

meinsüdhausen

15% RABATT
AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME
**AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER**
Rabatt-Coupon in dieser Ausgabe!

8. Juni 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767

DAHLER

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

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

Zur Website:



Möbel Kempf

Bitte beachten Sie
unsere Beilage
in Teilen
dieser Ausgabe!



Mehr auf Seite 2.

Foto: Thomas G. / Pixabay

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

Kinderspaß an Regentagen

**Zur neuen Figur in
4 Wochen.**

für nur

49€

VITA NOVA

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



Kinderspaß an Regentagen



(DRM). Im Sommer gibt es viele Möglichkeiten, die Zeit im Freien zu verbringen. Aber was macht man mit den Kindern an Regentagen?

So ziemlich alle Eltern dürften diese Situation kennen, wenn man die eigenen Kinder nach draußen schickt, damit sie sich dort vergnügen. Gerade bei Sonnenschein – egal, ob im Winter oder im Sommer – ist dies eine beliebte Alternative zum Rumsitzen in den eigenen vier Wänden.

Doch es gibt auch die anderen Tage. Die, an denen es wie aus Eimern schüttet und der Sonnenschein einem kalten Einheitsgrau weichen muss. Die Kinder dann vor die Tür zu schicken, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Und doch ist der Bewegungsdrang vorhanden. Was macht man also in so einer Situation? Zum Glück gibt es auch für die unschönen Tage zahlreiche Möglichkeiten, Kinder zu unterhalten. Hier sind

zehn verschiedene Aktivitäten oder Spiele, um in den Köpfen der Kinder wieder die Sonne anzuknipsen.

Ab zum Indoor-Spielplatz

Zugegeben, es sind nicht die eigenen vier Wände. Aber Indoor-Spielplätze bieten den Kindern Abwechslung, Beschäftigung und Gesellschaft. Oft sind neben verschiedenen Spielgeräten auch Trampolins in der Halle, weswegen sich die Kinder ordentlich auspowern können. Und das Beste daran: Für die Eltern gibt es zumeist die Möglichkeit, den Kleinen bei Kaffee und Kuchen zuzuschauen. Man sollte lediglich darauf achten, rutschfeste Socken einzupacken, da in den meisten Indoor-Spielplätzen ein striktes Schuhverbot herrscht.

Ab ins Erlebnisbad

Auch dieser Tipp lässt sich nicht in der eigenen Wohnung umsetzen, sorgt aber für ebenso viel Spaß wie der Ausflug zum Indoor-Spielplatz – und vielleicht sogar noch mehr. Denn im Erlebnisbad findet sich zumeist für jede Altersgruppe die passende Freizeitaktivität, weswegen Eltern hier nicht nur auf die Zuschauerrolle beschränkt sind. Und auch für Kinder jeder Altersstufe dürfte ein Erlebnisbad ein passendes Angebot bereithalten.

Bewegungsmemory

Man muss das Haus jedoch nicht verlassen, um Kinder an regnerischen Tagen zu bespaßen. Mit ein klein wenig Fantasy kann man auch daheim eine lustige Zeit haben. Eine Möglichkeit ist Bewegungsmemory. Dafür nimmt man ein

normales Memoryspiel und verteilt die Karten in der ganzen Wohnung. Danach rennen alle los und decken die einzelnen Karten auf. Gefundene Pärchen dürfen behalten werden. Aber wichtig: Die Karten dürfen nur vor Ort umgedreht werden und müssen dort liegenbleiben. Hat man sich geirrt, muss die Karte auch wieder verdeckt werden. So ist Bewegungsmemory eine lustige Mischung aus Merken und Versteckspiel.

Eine Küchenshow veranstalten

Back- und Kochshows boomen im deutschen Fernsehen. Warum also nicht die Chance nutzen und zusammen mit den Kindern selbst am Herd oder Backofen stehen? Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es ist nur wichtig, dass es allen schmeckt. Und gleichzeitig lernen Kinder dabei auf spielerische Art und Weise, dass das Essen nicht wie von Zauberhand verzehrfertig auf den Tisch kommt.

Kreative Bastelstunde

Wer sich nicht in die Küche stellen will, kann die Kreativität auch beim gemeinsamen Basteln fördern. Ebenso wie in der Küche gilt auch hier: Erlaubt ist, was gefällt. Egal, ob mit Farben, Papier oder Muscheln, die Kleinen können sich hier austoben und haben zudem die Chance, den Eltern zu zeigen, was sie können.

Auf die Plätze, Puzzle, los!

Es ist nicht der neueste Trend im Kinderzimmer, aber es hat in all den Jahren nichts von seinem Reiz verloren: Puzzle. Man kann kleine Wettkämpfe veranstalten oder sich

zusammen an ein großes Projekt heranwagen. Die gemeinsame Zeit mit den Kindern wird hier wie im Flug vergehen.

