

Jazz, Leidenschaft und familiäre Klänge

Paula Weilmünster mit dem Kulturförderpreis 2025 geehrt

Seligenstadt (RA) Am vergangenen Samstag wurde der Kulturförderpreis der Einhardstadt Seligenstadt feierlich an die 20-jährige Jazzbassistin Paula Weilmünster verliehen. Mit dem mit 1.500 Euro dotierten Preis würdigt die Stadt

herausragende künstlerische Leistungen junger Talente am Beginn ihrer Laufbahn.

In seiner Begrüßung hob Bürgermeister Dr. Daniell Bastian die Bedeutung des Preises für die Förderung der lokalen Kulturszene hervor und gratulierte

der jungen Musikerin herzlich: „Mit Paula Weilmünster ehren wir eine Künstlerin, die mit Talent, Disziplin und Leidenschaft beeindruckt. Sie steht exemplarisch für die kreative Zukunft unserer Stadt.“

Die Laudatio hielt Jürgen Rollmann (1. Vorsitzender des Musikschule Seligenstadt-Hainburg-Mainhausen e.V.), der Paula Weilmünster seit vielen Jahren auf ihrem musikalischen Weg begleitet. In seiner Ansprache würdigte er ihre außergewöhnliche Entwicklung, ihre Vielseitigkeit und ihre Fähigkeit, Musik als Sprache des Miteinanders erlebbar zu machen.

Musikalisch gestaltete die Preisträgerin den Abend selbst: Sie präsentierte drei Stücke auf dem Kontrabass und zeigte da-

bei ihr musikalisches Können und ihre stilistische Bandbreite. Begleitet wurde sie von ihrem Vater Stefan Weilmünster an Klarinette und Saxophon sowie ihrem Freund Marko Manuel Vaccaroni Ventura an der E-Gitarre.

Paula Weilmünster, in Seligenstadt aufgewachsen, erhielt ihre Ausbildung an der Musikschule Seligenstadt und ist Mitglied mehrerer Ensembles, darunter die Jazz-Bigband der Musikschule, die Kreisjugend-Bigband des Kreises Offenbach und das Landesjugendjazzorchester Hessen. Seit Herbst 2024 studiert sie im Bachelor of Music Kontrabass Jazz an der Musikhochschule Mannheim. Neben ihrer musikalischen Ausbildung engagiert sie sich mit großem Einsatz für die lo-



Beim Eintrag ins Goldene Buch der Stadt: Paula Weilmünster.

(Fotos: ah)

kale Szene, so etwa mit der von ihr initiierten Konzertreihe „Jam-Session im Sudhaus“, die sie gemeinsam mit dem Kunstforum Seligenstadt ins Leben gerufen hat.

Mit großem Applaus und spürbarer Begeisterung endete ein Abend, der eindrucksvoll zeigte, wie lebendig und zukunftsorientiert die Kulturlandschaft in Seligenstadt ist.

Feierliche Prinzenpaarverabschiedung

Harmonie und Liederfreund Froschhausen mit vorgezogenem 11.11.



Froschhausen (DK) Das Froschhäuser Prinzenpaar der Kampagne 2025, Prinzessin Joanna I. (Welzbacher) und Prinz Bernd I. (Rückert) sowie das Froschhäuser Kinderprinzenpaar Prinzessin Lilly II. (Sammel) und Prinz Marlon I. (Schulz) wurden am vergangenen Samstag bei einem vorgezogenen 11.11. mit kreativ-fastnachtlichem Rahmenprogramm feierlich verabschiedet.

In festlicher Atmosphäre verabschiedeten die Froschhäuser Narren und Narrhalesen ihre Tollitäten im gut besuchten Sängerheimbau. Nach einem feierlichen Einzug begrüßte Komitee Mitglied Thorsten Rückert alle Freunde des närrischen Treibens. Unter dem

Motto: „Froschhausen außer Rand und Band, kommt mit ins Abenteuerland“ haben die Tollitäten mit ihren Untertanen die Kampagne 2025 gebührend gefeiert. Um die Prinzenpaare feierlich aus ihrem Amt zu verabschieden, haben die Aktiven ein kleines Programm zusammengestellt.

Pünktlich um 19.11 Uhr wurde die Fete mit „Froschause Helau“ und feierlichem Einzug des Prinzenpaars mit Garde und Komitee eingeläutet. Bei kalten Getränken und kleinen Speisen wurden die Prinzenpaare der vergangenen Kampagne verabschiedet und viele Dankesworte gesprochen sowie Abschiedsgeschenke zur feierlichen Entlassung des Amtes überreicht. Das Prinzenpaar Joanna I. und Bernd I. musste die Insignien der närrischen Macht abgeben, darunter zählen das symbolische Narrenzepter und der Titel. Auch das Kinderprinzenpaar richtete gemeinsam mit den Prinzenpaarsuchern des Liederfreund Froschhausens (Svea Hartel und Sarah Grimm) emotionale Abschiedsworte an ihre Untertanen.

Für Begeisterung beim Publikum sorgte auch das kurze Rahmenprogramm mit Gardetänzen der Midi- und Prinzengarde sowie die Vorstellung einer Video-Überraschung der Familie und Freunde der Prinzessin. Bernd Rückert wurde außerdem von den „Prinzenpaarsuchern“ der Harmonie Froschhausen (Christine Haber, Susi Reichenbach, Hermann Jürgen Kiehl) nach rund 30 Jahren und Kampagnen im Amt des des Prinzenpaarsuchers und kreativen Mittelpunkt der Vereinsarbeit offiziell feierlich verabschiedet, nachdem er 2024 (Prinzessin Elaine I. Löw und Prinz Jürgen II. Kiehl) zuletzt als Sucher aktiv war.

Viel Applaus und auch ein paar Tränen wurden verdrückt, als die Vereine Harmonie und Liederfreund das Froschhäuser Prinzenpaar sowie das Kinderprinzenpaar verabschiedeten. Nach dem offiziellen Teil der Veranstaltung wurde dem Publikum noch weiter mit närrischer Partymusik eingeheizt.

FK
FRIEDRICH KLUCKE
EXPERTENRAT
im Innenteil
PERSONAL TRAINER
0160 / 91 63 03 72

Med. Fußpflege
Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage
Mobile Fußpflege
Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen
Josefine Tourha - Tel. 06182/992360 - Mobil: 01577-3751467
Hainburg - Ketteler Str. 38 - www.josefines-fusspflegestudio.de

MITTL Seligenstadt

Vom 15.11. bis 28.11.2025
CRAZY Christmas 20%*

*Alle anderen Warengruppen sind ausgeschlossen!

auf Damen, Herren, Kinderoberbekleidung und Spielwaren

MITTL ASCHAFFENBURGER STRASSE 16 SELIGENSTADT
TEL. 06182 93340 www.kaufhaus-mittl.de

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

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

Zur Website:

Freundschaftstreffen und „Dankeschön“ für langjährige Mitglieder

Besondere Ehrungen stehen im Mittelpunkt

Froschhausen (DK) „Es ist eine gute Tradition, dass die CDU im Kreis Offenbach ihre langjährigen Mitglieder einmal im Jahr zu einem Freundschaftstreffen einlädt und ihnen für die jahrzehntelange Treue Dank und Anerkennung zollt“. Der Kreisvorsitzende der Christdemokraten, Landtagsvizepräsident Frank Lortz MdL, konnte mehr als 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Veranstaltung im Sängenheim des Liederfreund Froschhausen begrüßen.

