

meinsüdessen

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

8. Juni 2024

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.970

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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



Zur Website:



Mehr auf Seite 2.

Foto: Thomas G. / Pixabay

Kinderspaß an Regentagen

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 Darkparty!

Für Kinder mit viel Abenteuerlust eignet sich eine Darkparty 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 Darkparty 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 Begleiterscheinungen 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 Alptraum – an Schlaf ist mit diesen Missempfindungen 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!

bis zu 17% sparen!
pureSGP.de

*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 Betroffenen nachempfinden
RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. 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



Spare bei jeder Buchung 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.



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

Trockenobst ja, aber bitte in Maßen

(DRM). Getrocknetes Obst wie Bananenchips oder Dörripflaumen ist ein gesunder Snack für zwischendurch – aber nur, wenn die Früchte in Maßen genossen werden.

Diese Vitamine und Ballaststoffe stecken in Trockenfrüchten

Durch den Trocknungsprozess verlieren die Früchte einen Großteil ihres Wassergehalts, wodurch ihre Nährstoffkonzentration steigt. Getrocknete Aprikosen sind besonders reich an Vitamin A, insbesondere in Form von Beta-Carotin, welches im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin ist essenziell für die Sehkraft, das Immunsystem und die Hautgesundheit. Rosinen und getrocknete Feigen enthalten eine Vielzahl von B-Vitaminen, darunter Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure) und B6 (Pyridoxin). Diese Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel, die Nervenfunktion und die Bildung roter Blutkörperchen. Rosinen, getrocknete Feigen und



getrocknete Aprikosen enthalten hohe Mengen an unlöslichen Ballaststoffen, die die Darmbewegung fördern und Verstopfung vorbeugen. Diese Art von Ballaststoffen fügt dem Stuhlvolumen hinzu und hilft, Abfallprodukte effizienter durch den Verdauungstrakt zu bewegen.

Getrocknete Pflaumen (auch als Trockenpflaumen bekannt) sind eine gute Quelle für Vitamin K, das eine Schlüsselrolle bei der Blutgerinnung und der Knochengesund-

heit spielt. Sie sind besonders reich an löslichen Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und den Cholesterinspiegel zu senken. Lösliche Ballaststoffe binden Wasser und bilden eine geartige Substanz, die die Verdauung verlangsamt und das Sättigungsgefühl verlängert.

Dörrobst selbst machen

Selbstgemachtes Dörrobst ist eine köstliche und gesunde Snack-Op-

tion. Der Prozess, Obst zu dörren, ist einfach und kann mit oder ohne spezielle Geräte durchgeführt werden.

- Früchte waschen und abtrocknen; Druckstellen und schadhafte Stellen herausschneiden und schimmelige Früchte entsorgen
 - Bei Äpfeln und Birnen das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Ringe oder Spalten schneiden
 - Steinobst wie Pflaumen oder Aprikosen einschneiden, den Kern entfernen und auseinanderklappen
- Ein Kilogramm Früchte auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Die Temperatur im Ofen richtet sich nach der Fruchtgröße: Für Pflaumen reichen 45 Grad Celsius, Apfelringe benötigen 65 Grad. Die Backofentür muss beim Dörren etwas offenstehen, damit der Dampf abziehen kann. Auch die Trocknungsdauer hängt von der Obstsorte oder der Schnittform ab: Ein dünner Ring kann schon nach acht Stunden trocken sein, ein breiter Apfelspalt manchmal erst nach 24 Stunden.

Foto: rdne / Pexels

Klassische Märchen und ihre Lehren

(DRM). Über Generationen hinweg, werden die oft mündlich überlieferten Geschichten erzählt und faszinieren vor allem Kinder. Diese Geschichten tragen aber meist nicht nur den Zauber in sich, sondern auch tiefgreifende Lehren.

Moral und Ethik

Klassische Märchen sind fast immer mit einer moralischen Lehre verwurzelt. Sie zeigen den Lesern oder Zuhörern den klaren Unterscheid zwischen Gut und Böse. Oft stehen die Hauptfiguren der Märchen vor einer moralischen Entscheidung und ihre Handlungen haben Konsequenzen. Diese moralischen Lehren vermitteln wichtige ethische Prinzipien.

Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen

Einige Märchen beinhalten Figuren, welche vor Herausforderungen oder Hindernissen stehen. Das Überwinden dieser Schwierigkeiten erfordert meist große Ausdauer und Entschlossenheit. Lehren wie „Harte Arbeit zahlt sich aus“ sind in Märchen häu-



fig zu finden und sollen die Leser motivieren, auch in schweren Zeiten standhaft zu bleiben.

Die Macht der Freundlichkeit

Die Bedeutung von Freundlichkeit und Großzügigkeit wird in vielen Märchen betont. Gute Taten werden belohnt und man erntet Erfolg oder bekommt Glück. Diese Lehre soll zeigen, wie positive Handlungen nicht nur anderen zugutekommen, sondern auch zum persönlichen Glück führen.

Die Dunkelheit im Leben

Märchen zeigen auf verschiedenste Art und Weise, dass das Böse existiert und dass Menschen dadurch mit Schwierigkeiten konfrontiert werden können. Diese Darstellung soll den Lesern die Möglichkeit geben, die Komplexität und Realität des Lebens zu verstehen und auch zu akzeptieren. Märchen sind wichtige Lehrmittel, welche zeitlos Werte und Prinzipien an die Menschen vermitteln sollen, welche auch noch heutzutage von großer Bedeutung sind.

Foto: yankrukov / Pexels

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



Frankfurt School



BUNDESWEHR



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 Schauspielerin 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



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



marena[®]
KREUZFAHRTEN



NORWEGIAN CRUISE LINE[®]

ISLAND,
GRÖNLAND,
KANADA &
NEW YORK

27.7.2024
Norwegian Star

ab € 1.528,- / Pers.



NORWEGIAN CRUISE LINE[®]

ATHEN,
SANTORIN,
MYKONOS &
ISTANBUL

4.7.2024
Norwegian Getaway

ab € 1.272,- / Pers.



NORWEGIAN CRUISE LINE[®]

HONGKONG,
THAILAND &
VIETNAM

20.1. + 10.2.2025
Norwegian Spirit

ab € 1.167,- / Pers.



NORWEGIAN CRUISE LINE[®]

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 Restaurantserlebnisse wie die Hauptrestaurants, in denen Sie täglich Mehrgangmenüs 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 17:00Uhr
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**

≡ **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, 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
ZEITUNGSZUSTELLER
(m/w/d)**

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.



EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 718.228

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen 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

Grafik: freepick



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

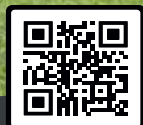
AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

bei vorlage dieses Coupons
in Ihrer Aylux Filiale



10%
RABATT

AUF ALLE BESCHATTUNGEN



SCAN ME

15%
RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. TRENDLINE 5X3M

4.676€ 3.974€
inkl. 19% MwSt

Schneelastzone 2 - 0.85kN/m2

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

