

mein rodgau

Das Stadtmagazin

Nr. 4 13. Jahrgang
April 2019

Menschen, Sport, Kultur und Lifestyle
aus und um Rodgau

andritzke GmbH
Sanitär- und Heizungstechnik

• Regenerativ Energien • Alternative Energien
• Solarthermie/Photovoltaik • Heizwasser 2.0/Erdschichtenboiler

Str. Andritzke Mehrzweck, 63114 Rodgau
Immerwählerschule 2, Tel. 06106 66 88 910, Fax 06106 66 88 949
E-Mail: a.andritzke@andritzke.com, www.andritzke.com

 Christina Ücker
IMMOBILIEN

Rhönstraße 26, 63110 Rodgau
Tel. 06106 6394352
www.christina-uecker-immobilien.de

WUNSCHIMMOBILIE
SUCHEN & FINDEN

Was ist Ihre Immobilie **jetzt** wert?
Kostenlose Werteschätzung
für Ihre Immobilie.

Dipl.-Ing. F. Neles (Architektur Fh)
© 06106 189020 + 01778122201
www.meinwohnen.de




Service

Auto-Richter GmbH & Co. IKG
Rochusstr. 7, Rodgau • Tel. 06106 / 45 54

 **Ambulantes Pflegeteam**
Susanne Benz GmbH

Tel. 06106 - 2671666
Fax 06106 - 2671667

Mühlstraße 70a
63110 Rodgau


Hofheimer Weg 19
63110 Rodgau
Tel. 06106 646252
Fax 06106 646251
www.msr-24.de

- ➔ Das aktuelle Stadtmagazin ist da!
- ➔ Porträts von Firmen, Vereinen und Persönlichkeiten
- ➔ Leben in Rodgau, Freizeit, Wissenswertes
- ➔ Veranstaltungskalender für April

kostenlos
aber nicht
umsonst!

DER NEUE MAZDA3

Für Ihr Fahrgefühl entwickelt. Erleben Sie die zukunftsweisende Skyactiv Motorentechnologie mit M Hybrid System im eleganten Kodo Design.



Jetzt monatl. leasen ab € **299¹⁾** ohne Leasing-Sonderzahlung

Kraftstoffverbrauch im Testzyklus: innerorts 6,4 l/100 km, außerorts 4,3 l/100 km, kombiniert 5,1 l/100 km. CO₂-Emission kombiniert: 117 g/km. CO₂-Effizienzklasse: B

1) Mazda3 5-Türer Skyactiv-G 2.0 M-Hybrid (16" Rad)

Nettodarlehensbetrag €	21.974,96	Laufleistung p.a. km	10.000
Leasing-Sonderzahlung €	0,00	Gesamtbetrag €	23.523,45
Monatliche Leasingrate €	299	Effektiver Jahreszins %	3,03
Vertragslaufzeit gesamt	36	Fester Sollzinssatz p.a. %	2,99

Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar. Ein Privat-Leasing-Angebot der Mazda Finance – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Angebot ist gültig für Privatkunden und nicht mit anderen Nachlässen/Aktionen kombinierbar. Preise zzgl. Zulassungs- und € 750 Überführungskosten.

Abbildung zeigt Fahrzeug mit höherwertiger Ausstattung.

Henschelstraße 5-7
63110 Rodgau
Telefon 06106 / 8796-0



Hauptstraße 104
63512 Hainburg
Telefon 06182 / 84141-0

info@auto-roemhild.de • www.auto-roemhild.de

Stück



für Stück ...

bauen Sie mit uns an einer Zukunft, in der Alzheimer geheilt werden kann.

Möchten Sie weitere Informationen? Schreiben oder rufen Sie uns an unter:

0800 / 200 400 1 (gebührenfrei)

Bitte senden Sie mir folgende Materialien:

- Über die Alzheimer-Krankheit
- Über eine Fördermitgliedschaft
- Über eine Forschungspatenschaft

Name

Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort



Alzheimer Forschung
Initiative e.V.

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de

23

Anzeigenservice

mein rodgau

☎ 06106 2597127
anzeigen@meinrodgau.de



World Vision
Zukunft für Kinder!

DAS SCHÖNSTE GESCHENK FÜR KINDER: EINE ZUKUNFT.

Das ist die **KRAFT**
der Patenschaft.

Jetzt Patenschaft
werden:
worldvision.de



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Ostern gehört zu den Festen, deren Datum jedes Jahr anders ist. Der Ostersonntag ist immer der erste Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling. Die Voll-

mondregel garantiert, dass es am Karfreitag nie eine Sonnenfinsternis geben kann.

Denkt man an Ostern, so kommen einem automatisch Ostereier, Osternester, Eier verstecken, Osterhasen und die Feiertage in den Sinn. Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag sind staatlich anerkannte Feiertage.

Die bunte Osterdekoration im Stadtgebiet von Rodgau geht auf eine Initiative des Gewerbevereins zurück. Die ausgeschnittenen Holzfiguren wurden vom Gewerbeverein an Rodgauer Kindergärten verteilt, dort von den Kindern bemalt und anschließend von den Stadtwerken im Stadtgebiet platziert. Eine tolle Aktion die zeigt, was gemeinschaftlich alles möglich ist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe Ostern!

