

mein südhessen

Antik Galerie
WIR SIND IHR ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

15. März 2025

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.553

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

mein südhessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



20% **AYLUX**
SONNENSCHÜTZSYSTEME
RABATT AUF ALLE
- GLAS-TERRASSENDÄCHER
- GLAS-SCHIEBELEMENTE
- MONTAGE
Rabatt-Coupon
in dieser Ausgabe!



Eine gemeinsame Fahrt an die englische Südküste ermöglicht Schulklassen, Englisch im Alltag zu sprechen.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Panke Sprachreisen

*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 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Schulbücher vs. Realität:
Englisch erleben statt
pauken

Schulbücher vs. Realität: Englisch erleben statt pauken

Wie eine Klassenfahrt nach England die Sprachkenntnisse erweitert

(DJD). Englisch ist eine der wichtigsten Handels- und Geschäftssprachen, viele internationale Institutionen wie die Vereinten Nationen oder die EU haben sie als offizielle Sprache ausgewählt. Auch in der Wissenschaft erscheinen zahlreiche Publikationen auf Englisch. Gründe genug also, dass Kinder und Jugendliche die Sprache in der Schule lernen - und ihre Kenntnisse gemeinsam im Ausland vertiefen.

Erfahrungen, die über den Unterricht hinausgehen

Die Grundlagen für den Erwerb der englischen Sprache werden meist in der Schule gelegt. Doch wer an die eigenen Erfahrungen denkt, weiß, dass man eine Fremdsprache wirklich lernt zu sprechen, wenn man von ihr umgeben ist - wenn man in den Alltag derjenigen eintaucht, die die Sprache seit Kindertagen sprechen. Diese Gelegenheit bietet sich Kindern und Jugendlichen bei einer Schulfahrt oder Klassenreise ins Ausland. Brexit hin oder her, für Englisch ist und bleibt das perfekte Ziel der Geburtsort der englischen Sprache: England. Die Tore zu aufregenden Sprachreisen auf die Insel stehen Klassen weiterhin offen, wichtig ist nur, dass alle einen Reisepass dabei haben. Panke Sprachreisen beispielsweise bietet Gruppenreisen nach Bournemouth an, einem Urlaubsort an der Südküste Englands mit langem Sandstrand. Neben der Nähe zum Meer und einem breiten Unterhaltungsangebot



Ausflüge in Städte wie Winchester bringen Schülern die englische Kultur näher. Auch ein Ausflug nach London inklusive Blick auf Big Ben sollte zum Programm gehören.

Fotos: DJD/Panke Sprachreisen

hat die Stadt einen weiteren Vorteil, wenn es darum geht, Englisch zu lernen. Die Menschen dort sprechen die Sprache so gut wie akzentfrei.

Den passenden Veranstalter finden

Damit die Reise für alle Beteiligten zum Erfolg wird, hilft es, diese mit einem Veranstalter durchzuführen. Als Qualitätsmerkmal gelten Zertifizierungen wie DIN EN 14804, nach denen Veranstalter und Sprachschulen wie Panke Sprachreisen geprüft werden. Die vor Ort lehrenden Sprachlehrkräfte sollten zudem das CELTA-Zertifikat ha-

ben. Hinzu kommen weitere Punkte, auf die bei der Wahl des Veranstalters geachtet werden sollte:

- Ist das Programm individuell gestaltbar?
- Können die Schülerinnen und Schüler in Gastfamilien unterkommen?
- Kümmert sich der Veranstalter vollständig um die Organisation der Reise und die Zahlungsabwicklung mit den Eltern?
- Werden die Lehrkräfte umfassend unterstützt?

Danach geht es in die Planungsphase. Für einen ersten Überblick können sich Lehrkräfte zum Beispiel unter www.panke-sprachreisen.de/

schulfahrten mit dem Online-Konfigurator einfach ein erstes Angebot erstellen lassen. Bald darauf geht es los: mit dem Bus von Deutschland bis an die englische Südküste. Dann ist der britische Alltag zum Greifen nah – und die Kinder und Jugendlichen können bei einem Ausflug nach London die aus Schulbüchern bekannten Sehenswürdigkeiten wie Big Ben live erleben.

