

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

15. Juni 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 Instagram

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

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6–7



Fr. 14.6. – Sa. 13.7.

SICHERE DIR JETZT
4 X 5 € RABATT AUF
DEINEN EINKAUF –
DIE COUPONS FINDEST
DU IM INNENTEIL.



Gutes für alle.

Mehr auf Seite 2.

Foto: Eurobike

Die Zukunft des Fahrrads in Frankfurt

Innovation und Nachhaltigkeit auf der Eurobike



Die Zukunft des Fahrrads in Frankfurt

Innovation und Nachhaltigkeit auf der Eurobike

Bunte Lesewelten für den Urlaub:

ANZEIGE

Der tofino shine color als Reisebegleiter

Im Urlaub möchten viele Menschen abschalten und in ein gutes Buch eintauchen. Aber welches Buch darf mit? Die Qual der Wahl, denn der Platz im Gepäck ist begrenzt.

Doch warum sich nicht alle Möglichkeiten offenlassen? Mit einem eReader wie dem tofino shine color können alle Geschichten mitreisen – und jetzt sogar in Farbe. Das innovative Farbdisplay ermöglicht das Erleben von neuen Genres wie z.B. Reiseführer, Comics und Kinderbücher auf dem eReader. So ist die persönliche Bibliothek immer mit dabei – egal, ob auf einer Backpacking-Reise, im Strandurlaub oder einem Städtetrip. Mit einer Akkulaufzeit von mehreren Wochen kann man den Urlaub in vollen Zügen genie-

ßen und nun auch Hörbücher via Bluetooth über den tofino shine color erleben. Sogar entspannen am Pool ist bedenkenlos möglich, denn der tofino shine color ist wasserfest.

Und sollte der Vorrat an gekauften eBooks ausgehen, oder einfach Lust auf etwas anderes bestehen, kann sogar am Ende der Welt mit nur einem Klick Nachschub geholt werden. Mehr unter mytolino.de



FRANKFURT AM MAIN (RED). Vom 3. bis 7. Juli 2024 wird die Eurobike in Frankfurt die neuesten Entwicklungen der Fahrrad- und Ecomobility-Branche präsentieren. Über 1.900 Unternehmen aus mehr als 60 Ländern zeigen auf dem Frankfurter Messegelände ihre Innovationen. Die Messe beginnt mit den Business Days vom 3. bis 5. Juli, die sich an Fachbesucher richten, gefolgt von den Festival Days am 6. und 7. Juli, die für alle Fahrrad-Enthusiasten geöffnet sind.

Während der Business Days können Fachbesucher an über 100 Panels, Workshops und Vorträgen teilnehmen, die im Eintrittspreis inbegriffen sind. Auf einer Fläche von 150.000 Quadratmetern stehen mehr als 1.200 Fahrräder und E-Fahrzeuge zum Testen bereit. Die Messe bietet umfassende Einblicke in die aktuellen Trends und Innovationen der Branche und ermöglicht

den direkten Austausch zwischen Experten und Branchenakteuren.

Am Festivalwochenende öffnet sich die Eurobike für das breite Publikum und bietet zahlreiche Highlights. Dazu gehören der Cargo Euro Cup, BMX-Shows und die Rennserie Bembel Crit. In der Action Area findet der Skyline BMX Contest sowie die neue Infinity Street Show statt. Kinder und Familien können sich auf die Kids Area freuen, die BMX-Workshops und Laufparcours bietet. Ein besonderes Highlight ist die Premiere von „Virtual Hero“, einer neuen Form des virtuellen und realen Radrennens.

Die Messe ist täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Informationen und Tickets sind auf der offiziellen Webseite eurobike.com verfügbar.

Foto: Eurobike

„Schritte, die Leben verändern“: der „JYSK Charity Run 2024“



Die Aktion geht weiter –
hilf' uns helfen!

Der JYSK Charity Run ist ein großartiger Start, aber JYSK sammelt weiter bis zum großen RTL-Spendenmarathon im TV im November und hofft auf möglichst viele Unterstützer!

Willst du uns helfen?

Auf der Spendenseite kannst du ganz einfach einen beliebigen Betrag spenden. Jeder Cent hilft – und jeder Cent geht zu 100% an Kinder in Not.

Vielen Dank für deine Hilfe!