Auf geht's zur Dunkelparty!

Für Kinder mit viel Abenteuerlust eignet sich eine Dunkelparty hervorragend. Daher lasst doch einfach mal alle Rollläden herunter und schaltet die Lichter aus. Schon hat man die perfekte Location zum Feiern. Besorgt euch davor noch ein paar Taschenlampen sowie buntes Papier und im Handumdrehen kann jeder sein eigenes Zimmer in seine Lieblingsfarbe tauchen. Oder zaubert zusammen ein Farbenmeer an die Decke. Auch Schattenspiele kommen bei dieser Gelegenheit bestens zur Geltung.

Wie wäre es mal mit einem Hörspiel?

Netflix und Co. haben auch für die Kleinsten immer einen Film am Start. Aber wie wäre es mal wieder mit einem guten, alten Hörspiel, um die eigene Fantasie anzuregen? Richtet euch bequem auf der Couch ein, legt paar Knabberereien zurecht und gebt euch dem Hörspiel hin. Das kann man auch perfekt mit der Dunkelparty kombinieren.

Modenschau mal anders

Denkt euch ein gemeinsames Motto aus und dann geht es ab an den Kleiderschrank. Jeder darf sich in einer vorgegebenen Zeit aus seinen Kleidungsstücken ein perfektes Outfit zusammenstellen. Ob lustig oder ernst, chic oder traditionell, alles ist erlaubt. Es muss lediglich das Motto widerspiegeln. Wenn man sich nach Ablauf der Zeit wieder trifft, werden die Outfits für gute Stimmung sorgen.

Ab ins Planetarium

Zum Abschluss nochmal ein Tipp, bei dem man vor die Tür gehen muss. Aber ein Planetarium ist eigentlich immer einen Besuch wert. Dort lernt man die Faszination des Weltalls kennen und bekommt auch einen neuen Blick auf unsere Erde. Natürlich gibt es noch unzählige andere Möglichkeiten, mit den Kindern graue Regentage zu verbringen. Man sollte diese Tage einfach als Chance sehen, Zeit mit den Kindern zu verbringen. Denn das ist unbezahlbar.

Foto: ATDS / Pixabay

*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 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Nervenschmerzen mit Begleitscheinungen wie ...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Oft stecken die Nerven dahinter!

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Albtraum – an Schlaf ist mit diesen Missemphindungen kaum zu denken. Was viele nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).



Nervenschmerzen in Füßen und Beinen treten häufig durch Diabetes auf. Dabei verschleißt Blutzucker die versorgenden Gefäße der Nerven. Nährstoffe gelangen nur unzureichend zum Nerv, es kommt zu einem Nährstoffmangel und damit zur Schädigung des Nerven.

Gut zu wissen:

Auch bei Nervenschmerzen im Rücken, z. B. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, Unfalls oder des Ischias-Syndroms, bietet Restaxil wirksame Hilfe.



5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder

einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt laut Arzneimittelbild etwa bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium laut Arzneimittelbild Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerztropfen Restaxil haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil Tropfen auf pureSGP.de bestellen und bis zu 17% sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2K-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildung Betroffen nachempfunden

RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage • Zustellorganisationen • Agenturen



FERIENJOBBER/ VERTRETUNG GESUCHT



Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen.

Informiere und bewirb Dich unter:

☎ 0 61 04 / 4 97 00
telefonisch oder
per Whatsapp

oder schick Deine
Bewerbung an:
**zusteller@
egro-direktwerbung.de**

EGRO

Direktwerbung GmbH

Spare
bei jeder Buchung
20 € mit dem
Code
DERTOURCAMP24
Gültig für alle Buchungen
vom 16. - 31.12.2024

Sentido Premium Camps & Villages

Erlebe Glamping in Italien in klimatisierten Camp-Lodges und Bungalows der Sentido Premium Camps – jetzt buchen und die besten Deals sichern.

SENTIDO



Adria - Lido di Spina

Sentido Spina Premium Camp ★★★★★

3 Nächte ab € 49 p.P.



Adria - Riccione

Sentido Riccione Premium Camp ★★★★★

3 Nächte ab € 79 p.P.



Toskana - Viareggio

Sentido Tuscany Premium Camp ★★★★★

3 Nächte ab € 89 p.P.



Gardasee - Desenzano del Garda

Sentido Lago di Garda Premium Village ★★★★★

3 Nächte ab € 239 p.P.

Für alle Angebote gilt: Frühstück, Halbpension und Vollpension zubuchbar.