MOBILE®

DER WOHN • SPASS

FRÜHJAHRSD Deals

Möbel • Teppiche • Heimtextilien • Bettwaren • Küchen

TOP ANGEBOTE - in unserem Prospekt innenliegend!

bis zu
35%
auf
Möbel & Matratzen

*Details siehe aktuelles Prospekt

1599.-

799.-

-50%
BETT

WERA Boxspringbett

Der riesige Mitnahmemarkt in Egelsbach von **Kempff**

Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm. Alle Artikel ohne Deko.

Ergonomie-Tipps für Radfahrer

Ein angenehmes Fahrgefühl hängt stark von der richtigen Einstellung von Sattel wie auch Lenker ab. Hier einige Hinweise, um das Rad optimal an den Körper anzupassen:

1. Sattel richtig einstellen – Eine passende Sitzposition verteilt das Gewicht gleichmäßig und verhindert Druckstellen. Ein zu hoher oder schräger Sattel führt oft zu Schmerzen und schlechter Kraftübertragung. Die Oberfläche sollte waagrecht sein, damit der Körper gut gestützt wird.

2. Handhaltung optimieren – Taube Finger oder Hände bei längeren Fahrten? Eine ungünstige Griffposition kann die Ursache sein. Individuell angepasste Lenkergriffe entlasten die Handgelenke und verringern Ermüdung. Eine natürliche Haltung ohne übermäßige Spannung sorgt für mehr Komfort.

3. Fahrrad individuell anpassen – Jeder Körper hat andere Bedürfnisse beim Radfahren. Ein auf die eigene Statur abgestimmtes Rad verbessert die Haltung und erhöht den Komfort spürbar. Eine professionelle Beratung hilft nicht nur kurzfristig, sondern beugt auch langfristigen Beschwerden vor. Gesundheit sowie Wohlbefinden profitieren davon gleichermaßen.

Expertenhinweis

Eine genaue Anpassung von Sattel- wie auch Lenkerhöhe sorgt für eine entspannte Sitzposition ohne Druckstellen oder taube Hände. Schon kleine Abweichungen können auf Dauer Beschwerden verursachen, regelmäßige Überprüfung lohnt sich also. Auch Veränderungen im Fahrverhalten oder neue Schmerzen sind ein guter Anlass für eine erneute Anpassung des Rads. So bleibt das



Fahren angenehm, sicher und effizient – für mehr Freude bei jeder Tour.

Ihre Experten für Sitzknochenvermessung von freetime Fahrräder aus Weiterstadt.

Foto: Freetime Fahrräder

Freetime



~~3199.-~~ * **1999.-**

*ehemalige unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

BIG SALE

Rudolf-Diesel-Strasse 21 - 64331 Weiterstadt - Tel.: +49 6151 871507

www.freetime-fahrraeder.de

Bernina Express: Ein Weltkulturerbe auf Schienen

Entdeckungsreise durch die Alpen

Der Bernina Express, eine der spektakulärsten Bahnstrecken der Welt, führt seine Passagiere auf einer atemberaubenden Reise durch die Alpen. Diese außergewöhnliche Eisenbahnlinie verkehrt zwischen der schweizerischen Stadt Chur und dem italienischen Tirano. Die Strecke, die Teil des UNESCO-Weltkulturerbes "Rhätische Bahn in der Landschaft Albula/Bernina" ist, lockt jährlich zahlreiche Touristen an, die die beeindruckende Landschaft genießen möchten.

Die Bahnstrecke beeindruckt nicht nur durch ihre technologischen Meisterleistungen, sondern auch durch den besonderen Reiz der durchfahrenen Landschaft. Auf der Fahrt überwinden Passagiere faszinierende Viadukte, Tunnel und kehren in luftigen Höhen durch kurvenreiche Abschnitte. Besonders bekannt ist der Kreisviadukt bei Brusio, der auf einer einzigartigen Schleifenstrecke errichtet wurde, um die Höhenunterschiede ohne Zahnstange zu überwinden.

Auf der Reise eröffnet sich den Fahrgästen eine Vielzahl von grandiosen Ausblicken. Von schneebedeckten Gipfeln und tiefblauen Gletscherseen bis hin zu blühenden Almen, die Vielfalt der Alpenlandschaft ist schier endlos. Diese beeindruckende Panoramafahrt ist nicht nur ein Erlebnis für Eisenbahnenthusiasten, sondern auch eine Entdeckungsreise für Naturliebhaber. Der Bernina Express verbindet die Kulturen, Landschaften und historischen Techniken der Alpen auf unvergleichliche Weise und bleibt eine unvergessliche Erfahrung im Herzen Europas.