(PM). Das Einrichtungsunternehmen JYSK hat ein ganz besonderes Projekt im wahrsten Sinne des Wortes „auf die Beine gestellt“: den JYSK Charity Run 2024.

merksamkeit und vor allem Spenden wie möglich für kranke und benachteiligte Kinder zu sammeln.

Von Flensburg nach Singen

Vom 01. bis zum 22. Juni laufen Hunderte JYSK-Mitarbeiter:innen in einem Staffellauf durch ganz Deutschland. Ihr Ziel: So viel Auf-

Der 74 Etappen und 1.900 Kilometer lange Lauf zieht sich von Flensburg bis ins baden-württembergische Singen. Die gesammelten Spenden

gehen an Organisationen, die sich um Kinder in Not kümmern. Dabei arbeitet JYSK mit der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“ zusammen. RTL hat hierfür extra eine Spendenseite veröffentlicht:

<https://wirhelfenkindern.rtl.de/spenden/spendenaktion-jysk>

Die Seite ist auch per QR-Code zu erreichen: »



Medizin

ANZEIGE

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell¹ im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke).

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen



aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell¹ – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit

der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhal-

ten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.



2X SCHNELLER
VOM KÖRPER
AUFGENOMMEN

ALS HERKÖMMLICHE
IBUPROFEN-
SCHMERZTABLETTEN

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffener nachempfunden
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Schriftliche Bewerbung- Was du beachten solltest

(DRM). Deine schriftliche Bewerbung öffnet dir den Weg zum Vorstellungsgespräch und am Ende zu deinem Wunschberuf. Daher solltest du dir genügend Zeit dafür nehmen und sie mit großer Sorgfalt schreiben. An dieser Stelle haben wir für dich ein kommentiertes Beispiel-Anschreiben, an dem wir dir zeigen, worauf du achten solltest.

- Telefonnummer und eine seriöse E-Mail-Adresse sind hier ganz wichtig. Der Betrieb sollte deine Kontaktdaten nicht suchen müssen.
- Achte auf die korrekte Berufsbezeichnung mit Fachrichtung
- Menschen werde gerne persönlich mit ihrem Namen angesprochen. Am besten findest du vorher heraus, an wen du deine Bewerbung schicken darfst.
- Versuche Standardformulierungen zu vermeiden. Die sind in jeder Bewerbung gleich und finden oft keine Beachtung mehr.
- Versuche den Betrieb in deinem Hauptteil davon zu überzeugen, dass du weißt, was u in diesem



Ausbildungsberuf lernst, und erzähle ihm, was dir daran gefällt. Dabei solltest du auch konkrete Dinge beschreiben.

- Der Abschlusssatz sollte selbstbewusst formuliert sein. Der Begriff „würde“ hat deswegen im letzten Satz nichts zu suchen.
- Eigene Unterschrift nicht vergessen!

In deinem Anschreiben ist es wichtig, dass folgende Fragen beantwortet werden:

- Warum willst du diesen Beruf erlernen?
- Warum willst du in genau diesen Betrieb?
- Warum sollte er sich für dich entscheiden?

Wenn du es schaffst, diese drei Punkte glaubhaft und mit Begeisterung zu vermitteln, hast du schon fast gewonnen. Wenn du mit deinem Anschreiben zufrieden bist, lass deine Eltern nochmal Korrektur lesen – so vermeidest du Fehler. Eine Bewerbung beinhaltet natürlich nicht nur ein Anschreiben, sondern auch ein Deckblatt, den Lebenslauf und Anlagen. Der Lebenslauf ist neben dem Anschreiben der wichtigste Teil deiner Bewerbung. Daraus kann man deinen schulischen und beruflichen Werdegang herauslesen, deshalb musst du darauf achten, dass er gut strukturiert, übersichtlich und vollständig ist. Als Anlagen sollten die beiden aktuellsten Zeugnisse dabei sein. Auch deine Praktikumsbescheinigungen und Zertifikate – soweit vorhanden – musst du beilegen.

Die Anlagen sollten immer nur Kopien sein, verschicke niemals Originale. Auf dein Deckblatt gehören ein Foto, deine Kontaktdaten und eine Überschrift mit dem Ausbildungsberuf.

Foto: Louis / Pixabay

Tipps für den Einstieg ins Berufsleben

(DRM). Für einen angenehmen und erfolgreichen Einstieg in einen neuen Beruf sollte man auf einiges achten.