„Wir mussten auf Grund der Hitzewelle im Juli dieses Jahres die Veranstaltung kurzfristig absagen. Danke sagen ist für uns aber ein wichtiges Stück Kultur und deshalb findet die Veranstaltung heute statt“, sagte

Lortz weiter. Die CDU im Kreis Offenbach hatte auf Initiative von Lortz wieder alle Mitglieder der CDU eingeladen, die seit mehr als 50 Jahren der Union angehören. Dieser Ersatztermin fand am vergangenen Mittwoch, 22.10.2025, statt. Im Mittelpunkt standen zwei besonderen Jubilare: Christian Hübner (Rodgau), der für 76 Jahre Mitgliedschaft ausgezeichnet wurde und Helmut Kins aus Hainburg, der seit 72 Jahren der CDU angehört. Daneben wurden für über 60 Jahre Paul Scherer, Rodgau (69 Jahre), Franz Stein, Heusenstamm (68 Jahre), Rudolf Bohlender, Mainhausen (67 Jahre), Peter Wissel, Seligenstadt (66 Jahre), Siegfried Kreeter, Obertshausen (65 Jahre) und Helmut Sedlatschek,



Unser Bild zeigt v.l.: Frank Lortz MdL, Hartmut Honka MdL, Jubilar Christian Hübner, Kreisbeigeordneten Alexander Böhn, Jubilar Helmut Kins, Kreistagsvorsitzender Volker Horn, Patricia Lips MdB und Landrat Oliver Quilling. (Foto: p)

Hainburg (65 Jahre) ausgezeichnet und geehrt. Auch der Kreistagsvorsitzende Volker Horn und sein Vorgänger Bernd Abeln aus Dreieich sowie die Bundestagsabgeordneten Patricia Lips und der Landtag-

sabgeordnete Hartmut Honka nahmen teil. Bei Kaffee und Kuchen sowie kalten Getränken und belegten Brötchen kam es zu einem regen Meinungsaustausch mit denen, die über viele Jahrzehnte der CDU verbun-

den sind und waren. In einem kurzen Grußwort informierte Landrat Oliver Quilling rund um aktuelle Themen der regionalen Politik. Auch er dankte den anwesenden verdienten Kommunalpolitikern und langjährigen Mandatsträgern für ihr teils jahrzehntelanges besonderes Engagement.

Frank Lortz dankte allen Frauen und Männern für ihren jahrzehntelangen Einsatz für die Union in den kommunalen Gremien und in der CDU. Wenn die CDU im Kreis Offenbach heute zu den erfolgreichsten Verbänden in Hessen gehört, so sei dies auch der Arbeit der langjährigen CDU-Mitglieder zu danken. Die CDU stellt heute drei Landtagsabgeordnete, zwei Bundestagsabgeordnete, den direktgewählten Landrat,

den Kreisbeigeordneten und die Verbandsdirektorin des Regionalverbandes. Sie ist inzwischen wieder die führende Kommunalpartei. Sechs Bürgermeister und vier hauptamtliche Wahlbeamte kommen aus ihren Reihen. Frank Lortz abschließend: „Auch oder gerade in schweren Zeiten muss eine Partei zusammenstehen. Wir können als CDU miteinander stolz sein auf das, was wir in den zurückliegenden Jahrzehnten geleistet und erreicht haben. Wir haben unseren Kreis Offenbach und seine Städte und Gemeinden geprägt wie keine andere Partei. Viele von ihnen haben durch ihr ehrenamtliches kommunalpolitisches Engagement ihren persönlichen Beitrag geleistet und sind Vorbild in der heutigen Zeit“.



PRIMUS-LINIE

Frankfurter Personenschiffahrt seit 1880



Geschenketipps
Erlebnisse mit der Primus-Linie auf Main und Rhein

Unvergessliche Erlebnisse unter den Weihnachtsbaum legen: ein Gutschein für eine Schifffahrt mit der Primus-Linie macht es möglich. Ob eine spannende Fahrt mit Krimi-Dinner, Gänsehaufel bei Grusel Dinner oder eine fantastische Feuerwerksfahrt zu Rhein in Flammen – die Primus-Linie bietet für jeden Ihrer Liebsten das passende Geschenk. Während sich Familien für ein gemütliches Frühstück mit Märchenaufführung begeistern, freut sich „Mann“ über das schwimmende BBQ-Schiff. Die Gutscheine sind am Fahrkartenkiosk am Eisernen Steg oder online unter www.primus-linie.de erhältlich.

Primus-Linie
Frankfurter Personenschiffahrt Anton Nauheimer GmbH • Mainkai 36
60311 Frankfurt • Telefon: 069-13 38 37 0

„Klein-Krotzenburger Essgewohnheiten“

Klein-Krotzenburg (dk) Der Klein-Krotzenburger Heimatverein lädt ein zum nächsten Stammtisch am 21. November um 19:30 Uhr in seine Vereinsräume in der Kirchstraße 1 ein. Dieser steht unter dem Thema „Klein-Krotzenburger Essgewohnheiten“. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll an traditionelle Essgewohnheiten, Speisen und

Getränke erinnert werden. Dabei soll nicht nur der Frage nachgegangen werden, ob und wann in den Familien eine Hauptmahlzeit stattfand, sondern auch in welchem Rahmen. Interessant wird auch die Frage sein, wie die Werkstätten sich tagsüber versorgten. Und natürlich werden auch traditionelle Gerichte zur Sprache kommen. Bei vielensind noch in guter Erinnerung der „Had-

dekuche“ oder die „Fruchtsupp“ bzw. „Gardesupp“. Auch „Quellene mit Dupp-Dupp“ kamen oft auf den Tisch. Der Vorsitzende Dieter Distel ermuntert: „Kramen Sie in Ihren Erinnerungen und bringen Sie diese für einen bestimmt recht munteren Abend mit!“ Für das leibliche Wohl ist entsprechend des Themas gesorgt. Gäste sind zu diesem Abend herzlich willkommen.

Stadtwerke bitten um Selbstablesung der Wasserzähler

Seligenstadt (DK) Die Stadtwerke Seligenstadt verschicken derzeit wie jedes Jahr Informationsschreiben zur Selbstablesung der Hauptwasserzähler. Eigentümerinnen und Eigentümer werden gebeten, ihren Zählerstand selbst abzulesen und bis spätestens 5. Dezember 2025 mit-zuteilen. Die Ablesung betrifft nur den Hauptwasserzähler, nicht etwaige Unterzähler in Mietwohnungen. Schachtzähler werden weiterhin von den Stadtwerke-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern abgelesen; Gartenwasserzähler sind jedoch ebenfalls meldepflichtig. Sollte kein Stand eingehen,

wird eine Verbrauchsschätzung vorgenommen.

Verfügbare Meldewege:

1.) Online: www.zaehlerableser.de/seligenstadt (mit den im Schreiben angegebenen Daten). 2.) E-Mail: sw-seligenstadt@ifgmbh.com — bitte Name, Adresse, Zählerstand, Zählernummer und möglichst Objektnummer/Buchungszeichen mitsenden. 3.) Per Post: Rücksendung des ausgefüllten Antwortschreibens. 4.) Telefonisch: Service-Hotline 06102/8300531 — halten Sie die Daten Ihres Anschreibens bereit. Seite 2

Auch kann der mitgesendete QR-Code abfotografiert wer-

den, der direkt auf die entsprechende Homepage zur Eingabe der Daten weiterleitet.

