

mein süd hessen

16

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

15. Februar 2025

Das Leben in und um Dietzenbach/Dreieich, Auflage 23.139

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach dahler.com/hanau
T 06181 99 11 970



Zur Website:



Mehr auf Seite 2.

Foto: Pixabay

Fasching, Fastnacht,
Karneval –
was steckt dahinter?

myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost



www.celius.de

Ambulante
Pflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Beratung und Anleitung
- Soziale Betreuung u. Unterstützung
- Organisation u. Dokumentation
- Hauswirtschaft

CELIUS

Intensivpflege GmbH

Friedhofstraße 90
63263 Neu-Isenburg

06102-3525 620
info@celius.de



Fasching, Fastnacht, Karneval – was steckt dahinter?



(DRM). Jedes Jahr am 11. November um Punkt 11:11 Uhr beginnt die fünfte Jahreszeit. Die einen lieben das närrische Treiben, die anderen hassen es. Während in Norddeutschland Karneval gefeiert wird, ist im Süden und Südwesten die Rede von Fasching. Aber gibt es dabei eigentlich Unterschiede und woher stammt die Tradition überhaupt?

Der geschichtliche Ursprung

Die Entstehung der heutigen Tradition geht bis auf das Mittelalter zurück. Denn anders, als es sich heute vermuten lässt, steht Karneval in Verbindung zur Fastenzeit. In der katholischen Kirche beginnt mit dem Aschermittwoch eine 40-tägige Fastenzeit, welche eine Art Vorbereitungsphase zum Osterfest hin ist. In dieser Zeit ist es teils bis heute üblich, auf Fleisch und Vergnügen zu verzichten. Überlieferungen zur Folge sollten die Menschen in der Fastnacht,

also den Tag vorher, noch einmal all ihren Gelüsten nachgehen, bevor sie dann ihr Fasten beginnen. Auch der Brauch der Verkleidungen, welcher bis heute besteht, findet seinen Ursprung im Mittelalter. Damals versuchten die Menschen mit Hilfe von Masken und Kostümen die bösen Geister abzuschrecken und somit zu vertreiben. Der ursprüngliche Sinn hat sich im Laufe der Jahrhunderte gewandelt, sodass es sich heute mehr um das Vergnügen dreht, doch der prinzipielle Brauch sich zu verkleiden ist in gewisser Weise geblieben.

Faschingsumzüge

Im Laufe der Zeit entwickelte sich dieser Brauch hin zu einer bunten Feierzeit. Typisch dafür sind Straßenumzüge, bei welchen prächtig geschmückte Wagen und Fußgruppen durch die Stadt ziehen. Diese werden häufig von speziellen Faschingsclubs oder Vereinen in teils monatelanger Arbeit gebaut. Meist haben die Wagen zudem ein be-

stimmtes Motto, dem die Mitglieder entsprechend verkleidet sind. Immer öfter lassen sich dabei auch politische Meinungen und gesellschaftliche Diskussionen finden, welche auf satirische Art und Weise dargestellt werden. Rund um den Umzug finden sich viele Karnevalbegeisterte, welche sich ebenfalls mit kreativen und ausgefallenen Kostümen präsentieren. Tanz, Musik und gute Stimmung ist dabei Pflichtprogramm. An die jüngeren Besucher der Umzüge werden außerdem Süßigkeiten verteilt.

Fasching, Fastnacht oder Karneval?

Je nachdem in welche Region man kommt, wird man eine unterschiedliche Bezeichnung für die

Feierzeit finden. Während man in Bayern und Sachsen vom Fasching redet, bezeichnen Rheinländer die Tradition als Karneval. Der Name ist dabei auch der einzige große Unterschied, denn Straßenumzüge, Mottopartys und Verkleidungen lassen sich in jedem deutschen Bundesland finden. Dennoch gibt es einige Karnevalshochburgen, in welchen die Feierlichkeiten am bekanntesten und ausgeprägtesten sind. Dazu zählen Köln, Düsseldorf und Mainz. Der Kölner Karneval ist wohl der bekannteste in Deutschland. Besonders der traditionelle Rosenmontagszug zieht Jahr für Jahr mehrere hunderttausende Menschen an. Während dieser Zeit ist die Kölner Innenstadt eine einzige Partymeile und für den Verkehr völlig flachgelegt.

Kreppel, auch bekannt als Berliner oder Pfannkuchen in verschiedenen Teilen Deutschlands, sind fest mit der Faschingszeit oder dem Karneval verbunden. Diese Tradition hat historische und kulturelle Wurzeln, die weit zurückreichen.