Zuerst sollte einem bewusst sein, dass der Berufseinstieg ein individuelles Ereignis ist und von Beruf zu Beruf andere Faktoren oder Kompetenzen ausschlaggebend sind.

Selbstreflexion

Es ist wichtig, dass man sich anfangs genug Zeit nimmt, um über die eigenen Fähigkeiten, Interessen und Ziele nachzudenken, bevor man sich für einen Beruf entscheidet. Durch das Sortieren dieser wichtigen Gedanken, fällt es einem anschließend leichter eine passende Entscheidung zu treffen.

Ziele setzen und einhalten

Man sollte sich als Neueinsteiger in einen Beruf immer Ziele setzen und sich diese auch vor Augen halten. Beispiele dafür sind Pünktlichkeit, Höflichkeit gegenüber

anderen Mitarbeitern, Ehrgeiz, sowie Lernbereitschaft für neue Aufgabenbereiche.

Hält man diese Verhaltensweisen von Anfang an ein, so fällt einem der Einstieg in einen Beruf, vor al-

lem hinsichtlich der Beziehung zu neuen Kollegen, um einiges leichter.

Wichtig sind natürlich auch langfristige Ziele. Man sollte sich unbedingt überlegen, wo man in fünf

bis zehn Jahren stehen will und wie man an dieses Ziel gelangen kann.

Weiterbildungen und Lernchancen

Nach dem Schulabschluss und mit dem Start in das Berufsleben hört das Lernen noch lange nicht auf. Durch zusätzliche Kurse, Zertifizierungen oder auch durch berufsbegleitende Studiengänge kann man sich über aktuelle Entwicklungen im eigenen Arbeitsbereich auf dem Laufenden halten und sich weiterbilden.

Auch im Beruf selbst werden noch einige Tätigkeiten und Abläufe erlernt. Um in diesen Rhythmus hineinzufinden kann es ein paar Wochen dauern. Bei Fragen und Anliegen sollte man sich vor allem in dieser Zeit an seine Kollegen und Kolleginnen wenden. Zum einen zeigt man durch Fragen zum Thema Interesse am Beruf und zum anderen gestalten sich für einen selbst die Aufgaben schneller verständlich.

Foto: pexels/shvets-production



Gesunder Snack für den Alltag

(DRM). Für einen gesunden Snack braucht es nicht immer allzu viel Zeit. Meist machen schon die einfachsten Rezepte schnell satt. Wenn man auf Süßes verzichten möchte, dann braucht man eine schnelle Lösung für den kleinen Hunger zwischendurch. Dafür bietet sich dieses Rezept für einen leckeren Salat bestens an:

Dafür braucht man:

- Eine Avocado
- Eine Gurke
- Cocktailtomaten
- Eine Packung Feta (wahlweise Fetarm)
- Pfeffer
- Salz
- Eine Prise Zucker
- Zwei EL Olivenöl
- Ein EL Essig

So einfach geht's:

Die Gurke schälen und anschließend in Würfel schneiden. Auch die Avocado wird nach dem Schälen in Würfel zerkleinert. Jetzt die Cocktailtomaten, sowie den Feta in die gleiche Form schneiden und anschließend alle vier Zutaten in eine Schüssel geben. Jetzt den Schüsselinhalt nach Belieben würzen und Öl, Essig, sowie eine Prise Zucker hinzugeben. Abschließend sollte der Salat gut durchgeschüttelt werden.

Foto: pexels/valeriya



Alles zum Hochwasserschutz und zur Vermeidung von Schäden

statt 449,-
349,-

Hochwasser-Kit Standard 26532031
Reduziert Hochwasserschäden durch Schlamm, Steine und Gestein, Einsatzbreite 1,2 m, Einsatzhöhe 0,8 m, leichter und schneller Aufbau, Alu-Hohlkammerprofile sind bei Bedarf kürzbar, Höhe je Alu-Hohlkammerprofil 20 cm, Gesamthöhe inkl. Dichtungsprofil 83 cm



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.