„Die Kontrolle der Wasserzähler liegt in der Verantwortung der Hauseigentümer“, so Bürgermeister Dr. Daniell Bastian. „Überprüfen Sie zur Vermeidung von unliebsamen Überraschungen bei der Jahresverbrauchsrechnung regelmäßig Ihre Verbrauchswerte im Jahresverlauf“

Allein ein tropfender Hahn oder eine undichte Toilette können zu deutlich höheren Kosten führen. Erstattungen sind in solchen Fällen nicht möglich, da das Wasser tatsächlich verbraucht wurde.

Noch einmal – der Familienpool

Einer meiner Lieblingsthemen ist der Familienpool, bei dem Grundbesitz in eine aus Familienmitgliedern bestehende Personengesellschaft (etwa GbR) eingebracht wird. Er dient insbesondere der Erhaltung von Vermögen im Stamm der Familie. Der Immobilienertrag soll beim Familienpool oftmals lebenslang dem Übergeber zustehen. Hierfür bieten sich drei Lösungswege an:

- Der Nießbrauch wird im Rahmen der Einbringung vorbehalten;
- Der Nießbrauch wird an den schenkweise übertragenen Anteilen vorbehalten;
- Der Gewinn wird über eine entsprechende Satzungsregel disqual verteilt

Welcher dieser Varianten der Vorzug zu gewähren ist, bestimmt sich – wie so oft – nach dem konkreten Einzelfall. Eine generelle Aussage verbietet sich daher.

Bei der ersten Variante werden in der GbR keine Erträge erzielt, denn die verbleiben beim einbringenden Nießbrauchsberechtigten. Das lässt sich zu Lebzeiten nicht oder nur schwierig ändern. Die beiden anderen Varianten sind flexibler, auch weil hier zielgenau bestimmt werden kann, welche Gesellschaftsanteile mit einem Nießbrauch belastet werden sollen und welche nicht. Andererseits sind die 2. und 3. Variante beratungsintensiver und mit etwas mehr Verwaltungsaufwand verbunden. Die grundbuchliche Absicherung ist auch hier möglich, aber etwas komplexer. Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren Besuch. Ein erstes allgemeines Informationsgespräch ist unverbindlich und kostenfrei. Es lohnt sich.

Professionelle Vermögensnachfolge Letztwillige Verfügungen, Nachfolgeplanung, Beratung

06182 – 84 99 88 3
Rufen Sie uns an
m.krayer@krayer-kollegen.de
www.krayer-kollegen.de
Besuchen Sie uns

KRAYER & KOLLEGEN
RECHTSANWÄLTE | FACHANWALT F. STEUERRECHT
DR.-HERMANN-NEUBAUER-RING 34
63500 SELIGENSTADT

Beilagen-Hinweis

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

Deutsche Fernsehlotterie, Edeka, Expert Klein, Lidl, Marktkauf, Netto, Penny, toom Baumarkt

DER KURIER

AUSLAGESTELLEN
Hier finden Sie unsere Zeitung:

63500 Seligenstadt:

Bürgeramt, Frankfurter Str. 100
Einhardhaus, Aschaffburger Str. 3
Rathaus, Marktplatz 1
Der Kurier, Marktplatz 13
AVIA Tankstelle, Dudenhöfer Str. 34
Aral Tankstelle, Frankfurter Str. 102A
Sattler Tankstelle, Steinheimer Str. 111

63533 Mainhausen:

(Zellhausen) Eni Service Station Tankstelle, Industriestr. 2

63512 Hainburg:

(Hainstadt), Kiosk/Lotto, Hauptstr. 61
(Klein-Krotzenburg) Shell Tankstelle, Siemensstr. 2

Sie möchten auch gerne Auslagestelle werden?
Melden Sie sich gerne unter:
info@rheinmainverlag.de

Auslagestellen werben bei uns günstiger!

www.rheinmainverlag.de

Konstituierende Sitzung des neuen Jugendbeirats-Sprecherteam

Seligenstadt Am 04. November fand die konstituierende Sitzung des neu gewählten Jugendbeirats der Einhardstadt statt. Die Sitzung wurde von Bürgermeister Dr. Daniell Bastian geleitet, der die anwesenden Mitglieder begrüßte und ihnen für ihr Engagement und ihre Bereitschaft zur Mitwirkung an der kommunalen Jugendarbeit dankte. Auf der Tagesordnung stand unter anderem die Wahl des Sprecherteams. Dabei wurde Luca Uschmann erneut zum Sprecher des Jugendbeirats gewählt. Als 1. stellvertretende Sprecherin wurde Marie Stegmann gewählt, 2. stellvertretende Sprecherin ist künftig Nele Kruse. Bürgermeister Dr. Daniell Bastian gratulierte den Gewählten herzlich und betonte die Bedeutung des Jugendbeirats für die Stadt: „Der Jugendbeirat ist

ein wichtiges Sprachrohr für die jungen Menschen in unserer Kommune. Er trägt dazu bei, dass ihre Perspektiven und Anliegen in politische Entscheidungsprozesse einfließen. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und die Impulse, die der neue Beirat setzen wird.“

Der Jugendbeirat setzt sich aus engagierten Jugendlichen zusammen, die die Interessen junger Menschen gegenüber

Verwaltung und Politik vertreten. In den kommenden Monaten wird sich das Gremium mit verschiedenen Themen befassen, die Jugendliche in Seligenstadt betreffen. Etwa Freizeitangebote, Beteiligungsmöglichkeiten, Nachhaltigkeit und Stadtentwicklung. Mit der Wahl des Sprecherteams ist der neue Jugendbeirat nun arbeitsfähig und kann seine inhaltliche Arbeit aufnehmen. Foto: p



Seligenstadt gedenkt der Opfer von Krieg, Gewalt und Vertreibung

Seligenstadt (DK) Zwei Sonntage vor dem ersten Advent begeht Deutschland traditionell den Volkstrauertag - einen Tag des stillen Gedenkens an die Opfer von Krieg, Gewaltherrschaft und Vertreibung. Auch in diesem Jahr lädt die Einhardstadt Seligenstadt gemeinsam mit den VdK-Ortsverbänden und örtlichen Vereinen zu mehreren Gedenkveranstaltungen ein, die am Sonntag, 16. November 2025, in Seligenstadt, Froshausen und Klein-Welzheim stattfinden. Bürgermeister Dr. Daniell Bastian betont: „Der Volkstrauer-

tag mahnt uns, die Erinnerung wachzuhalten. Gedenken darf jedoch keine reine Rückschau bleiben. Die Toten vergangener wie aktueller Kriege zeigen uns, wie zerbrechlich Frieden ist und wie notwendig es ist, sich gemeinsam für Verständigung, Menschlichkeit und Freiheit einzusetzen.“ Programmübersicht: Seligenstadt (Kernstadt): Beginn um 11:30 Uhr in der Trauerhalle des Friedhofs. Seite 2 Die Ansprache hält Stadtverordnetenvorsteher Dr. Richard Georgi. Musikalisch umrahmt wird die Feier von der Stadtkapelle Seligenstadt und dem