Eine der Haupttheorien zur Verbindung zwischen Kreppeln und dem Fasching liegt in der Geschichte des Christentums. Der Karneval findet traditionell in der Zeit vor der Fastenzeit statt, einer 40-tägigen Periode der Enthaltensamkeit und Besinnung, die mit Ostern endet. Die Tage vor der Fastenzeit wurden genutzt, um reichhaltige Speisen zu verzehren und die Vorräte an Butter, Eiern und Zucker aufzubrauchen, da diese Nahrungsmittel während der Fastenzeit eingeschränkt oder vermieden wurden. Kreppel, die aus diesen Zutaten bestehen, wurden zu einem perfekten Genussmittel, um die bevorstehende Askese zu überstehen.

Der Genuss von Kreppeln, die in Öl frittiert werden, hat auch eine Tradition, die auf das jüdische Chanukka-Fest zurückgeht, bei dem in Öl gebratene Speisen gegessen werden, um das Ölwunder zu feiern. Diese kulinarische Tradition könnte im Laufe der Zeit in die Karnevalsbräuche aufgenommen worden sein, insbesondere in Gebieten mit historisch jüdischen Gemeinden.

Darüber hinaus sind Kreppel ein Symbol für Überfluss und Lebensfreude, die zentrale Elemente des Karnevals sind. Der Karneval ist eine Zeit des Feierns, der Maskerade sowie der Umkehrung sozialer Normen, was das Verspeisen von Kalorienbomben wie den Kreppeln zu einem symbolischen Akt der Überschreitung macht.

Diese Tradition hat sich trotz der regional unterschiedlichen Bezeichnungen für das Gebäck in weiten Teilen Deutschlands erhalten und wird begeistert von Alt und Jung gepflegt. Die süßen, gefüllten Teigbälle sind heute ein unverzichtbarer Bestandteil der Faschingsfeiern und bringen durch ihren Geschmack und ihre Vielfalt Farbe sowie Freude in die dunkle Winterzeit. Kreppel sind somit nicht nur ein kulinarisches Vergnügen, sondern auch ein fest verankertes Kulturgut in der karnevalistischen Tradition.

KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**

PKW
BUSSE
GELÄNDEWAGEN
WOHNMOBIL
UNFALLWAGEN
MOTORRAD

ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A. G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

Gute Gesundheitsapps fürs Smartphone

(DRM). Gesundheit ist unser höchstes Gut – also sollten wir für sie sorgen und uns darum kümmern, dass wir gesund bleiben. Helfen können dabei allerhand Applikationen auf unserem Smartphone.

Apple Health und Google Fit – Gesundheitsdaten sammeln

Mit der iOS-App Apple Health lassen sich verschiedenste Gesundheitsdaten erfassen und verfolgen: Schlaf, zurückgelegte Schritte, Trainingszeiten, Größe, Gewicht. In Verbindung mit der Apple Watch können sogar Workouts getrackt, die Herzfrequenz und Blutsauerstoff gemessen und ein EKG geschrieben werden. Vergleichbare Funktionen bietet die App „Google Fit“.

Doctolib – Ärzte finden und Termine vereinbaren

Mit Doctolib können nach Namen, Fachgebiet, Einrichtungen und Standort Ärzte und Therapeuten gesucht und gefunden werden und

zudem mit wenigen Klicks und rund um die Uhr Termine vereinbart, verschoben oder abgesagt werden. Praktisch sind die Terminerinnerungen, welche die App direkt aufs Smartphone schickt. Auch Anfragen zu Folgeerzepten, Befunden und anderen Themen können ebenfalls per App erledigt werden.

Schlaf Cycle – Schlaf analysieren

Per Mikrofon nimmt die App Sleep Cycle Ihren Schlaf und liefert detaillierte Schlafstatistiken. Außerdem hilft die App am Morgen nicht aus einer Tiefschlafphase gerissen zu werden, sondern während des

Leichtschlafs aufzuwachen. Vorab können Benutzer einen Zeitraum einstellen, bis wann sie spätestens geweckt werden möchten.

Clue – Zyklus tracken

In dieser App kann der weibliche Zyklus analysiert und getrackt werden. Hilfreich ist die App für alle, die ihre Periode und den Zyklus dokumentieren wollen, um Vorhersagen zu erhalten oder versuchen schwanger zu werden. Mit den gesammelten Daten lassen sich Menstruationsbeschwerden, die Perimenopause und körperliche Veränderungen während des weiblichen Zyklus besser verstehen.

Yazio – Gesunde Ernährung und Kalorien zählen

Diese Ernährungsapp hilft beim Kalorienzählen und Intervallfasten. Sowohl beim Abnehmen als auch beim Zunehmen kann die App unterstützen. Fastenpläne, Rezepte und ein Ernährungstagebuch sind ebenfalls in der App enthalten.