statt 114,-
99,-

Gardena Hochwasser-Kit mit SWP 9000

Automatischer Betrieb durch Schwimmerschalter möglich, mit leistungsstarker Schmutzwasserpumpe, Förderung von 9000 Litern pro Stunde, widerstandsfähiges Flachschauch-Kit in Industriequalität 28794970



statt 49,90
44,90

Neptun Abwasserpumpe NSP-E 33

Schmutzwasserpumpe zum Abpumpen von Wasser mit max. 25 mm großen Fremdkörpern, 330 Watt starke Pumpe fördert bis zu 9.500 Liter pro Stunde, maximale Eintauchtiefe 7 Meter und maximale Förderhöhe 6 Meter, Gehäuse aus schlagzähem Kunststoff mit 90°-Winkel und Universal-Anschluss für 25/32 mm und 33,3 mm Schläuche 28223951

Alle Angebote nur gültig bis 29.6.2024 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS

61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachcentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentrenuebersicht

Folgen Sie uns auf:



Richtige Ernährung in der Schwangerschaft

Tipps, um Schwangerschaftskomplikationen vorzubeugen

(DJD-K). Eine nährstoffreiche Ernährung ist für werdende Mütter besonders wichtig, da sie einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen haben. Sie spielt aber auch eine große Rolle bei der Vorbeugung einer Gestose. Mit diesem Begriff bezeichnet man eine gestörte Schwangerschaft, der medizinische Fachbegriff lautet „Hypertensive Schwangerschaftserkrankungen“.

Symptome und Ursachen einer Gestose

„Eine Störung im Schwangerschaftsverlauf zeichnet sich hauptsächlich durch drei Symptome aus: durch eine Blutdruckerhöhung, durch Eiweißausscheidung im Urin und häufig auch durch vorzeitige stärkere Wassereinlagerung bei den Schwangeren“, erklärt Sabine Föhl-Kuse. Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin der „Arbeitsgemeinschaft Gestose-Betroffene“. Diese Selbsthilfeorganisation berät und unterstützt seit vierzig Jahren



Viel frisches Obst und Gemüse, hochwertige Öle, ebenso wie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Foto: djd-k/Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/hobo_018

betroffene Frauen. Jährlich sind bis zu 45.000 Schwangere von einer Gestose betroffen, jede dritte Frühgeburt kann darauf zurückgeführt werden. Die genauen Ursachen für diese Erkrankung sind oft unklar. „Es gibt jedoch viele Hinweise darauf, dass die klassische Gestose durch akuten Nährstoffmangel entsteht“, so Sabine Föhl-Kuse. Dieser könne auch durch Verwertungsstörungen einzelner Nährstoffe ausgelöst werden, oft sei er genetisch bedingt.

Der Körper braucht Salz

Eine gesunde Ernährung während der Schwangerschaft trägt entscheidend zur Vorbeugung und Behandlung von Gestose bei. Viel frisches Obst und Gemüse, hochwertige Öle, ebenso wie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten auf jeden Fall regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Sabine Köhl-Kuse empfiehlt zudem, auch auf eine ausreichende Salzversorgung zu achten. Unter www.vks-kalisalz.de erfährt man

mehr über die Bedeutung von Salz in der Ernährung. Geradezu fahrlässig ist für sie die Empfehlung, als werdende Mutter salzarme Kost einzuhalten, um möglichen Bluthochdruck zu vermeiden. Inzwischen wisse man, dass dies die Gesamtsituation bei Gestose eher verschlechtere. Die Konsequenz sei, dass die Schwangere zunehmend Wasser einlagere. Föhl-Kuse: „Die Nieren versuchen, immer mehr Flüssigkeit und Wasser zurückzuhalten, um den Salzgehalt im Blut zu erhalten. Da das Wasser nicht mehr in den Gefäßen gehalten werden kann, bekommt die Schwangere Ödeme.“ Zusätzlich steige der Blutdruck, weil ihr Blut eindicke. „Das ist also ein Hilferuf des mütterlichen Körpers: Das Kind und die Plazenta leiden Mangel“, betont Föhl-Kuse. Während ein Mangel an Salz während der Schwangerschaft problematisch sein kann, ist der Körper in der Lage, überschüssiges Salz effektiv zu regulieren, da dieses über die Nieren einfach ausgeschieden wird.

Sudoku | Rätsel

Auflösungen der KW 23

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

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

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

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

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





Mallorca: Traumhaftes Reiseziel abseits vom Ballermann

(DRM). Mallorca, die größte der Baleareninseln, ist seit Jahrzehnten eines der beliebtesten Reiseziele Europas – vor allem bei Deutschen. Mit ihrer beeindruckenden Landschaft, vielfältigen Kultur und reichen Geschichte bietet die Insel eine unvergleichliche Vielfalt an Erlebnissen für jeden Geschmack.