Chor Vox Musica. Froshausen: Beginn um 10:30 Uhr am Ehrenmal. Die Ansprache hält Volker Horn; musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von der Bläsergruppe Frog'N'BeatZ und dem Gesangsverein Harmonie. Bürgermeister Dr. Daniel Bastian wird die Stadt vertreten. Klein-Welzheim: Beginn um 10:30 Uhr mit einem Gottesdienst in der Kirche St. Cyriacus; im Anschluss, gegen 11:45 Uhr, folgt die Gedenkfeier in der Trauerhalle des Friedhofs. Die musikalische Gestaltung

übernehmen die örtlichen Musikvereine, die Ansprache hält Erster Stadtrat Oliver Steidl. Vor dem Hintergrund der aktuellen Konflikte, etwa in der Ukraine oder im Nahen Osten, erhält das Gedenken in diesem Jahr besondere Aktualität. Die Veranstaltungen sind nicht nur ein Zeichen der Erinnerung, sondern auch ein Appell, sich aktiv für Frieden, Demokratie und Toleranz einzusetzen. Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an den Gedenkfeiern teilzunehmen und damit ein sichtbares Zeichen gegen das Vergessen zu setzen.

EXPERTENRAT

Abnutzung durch Schonung – Die Brustwirbelsäule

Unsere krumme Haltung ist oft nicht allein dem Umstand geschuldet, dass unser Hals nach vorne schiebt. Sehr häufig ist es unsere schwache Brustwirbelsäule (alle Wirbel mit Rippen), die so weit nach vorne gesackt ist, dass der Hals gar nicht anders kann, als hinterherzugehen. Dann spannen Nacken und Schultern – und wir nennen es „Haltungsproblem“. Die Brustwirbelsäule schafft es erstaunlich oft, sich aus Bewegungen herauszuhalten. Sie „spart“ mit Bewegung und gibt die Arbeit an Nacken, Schultern oder unteren Rücken ab. Dadurch wird sie immer steifer. Der Körper verliert an Aufrichtung – und wir schieben das gern aufs Älterwerden. In Wahrheit ist es viel öfter Abnutzung durch Schonung. Was wir nicht bewegen, verlieren wir. Was wir wieder bewegen, kehrt zurück. Übung im Sitzen: Setz dich aufrecht auf einen Stuhl, Füße stabil am Boden. Lege die rechte Hand außen ans linke Knie und die linke

Hand locker hinter dich. Atme ein und richte dich sanft auf. Mit der Ausatmung drehst du dich leicht nach links – aber: Hals und Augen schauen nach vorne. Sobald der Hals mitdreht, weißt du: Jetzt bewegt sich nicht mehr der Brustkorb. Halte zwei bis drei Atemzüge, dann Seite wechseln. Wichtig: Die Bewegung darf klein sein. Gerade die kleinen Bewegungen bringen die Brustwirbelsäule wieder ins Spiel.

Ihr Friedrich Klucke
Fitnessökonom (B.A.) und Personal Trainer



Bei Rückfragen kontaktieren Sie mich gerne bei WhatsApp: +4916091630372

Licht als Sprache des Lebens

Kunstaussstellung Rudolf Jung in St. Gabriel

Hainburg (DK) Vom 30. November bis 7. Dezember zeigt der Freundeskreis St. Gabriel in der Kapelle des ehemaligen Klosters St. Gabriel eine Ausstellung des Hainburger Künstlers Rudolf Jung mit dem Titel „Die Elemente des Lebens ... und du?“. Die Ausstellung widmet sich den Grundelementen des Lebens und verbindet sie mit der Frage nach dem eigenen Platz des Menschen in dieser Schöpfung. Der Kirchenraum wird dabei bewusst einbezogen: Das Spiel des Lichts, die

Stille und der sakrale Rahmen eröffnen einen meditativen Dialog zwischen Kunst und Betrachter. Passend zur Adventszeit stellt die Ausstellung das Licht als Symbol für Hoffnung, Leben und Neubeginn in den Mittelpunkt und lädt dazu ein, inmitten von Dunkelheit und Unruhe die heilsame Kraft des Lichts neu zu entdecken. Die Vernissage findet am Sonntag, 30. November, um 17 Uhr statt. Neben einer Einführung werden Musik und Worte den thematischen Bogen zwischen

Kunst, Spiritualität und Leben spannen. Die Ausstellung ist anschließend täglich von Montag, 1. bis Samstag, 6. Dezember, jeweils von 17 bis 19 Uhr, geöffnet, sowie am Sonntag, 7. Dezember, nach dem Erw8-Gottesdienst bis 11 Uhr. Der Eintritt ist frei. Mehr zur Ausstellung unter www.freundeskreis-st-gabriel.de. Zum Künstler: Rudolf Jung lebt in Hainburg. Seine Leidenschaft zur Kunst wurde früh geprägt durch das Elternhaus

und die Beschäftigung mit den großen Meistern. Nach seiner Ausbildung zum Farbenlitografen, Seminaren an der Zeichenakademie Hanau und der HFG Offenbach studierte er an der Gutenbergschule in Frankfurt Drucktechnik und Mediengestaltung. Frühe Ausstellungen im regionalen Raum brachten ihm große Anerkennung. Mit dem Projekt „Die Elemente des Lebens ... und du?“ schlägt er eine Brücke zwischen künstlerischem Ausdruck, Naturerfahrung und spiritueller Tiefe.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein MainVerlag



LÖWER



ADVENTSZAUBER

BESUCHT UNSERE FESTLICHE ADVENTSAUSSTELLUNG
MIT OFFENEN SONNTAGEN AM 16. UND 23. NOVEMBER

GOLDBACH/ASCHAFFENBURG
» A3 Ausfahrt AB-Ost

Mo.–Sa. 09:00–19:00 Uhr
So 11:00–13:00 Uhr
So 16.11. & 23.11. 13–18 Uhr

ROSSDORF
» Direkt an der B38

Mo.–Fr. 08:30–18:30 Uhr
Samstag 08:30–18:00 Uhr
So 16.11. & 23.11. 12–18 Uhr

HANAU
» Gewerbegebiet HU-Nord

Mo.–Sa. 09:00–19:00 Uhr
So 16.11. & 23.11. 12–18 Uhr

MÖMLINGEN
» Direkt an der B426

Mo.–Sa. 09:00–18:30 Uhr
So 16.11. & 23.11. 13–18 Uhr

SELIGENSTADT
» A3 Abfahrt Seligenstadt

Mo.–Sa. 09:00–18:30 Uhr
So 16.11. & 23.11. 12–18 Uhr

Isabella Hof zur Landesvorsitzenden gewählt

Erste Frau an der Spitze des hessischen Kassenverwalterverbandes

Seligenstadt (RA) Große Ehre für die Einhardstadt Seligenstadt: Isabella Hof, Leiterin des Steueramts und der Stadtkasse der Verwaltung, wurde Anfang November auf der Landesarbeitsstagung des Landesverbandes der kommunalen Kassenverwalter Hessen e. V. im Maritim Hotel Darmstadt einstimmig zur Landesvorsitzenden gewählt. Mit ihrer Wahl schreibt sie Verbandsgeschichte – erstmals steht eine Frau an der Spitze des hessischen Landesverbandes. Die Landesarbeitsstagung verzeichnete in diesem Jahr eine Rekordbeteiligung von rund 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Unter den Gästen befanden sich Vertreterinnen und Vertreter des Hessischen Innenministeriums, der kommunalen Spitzenverbände sowie aus Politik und Verwaltung, darunter auch der