Foto: Erich Westendarp / Pixabay



Schienenkreuzfahrt Schweiz 7-tägige Rundreise



© Rhätische Bahn / Andrea Badruitt



© Gornergratbahn

inkl.
Bahnfahrt ab
Deutschland
von Ihrem Wunschbahnhof

Erleben Sie die beeindruckende Bergwelt der Schweiz im Rahmen einer individuellen Rundreise per Bahn. Auf den Strecken weltberühmter Panoramazüge genießen Sie atemberaubende Ausblicke auf unberührte Bergwelten. Entdecken Sie einzigartige Urlaubsorte wie Zermatt, St. Moritz und Lugano.

Nach der Anreise per Bahn beginnen Sie Ihren Urlaub in St. Moritz. Richtung Lugano fahren Sie auf der Bahnlinie des Bernina Express, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Mit der Centovallibahn reisen Sie von Locarno vorbei an wunderschönen Weinanbaugebieten ins italienische Domodossola. Per Postbus überqueren Sie den Simplon-Pass, bevor es mit der Matterhorn Gotthard Bahn weiter Richtung Zermatt geht. Dort nimmt Sie der Glacier Express mit auf die eindrucksvolle Bahnfahrt nach Chur. Am Tag der Rückreise rundet ein Aufenthalt in Zürich Ihre Schienenkreuzfahrt ab.

Leistungen: An- und Abreise per Bahn nach St. Moritz/Chur und ab Chur, 6 Hotel-Übernachtungen inkl. Frühstück: 2x Raum St. Moritz, 1x Lugano (bis 30.04. und ab 29.10.: 1x Chur, 2x Lugano), 2x bei Zermatt und 1x Chur, Bahnfahrten nach Tirano, Locarno – Domodossola, Brig – Zermatt, Zermatt – Chur und alle weiteren Transfers, Sitzplatzreservierungen ICE, Bernina Express Bus und Glacier Express*, Museumseintritte, ermäßigter Fahrpreis Gornergratbahn, regiomaris-Ausflugstipps, Reisepreissicherungsschein.

Anreise: sonntags 04.05. bis 19.10.2025
mittwochs bis 30.04. und 29.10. bis 19.11.2025

jeweils nach Verfügbarkeit *Preisnachlass bei Fahrt in Regelzügen ohne Glacier Express 50 € p.P.

Preise: 1549 € pro Person im Doppelzimmer
1949 € im Einzelzimmer

Infos und Buchungen: www.regiomaris.de und Tel. 040 / 50 690 700



Veranstalter:
regiomaris GmbH
Liebermannstraße 46, 22605 Hamburg

Thema Nervenschmerzen

Eine falsche Bewegung und dann Ischias?

Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagten zudem über Taubheits- oder Kribbelgefühle. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Deshalb haben Experten die Schmerztropfen Restaxil speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehen-



Der Ischiasnerv kann bis zu 40.000 Nervenfasern enthalten, die Informationen zwischen dem Gehirn und den Beinen transportieren.

den, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt. Nicht

weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz.

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen zu einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex kombiniert!

Das Beste: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Restaxil

(PZN 11222324)

www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml

Restaxil

Abbildung Betroffenen nachempfunden

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). Enthält 20 Vol.-% Alkohol.
 • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Frühlingsstart leicht gemacht!

20%
 RABATT AUF ALLE
 GLAS-TERRASSENDÄCHER

+

20%
 RABATT AUF ALLE
 GLAS-SCHIEBELEMENTE

+

20%
 RABATT
 AUF DIE
 MONTAGE

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
 BSP. ARONA 5X3m

20% RABATT

~~4.617€~~ **3.693€**
 inkl. 19% MwSt.

Schmelzzone 2 - 0,85kN/m2

AYLUX FRANKFURT
 ★★★★★ 4,8
 Assar-Gabrielsson-Straße 15
 63128 Dietzenbach
 Tel.: 06074 - 845 65 50
 E-Mail: frankfurt@aylux.de
 www.aylux.de

CE

MAIN-TAUNUS-ZENTRUM
AKTION
 17.03.25 - 19.04.25
 Main-Taunus-Zentrum 1
 65843 Sulzbach (Taunus)

Bei Vorlage der Anzeige **20% in Ihrer Aylux Filiale sichern!**

*gültig bis zum 31.03.2025
 †zzgl. Montagekosten
 ‡nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
 §Abb. ähnlich

Kreißsaalführungen auch sonntags

So., 23. März, um 16.00 Uhr

Oberärztinnen der Asklepios Klinik Langen informieren werdende Eltern über die Abläufe einer Geburt

LANGEN (PM). Diese Veranstaltung bietet zukünftigen Eltern die Gelegenheit, den Kreißsaal zu besichtigen und sich umfassend über die Abläufe einer Geburt in der Klinik und die medizinische Expertise und Betreuung im Krankenhaus zu informieren.