Natur und Landschaft

Mallorca besticht durch abwechslungsreiche Natur. Die Sierra de Tramuntana, ein UNESCO-Welterbe, erstreckt sich entlang der Nordwestküste und bietet spektakuläre Wanderwege und atemberaubende Aussichten. Hier finden Naturliebhaber tiefe Schluchten, grüne Täler und charmante Bergdörfer wie Valldemossa und Deià. Im Gegensatz dazu steht die Küste mit ihren über 200 Stränden. Vom belebten Playa de Palma bis hin zu versteckten Buchten wie der Cala Mondragó – die Auswahl ist schier unendlich. Die kristallklaren Gewässer laden zum Schwimmen, Schnorcheln und Tauchen ein.

Kulinarische Genüsse

Die mallorquinische Küche ist ein Fest für die Sinne. Frische Zutaten aus dem Mittelmeer und der Region prägen die lokalen Spezialitäten.

Urlauber sollten unbedingt die "Sobressada", eine würzige Paprikawurst, oder die "Ensaïmada", ein süßes Gebäck, das oft zum Frühstück serviert wird, probieren.

Die Insel ist auch bekannt für ihre Weine. In den Weinbaugebieten können Besucher Weingüter besichtigen und an Verkostungen teilnehmen. Die Weinproduktion hat eine lange Tradition und bietet eine Vielzahl an hervorragenden Rot- und Weißweinen.

Kultur und Geschichte

Die Hauptstadt Palma de Mallorca ist ein kulturelles Zentrum mit historischen Bauwerken und modernen Einrichtungen. Die majestätische Kathedrale La Seu, ein Meisterwerk der gotischen Architektur, dominiert die Skyline der Stadt. Gleich daneben befindet sich der Almudaina-Palast, eine ehemalige maurische Festung.

Mallorca hat eine reiche Geschichte, die von den Römern, Mauren und Spaniern geprägt wurde. Dies spiegelt sich in den zahlreichen historischen Stätten wider, wie dem römischen Theater in Alcúdia oder dem Castell de Bellver, das eine wunderschöne Aussicht auf die Bucht von Palma bietet.





Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich



myjob.de ein Produkt der
EGRO MEDIENGRUPPE

Rhein Main Verlag

Wie Einlagen bei Arthrose an der Großzehe helfen

(mbm/me) Der Fuß schmerzt beim Abrollen und Auftreten, die große Zehe ist nur eingeschränkt beweglich? Bei der Diagnose Arthrose im Grundgelenk der Großzehe (Hallux rigidus) können orthopädische Einlagen helfen.

Zu Risikofaktoren und Ursachen zählen Fußfehlstellungen, zu kleine oder enge Schuhe, häufiges Tragen hoher Absätze, oder Überbelastung durch starkes Übergewicht.

Therapie mit orthopädischen Einlagen bei Hallux rigidus

Die Einlagen limitieren die Beugung des Großzehengrundgelenks und stellen es ruhig. Sie sollten mit einer angenehmen Dämpfung sowie weichen, sanften Polsterungen im Großzehbereich ausgestattet sein – wie die igli Control von medi. Sie wurde auch speziell für die Therapie des Hallux rigidus entwickelt und empfiehlt sich ebenfalls bei Mittelfußschmerzen. Ihre korrigierenden und stützenden Elemente entlasten den schmerzhaften Bereich. Die



Orthopädische Einlagen helfen bei vielen Beschwerden wie Hallux rigidus – der Arthrose im großen Zeh. Die igli Control von medi entlastet die Zehe und kann die Schmerzen lindern. © www.medi.de

Carbon-Spange an der Unterseite bietet sowohl Flexibilität als auch Sicherheit und verhindert, dass die Ferse aus dem Schuh schlüpft. Das Therapieziel: Die Belastung in dem schmerzenden Gelenk wird reduziert, die Großzehe rollt sanft ab und die Schmerzen werden gelindert. Die Einlage ist für Alltags- und Sportschuhe geeignet.

Bei medizinischer Notwendigkeit können orthopädische Einlagen ärztlich verordnet werden. Im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst. Die Broschüre „Hallux rigidus“ mit Übungsprogramm ist beim medi Verbraucherservice erhältlich.