Gesundheit

ANZEIGE

Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko



Das CBD Gel enthält Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln.



ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabisarten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-

Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reichten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hoch dosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis**CBD Gel**

(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

Das CBD Gel von RubaXX



RubaXX

Krankenhäuser im Fokus: Wie geht es den Kliniken und ihren Fachkräften und wie bereiten sie sich auf die Zukunft vor?

Asklepios Klinik Langen plant 3. Herzkatheterlabor –
Björn Simon, Bundestagsabgeordneter (CDU) informiert sich vor Ort

LANGEN (PM). Nachdem am Nikolaustag 2022 die Expertenkommission des Bundesgesundheitsministeriums die Grundzüge einer Krankenhausreform vorgestellt hatte, wurde am 12.12.2024 die finale Zustimmung zu dem Gesetz im Bundesrat geschafft. Die Reform stößt dabei auch weiterhin auf ein geteiltes Echo: Vom unverständlichen Bürokratieaufbau bis hin zu einem Anstoß der dringend notwendigen Spezialisierung der Kliniken in Deutschland.

Björn Simon nutzte am 06.02.25 die Chance, die Langener Klinik zu besuchen und sich aus erster Hand von der Quadratur des Kreises zu überzeugen. Der Langener Schwerpunktversorger schreibt seine Erfolgsgeschichte trotz aller revolutionären Ansätze des Gesundheitsministers fort. Ganz ohne bürokratischen Auftrag zur Spezialisierung - vom Grund und Regelversorger zum Schwerpunktkrankenhaus mit Schwerpunkt in der Versorgung von Herz-Kreislauf-Patienten. So wird im 3. Quartal 2025 das nunmehr dritte Herzkatheterlabor (HKL) in Betrieb gehen. Das Investitionsvolumen liegt dabei bei ca. 2,5 Mio. EUR. „Der sukzessive Ausbau der wohnortnahen medizinischen Versorgung auf höchstem Niveau ist mir für den Kreis Offenbach ein besonderes Anliegen. Die Asklepios Klinik Langen ist dabei ein verlässlicher Partner. Dem bundesweiten Trend zum Trotz ist es der Klinik gelungen ihr hochspezialisiertes Leistungsspektrum nicht nur im Bereich Kardiologie auszubauen, sondern auch neue Fachbereiche wie die der Gefäßchirurgie, Pneumologie und Neurologie neu zu eröffnen. Auch im Hinblick auf die Umsetzung der Gesundheitsreform präsentiert sich die Langener Klinik als starker Partner für die



Gesundheitsversorgung des Kreises Offenbach“, so Björn Simon. Das neue Herzkatheterlabor in Langen ist großzügig geplant. Es entsteht auf einer Fläche von ca. 400 qm und wird nicht nur mit modernster Technik ausgestattet, sondern erhält auch separate Einheiten für Patienten zur Vorbereitung vor und Überwachung nach einem Eingriff sowie einen eigenen Schaltraum für die hochkomplexe Technik. Eine direkte Anbindung zu den bereits bestehenden Herzkatheterlaboren, die sich in den angrenzenden Bereichen der Klinik auf derselben Ebene befinden, garantiert dabei kurze Wege und schnellen Zugriff für die Operateure.

Bereits in den Jahren 2017-2020 hatte die Klinik durch den Ausbau eines zweiten HKL und die Eröff-

Im Bild (v. l.):

Jan Voigt (Regionalgeschäftsführer und Geschäftsführer Asklepios Langen), Prof. Dr. Ralf Lehmann (Chefarzt der Med. Klinik II / Kardiologie, Asklepios Klinik Langen) und Bundestagsabgeordneter Björn Simon.

Foto: Asklepios

nung der Sektionen für Elektrophysiologie (zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen), sowie interventionelle Gefäßtherapie und kardiale Schnittbildgebung den Grundstein für ein technisch und personell sehr hochkarätig ausgestattetes kardiovaskuläres Zentrum unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. R. Lehmann geschaffen.

Insbesondere die Gewinnung solcher Gesundheitsexperten war dann unter anderem Gegenstand des Gesprächs von B. Simon mit

den Betriebsräten des Krankenhauses. Im offenen Austausch wurden zum einen die klinikeigenen Initiativen zur Gewinnung von Fachkräften u. a. durch Ausbildung und Akquise im Ausland thematisiert. Zum anderen fand jedoch auch die Darstellung der tagtäglichen Belastungen der Mitarbeiter durch die Verpflichtung zu einer immer umfangreicheren Dokumentation bei den Gesprächen Platz, so dass die Belegschaft die Chance wahrnehmen konnte, auch ihre Wünsche und Anregungen „an Berlin“ zu thematisieren.