Natürlich kommen bei der Veranstaltung die Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt bis hin zur PDA (rückenmarksnaher Anästhesie) oder verschiedene Dammschutzmethoden ebenso zur Sprache wie z. B. die, zur Auswahl stehenden Gebärpositionen im Entbindungsbett, der Geburtswanne, dem Gebärseil- oder Gebärhocker. Dr. Helga Rockstroh und Claudia Priewe informieren dabei als erfahrene Oberärztinnen der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe z.B. auch über das Vorgehen bei einem geplanten Kaiserschnitt, oder



die Anwendung der sog. „Äußeren Wendung“, bei der Kinder in Beckenendlage sanft in die Schädelkapsel gedreht werden können, sodass eben kein Kaiserschnitt erfolgen muss. Bei all diesen Themen ist es unserem Team der Geburtshilfe wichtig, die werdenden Väter oder die jeweilige Vertrauensperson der werdenden Mutter schon im Vorfeld mit einzubeziehen und sie informieren gerne über die auf der Geburtsstation bereitstehenden Elternzimmer. Bei der abschließenden Führung durch die Kreißsäle und die Geburtsstation haben die Teilnehmenden dann die Möglichkeit, sich vor Ort selbst eine Bild von der Klinik für Geburtshilfe in Langen zu machen.

Foto: Asklepios

Weitere Information unter: www.asklepios.com/langen

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 10

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

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

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



Außergewöhnliches für ein schönes Zuhause

Bei Benedo Möbel gibt es hochwertige Einrichtungsgegenstände zu fairen Preisen

HEUSENSTAMM (SIT). Wer außergewöhnliche Möbel bevorzugt und besondere Trends bei Sofas, Esstischen und Betten sucht, der wird in Heusenstamm fündig. Begüm und Nedim Dogmaz haben im Februar ihren Showroom Am Lindenbaum 16 in Heusenstamm eröffnet. Das Paar legt viel Wert auf hervorragende Qualität, das spiegelt sich auch in der hochwertigen Ware wider, die in der Ausstellung gezeigt wird.

Nedim Dogmaz hat nach einer kaufmännischen Ausbildung in einem Möbelhaus viele Jahre Erfahrung in der Möbelbranche gesammelt, ehe er sich gemeinsam mit seiner Frau selbstständig machte. Häufig sind beide in Produktionsstätten und auf Messen in aller Welt unterwegs, um beste Qualität und neue Trends für ihre Kunden aufzuspüren. „Wir haben sehr gute Hersteller gefun-

den“, erklärt Nedim Dogmaz. „Wir konnten außerdem mit unserer Erfahrung einige Möbel weiterentwickeln, haben Verbesserungen angeregt und eigene Produzenten gefunden.“ In mehrfachen Tests werden Sofas und Betten auf ihre Qualität geprüft. „So ist auch die Innenkonstruktion massiv, bis hin zur kleinsten Schraube ist die Qualität top“, schwärmt der Geschäftsführer. Die Möbel kommen aus vielen Teilen Europas, aber auch aus Indonesien und Indien wird nach Heusenstamm geliefert.

Es finden sich Sofas, Sessel und Stühle, Sideboards, Kommoden, TV-Möbel, Regale, Esstische und Betten in der Ausstellung, auch Möbel für Balkone und Terrassen bereichern mittlerweile das Sortiment. Pfiffige Dekoartikel, Lampen und Uhren runden das Ganze

ab. Einen großen Anteil ihres Geschäfts nimmt der Internethandel ein. Dennoch war dem Ehepaar Dogmaz eines sehr wichtig: die persönliche Beratung ihrer Kundschaft. Begüm Dogmaz bringt es auf den Punkt: „Wir können hier eine individuelle Beratung gewährleisten und eruiieren gemeinsam mit dem Kunden, wie das neue Möbelstück in sein Zuhause passt und ob es mit Einrichtung seiner Wohnung harmonisiert.“

Am Lindenbaum haben die Experten von Benedo Möbel die richtigen Räumlichkeiten gefunden. Hier können die Einrichtungsberater individuell auf die Wünsche der Kunden eingehen und mit ihnen die passende Lösung finden. Die Möbelstücke sind in schier unendlichen Varianten erhältlich und werden auf Kundenwunsch gefe-

tigt. Ein großes Plus bei Benedo: die schnelle Lieferzeit. Stühle und Tische werden in gerade mal fünf Werktagen geliefert und selbst bei speziellen Wünschen ist ein Möbelstück aus der Türkei in unglaublichen drei Wochen beim Kunden.