Im Reisebüro, auf www.dertour.de
und telefonisch 069 153 22 55 33



DERTOUR
MACHT URLAUB

Jetzt zugreifen - MEGA SPAREN

BEST DEALS

• Die GRÖSSTEN MITNAHMEMÄRKTE zwischen Würzburg und Darmstadt

• BESTPREISE auf das komplette Sortiment

• Mehr als 35 JAHRE in der Region

ELLA Wohnwand.
Front Hochglanz weiß, Korpus weiß
matt, BxHxT: ca. 240x190x42 cm.
Ohne Beleuchtung

~~399.-~~

199.-

elektr. Sitzflächenverstellung
GESCHENKT!

~~1499.-~~

699.-

CHRISTEL Polstergarnitur.
Ottomane rechts, Bezug Microfaser dunkelgrau, ca. 255x180 cm
Stellfläche, mit elektrischer Sitzflächenverstellung,
inkl. Rücken- und Zierkissen.

CHARLINA Drehtüreschrank.
Artisan Eiche Nachbildung/Anthraxit,
Mitteltüre mit Spiegel, 2 Schubkästen,
BxHxT: ca. 120x197x54 cm.

~~319.-~~
179.-

ELIN Boxspringbett.
Bezug Webstoff grau, 4-Sterne-Schlaf-
komfort, Liegefläche ca. 120x200 cm,
Komforthöhe 63 cm, Box mit Bonell-
feder-kann/Bonellfederkarmmatratze /
PU-Schaumtopper, mit Bettkasten.

~~1199.-~~

799.-

Bettkasten
GESCHENKT!

~~19.99~~
ab **12.99**

KANSAS Kopfkissen.
100% PES, Bezug: 100 % PES, Markenholzfaser, kochfest.
Ca. 40x80 cm, Füllung: 370 g ~~19.99~~ **12.99**
Ca. 80x80 cm, Füllung: 800 g ~~29.99~~ **19.99**

~~22.99~~
9.99

MATHILDA
Renforce-Bettwäsche.
Ca. 135x200 cm,
50% BW, 50% PES.

16-Hq.

BIS ZU
35%*
MEGA-RABATT AUF
MÖBEL UND
MATRATZEN

~~139.-~~
59.90

TOP-
PREIS

SALLY 2 Kommode.
Weiß matt, 3 Türen/2 Schubkästen,
BxHxT: ca. 106x76x35 cm.

~~179.-~~
89.90

BULLET Gaming-Schreibtisch.
Schwarz Carbon Dekor, BxHxT: ca.
119x78x60 cm, mit Beleuchtung.

BIS ZU
50%*
MEGA-RABATT AUF
FREI GEPLANTE
KÜCHEN

+6,5%

**ZUSÄTZLICH
BEST DEALS-RABATT
AUF ALLES**

~~189.-~~
99.90

BAYOR Chefsessel.
Bezug: PU+Mesh schwarz,
gepolsterte Armlehnen,
Gestell mit Gaslift,
höhenverstellbar.

habemaf
KÜCHEN
WINNIE 8 Top-Moderne Anbauküche.
Fronten in Dekor weiß und Eiche astig Nachbildung,
ca. 230x245 cm. Super ausgestattet mit Elektrogeräten
und Einbauspüle. Ohne Beleuchtung.

◀ ERWEITERUNGSFÄHIG ▶

INKLUSIVE
Geräteausstattung
von PREMIERE
■ Herd-Set
225063 / EEK** A
■ Kühlschrank
361726 / EEK** E
■ Dunstabzug
372867-3 / EEK** A

Geschirrspüler
gegen Aufpreis

~~2899.-~~
1999.-

FASHION Kombiservice.
Spülmaschinen- und mikrowellene geeignet, Steinzeug.

~~39.90~~
34.90

je 59.90

~~229.-~~
119.-

MANIKA 22 Esstisch.
BxHxT: ca. 80(136)x
79x80 cm, Dekor weiß
matt, beidseitig
ausziehbar.

Ausziehbar
bis 136 cm

CLEA 1 Schwingstuhl. Bezug Webstoff
dunkelgrau, mit Keder schwarz, Gestell Rundrohr schwarz matt.

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

WhatsApp Service 0160 2567647 Folgen Sie uns

Besuchen Sie uns online: www.mobile-wohnpass.de

MOBILE®
DER WOHN-SPASS

424AM

Alle reduzierten Vorzugspreise nur gültig bei Abholung und Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko, Modell-, Farb- u. Maßabweichungen sowie Preisirrtümer u. Liefermöglichkeiten sind vorbehalten. Alle Betten ohne Rahmen, Auflagen & Deko. Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle Preise sind Barabholpreise. FR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nikheim. *EEK=Energieeffizienzklasse. **Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preisempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuauflagen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Selb, Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexo, Ekomex, Livin, Joop, B-Collection, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Nardi, Bücher u. Elektrokleingeräte sowie Gartenmöbelbestellware. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Streichpreis für Boutique- und Fachsortimentsartikel entspricht dem günstigsten Gesamtpreis der letzten 30 Tage. Inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter www.mobile-wohnpass.de.