Das Foto zeigt von v.l.: Bürgermeister Dr. Daniel Bastian, Isabella Hof und Erster Stadtrat Oliver Steidl. Foto: Stadt Seligenstadt

Oberbürgermeister der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Ebenso anwesend war der Bundesvorsitzende Dietmar Liese, der die Bedeutung der hessischen Ar-

beitsstagung im bundesweiten Verband hervorhob. Von Seiten des Magistrats der Stadt Seligenstadt nahmen Bürgermeister Dr. Daniell Bas-

tian und Erster Stadtrat Oliver Steidl an der Veranstaltung teil und gratulierten Isabella Hof persönlich zu ihrer Wahl. „Ich freue mich sehr über das Vertrauen und die einstimmige Wahl“, so Hof nach der Ernennung. „Die Kassenverwalterinnen und Kassenverwalter in Hessen leisten täglich einen wichtigen Beitrag für die Stabilität und Transparenz der kommunalen Finanzen. Diese Arbeit sichtbarer zu machen und die Zukunft unseres Berufsbildes aktiv mitzugestalten, ist mir ein besonderes Anliegen.“ Der Landesverband der kommunalen Kassenverwalter Hessen e.V. vertritt die Interessen der kommunalen Kassenverwalterinnen und Kassenverwalter, fördert den fachlichen Austausch und unterstützt die Weiterentwicklung des kommunalen Kassen- und Vollstreckungswesens in Hessen.

Treue Begleiter des Menschen gesegnet

Da Pfarrer Thomas Weiß aus Klein-Krotzenburg verhindert war, kam Pfarrer Willi Gerd Kost zur traditionellen Tiersegnung auf dem Gelände der Interessengemeinschaft für Pony- und Pferdesport (IPPF) Klein-Krotzenburg. Abgeholt wurde er mit einer Kutsche und genoss die ruhige Fahrt zum Gelände, wie er später berichtete. Dort wurde er herzlich von der Vereinsvorsitzenden Jessica Weih begrüßt: „Ich bin sicher, dass auch Herr Pfarrer Kost das hervorragend machen wird und hoffe sehr, dass er sich bei uns wohlfühlt“. Vor der Segnung zeigten die Voltigiergruppen ihr Können mit einigen Übungen. Bei der kleinen Andacht erinnerte Pfarrer Kost daran, dass



Gott uns seine Schöpfung, die Natur, die Pflanzen und Tiere anvertraut hat, damit wir gut

und respektvoll mit allem umgehen, was lebt“. Sie brauchen uns Menschen als Freunde, die

verantwortungsvoll mit ihnen umgehen. Lass uns immer wieder erleben, dass uns Tiere nicht nur Arbeit machen, sondern dass wir auch sehr viel von ihnen bekommen. Tiere sind und bleiben treue Begleiter des Menschen“. Anschließend segnete er die Pferde, Gespanne und Hunde, wobei die Pferde sichtlich irritierte waren, als sie mit dem Weihwasser bespritzt wurden, sich danach aber schnell wieder beruhigten. Foto: ah

Generalversammlung des Vereinsrings

Froschhausen (DK) Der Vereinsring Froschhausen lädt alle seine Vereine und Verbände sowie weitere interessierte Personen zur Generalversammlung am Mittwoch, 26. November, 20 Uhr, im Sängenheim des Liederfreunds, Am Sandborn 34, ein. Zu diesem Anlass treffen sich die Delegierten aller 29 Vereine und Verbände im Vereinsring Froschhausen. Auf der Tagesordnung stehen neben den Berichten aus dem abgelaufenen Geschäftsjahr und der Beschlussfassung des Vereinsringkalenders 2026 auch Vorstandswahlen. Der Vorstand bittet um vollzählige Teilnahme aller Vereine und Verbände.

Impressum

DER KURIER
Herausgeber:
Marco Schwarzkopf; Rhein Main Verlags GmbH, Biebrer Straße 137, 63179 Obertshausen, Tel. 06104-667204-0, info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth
Erscheinungsweise: Samstag zum Wochenende in Seligenstadt, Mainhausen, Hainburg
Büro: Biebrer Str. 137, 63179 Obertshausen Tel. 06104-667204-0
Redaktion: Silke Theurer (V.i.S.d.P.)
E-Mail: redaktion@heimat-zeitungen.de
Anzeigen: anzeigen@heimat-zeitungen.de
Redaktions- und Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Layout, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH, Obertshausen, Tel. 06104-4970-0

Gedenken zum Volkstrauertag

Hainburg – Die Gemeinschaft der örtlichen Vereine und Verbände Klein-Krotzenburg e. V. gedenkt am Volkstrauertag am 16.11.2025, gemeinsam mit dem VdK Hainburg, der Gemeinde Hainburg und den Vereinen, allen Opfern von Krieg, Terror, Gewaltherrschaft und Katastrophen, ganz besonders aber den verstorbenen Mitgliedern der Vereine und Verbände von Klein-Krotzenburg. Das Innehalten an diesem Tag steht im Zeichen des Gedenkens, der Trauer und für Frieden und Versöhnung. Die Vereinsvertreter treffen sich um 10:20 Uhr vor der katholischen Kirche St. Nikolaus Klein Krotzenburg zum ge-

meinsamen Einzug und anschließend Gottesdienst. Die Vereine, die über eine eigene Vereinsfahne verfügen, werden gebeten, diese mitzuführen. Nach dem Gottesdienst erfolgt der gemeinsame Gang zum Friedhof.

Um ca. 11:40 Uhr findet die Gedenkstunde, zur Ehrung der Verstorbenen, auf dem Friedhof in der Trauerhalle statt. Die Ansprachen werden vom 1. Beigeordneten der Gemeinde Hainburg Lukas Buhl, vom ÖVV-Vorsitzenden Karl-Georg Bub und Pfarrerin Kathrin Brozio gehalten. Die Gedenkfeier wird vom Frohsinn 1857 e.V. begleitet.



Wunderschöner Ausflug mit der AWO

Hainburg (DK) Der diesjährige Herbstausflug der AWO Hainburg war ein voller Erfolg. Mit einem gut gelaunten, voll besetzten Bus ging es am Freitag, 31. Oktober, ins Fränkische Freilandmuseum Fladungen. Bei herrlichem Herbstwetter genossen die Teilnehmenden die Führung durch die historischen Häuser und Gärten und ließen sich in vergange-

ne Zeiten versetzen. Auch die mittägliche Einkehr im Gasthof „Schwarzer Adler“ sowie das gemütliche Abendessen in Gelnhausen kamen bestens an. Bei guter Stimmung und vielen netten Gesprächen klang der Tag harmonisch aus. Zufrieden und mit schönen Erinnerungen kehrten alle am Abend nach Hainburg zurück.

Foto: p

Goldhaus Obertshausen

VERTRAUEN IST GOLD WERT

Ihr Partner für den Ankauf von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

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

Seit über 20 Jahren Ihr Experte vor Ort!