Wer das Außergewöhnliche sucht, ist bei Benedo Möbel richtig: Ob Marmor- oder Teakholztisch, Vespa-Bartisch, Motorrad-Beistelltisch für die Terrasse oder ein Massivholzbett auf Glasfüßen – mindestens ein Lieblingsstück findet hier jeder. Kunden dürfen sich dabei über einen weiteren großen Pluspunkt freuen: die fairen Preise.

Der Showroom am Lindenbaum 16 ist von Montag bis Samstag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Kundenparkplätze finden sich direkt vor der Tür.



Begüm und Nedim Dogmaz freuen sich, ihrer Kundschaft hochwertige und trendige Möbelstücke bieten zu können.

Fotos: sit



Wohliges Rückzugsort: So wird das Zuhause zur Wohlfühloase

Ein gemütliches Zuhause ist mehr als nur eine Ansammlung von Möbeln. Es ist ein Rückzugsort, an dem man nach einem langen Tag Erholung findet. Die richtige Einrichtung kann entscheidend dazu beitragen, dass man sich in den eigenen vier Wänden rundum wohlfühlt. Doch was genau macht ein Zuhause zu einer Wohlfühloase?

Farben und Materialien: Der Wohlfühlfaktor beginnt hier

Ein wesentlicher Aspekt, der zur Gemütlichkeit beiträgt, sind die Farben und Materialien, die in ei-

nem Raum verwendet werden. Sanfte, erdige Töne wie Beige, Braun und Grau vermitteln Ruhe und Geborgenheit. Diese Farben lassen sich leicht in das Dekor integrieren und bieten eine zeitlose Grundlage, die sich gut mit Akzenten in kräftigeren Farben kombinieren lässt. Ebenso wichtig sind die Materialien. Natürliche Stoffe wie Baumwolle, Leinen und Wolle wirken nicht nur warm und einladend, sie sind auch angenehm in der Haptik. Möbelstücke aus Holz strahlen eine klassische Wärme aus, während weiche Teppiche oder Decken für zusätzliche Behaglichkeit sorgen.

Lichtquellen und Raumgestaltung: Atmosphäre schaffen

Verschiedene Lichtquellen, die individuell eingestellt werden können, schaffen eine flexible Beleuchtung, die den unterschiedlichen Bedürfnissen und Stimmungen angepasst werden kann. Tisch- und Stehlampen mit warmen, dimmbaren Glühbirnen verleihen dem Raum ein sanftes Licht, das entspannend wirkt. Die Platzierung von Kerzen im Raum kann den wohltuenden Effekt noch verstärken. Die Gestaltung des Raumes selbst ist ebenfalls essenziell für das

Wohlbefinden. Ein harmonisch gestalteter Raum, der nicht überladen wirkt, fördert Entspannung und kann Stress reduzieren. Möbel sollten optimal platziert werden, um genügend Freiraum zu lassen und den Raum nicht zu überfüllen. Bereiche für spezifische Aktivitäten schaffen – eine Leseecke mit bequemen Sesseln und Regalen für Bücher oder eine Spielecke mit ausreichend Platz – unterstützt das Wohngefühl.

Jeder Bereich sollte seine eigene Funktion haben, sodass die gesamte Wohnung ein feelings des „Ankommens“ bietet.