Elektrosmog – eine Gefahr für den Körper?

(DRM). Bei allem Komfort, den Elektrogeräte bieten, gibt es auch ein immer wieder aufkommendes Diskussionsthema: Elektrosmog. Verursachen unsere elektronischen Alltagshelfer vielleicht Krankheiten?

Das Wort Elektrosmog suggeriert diese Annahme. Der Begriff Smog ist ein Kunstwort, welches aus den englischen Worten smoke (Rauch) und fog (Nebel) gebildet wurde. Damit wurde im industriellen Zeitalter der zunehmende Anteil von Schadstoffen in der Luft beschrieben, welcher durchaus gesundheitsschädlich sein kann. In Bezug auf elektrische sowie magnetische und elektromagnetische Felder wird damit allerdings lediglich auf die Allgegenwärtigkeit dieser Felder hingewiesen. Daher kann der Begriff mitunter für Verwirrung sorgen.

Dennoch muss man festhalten, dass solche Felder im hoch- und niederfrequenten Bereich durchaus gesundheitsschädliche Auswirkungen haben können. Niederfrequen-

te Felder – zumeist sind diese elektrisch und magnetisch – können die Sinnes-, Nerven- und Muskelzellen reizen und damit zu Störungen von Körperfunktionen führen. Hochfrequente – im Normalfall elektromagnetische – Felder werden im Körper in Wärme umgewandelt, welche ab einer bestimmten Intensität Schäden hervorrufen kann.

Schutzprodukte sind unnötig

Aber: Diese Auswirkungen sind wissenschaftlich gut erforscht, weswegen allgemeingültige Grenzwerte definiert wurden, die ebendiese Schädigungen verhindern. Werden diese eingehalten, gibt es bislang keinerlei Nachweise, irgendwie gearteter Auswirkungen durch Elektrosmog.

Daher sind auch eventuelle Schutzprodukte nicht nötig, wie das Bundesamt für Strahlenschutz betont. Vor allem Gegenstände, die eine Harmonisierung oder Energetisierung versprechen, um Elektrosmog

zu verringern, haben keinerlei wissenschaftlich nachweisbare Wirkung. Im Gegensatz dazu gibt es Produkte, die einen Effekt auf die Ausbreitung von Elektrosmog haben. Zumeist handelt es sich dabei um eine Art Faradayschen Käfig. Aufgrund der geltenden Grenzwerte sind diese Produkte jedoch unnötige finanzielle Belastungen.

Einfache Tipps für den Alltag und im eigenen Heim

Zumal bereits einfache Verhaltensweisen ausreichen, um die Intensität bestimmter Strahlungen zu mindern. Ein einfaches Mittel ist es, die Distanz zum Gerät zu erhöhen. Eine häufige Quelle von Elektrosmog ist das Smartphone. Hier hilft schon ein einfaches Headset bzw. bei längeren Telefonaten auf das Festnetz umzusteigen. Auch der Datenverkehr, der im Hintergrund der Smartphonennutzung läuft, sollte beachtet und im Idealfall nur bei Bedarf genutzt werden.

Zudem ist es empfehlenswert, nur bei gutem Empfang das Smartphone zu nutzen. Bei schwachem Empfang regelt das Gerät die Leistung hoch, was die Ausstrahlung verstärkt.

In den eigenen vier Wänden sollte man darauf achten, möglichst wenig Geräte im Stand-by-Modus zu haben. Auch bei schwarzem Bildschirm haben diese ein Grundrauschen und tragen so zum Elektrosmog bei. Im Schlafzimmer sollte man für eine feldarme Umgebung sorgen, um einen gesunden Schlaf zu garantieren. Dafür reicht es schon, elektrische Geräte mit etwas Abstand zum Bett zu platzieren.

Generell ist es ratsam, beim Kauf von Geräten auf bestimmte Kennzeichnungen zu achten. Bei Elektrogeräten weisen VDE- und CE-Siegel auf strahlungsarme Geräte hin, im Bereich Monitore gibt es MPR- und TCO-Siegel. Smartphones sollten einen möglichst niedrigen SAR-Wert aufweisen. Eine Orientierung gibt das Umweltzeichen Blauer Engel für strahlungsarme Geräte.

Gesundheit

ANZEIGE

Kollagen für Gelenke, die aus der Reihe tanzen?