KICK OFF

WROCLAW PANTHERS **AT** FRANKFURT GALAXY

16. JUNI | **13:00 UHR**

PSD Bank Arena

DON'T MISS:
Power Party 10:00 Uhr

**GET YOUR
TICKETS!**



WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU



PRIME TIME fitness



Frankfurter Rundschau



Krimi im Kreuzgang

Die Festspielstadt Feuchtwangen lädt ein zum Sommertheater

(DJD-K). Zwei geisterhaft knorrige Kornelkirschbäume beherrschen die Bühne, unter den romantischen Arkaden lauern geheimnisvolle Schatten und dahinter ragt das mächtige Gemäuer der riesigen Stiftskirche in den Himmel. Die lebendige Kulisse im alten Klostergarten verschlägt den Besuchern der Kreuzgangspiele Feuchtwangen schon den Atem, bevor das Theater überhaupt beginnt.

Die sommerlichen Festspiele im ehemaligen Benediktinerkloster zählen zu den ältesten Freilichttheatern in Deutschland, seit 1949 locken sie jedes Jahr zigtausende Zuschauer von nah und fern nach Feuchtwangen. Die fränkische Fachwerkstadt liegt südwestlich von Nürnberg an der Romantischen Straße, einer der beliebtesten deutschen Ferienstraßen. Auf dem Festspielprogramm stehen auch in diesem Jahr sechs große Inszenierungen, sowohl klassische Dramen und Komödien als auch moderne Stücke und Kindertheater.



Das Publikum sitzt ganz nah an der Theaterbühne, hier bei „Romeo und Julia“ 2016.

Foto: djd-k/Kulturamt Feuchtwangen/Nicole Brühl

Auf der Höhe der Zeit

„Unser Sommertheater ist bildschön und macht Spaß, aber wir lesen die Stücke auch kritisch und heben sie auf die Höhe der Zeit“, erzählt die Dramaturgin Maria Wüstenhagen. Und so haben die Kreuzgangspiele in diesem Jahr für die Aufführung der tragischen Komödie „Der Besuch der alten Dame“ das Frauenbild des Autors Friedrich Dürrenmatt unter die Lupe genommen. „Wer ist diese mysteriöse Dame? Was hat es

auf sich mit den Schatten der Vergangenheit?“ Im Theater die Vielfalt der menschlichen Perspektiven sichtbar zu machen, ist den Verantwortlichen dabei wichtig. Das wird auch in dem modernen Solo „Anne-Marie die Schönheit“ von Yasmina Reza zu erleben sein, die mit „Der Gott des Gemetzels“ Weltruhm erlangt hat. Denn sie hat den Monolog einer Schauspielerinnen ausdrücklich für einen männlichen Darsteller geschrieben. Dieses Stück kommt am kleineren Spielort des Festivals auf die

Bühne, im idyllischen Nixel-Garten an der Stadtmauer. Die Festspielsaison läuft in diesem Jahr noch bis zum 11. August, unter www.feuchtwangen.de ist das Programm zu finden.

Komödie und Kindertheater

Einen besonderen Coup verspricht die Inszenierung von Agatha Christies raffinierter Krimikomödie „Mord im Orientexpress“. Hier wird der Feuchtwanger Kreuzgang zum Eisenbahnwaggon, in dem der Meisterdetektiv Hercule Poirot auf freier Strecke einen Mordfall ermittelt. Für Kinder ab fünf Jahren wird „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren gespielt, wobei das historische Kloster eine eindrucksvolle Räuberburg abgibt. Im lauschigen Nixel-Garten erleben die ganz Kleinen ab drei Jahren das poetische Schauspiel „Der Regenbogenfisch“. Und Jugendliche ab 13 Jahren gehen im Theaterprojekt „#Faust/Zwei Seelen“ mit Goethes berühmtem Drama auf einen Selbstfindungstrip.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 22