Tel. 0921/912750,
E-Mail verbraucherservice@medi.de
Download www.medi.de/service/infomaterial
www.medi.biz/halluxrigidus.de

medi Einlagenrohlinge zur Abgabe an die versorgenden Fachkreise für die Erstellung von Sonderanfertigungen zur indikationsgerechten Versorgung von Fußdeformitäten.

Geldregen für Versicherte – Ihr Recht auf Entschädigung!

ANZEIGE

Viele Menschen, die zwischen 1994 und 2007 eine Lebens- oder Rentenversicherung abgeschlossen haben, wissen nicht, dass sie Anspruch auf eine hohe Entschädigung haben könnten. Ein Urteil des Bundesgerichtshofs hat kürzlich die Rechte von Versicherten erheblich gestärkt. Dieses Urteil könnte für Sie bedeuten, dass Sie Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückfordern können, bevor es von Inflation aufgezehrt wird – und zwar ohne Abzug der oft hohen Abschluss- und Verwaltungskosten der Verträge.

Wer ist betroffen?

Die Möglichkeit des Widerrufs betrifft nicht nur aktuell laufende Verträge, sondern auch bereits ausgezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr komplett vorliegen.

Was bedeutet das Urteil für Sie?

Dank dieses Urteils können viele Versicherungsverträge aufgrund unzureichender Widerrufsbelehrungen auch heute noch widerrufen werden. Dies nennt man das „ewige Widerrufsrecht“. Im Gegen-



Starkes Urteil für Versicherte
Foto: fotomek/stock.adobe.com

satz zur Kündigung erhalten Sie bei einem Widerruf alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück.

Zusätzlich werden Sie an den Anlagegewinnen beteiligt, die Ihre Versicherung mit Ihrem Geld erzielt hat. Dies kann bedeuten, dass Sie bis zu 150% Ihrer eingezahlten Beiträge zurückerhalten – weit

mehr als der oft zitierte Rückkaufswert und somit ein erheblicher Betrag, der auf Sie wartet.

Wie gehen Sie vor?

Eine unverbindliche Prüfung Ihres Vertrags kann Aufschluss darüber geben, ob Sie betroffen sind. Das Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de bietet eine solche Prüfung kostenlos an. Die Analyse erfolgt anhand hunderter Urteile, unterstützt von einer Datenbank und durchgeführt von spezialisierten Anwälten. Nach der Prüfung werden Sie beraten und können, wenn Sie es wünschen, das Unternehmen auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen. Das bedeutet für Sie: Ihnen entsteht kein finanzielles Risiko – Sie zahlen nur einen Anteil des Mehrwerts, den helpcheck.de für Sie erzielt. Bereits über 65 Millionen Euro wurden an Versicherte ausgezahlt. Dies zeigt, wie lohnenswert eine Prüfung sein kann.

Die kostenlose und unverbindliche Vertragsprüfung finden Sie hier:
www.helpcheck.de/geldregen



Rhein Main Verlag

21 Zeitungen
30 Ausgaben
718T Haushalte

ECHT LOKAL REGIONAL

NEWS

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH

meinsüd hessen

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder Journal

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag
www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

➤ Stellen

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

Pflegehelferin sucht neue 24h Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Bitte mit Kost und Logis. Freu mich! Einfach anrufen, 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

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

➤ Partnersuche

Rita, 72 J., eine wunderschöne Frau mit Herz, Verstand u. Humor, aber leider als Witwe jetzt ganz alleine. Welcher liebe Mann, gerne auch älter, wünscht sich eine treue, fürsorgliche Frau? Darf ich auf Ihren Anruf hoffen? **pv Tel. 0170 - 7950816**

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**

Beilagen-Hinweis

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

Action, ALDI, Alldrink, Burger King, Edeka, Expert Klein, Fahrrad Franz, Globus, Goldankauf Antik-Haus Mainhausen, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, REWE, Rossmann, Schäfer Dein Bäcker, TELEKOM, Toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

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:

☎ 061 04 / 4 97 00
telefonisch oder
per Whatsapp

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

EGRO

Direktwerbung GmbH

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.

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 südhausen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: 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 eingesandte 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 südhausen wird Recycling-Papier verwendet.