So unterstützt ein neues Kollagenpulver Knochen und Knorpel*

Wenn die Gelenke knirschen und Bewegung schwerfällt, steckt oft der Gelenkknorpel dahinter. Was viele nicht wissen: Mit der Zeit verliert er an Flexibilität, weil der Körper immer weniger Kollagen produziert, einen zentralen Baustein des Knorpels. Ein irreversibler Prozess?

Kollagen können Sie sich wie das Schmieröl Ihrer Gelenke vorstellen. Es hält Knorpel elastisch, Sehnen geschmeidig und sorgt dafür, dass alles rund läuft. Das Vorranschieben des Alters bedeutet gleichzeitig den Rückgang der körpereigenen Kollagenproduktion. Ein natürlicher Prozess, der sich nicht aufhalten lässt – oder etwa doch?

Rubaxx Kollagen: ein Löffel für mehr Leichtigkeit

Mit Rubaxx Kollagen von den Gelenkspezialisten der Marke Rubaxx können Sie Ihre Vitalität ganz einfach unterstützen. Egal,



ob Sie den Tag mit einer Tasse Tee starten oder abends eine Suppe kochen – dank des jahrelangen Know-Hows der Experten lässt sich Rubaxx Kollagen perfekt in den Alltag integrieren. Das geschmacksneutrale Pulver enthält hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat und ist leicht verdaulich. Durch die hydrolysierte Form löst es sich schnell in warmen und kalten Flüssigkeiten auf und lässt sich leicht einrühren.

Besonders wichtig: Ein Löffel Rubaxx Kollagen enthält neben Kollagen auch Vitamin C, das die Kollagenbildung im Körper unterstützt, sowie weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln und Bindegewebe*. Der Hersteller empfiehlt einen Verzehr von mindestens 12 Wochen, das Präparat können Sie in der Apotheke oder online kaufen. Sollte Ihre Apotheke Rubaxx Kollagen nicht vorrätig haben, ist es vor Ort bestellbar und innerhalb weniger Stunden abholbereit.

RubaXX[®]
Kollagen

Für mehr Vitalität
von innen heraus



Geschmacksneutrales
& sehr gut lösliches
Premium-Kollagen

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx
Kollagen**

(PZN 19542554)



*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

Tiefemperaturheizkörper als Partner für die Wärmepumpe

So werden Räume auch ohne Fußbodenheizung klimafreundlich warm – oder schön kühl

(DJD-K). Die größte CO₂-Quelle in deutschen Haushalten ist laut Umweltbundesamt die Heizung. Um das zu ändern, sollen nach dem neuen Gebäudeenergiegesetz (GEG) in den kommenden Jahrzehnten Gas- und Ölheizungen zunehmend durch umweltfreundlichere Heiztechniken, insbesondere Wärmepumpen, ersetzt werden. In Neubauten sind diese schon Standard, doch Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden sind oft unsicher, ob sie ihr Haus mit einer Wärmepumpe effektiv beheizen können. Denn Wärmepumpen können nur mit niedrigen Vorlauftemperaturen von ca. 35 Grad Celsius wirklich effizient arbeiten. Damit lassen sich aber viele Häuser mit herkömmlichen Heizkörpern nicht warm bekommen. Lange hieß es deshalb, dass Wärmepumpen nur zusammen mit Fußbodenheizungen oder zumindest deutlich größeren Heizkörpern sinnvoll sind. Doch das ist Geschichte.



Tiefemperaturheizkörper kommen schon mit 35 Grad Vorlauftemperatur aus und sind bei gleicher Größe deutlich effizienter als herkömmliche Geräte.
Foto: djd-k/www.jaga.com

Niedrige Temperaturen, hohe Effizienz

Die moderne Lösung heißt Tiefemperatur- oder Wärmepumpenheizkörper. Diese erzielen auch bei niedrigen Wassertemperaturen eine hohe Heizleistung und können dadurch den Wirkungsgrad der Wärmepumpe deutlich steigern. So hat zum Beispiel der Tiefemperatur-Spezialist Jaga seine neue Heizkörperserie „Briza Net Zero“ mit dem Ziel entwickelt, die CO₂-Emissionen

auf Null zu reduzieren. Die Wärmepumpenheizkörper saugen die Raumluft über einen Ventilator an, erwärmen sie über einem reaktions-schnellen Aluminium-Kupfer-Wärmetauscher und verteilen sie wieder. Auf diese Weise erreicht der Raum sehr schnell die gewünschte Temperatur – viel schneller etwa als mit einer relativ trägen Fußbodenheizung. Durch die hohe Effizienz lässt sich kuscheliger Komfort bei minimalem Energieverbrauch erreichen und gleichzeitig die Umwelt und der

Geldbeutel schonen. Briza Net Zero zeichnet sich durch ein schlankes, stilvolles Design aus und setzt ästhetische Akzente in jedem Raum. Der Wärmepumpenheizkörper lässt sich sowohl an der Wand als auch unter der Decke anbringen und wird ganz einfach über eine App gesteuert.