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

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

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



nach außen	▼	lange kochen lassen	Begleiter (Mz.)	▼	Hauptstadt Jemens	▼	im Ganzen (franz.)	▼	ein Saturnmond	Tee-filter	▼	lateinisch: Götter	nord. Meeresdämon	Geräteleger (Mz.)	▼	kirgis. Salzssee (Issyk-...)	Bootschiebestange	▼	Fremdwortteil: mit	Jagd-gewehre
▼		▼			10		▼			▼		Material, Arbeitsmittel	▼			▼				▼
Partner			Alpwirtschaft	▼								Ruinenstätte am Nil	▼	Staat in Nordostafrika					Kennwort	
Kiefernart	▼				Mantel der Araber			ein Hilfsverb		Hunnenkönig	▼					franz. Revolutionär		Kfz-Z. Lindau	▼	
▼					Rufname Connerys		Kehre, Drehung	▼						griechische Insel	▼	franz. Schauspieler				
Rohkostspeise			Auführer		in Salz eingelegtes Ei	▼				Zwerg der Edda	▼	thail. Königstitel						Aufforderung zur Ruhe		
sorgenvoll zaudern	Stadt bei Oslo	kleine Geige des MA.	▼				ev. Gemeindeglieder		Kontakt								4	Fluss in England		
▼	▼		5		Vorname Schwarzeneggers		eine Tonart	▼				byzant. Kaiserin			Sohn des Tantalos		Frauenkurzname	6		
Schauspieler		drei-etagige Galeere	Anwohner	▼								Abdichtungsmittel		löchrig, durchlässig	▼					Fachmediziner
▼	7				alte chines. Dynastie				griech. Gott der Winde	streicheln	▼						kleine Wasserläufe		dt. Bankier †	▼
europ. Staat				3	Brautwerber		Schild des Zeus	▼						Laub-bäume		Schönling (franz.)				
▼			Hülle für Bettfedern		Autor der „Ilias“	▼				Standbild		am. Wurf-waffe	▼				Vorname der Gardner			
Männername	Skat-variante	antiker Name Trojas	▼				unaufhörlich	▼	Entkleidungs-show											
frz.: groß	▼				Vorname Versaces		israel. Hafenstadt	▼				lateinisch: Kunst				Stadt bei Delhi		Lebensmittel, Essen		
▼			unteres Rumpfende		körnige Substanz					9		Frauenname		Staat in Westafrika						
italienisch: zwei	Fremdwortteil: halb	▼				Musik-träger (Mz.)			Figur in Dorsts „Toller“		bunte Tanz-show						Halbinsel in Ostasien			
Kinderfahrzeug			11			Firmenzeichen		vorsichtig hinschauen	▼						nicht alt		Frequenzmaß-einheit			
▼					Festkleid	und auch	▼				Titulierung		Zusage	▼			2			
Sitzwaschbecken	Atomreaktor	Göttin der Morgenröte	kristalliner Schiefer	▼				Stadt am Meer	Ureinwohner Japans						indones. Inselgruppe				Teil der Bibel (Abk.)	
ostafrik. Volk	▼					ganz allein	erregte Erwartung	▼								Rufname e. span. Königin				
▼			Nagetiere		schmaler Durchlass				Flächenmaß der Schweiz				risiko-reich	▼						
griech. Gott		Betragen	▼						Stadt am Jangtsekiang		Waffenlager	▼								
Kinofilm („...rennt“)					deutsche Vorsilbe		umstürzen		Geburtsstätte von Zeus											
▼		8			span. Maler †		Kindertheaterpuppe	▼												
dt. Bundeskanzlerin			„genug“ in der Musik		Gegner Goliaths				Jäger-rucksack		russische Halbinsel	▼								
Fahrzeugteil	Holzschuh	indischer Bundesstaat	▼	1		Männerkurzname	Vorname der Engelke	▼					englisch: eingeschaltet	▼						
▼					Fremdwortteil: mit	Heldegedicht														
Karibikinsel		deutsche Vorsilbe	Walt-Disney-Film	▼																
▼					Verbindungsstift				iranische Währung											
gr. Spar-samkeit																				

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44

45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55

56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66

67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77

78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88

89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99

100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110

111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121

122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132

133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143

144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154

155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165

166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176

177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187

188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198

199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209

210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220

221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231

232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242

243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253

254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264

265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275

276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286

287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297

298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308

309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319

320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330

331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341

342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352

353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363

364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374

375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385

386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396

397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407

408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418

419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429

430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440

441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451

452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462

463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473

474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484

485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495

496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506

507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517

518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528

529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539

540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550

551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561

562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572

573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583

584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594

595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605

606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616

617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627

628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638

639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649

650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660

661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671

672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682

683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693

694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704

705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715

716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726

727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737

738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748

749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759

760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770

771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781

782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792

793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803

804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814

815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825

826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836

837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847

848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858

859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869

870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880

881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891

892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902

903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913

914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924

925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935

936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946

947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957

958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968

969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979

980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990

991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001

Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für
Kreuzfahrten aller Reedereien durch die ganze
Welt und Ihr Partner für begleitete Gruppenreisen!



marena®
KREUZFAHRTEN



**ISLAND,
GRÖNLAND,
KANADA &
NEW YORK**

27.7.2024
Norwegian Star
ab € 1.528,- / Pers.



**ATHEN,
SANTORIN,
MYKONOS &
ISTANBUL**

4.7.2024
Norwegian Getaway
ab € 1.272,- / Pers.



**HONGKONG,
THAILAND &
VIETNAM**

20.1. + 10.2.2025
Norwegian Spirit
ab € 1.167,- / Pers.