Vertrauen ist Gold wert – besonders, wenn es um Erbstücke und Schmuck geht. Ich bin Holger Honig, Inhaber des Goldhaus Obertshausen und seit über 20 Jahren Ihr Ansprechpartner für den fairen Ankauf von Gold, Silber und Edelmetallen. In angenehmer Atmosphäre berate ich Sie ehrlich, diskret und mit Feingefühl. Ganz ohne Druck – aber mit viel Erfahrung. Schauen Sie vorbei – ich nehme mir Zeit für Sie!

Holger Honig

Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen
Tel.: 0 61 04 9 53 13 15 | www.goldhaus-obertshausen.de
Mo - Fr: 10.00 - 13.00 Uhr | 15.00 - 18.00 Uhr oder nach Vereinbarung

rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus

DER KURIER Erste Hilfe

Überfall, Verkehrsunfall 110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst 112
Polizeistation Seligenstadt 0 61 82 / 8 93 00
Giftnotruf 0 61 31 / 192 40
Ärztlicher Notdienst 116 117
Zahnärztlicher Notdienst 018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt . . 0 61 82 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon 116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen 116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch . . 0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg 0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau 0 61 81 / 2 96 - 0
Sana Klinikum Offenbach 0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach 0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom 0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser 0 61 06 / 6 99 50
Schlüsseldienst BERND KAUL, 24 h. . 0 61 82 / 99 19 85
Kartenverlust: Sperr-Notruf 116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt 0 61 82 / 87-0

DER KURIER NOTDIENSTE

15. bis 21. November

15 EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10

16 GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Telefon 46 67

17 BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02

18 SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84

19 SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

20 TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN
Portenstraße 19, Telefon 2 51 00

21 ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Telefon 41 91

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

FRAU DANIEL KAUF

Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge.

Komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen.
Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung.
100 Prozent seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort.
Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr.

Telefon 06196-40 26 889

Gemeinsames Singen

Hainburg (DK) Am Sonntag, 23. November, 17 Uhr findet im Chorraum des ehemaligen Klosters in Hainburg, Hauptstr. 6-8 ein gemeinsames Singen mit Henrike Graef statt. Die heilende Kraft des Singens auf Körper, Geist und Seele wird in dieser Singstunde erlebbar werden. „Es geht nicht um richtige oder falsche Töne, sondern um die erlebte Freude für den Einzelnen und die Ver-

bundenheit beim Singen in der Gemeinschaft“, führt Single-terin Henrike Graef dazu aus. Gesungen werden einfache Heil-, Kraft- und Herzenslieder, aus allen Weltkulturen in allen Sprachen. Der Freundeskreis St. Gabriel lädt zum „Heilsamen Singen“ mit Henrike Graef ganz herzlich ein. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Die Veranstaltung ist kosten-



EGRO

Direktwerbung GmbH

WIR SUCHEN ZUSTELLER (m/w/d)
(Ab 13 Jahren)

Mehr Informationen:
☎ 06104 4970-90
✉ zusteller@egro-direktwerbung.de

Ich, Marlies 74 J., verwitwet, bin e. gutmütige, fleißige Frau v. Lande, ich liebe die Natur, kochen, backen, Tagesausflüge mit meinem Auto. Da ich ganz alleine bin, suche ich pv einen ehrlichen Lebenspartner gerne bis 85 J., alles Weitere können wir gerne persönlich besprechen Tel. 0151 - 62913877

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

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 / 91 68 006
0177 / 31 05 303

Seriöser Käufer sucht: Antike Möbel, Fotoapparate, Porzellan, Bücher, Uhren, Gemälde, Bierkrüge, Design, Kunst etc. ☎ 0163 6909267

Ich, Renate, 64 J., bin e. jugendliche, wunderschöne Frau, ich liebe eine gute Küche, die Natur, aber leider bin ich ganz allein. Nach der Trauerzeit möchte ich die schlimme Einsamkeit beenden, mir fehlt die tägliche Ansprache. Bitte rufen Sie heute noch an, damit wir uns verabreden können pv Tel. 0160 - 7047289

Automarkt

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

Frau Reichelt 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 Wertschätzung. Zahle Bar und vor Ort. Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

Frau Steinbach kauft an, Pelze und Lederjacken aller Art, alte Nähmaschinen, Alt, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Handtaschen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perücken, Schallplatten, Ferngläser, Krokotaschen, Puppen, Taschenuhren, Armbanduhren, Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung, Gobelin, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen, Gardinen, Möbel, Bücher, Haushaltsauflösung, kostel. Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung.
++ zahle absolute Höchstpreise ++
++ 100% seriös, 100% diskret ++
zahle alles bar vor Ort ++ Mo.-So. von 8.00 - 21.00 Uhr, auch an Feiertagen ☎ 069 - 66 05 94 93

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT WEISSBÄCKER

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

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

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge
PKW's, Busse, Geländewagen, Oldtimer, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger.
Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

Telefon: 06158 / 60 86 988 • 0173 / 30 87 449

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar.
Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 991

SUCHE FAHRZEUGE
PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.
Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723 06

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise!
Tel.: 0151 / 718 723 06 • 06258 / 50 89 921

Frau Danna sucht und kauft
Pelze, Zinn aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Bernstein, Leder und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelin, Teppiche, Porzellan, Krüge, Möbel, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr
Tel. 069 - 34 87 58 42

Valentino kauft an:
Pelze aller Art. Zahle bis zu 5000€. Lederjacken, Bilder, Bruchgold, Altgold, Zahngold, Bernsteine, Ferngläser, Bleikristall, Tischdecken, Gardinen, Porzellan, Gold- u. Silbermünzen, Gemälde, Taschenuhren, Armbanduhren, Schmuck, Perlen, Briefmarken, Perücken, Figuren, Modeschmuck, Eisenbahnen, Schallplatten, Bücher, Silberbesteck, Vorhänge, Abendgarderobe, Teppiche, alte Möbel, Nähmaschine, Schreibmaschine, Puppen, Kleidung, Zinn, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Krüge, Krokotaschen, Markentaschen. Kostenlose Hausbesuche und kostenlose Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So 7-20 Uhr erreichbar 01784612931

IRON FLEX

BLACK

WEEKS

Limitiert auf 50 Anmeldungen

~~49,00€~~

24,90€

MTL.*

*gilt für die ersten 6 Monate bei Abschluss einer 24-Monatsmitgliedschaft; anschließend 49 € mtl.

☎ Franz-Hell-Straße 1, 63500 Seligenstadt
WWW.IRONFLEXGYM.DE



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 anhalten 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 herkömm-

liche 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.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

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. • Abbildung Betroffenen 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! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Schwindel hat viele Gesichter

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen sowie Benommenheit. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade

bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte.“

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.



Auch diese Anwender sind begeistert:



„Taumea hilft mir sehr. Ich habe wieder eine bessere Lebensqualität!“
- Manfred H. -



„Jetzt traue ich mich wieder, Fahrrad zu fahren. Mein allgemeines Befinden ist besser. Ich habe keine Ängste mehr, einfach umzufallen.“
- Luise L. -

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Ohne Risiko! Militärisch Unverbindliche Beratung Transparente Abwicklung Seriöser Ankauf Sofortige Barauszahlung

Das Goldhaus Heusenstamm

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17.	18.	19.	20.	21.
NOVEMBER	NOVEMBER	NOVEMBER	NOVEMBER	NOVEMBER

AKTIONSTAGE

ACHTUNG! Die Experten sind nur in den Aktionstagen für Sie vor Ort

Ankauf von:

- Ringe & Ketten
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Silberschmuck
- Porzellanpuppen

Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!