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

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

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, 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

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

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

Herr Kaiser 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 und vor Ort. Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

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

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

Stellen

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

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

Attraktive Simone, 63 J., ich bin eine ruhige, herzliche Witwe, ich mag die Natur, fahre auch gern E-Bike, kann wunderbar kochen u. haushalten. Da ich fast immer alleine bin, suche ich pv ernsthaft einen netten Mann, dem ich voll und ganz vertrauen kann. Bitte rufen Sie heute noch an ☎ 0151 - 20593017

Ich, Anna, 78 J., bin eine ganz liebe, ruhige, häusliche Frau, habe viel Frohsinn im Herzen, bin gepflegt, jung und schön geblieben. Seit mein Mann verstorben ist, stehe ich nun ganz alleine da. Verbindet uns das gleiche Schicksal? Ich könnte Sie auch kurzerhand mit meinem Auto besuchen pv ☎ 0151 - 62903590

Vermietung

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

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Aldrink, Deutsche Fernsehlotterie, Edeka, Expert Klein, Globus, GS Schuhvertrieb, HIT, Hornbach, JYSK, LIDL, Marktkauf, Mobile, Möbel Kempf, Multicycle, Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell, PV Sonnen- und Wetterschutz Kelkheim, REWE, Rossmann, Toom Baumarkt, Zimmermann

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

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

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
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 Verleges.

Gesamtauflage: 672.689

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.

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

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

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

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

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

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

www.rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlag

Tiere der Woche



Gratik: freepik

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

Lucy wurde im März 2023 geboren und geht im Tierheim etwas unter. Lucy ist so unscheinbar, läuft ruhig durch die Gegend und ist nicht aufdringlich. Tagsüber wohnt Lucy in der gemischten Hofgruppe mit großen und kleinen Hunden, keiner der Hunde scheint ein Problem für sie darzustellen. Lucy liegt viel im Körbchen oder genießt die Sonne, sie hat einfach die Ruhe weg. Wenn man eine Weile im Hof sitzt, kommt Lucy manchmal leicht wedelnd an einem vorbeigelaufen und versucht einen Streichler zu ergattern. Die Umweltreize außerhalb des Tierheimes machen Lucy noch etwas Angst. Mit ihren bekannten Menschen versucht Lucy die Situation gut zu meistern und orientiert sich auch an ihnen. Für Lucy nicht verständlich, ist

der Sinn eines Autos, sie fahren zu schnell an einem vorbei und sind nicht kontrollierbar, daher muss man einfach zusammensetzen oder einen Husch zur Seite machen. Mit der Souveränität ihrer Bezugsperson meistert Lucy diese gruseligen Situationen aber immer besser. Mit Menschen hat Lucy generell kein Problem, sie würde sich schnell neuen Personen annehmen und sich reichlich kuscheln lassen.

Wenn Sie einmal LUCY 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



Lucy

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



Nadira

se, auch Kinder im Haushalt sind nicht ihre Sache. Nadira braucht erfahrene und geduldige Katzenkenner, die sie lesen, verstehen und so schätzen können, wie sie ist. Nadira will nach angemessener Integrationszeit in den Freigang.

Mehr Informationen zu Nadira erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. Fotos: TSV

TSV SELIGENSTADT (PM). Nadira möchte keine tierische Gesellschaft. Nadira ist mit ihren gut 7 Jahren eine sehr ruhige, vorsichtige Katze. Sie braucht längere Zeit, um Vertrauen zu ihren Menschen aufzubauen und verbringt die erste Zeit in ihrem neuen Zuhause gerne in einer erhöht stehenden Katzenhöhle, von der aus sie die neue Umgebung und die Routinen der Menschen in Ruhe sondieren kann. Ist das Eis gebrochen, schmust sie dann aber ausgiebig und hingebungsvoll. Sie beansprucht ihre(n) Menschen für sich allein, möchte keine anderen Katzen oder sonstigen Haustiere in ihrem Zuhause



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

HTB (PM). Sandra ist eine sanfte Hündin, sie liebt die Menschen und möchte am liebsten immer bei ihnen sein. Sie ist sehr verschmust und kann davon gar nicht genug bekommen. Auch zu Kindern ist sie besonders sanft – andere Hunde sind kein Problem. Sandra ist 4 Jahre alt, 43 cm groß und wiegt 13 kg. Sie ist geimpft, gechipt und kastriert. Foto: HTB



Sandra

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

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



VEREIN für KREBSKranKE und CHRONISCH KranKE KINDER Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten und chronisch erkrankten Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.de

23. MRZ 2025
Beginn 16 Uhr



INFOABEND GEBURTSHILFE

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Die Oberärztinnen der Klinik präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07

gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen



Eine
Anmeldung
ist nicht
erforderlich

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen



myjob.de
Mein Job & Ich

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

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



Das **NEUE** Jobportal

Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der
EGRO MEDIENGRUPPE