**CURAÇAO,
MIAMI,
HARVEST CAYE,
COZUMEL &
ROATÁN**

Verschiedene Abfahrten
zwischen 18.1. bis 20.4.2025
Norwegian Escape
ab € 863,- / Pers.

Norwegian Cruise Line (NCL) steht für maximale Freiheit auf See. An Bord der 20 modernen Kreuzfahrtschiffe finden Sie ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm mit preisgekröntem Entertainment genauso wie Ruhe und Entspannung. Immer inkludiert sind vielfältige Restaurantangebote wie die Hauptrestaurants, in denen Sie täglich Mehrgangsmenüs auswählen können, Buffets mit Live-Cooking und Snack-restaurants. Der deutschsprachige Gästeservice umfasst u. a. die Verfügbarkeit von einer deutschsprachigen Hostess, deutscher Menükarten und dem deutschsprachigen Tagesprogramm Freestyle Daily. Noch mehr Freiheit und Flexibilität erhalten Sie mit Free at Sea. Basierend auf der Länge Ihrer Kreuzfahrt erhalten Sie ein Premium Getränkepaket während der gesamten Kreuzfahrt mit unbegrenzten alkoholischen und nicht-alkoholischen Markengetränken, während mit dem Spezialitätenrestaurantpaket einmalige Gourmet-Erlebnisse auf Sie warten. Sie erhalten außerdem Rabatte auf Landausflüge und können auch auf See per WLAN mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben. All das gegen einmaligen Aufpreis ab € 149 pro Person. Sprechen Sie Ihre NCL-Experten bei Marena Kreuzfahrten an, um weitere Einzelheiten zu erfahren.

Marena begleitete Gruppenreisen

19.08.24 – 03.09.24 / 15 Tage	Sri Lanka	€ 2.998,- / Pers.
18.10.24 – 03.11.24 / 16 Tage	Südstaaten Busreise & Kreuzfahrt Karibik	ab € 5.399,- / Pers.
18.11.24 – 04.12.24 / 17 Tage	Jeep-Safari Tansania & Baden Sansibar	€ 5.899,- / Pers.
07.12.24 – 12.12.24 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt vorweihnachtliches Holland	ab € 1.098,- / Pers.
17.12.24 – 22.12.24 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt auf dem Rhein nach Straßburg	ab € 759,- / Pers.
04.01.25 – 24.01.25 / 21 Tage	Im deutschen Reisebus durch Chile & Machu Picchu	ab € 6.998,- / Pers.
26.02.25 – 16.03.25 / 19 Tage	Tokyo und Kreuzfahrt um Japan & Taiwan	ab € 4.998,- / Pers.
03.04.25 – 08.04.25 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt Tulpenblüte-Holland	ab € 699,- / Pers.

Persönliche Beratung und Reisebuchung

Marena Kreuzfahrten
Inh. Peter Scholtis
Franz-Gruber-Platz 18
64859 Eppertshausen
Telefon 06071 922530
willkommen@marena-kreuzfahrten.de
www.marena-kreuzfahrten.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
oder nach Vereinbarung.

Fordern Sie unter Telefon 06071 922530
die ausführliche Reisebeschreibungen an
oder im Internet unter
marena-kreuzfahrten.de/marena-specials



Lernen Sie Marena Kreuzfahrten kennen beim

Marena Sommer-Grillfest

Samstag 22. Juni 2024 von 11 – 18:30 Uhr

Auf dem Vorplatz der Bürgerhalle in 64859 Eppertshausen, Waldstraße 19

Unsere Partner haben folgende Vorträge für Sie vorbereitet:

11:45 Uhr	AIDA Cruises	14:45 Uhr	WWG – Chile/USA
12:20 Uhr	MSC Cruises	15:45 Uhr	Royal Caribbean
13:00 Uhr	A-Rosa Fluss	16:15 Uhr	reisewelt –
13:30 Uhr	Cunard Kreuzfahrten		Sri Lanka/Tansania
14:05 Uhr	nicko Cruises		

SIE SIND VON UNS HERZLICH EINGELADEN

Melden Sie sich an: Telefon 06071 92 25 30 und reservieren sich Ihre Bons
für Ihr kostenloses Steak oder Würstchen und Ihre Getränke!