Gold- & Silbermünzen

Feingold

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €*

Wir zahlen zur Zeit bis zu 120,- €**

Ihre Vorteile:

- 3 kostenlose Beratung
- 3 kostenlose Wertschätzung
- 3 transparente Abwicklung
- 3 Bargeld sofort

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos vor Ort oder bei Ihnen zu Hause

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €*

Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG! Letzter Aufruf vor Saisonschluß! Wir zahlen bis zu 6.500,- €*

Wir suchen ALLE Arten von Pelzen*

Bisam • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Chincilla

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
10 - 18 Uhr

Samstag
10 - 16 Uhr

Tierpräparate aller Art**

Silberbesteck

Modeschmuck

Porzellan namhafter Hersteller**

Wir zahlen bis zu 800,- € für Krokotaschen

Wir zahlen bis zu 2.500,- € für alte Gemälde, Tierpräparate, Porzellanpuppen, Kamin + Standuhren und Porzellan**

Parkplätze vorhanden



Anzeige

Effektives Training in motivierender Atmosphäre

Iron Flex: Neues Gym in Seligenstadt eröffnet

Seligenstadt (sit) Schon der Tag der offenen Tür war ein voller Erfolg: Zahlreiche Gäste nahmen das nagelneue Fitnessstudio in der Franz-Hell-Straße 1 in Augenschein und zeigten sich begeistert von coolem Design, modernster Ausstattung und hochwertigen Fitnessgeräten. Im Außenbereich wird zwar noch etwas gewerkelt, aber das hält im „Iron Flex“ niemanden davon ab, bereits fleißig zu trainieren. Paul Agsten, Geschäftsführer des neuen Fitnessstudios, freut sich über den gelungenen Neubau mit seinen 900 Quadratmetern Nutzfläche, in dem

nun auf höchstem Niveau trainiert werden kann: „Wir haben unsere Fitnessgeräte nicht nur von einem Hersteller, sondern die besten Geräte verschiedener Top-Hersteller ausgewählt. Dadurch können wir uns von jedem einzelnen Gerätehersteller die besten Geräte aussuchen, um unseren Mitgliedern die bestmögliche Geräteauswahl zu bieten.“ So auch im großzügigen HYROX-Trainingsbereich, der mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten und optimalen Bedingungen die ideale Vorbereitung für Wettkampfteilnehmer schafft. Beim HYROX werden funkti-

onelles Krafttraining, hochintensives Intervalltraining und klassischer Ausdauersport miteinander kombiniert. Der Cardiobereich bietet eine große Auswahl an hochwertigen Laufbändern, Crosstrainern und anderen Geräten - etwa für gezieltes Ausdauertraining. Nicht nur diejenigen, die ambitioniert auf Wettkämp-

fe trainieren, kommen auf ihre Kosten. „Wir bieten eine individuelle Trainingsbetreuung durch zertifizierte Trainer“, erklärt Paul Agsten. Der 31-Jährige ist einer von insgesamt sechs Trainern, die neuen Kunden eine umfassende Einweisung in die Vielfalt der Trainingsmöglichkeiten geben; zusätzlich werden in Zukunft auch klassische Fit-

nesskurse geboten. Es ist außerdem möglich, einen „Personal Trainer“ zu buchen. Das IronFlex-Konzept schafft optimale Bedingungen für effektives Training: „Wir legen großen Wert auf eine motivierende Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen können!“ Ein weiteres Plus ist die im Preis inbegriffene Flatrate für Duschen und Getränke.

Das Studio hat täglich von 6 bis 23 Uhr geöffnet. Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Zum „Black Friday“ gibt es übrigens ab sofort ein attraktives Rabattangebot. Wer Interesse hat, kann gerne unter 06182-9939454 oder per Mail unter info@ironflexgym.de einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren.

Fotos: Iron Flex

Stern des Sports in Silber an die TKK

3. Platz im Hessenfinale

Klein-Krotzenburg (DK) Kürzlich erfolgte die Preisverleihung der Sterne des Sports auf Hessenebene im Schloss Biebrich in Wiesbaden. Die Landesregierung, die Genossenschaftsbanken und der Landessportbund zeichneten sechs herausragende Projekte von Sportvereinen aus. Veranstalter des Wettbewerbs sind die Volksbanken und Raiffeisenbanken sowie der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB). Hier werden Vereine gewürdigt, die sich in besonderem Maße gesellschaftlich engagieren oder den jeweiligen Verein weiterentwickeln. Die Sterne des Sports werden auch als „Oscar des Breitensports“ in Deutschland bezeichnet und prämiieren innovative und erfolgreiche Sportvereine und deren Projekte. Die Schirmherrschaft liegt bei Bundespräsident F. W. Steinmeier.

Die Turnerschaft 1882 Klein Krotzenburg war mit dem Zukunftsteam und dem geschäftsführenden Vorstand vertreten. Begleitet wurden sie von Jörg Wagner (Sportkreisvorsitzender), Marcel Subtil (Kreis Offenbach) und Lukas Buhl (1. Beigeordneter Gemeinde Hainburg). Alle freuten sich über die tolle Platzierung. Moderiert wurde die Veranstaltung von Julia Nestler von Hit Radio FFH, die es bei der Projektvorstellung auf den Punkt brachte. „Die Turnerschaft schafft es immer wieder junge Menschen in das Ehrenamt einzubinden, sie für Projekt zu begeistern und neue Wege auszuprobieren.“ Für das „Junger Star der TKK – Deine Stimme wird gehört“ gab es den silbernen Stern des Sports, eine Urkunde und ein Preisgeld von 1.000 Euro.

Foto: p



Bei dir liegen die besten Deals im Trend?

BLACK NOVEMBER

bis zu

-25%

auf fast den gesamten Einkauf

Für bestehende und neue Bonus Club Mitglieder. Mit Gutscheinen vom aktuellen Prospekt.



Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen und in den letzten 30 Tagen gültigen Prospekten auf moemax.de/prospekte

Dein Trendmöbelhaus in Frankfurt

möma

1) Gültig bis 18.11.2025. Ausgenommen reduzierte sowie in unseren Prospekten oder Werbemitteln beworbene Ware, die im Haus gekennzeichnet ist. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, und Kauf von Produkten der Marken based, Bestpreis, Bora, KARE, Miele, Quooker, Gutscheine und Nahrungsmittel. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein gültig. Alle Abschläge beziehen sich auf den Abholpreis. Keine Barauszahlung möglich. Auch im Onlineshop einlösbar. Mömax Deutschland GmbH, Mergentheimer Str. 59, 97084 Würzburg.