Heizen im Winter, kühlen im Sommer

Angesichts der immer heißer werdenden Sommer bieten die neuen Wärmepumpenheizkörper noch einen weiteren interessanten Vorteil: Sie können auch kühlen und so zu jeder Jahreszeit ein angenehmes Raumklima schaffen – Informationen dazu finden sich unter www.jaga.com/de. Voraussetzung ist allerdings, dass sie mit einer reversiblen Wärmepumpe verbunden sind, die den Heizkreislauf umdrehen kann. Dies ist bei modernen Luft-Wasser-Wärmepumpen meistens der Fall.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 06

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

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

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



Warum regional einkaufen?

Tipps für mehr Regionalität und Nachhaltigkeit im Einkaufswagen



wissen wir genau, woher die Lebensmittel kommen und können den Anbau- und Produktionsmethoden besser nachvollziehen.

3. **Wertschöpfung in der Region:** Der Kauf von regionalen Produkten unterstützt lokale Landwirt*innen.
4. **Bessere Klimabilanz:** Regionale Produkte haben aufgrund kürzerer Transportwege einen geringeren CO₂-Fußabdruck.
5. **Weniger Verpackungsmüll:** Regionale Lebensmittel werden meist lose, in Pfandgläsern oder in Papierverpackungen angeboten.

Wo kann ich regionale Produkte einkaufen?

Im Supermarkt oder in Dorfläden: Oft gibt es eigene Regale für regionale Lebensmittel. Siegel auf Obst, Gemüse, Eiern, Milchprodukten, Fleisch oder Getreide helfen den Überblick zu behalten.

Im Hofladen und bei Direktvermarktern: Regionaler und direkter geht es kaum: Einkaufen auf dem Bauernhof, dort wo die Lebensmittel hergestellt und angepflanzt werden. Auf dem Wochenmarkt: Wochen- und Bauernmärkte haben den Vorteil, dass geballt an einem Ort gleich mehrere Landwirte und Produzenten ihre Waren anbieten.

(DRM). Gurken aus Spanien oder Tomaten im tiefsten Winter – dieser Luxus geht auf die Kosten der Umwelt! Lange Transportwege und hohe CO₂-Belastungen schaden unserer Umwelt. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Indem wir regionale und saisonale Produkte wählen, unterstützen wir nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern tragen auch dazu bei, die Umwelt zu schonen. Saisonales Obst und Gemüse bietet zudem die frischesten und nähr-

stoffreichsten Optionen, genau dann, wenn sie in unserer Region natürlich reif sind.

Fünf Vorteile für Umwelt und Gesundheit

1. **Hohe Qualität:** Regionale Produkte sind oft frischer und haben kürzere Transportwege, was ihre Qualität und Nährstoffdichte erhöht.
2. **Bessere Transparenz und Wertschätzung:** Durch den direkten Kontakt zu Erzeugern

10 Tipps für den Wocheneinkauf:

1. Beginne im Kleinen: Den Wocheneinkauf komplett umzustellen, fällt schwer. Beginne z.B. bei tierischen Produkten wie Eiern, Milch und Fleisch.
2. Nutze einen Saisonkalender und kaufe heimisches Obst und Gemüse der Saison.
3. Achte auch im Supermarkt auf Regionalsiegel und auf Siegel für Bio, Fairtrade, Tierwohl etc.
4. Bringe deine (Stoff-)Tasche selbst mit, anstatt sie vor Ort zu kaufen.
5. Kaufe Getränke und Milchprodukte in Mehrweg-Pfandflaschen.
6. Greife bei Obst und Gemüse zu unverpackten Waren. Auch in vielen Bäckereien und Metzgereien kannst du die Waren in mitgebrachte Behältnisse füllen lassen.
7. Nutze, wenn möglich, das Fahrrad oder den ÖPNV zum Einkaufen.
8. Schreibe dir vorher einen Einkaufszettel und gehe nicht hungrig einkaufen. So kaufst du nur das ein, was du wirklich benötigst.
9. Entdecke neues: Besuche den Wochenmarkt in deiner Stadt oder schau im Hofladen bei dir um's Eck vorbei!
10. Versuche den Konsum von verarbeiteten Produkten einzuschränken. Probiere stattdessen neue Rezepte aus, um Desserts, Soßen oder Dips selbst herzustellen.