Drei Wassercocktails für den Sommer

(DRM). Cocktails auf Wasserbasis? Klingt komisch, ist aber für heiße Sommertage genau das Richtige! Wir versorgen unseren Körper mit Flüssigkeit, löschen unseren Durst und haben gleich auch noch eine gute Abkühlung.

Sparkling Summer

Zutaten:

200 ml Mineralwasser
Zitronengras
eine Limette
Limettensaft
drei Kaffir-Blätter

So geht's:

Zitronengras halbieren und ins Glas geben. Limettensaft und geachtelte Limetten ebenfalls ins Glas geben und mit Mineralwasser auffüllen. Mit den Kaffir-Blättern dekorieren.

Foto: Mix / Pixabay

Basil Julep

Zutaten:

Limette
200 ml Mineralwasser
Grapefruitzeste
Basilikum

So geht's:

Limette in Stücke schneiden, zerdrücken, ins Glas geben und mit 200 ml Mineralwasser auffüllen. Grapefruitzeste mit ins Glas geben. Basilikum als Verzierung hinzugeben.

Foto: Rita / Pixabay

Delicious

Zutaten:

Zwei Erdbeeren
etwas Orangenzeste
200 ml stilles Wasser
Minze

So geht's:

Erdbeeren halbieren und ins Glas geben, Orangenzeste hinzugeben, mit stillem Wasser auffüllen und mit Minze dekorieren.

Foto: Escape / Pixabay

Anzeigen | Markt

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

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, Kostentl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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

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

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

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. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Stellen

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

Pflege und Betreuung Daheim, da kann ich Ihnen helfen! Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen. Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

Partnersuche

Karin, 78 Jahre jung, wohne hier ganz allein, bin eine warmherzige, bescheidene Frau, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite, ich kann gut haushalten u. koche für mein Leben gern, als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer, ich suche pv einen bodenständigen Mann (Alter egal), habe ein Auto u. bin nicht ortsgebunden. Sie erreichen mich Tel. 0160 - 7047289

Beilagen-Hinweis

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

Aldi, Burger King, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Malteser Hausnotruf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Mobile, Netto, Norma, Penny, POCO, REWE, Ring Apotheke Raunheim, Toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGSGZUSTELLER (m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen
06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: 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.

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

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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810
Fax (06071) 5161
www.draht-weissbaecker.de
E-Mail: draht@weissbaecker.de

DRAHT-WEISSBÄCKER

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

Tiere der Woche



Grafik: freepik

HTB (PM). Mortimer wurde vor 5 Monaten aus einer Tötungsstation gerettet. Er ist eine Seele von Hund. Wirklich nur lieb. Er versteht sich mit Hunden und Katzen, Kinder liebt er sowieso.

Mortimer ist 3 Jahre alt, 46 cm groß und wiegt 17 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

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

Foto: HTB

Mortimer



SELIGENSTADT (PM). Pizza braucht viel „Auftauzeit“. Pizza wurde wohl bei einem Umzug zurückgelassen und nach einiger Zeit vom TSV Seligenstadt eingefangen.

Sie ist eine sehr hübsche Langhaar-Mix-Katze. Pizza ist ruhig und zurückgezogen und braucht lange, um Vertrauen zu finden und sich streicheln zu lassen. Hat sie Zutrauen gefasst, liegt sie gerne auf dem Schoß ihres Menschen oder neben ihm und genießt die Streicheinheiten in vollen Zügen. Ihre neuen Besitzer (Einzelperson, Paar; Kinder sollten schon älter sein) müssen bereit sein, Pizza viel Zeit zu gewähren, um sich einzugewöhnen. Einen kätzischen Mitbewohner braucht sie nicht. Ein vernetzter Balkon sollte vorhanden sein.

Fotos: TSV

Mehr Informationen zu Pizza 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

CIDP im Berufsalltag Offenheit fördert Akzeptanz und Unterstützung

„Bei der Arbeit habe ich sehr viel Unterstützung erfahren. Man hat mir nie das Gefühl gegeben, jetzt bist du hier fehl am Platz. Sondern im Gegenteil...“, beschreibt Joachim seine Erfahrungen mit der chronischen inflammatorischen demyelinisierenden Polyneuropathie (CIDP) am Arbeitsplatz. Joachim hat bereits seit seiner Kindheit mit Schmerzen in den Beinen, der Hüfte und im Rücken zu kämpfen. Bei der Autoimmunerkrankung CIDP greift das Immunsystem fälschlicherweise die schützende Hülle der Nervenfasern, die Myelinscheide, an. Dadurch kommt es zu einer Störung der Signalweiterleitung in den Nervenfasern.