Kaum geboren und schon „Fußball-Champion“

EM -Outfit für die Babys in der
Asklepios Klinik Langen

LANGEN (PM). Ab Freitag, 14. Juni, rollt der Ball bei der Fußball-EM in Deutschland und Daumen drücken ist angesagt. „Wir wünschen der Deutschen Elf viel Erfolg bei diesem Turnier und möchten alles dafür tun, dass diese EM ein unvergessliches Fußballfest für alle wird“, so Jan Voigt Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen. Natürlich gibt es auch an der Asklepios Klinik Langen viele Fußballfans - und damit es noch viele mehr werden, hat sich die Asklepios Klinik Langen eine besondere Aktion einfallen las-

sen: Unter dem Motto 'Champions kommen aus Langen' erhalten alle Neugeborenen, die bis zum Finale der Europameisterschaft am 14. Juli in der Langener Klinik zur Welt kommen, einen tollen EM-Body. Auch die kleine Mathilda, die am 07.06. in der Langener Klinik zur Welt kam, hat es so direkt nach der Geburt in ein EM-Champion-Trikot geschafft. 'Wir haben ausreichend bestellt', heißt es aus der Asklepios Klinik – „denn Champions aus Langen kann es nicht genug geben!“

Foto: Asklepios



Tier der Woche

HTB (PM). Cupka lebte auf der Straße. Sie liebt alle Menschen, vor allem Kinder. Mit anderen Hunden kommt sie sehr gut klar. Katzen sind uns leider nicht bekannt. Sie läuft auch schon sehr gut an der Leine. Cupka ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 2 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 20 kg.

Foto: HTB



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



Erfolgreicher Startschuss in die Jubiläumssaison

WIEST Charity Golf Tour zum Saisonstart im Bensheimer Golf Club

(PM). Der Wettergott meinte es gut mit den knapp siebzig Starter*innen, die zum Saisonauftakt der WIEST Charity Golf Tour am vergangenen Sonntag die Grüns im Golf-Club Bensheim belagerten. Pünktlich zum ersten Abschlag am Vormittag endeten die Regenschauer und das gesamte Starterfeld konnte trockenen Fußes ihre Runde absolvieren. Auch in der Jubiläumssaison sammeln die Golferinnen und Golfer für den guten Zweck und alle erspielten Leistungen gehen wieder zugunsten des Vereins für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. Die Golfer*innen können so durch ihre sportliche Leistung dazu beitragen, Gelder für den guten Zweck zu erspielen. Pro gespieltes Hole-in-one, Birdie, Eagle, Par oder Bogey – während der zehn Turniere – wird von den Tourpartnern ein festgelegter Betrag in den Spendentopf eingezahlt. Auf diese Weise kamen zum Tourauftakt 360,- Euro an erspielten Leistungen plus weitere 670,- Euro an Privatspenden im Rahmen der Abendveranstaltung zusammen. „Unser Netzwerk ist im Jubiläumsjahr noch einmal ange-

wachsen. Über vierzig Tourpartner engagieren sich im Rahmen dieses sehr freundschaftlichen Verbunds an Unternehmern aus der Region. In dieser Form sicherlich einmalig“, schwärmt Projektleiter der WCG-Tour Erik Mölbert. Ein Blick auf die Turnierrgebnisse verrät, dass einige Teilnehmer*innen trotz der schwierigen Platzbedingungen ihr persönliches Handicap gleich zu Saisonbeginn verbessern konnten. Den größten Sprung in puncto Spielvorgabe machte dabei Martin Bald vom GC Darmstadt/Traisa mit 42 erspielten Nettopunkten. Den Turniersieg in der Bruttowertung – und die damit verbundene Qualifikation für die Teilnahme am Abschlussturnier im GC Gernsheim Mitte August – sicherten sich Petra Friedrich und Carsten Frey, beide vom Golf Club Bensheim. Das nächste Turnier der WCGTour steht am Samstag, den 15. Juni 2024, auf dem Programm. Dann gastiert die Charity-Tour zum „Monatscup“ im Golfclub Kiawah in Riedstadt. Weitere Infos zur WCGTour 2024 finden Sie auf der Website (www.wcgtour.de) der Turnierserie.

Fotos: em/ek





Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

RheinMainVerlag

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



Es gelten die AGB, siehe <https://myjob.de> - Planbar Media GmbH - Steinstraße 137 - 47798 Krefeld - E-Mail: info@myjob.de