AKTIONSWOCHE

AB HEUTE NUR 5 TAGE GÜLTIG!

GOLD- & SILBERANKAUF Frau Luca

WIR ZAHLEN BIS ZU 89,- € / Gramm

Kostenlose
Hausbe-
suche bis
100km

Bargeld
Sofort!



Egal ob Bernstein, Goldschmuck, Modeschmuck, Silberschmuck, Uhren, Münzen oder Zahngold - Machen Sie Ihre Schmuckstücke zu Bargeld!

Wir kaufen immer zu Tagespreisen an!

Telefonisch erreichbar von Montag - Sonntag: 9 - 19 Uhr

Tel.: 06182 - 79 61 319 | Mobil: 0178 - 37 00 579

Die Experten sind für Sie vor ORT!

Öffnungszeiten: Mo - Sa: 10 - 13 Uhr (nachmittags nur nach Terminvereinbarung)

Zellhäuser Str. 16 • 63533 Mainhausen





Start: 01.08.2025
Standort: Obertshausen

DU SUCHST **eine abwechslungsreiche AUSBILDUNG? -** **Wir suchen Dich! Ausbildung Kaufmann/-** **frau für Büromanagement (m/w/d)**

Unternehmen:

Wir, die Egro-Direktwerbung, sind ein Teil der EGRO Mediengruppe und ein führendes Logistikunternehmen im Rhein-Main-Gebiet mit über 60 Jahren Erfahrung in der überregionalen Prospekt- und Promotions-Werbung. Unser Erfolg beruht auf Innovation, Zuverlässigkeit und einem starken Teamgeist. Dies ermöglicht es uns, immer wieder neue Maßstäbe in Sachen Qualität und Kundenzufriedenheit zu setzen.

Das erwartet dich:

- Vielfältige Einblicke in die Büroorganisation und kaufmännische Abläufe
- Unterstützung bei der Planung und Steuerung von Verteilaktionen
- Bearbeitung von Rechnungen, Angeboten und Kundenanfragen
- Kommunikation mit Kunden, Lieferanten und internen Teams
- Einsatz moderner Büro- und Kommunikationstechnik

Das bringst du mit:

- Einen guten Schulabschluss (mind. Mittlere Reife)
- Interesse an organisatorischen und kaufmännischen Tätigkeiten
- Teamgeist, Eigeninitiative und eine sorgfältige Arbeitsweise
- Gute Kommunikationsfähigkeiten in Deutsch (Wort und Schrift)
- Grundkenntnisse in MS Office sind von Vorteil

Das bieten wir:

- Eine praxisnahe und fundierte Ausbildung mit tollen Entwicklungschancen
- Ein motiviertes und hilfsbereites Team, mit dem jeder Arbeitstag Spaß macht
- Möglichkeit zur Übernahme nach der Ausbildung
- Moderne Arbeitsplätze und eine angenehme Arbeitsatmosphäre
- Schülerticket

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann bewirb dich jetzt mit deinen vollständigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) per E-Mail an simone.kerpf-gurzawski@egro-direktwerbung.de.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

06104 49700

www.egro-direktwerbung.de

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

Suche Reihenhaus / Wohnung - Ohne Makler.
☎ 0 60 81 - 9 58 99 47

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar 06158/6086991, 0173/3087449

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen, Zustand egal auch mit Mängel Tel. 0174/6004673

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: 07:30-21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Familie Strauss kauft Pelze und Nerze aller Art, Alt- und Bruchgold, Goldschmuck, Zahngold, Altgold, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Gold- und Silbermünzen, Silber, Krüge, Zinn, Bernsteinschmuck, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Taschenuhren, Möbel, Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung und kostenlose Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise, Bar und vor Ort. 100% seriös, 100% zuverlässig. Von 8-21 Uhr ☎ 069-66059493

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

KFZ BAR ANKAUF
Alle Fahrzeuge
PKW's, Busse, Geländewagen, **Wohnmobile, Wohnwagen,** Oldtimer, Traktoren, Bagger.
Alles anbieten!
(Baujahr, Km, Zustand egal).
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

SUCHE FAHRZEUGE
PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise
Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.
0151/ 7187 2306
06258/5089921

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln.
Zustand egal.

Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.