„Mein Weg war sehr lang“ – Joachims Diagnose wurde erst gestellt, als er bereits, wie heute, in einem Automobilkonzern tätig war. Schon bevor er den Namen seines Leidens kannte, ist er offen und ehrlich mit seinen Einschränkungen umgegangen – eine Eigenschaft, die ihn und

sein Arbeitsleben bis heute prägt. Mit „Hör zu, ich verliere meine Kraft“ ging er aktiv auf seinen Vorgesetzten zu – so konnten sie gemeinsam Lösungen entwickeln.

„Man darf sich nicht entmutigen lassen, man muss dranbleiben. Wichtig ist, dass die Diagnose sehr früh gestellt wird, bevor es wirklich Nervenschäden gibt. Und, dass die wichtige Therapie dann so schnell wie möglich eingeleitet wird, um agil zu bleiben.“ Direkt nach der Diagnosestellung bekam Joachim eine intravenöse Immunglobulin-Behandlung, die im Krankenhaus durchgeführt wurde. Nach 3 Jahren ist er auf eine subkutane Heimselbsttherapie umgestiegen. Für Joachim war die Umstellung ein bedeutender Gewinn an Lebensqualität, auch weil er jetzt nicht mehr auf Termine im Krankenhaus angewiesen ist.



Joachim lässt sich nicht entmutigen.

Sie finden online diese und weitere Patientengeschichten und Podcasts rund um das Thema CIDP und den Umgang mit der Erkrankung sowie weitere hilfreiche Informationen zu CIDP.



www.leben-mit-cidp.de/patientengeschichten



www.leben-mit-cidp.de/podcast

ANZEIGE

toom sucht Deutschlands beste Platzwarte Jetzt mitmachen und auf tolle Gewinne freuen!

Hobbyfußballer und Vereinsmitglieder aufgepasst! toom sucht die besten Platzwarte deutscher Amateurfußballvereine. Das ist die Gelegenheit, eurem Platzwart „Danke“ zu sagen.

Sie mähen den Rasen, haben alle Maulwürfe im Griff und sind die gute Seele des Vereins – sie sind die wahren Helden des Platzes: die Platzwarte im Amateurfußball. Ab 18. Mai haben Vereine aus ganz Deutschland die Möglichkeit, ihre Platzwarte auf toom.de zu nominieren und anschließend für sie zu voten. Mitmachen lohnt sich! Denn die Gewinner und Gewinnerinnen erhalten einen persönlichen toom Einkaufsgutschein im Wert von 500 Euro und einen 5.000 Euro Gutschein für ihren Verein. Damit steht den nächsten DIY-Vorhaben auf dem Platz nichts mehr im Wege. Und das ist noch nicht alles: Unter allen teilnehmenden Vereinen verlost toom 50 Trikotsätze.

Im Anschluss an die Bewerbungsphase findet für drei Wochen das deutschlandweite Voting statt, bei dem aus allen

Nominierungen gewählt werden kann.

Dabei kann täglich neu abgestimmt werden. Alle teilnehmenden Vereine können über eine Microsite außerdem ordentlich Werbung für ihre Kandidaten machen. Auch das Voting lohnt sich! Denn unter allen Teilnehmenden werden Preise im Gesamtwert von 150.000 € verlost.

Nach der Votingphase bekommen die Platzwarte aller Bundesländer endlich die Bühne, die sie verdient haben.

Die 16 Gewinnübergaben finden jeweils im nächstgelegenen toom Baumarkt statt.

Also los: Bis 21. Juni auf toom.de/platzwarte gehen und euren Platzwart nominieren! Wichtig ist aber: Die Platzwarte müssen der Anmeldung erst zustimmen, bevor die Bewerbung online geht. Viel Glück!

Vollständige Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise auf toom.de/platzwarte



ANZEIGE

myjob.de

Mein Job & Ich

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME

**GROSSE
EM-AKTION**



15%
RABATT

AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

bei Vorlage dieses Coupons
in Ihrer Aylux Filiale



10%
RABATT

AUF ALLE BESCHATTUNGEN

15%
RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. TRENDLINE 5X3M

4.676€ 3.974€
inkl. 19% MwSt

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m²



SCAN ME

Bei Vorlage dieser Beilage
15% in Ihrer Aylux Filiale sichern!

*gültig bis zum 22.06.2024 nur in der Filiale
*zzgl. Montagekosten
*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
*Abb. ähnlich

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Hochwertige Materialien
- ✓ Maßanfertigungen
- ✓ Made in Germany

AYLUX FRANKFURT

★★★★★ 4,8
Assar-Gabrielsson-Straße 15
63128 Dietzenbach
Tel.: +49 (0)6074 - 8456 550
E-Mail: frankfurt@aylux.de
Webseite: www.aylux.de