Sportfreunde empfangen Rot-Weiß Frankfurt zum Gipfeltreffen

Spitzenspiel 1 gegen 2 am Samstag

Die Sportfreunde empfangen in der Verbandsliga den Tabellen-ersten Rot-Weiß Frankfurt. Die Einhardstädter haben den Platz an der Sonne verloren und gehen nun als Tabellenzweiter in das Top-Spiel am Samstag um 14.30 Uhr an der Aschaffburger Straße. Sportfreunde Coach Nico Wegmann: „Wir wollen natürlich jedes Spiel gewinnen. Frankfurt kommt als Tabellenführer und hat etwas zu verlieren und will sicher eine Revanche für die Hinspielniederlage. Wir haben alle Mann an Bord und wollen den Dreier.“ Der SV Zellhausen will sich mit weiteren Siegen bis zur Winterpause in der Spitzengruppe festsetzen. Mit der SKG Rodgau

kommt eine junge Truppe an die Sendetürme, die an guten Tagen jedem Gegner weh tun kann. Mit einer 0:5 Katsche im Gepäck kommt die TSV Heusenstamm zum Gastspiel zur SpVgg. Seligenstadt. Trainer Tretin kann wieder auf seine drei gesperrten Spieler zurückgreifen und geht als klarer Favorit ins Rennen. Nach dem 5:0 Befreiungsschlag gegen Heusenstamm will Germania Klein-Krotzenburg gegen das Schlusslicht TSG Neu-Isenburg nachlegen. So sieht es auch Trainer Marco Fritscher: „Wir sind mit dem Auftritt und dem Ergebnis vom vergangenen Wochenende sehr zufrieden. Gleichzeitig können wir das

Ergebnis richtig einordnen. Gegen den Tabellenletzten gilt es, konzentriert zu bleiben und den Gegner keinesfalls zu unterschätzen. Wir wollen den positiven Schwung aus dem Heimsieg mitnehmen und unsere Leistung erneut auf den Platz bringen.“ Spitzenreiter SpVgg. Hainstadt bekommt am Wochenende 3 Punkte gegen den TV Hausen (Rückzug aus der Liga) „geschenkt“ und hofft auf Ausreutscher der Konkurrenz. Ein erster Anwärter auf die Aufstiegsplätze ist die TSG Mainflingen. Nach dem zehnten Sieg in Serie ist Trainer Chris Heegen optimistisch. „Unser Ziel vor der Saison war

es in die Top 3 zu kommen. Wir fahren aktuell gut damit unsere Siegesserie auszubauen. Dafür müssen wir Zrinski Heusenstamm am Sonntag zu Hause besiegen. Wenn wir unsere Serie aufrechterhalten und unsere Spiele gewinnen, bringt uns das dem Erreichen unserer Ziele natürlich näher. Von Aufstieg redet aktuell niemand bei uns.“ Die TuS Froschhausen empfängt zum Derby die SpVgg. Hainstadt II. Mit einem Sieg bleibt man im Aufstiegsrennen. Zum Bild: Ein Duell auf Augenhöhe erwarten die Zuschauer am Samstag beim Spitzenspiel zwischen den Sportfreunden Seligenstadt und Tabellenführer Rot-Weiß Frankfurt. Foto: DK



TC-Tennisplätze werden winterfest

Klein-Krotzenburg (dk) Das Ende der Sommerzeit und der Beginn der Hallensaison erinnern die Verantwortlichen des 1. TC Klein-Krotzenburg daran, dass es Zeit wird, die Tennisplätze

zu winterfest zu machen. Der Platzabbau findet am Samstag, 7. November, in der Zeit von 10 bis ca. 12.30 Uhr statt. Dazu braucht der Verein wieder die Hilfe der Mitglieder. Je mehr auf

die Tennisanlage kommen, desto schneller sind die Arbeiten erledigt. Wer eigene Gartengeräte hat, kann sie gern mitbringen. Der Platzabbau bietet für die Mitglieder eine gute Ge-

legenheit, die Arbeitsstunden für das Jahr 2025 abzuleisten. Sportwartin Judith Kaufhold bittet die Interessierten, sich mit E-Mail an judithkaufhold@ecloud.com anzumelden.

Kartenvorverkauf für die kfd-Frauensitzung startet

Seligenstadt (DK) Am Sonntag, 1. Februar 2026, ist es soweit, um 18.11 Uhr öffnet sich der Vorhang für die traditio-

nelle kfd-Frauensitzung und die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Im Seligenstädter Riesensaal wartet

ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Programm mit Vorträgen, Tänzen und Gesang auf die Besucher und wie in

jedem Jahr, wird der Erlös der Sitzung wieder einem karitativen Zweck gespendet. Die Karten können ab sofort bei Rosi

Kühn telefonisch unter 0176 43276161 bestellt werden. Die Kartenausgabe ist am 26. Januar zwischen 18 und 19 Uhr im

Foyer des St. Josefsbaus. 

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

Einrühren, genießen, einschlafen!

Innovativer Gute Nacht Drink begeistert!

18 Grad im Schlafzimmer, kein spätes Abendessen oder noch ein paar Seiten lesen – es gibt viele Tipps, die das Einschlafen fördern sollen. Trotzdem wälzen sich Millionen Nacht für Nacht im Bett. Doch was in anderen Ländern längst ein Mega-Trend ist, gibt es jetzt auch bei uns: Einen natürlichen Schlaf-Drink, der das Einschlafen so einfach und lecker macht wie nie.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken. Schon kleine Rituale am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen **Baldriparan Gute Nacht Drink** fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.

Der Premium-Einschlafbegleiter

Getragen wird der neue Abendmoment von einer innovativen Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Auch Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität bei Personen mit chronisch schlechtem Schlaf fördert und die Erholung nach Belastung verbessern kann.^{1,2}

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über 70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun



in eine wohlschmeckende Tasse voller Abendruhe. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan Gute Nacht Drink
(PZN 20092398)



www.baldriparan.de

Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. • ¹Ramos-Jiménez et al. 2024. An Update of the Promise of Glycine Supplementation for Enhancing Physical Performance and Recovery • ²Yamadera et al. 2007. Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Träge Verdauung? Verstopfung?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Die Folge: Eine träge Verdauung bis hin zu Verstopfung. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

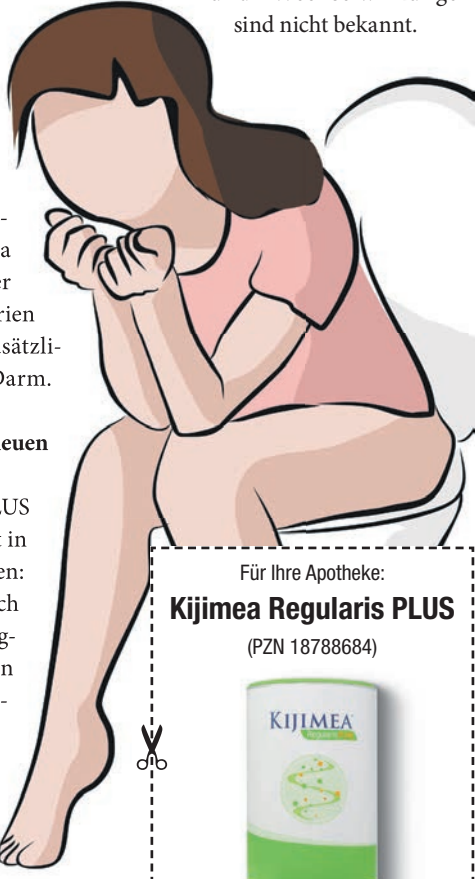
Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf

und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei

langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

^{1,2}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ³Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.