24 Stunden erreichbar!

06157/ 9168006

0177/ 31 05303

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

Herr Kunzmann 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, Gobelin, 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

Stellen

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

Nette Frau sucht neue Vollzeit Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur Langfristig! Mit eigene Schlafraum ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Partnersuche

Ursula, 73 J., liebevolle Witwe, sehr hübsch mit schöner vollbusiger Figur, habe nur eine kleine Rente, dafür aber ein großes Herz. Ich mag die Natur bei jedem Wetter, wohne alleine hier i. der Gegend u. suche pv e. lieben Mann gerne auch älter, der mich braucht u. liebevoll umorgt sein möchte, habe Auto u. kann umziehen. ☎ 0151 - 62903590

Stefanie, 64 Jahre jung, leider schon Witwe! Nach meiner Trauerzeit möchte ich jetzt endlich pv einen Neuanfang mit einem netten Mann (Alter ist nicht entscheidend) wagen. Bin hübsch, lieb, häuslich u. natürlich, umzugsbereit, wohne hier in der Gegend, mag Reisen, Natur, Gespräche und gemütlich. Stunden zu zweit! ☎ 0151 - 62913878

Frau Daniel kauft an: aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung und Wertschätzung +++100% seriös und diskret+++ Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 08-21 Uhr ☎ 069-17516793

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Antiquitäten
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Str. 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Edeka, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Penny, REWE, Schäfer Dein Bäcker, Telekom, toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon

06104 66720-40

E-Mail:

info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager



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**

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschritt: 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: 677.014

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.

Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

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

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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

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

TSV SELIGENSTADT (PM). Lindi möchte gerne die Einzige sein. Lindi ist eine 7 Monate alte reine Wohnungskatze, die leider gar keine anderen Katzen mag. Vermutlich ist sie viel zu früh von ihrer Familie getrennt worden und wurde somit falsch geprägt. Sie ist sehr auf den Menschen fixiert, will nur schmusen und bei ihnen sein. Lindi ist zudem recht verspielt. Bedauerlicherweise knappt Lindy gerne ,mal zu und das unvorhersehbar, deswegen ist sie nur für erfahrene Katzenbesitzer geeignet, am besten ohne oder zumindest mit älteren Kindern. Die neuen Menschen von Lindi sollten möglichst viel Zeit für sie haben.

Foto: TSV



Lindi



Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V.
<https://tsvseligenstadt.de> | Tel.: 06182-26626
 E-Mail: info@tsvseligenstadt.de



Saira

TINO (PM). Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für SAIRA.

Saira ist kolossal lieb. Saira mag Menschen, sie mag gekraut werden und: Sie ist bestechlich, denn sie frisst auch sehr gerne. Vermutet Saira Leckerchen in einer Tasche, bettelt sie absolut charmant und setzt dabei ihre Pfoten ein. Saira ist gut verträglich mit anderen Hunden, weiss sich aber auch durchzusetzen, wenn es um Konkurrenz um menschliche Aufmerksamkeit geht. Saira könnte sicher auch gut als Einzelhund durchs Leben gehen, denn sie ge-

niesst es, im Mittelpunkt zu stehen, ohne dabei zu aufdringlich zu sein. Ist ihr Blick nicht herzerweichend? Ältere Hunde wie Saira bringen so viel Lebensweisheit mit - sie haben eine Chance verdient!

Wenn Sie einmal SAIRA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848
www.tiere-in-not-odenwald.de

Hammy

HTB (PM). Hammy ist anfänglich etwas unsicher. Aber sie lässt sich – wenn man vorsichtig und es in Ruhe macht – schon ein Geschirr anziehen und freut sich dann über

einen ausgedehnten Spaziergang. Mit Lekkerlies kann man sie recht schnell zu vielem überreden. Sie orientiert sich sehr an den anderen beiden Hunden auf der Pflegestelle – daher wäre es sinnvoll, wenn sie ein ruhiges Zuhause bei einem Zweithund finden würde. Hammy ist 8 Jahre alt, 25 cm groß und wiegt 5,5 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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



Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich



Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

Das **NEUE** Jobportal



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



**20%
FRÜHLINGS-
AKTION**

IHR PROFI RUND UMS HAUS

- Pflasterreinigung
- Gehwegreinigung
- Terrassenreinigung
- Wintergartenreinigung
- Reinigungsarbeiten
- Holz streichen
- Haushalts- und Firmenaufösungen
- Fliesen abstemmen
- Dachreinigung
- Keller auf- & ausräumen
- Entsorgung von Bauschutt, Holz, Grünschnitt usw.
- Renovierungsarbeiten
- Tapete entfernen
- Gartenarbeiten und -gestaltung aller Art
- Grün-, Hecken- und Baumschnitt aller Art
- Abrissarbeiten u. v. m.
- Weiteres auf Anfrage



100% Kundenzufriedenheit!

KOSTENLOSE BERATUNG

Tel. 06106/2791922

info@christians-hausmeisterservice.de
www.christians-hausmeisterservice.de
63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16