich gut und würden gerne gemeinsam ausziehen. Winterfell ist vorhanden.

Fiona ist ein „kleiner Feger“ und den Menschen gegenüber eher zurückhaltend, nimmt aber Leckerchen aus der Hand. Gertrud ist verschmust und zutraulich.

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

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