Ihr

Armin Rohrer
Herausgeber

Titelbild: Angie Conscious Pixelio.de

Impressum

MSR Medienservice
Armin Rohrer
Hofheimer Weg 19
63110 Rodgau
Tel. 06106 646252
Fax 06106 646251
www.msr-24.de
www.meinrodgau.de



mein rodgau

E-Mail-Adressen

Redaktion
redaktion@meinrodgau.de

Anzeigenservice
anzeigen@meinrodgau.de

Vertrieb
vertrieb@meinrodgau.de

Zur Zeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 4
Verbreitete Auflage: 18.000 Ex.
AGBs im Internet: www.meinrodgau.de

Für den Inhalt der Anzeigen sind ausschließlich die
Inserenten verantwortlich.

Neue Blütenpracht



Seite 6

Start auf dem Drahtesel



Seite 10

20 Jahre Rodgauer Blasmusik



Seite 12

Gelenkschmerzen



Seite 3

Mobil in der City



Seite 29

Haus & Garten

- 4 Mode-Klassiker für die Wand
- 4 Robust, strapazierfähig und pflegeleicht
- 5 Ein eigener Brunnen senkt die Wasserkosten
- 6 Weimer Technik
- 6 Trockenheitstolerante Blütenpracht
- 7 Pflanzterrasse für leichteres Gärtnern

Veranstaltungskalender

- 8 Veranstaltungen im April 2019

Start in die Freiluftsaison

- 10 Damit der Start auf dem Drahtesel gelingt
- 11 ADFC Rodgau aktuell

Aus dem Stadtgeschehen

- 12 20 Jahre Rodgauer Blasmusik
- 12 Spende für Hospizstiftung und Neuorientierung
- 13 Arbeitskreis für Heimatkunde Nieder-Roden
- 13 9. Rodgauer Maibaum-Aufstellen in Dudenhofen

Geld, Recht & Steuern

- 14 Vorsorgeaufwendungen – an das Alter denken und Steuern sparen

Der kurze Weg zum Experten

- 16 Firmenwegweiser

Gesundheit & Wellness

- 17 Die Fitness-Tricks der Profis
- 18 Kleiner Aufwand – große Wirkung
- 18 Gelenkschmerzen: Auch die Seele leidet
- 20 Vereinssport bietet Fitness für Jung und Alt
- 21 Erkältung oder Heuschnupfen?
- 22 Pflege in den eigenen vier Wänden oder Tagespflege?
- 22 Haareratz stärkt das Selbstbewusstsein
- 23 Schwindel ist kein Schicksal
- 25 VdK-Informationen zur Pflegebedürftigkeit

Ostern Spezial

- 26 Basteltipps: Osterdeko
- 27 Geschenktipp: Rodgauer Einkaufsgutschein

Auto & Straßenverkehr

- 28 Ratgeber Auto: Der April steht im Zeichen der Fahrzeugaufbereitung
- 29 So sind junge Fahrer mit Moped, Roller und Co. unterwegs

Freizeit- und Ausgetipps

- 30 Die Berliner Stadtmusikanten 2
- 31 »Was soll die Terz ...?«
- 31 Der Maximal-Sound im April

Haus & Garten

Mode-Klassiker für die Wand

Jeans sind immer in Mode – auch als Trendfarbe für zu Hause

(djd). Sie ist robust und macht vieles mit, sieht sportlich aus und sitzt dabei immer bequem und komfortabel: Eine gute Jeans darf wohl in keinem Kleiderschrank fehlen. Seit über 150 Jahren liegt der Klassiker pausenlos im Trend und zählt zu den Mode-Basics, die generationenübergreifend in jedem Alter beliebt sind. Nicht überraschend ist es daher auch, dass das gemütliche Blau der Jeans nun ebenso für die Wohnungseinrichtung gefragt ist, beispielsweise als frische und gleichzeitig beruhigende Wandfarbe.



Das Blaugrau der Trendfarbe »Denim« schafft in jedem Raum eine lässige, entspannte Atmosphäre.

Foto: djd/Schöner Wohnen-Kollektion 2017, Peters Braun

Lässigkeit für das Zuhause

Wie die beliebte Bluejeans sorgt auch ein helles Blau in den eigenen vier Wänden für Wohlbefinden und entspannte Augenblicke. Eine leicht vergraute Nuance bringt zudem Lässigkeit – ganz ähnlich wie

der Farbton der schon viele Jahre getragenen und leicht verwaschenen Lieblingsjeans. Damit zählt »Denim« auch zu den angesagten Trendfarben des Jahres 2019 von Schöner-Wohnen-Farbe. Und ebenso wie eine Jeans passt diese Wandfarbe auch zu fast jedem Einrichtungsstil und Raum, vom Kinderzimmer bis zum Wohnbereich. Ein Tipp noch für die individuelle Gestaltung des Zuhauses: Besonders interessant wirkt das angesagte, helle Jeans-Blau in der Kombination mit frischen Gelbtönen und warmen Hölzern, zum Beispiel als gemütlicher Bodenbelag.

Schnell und einfach selbst verschönern

Die matte Wandfarbe ist fertig gemixt in einer Vielzahl der Bau- und Fachmärkten erhältlich. Für ein einfaches und sauberes Arbeiten sorgt die cremige und tropfgehemmte Konsistenz. Geeignet sind die Schöner-Wohnen-Trendfarben für die Wand für alle Neu- und Renovierungsanstriche, beispielsweise auf Raufaser und Prägetapeten, alten Anstrichen mit Dispersionsfarben, Gipskarton- und Zementfaserplatten sowie Mauerwerk, Putz und Beton. Zum Beispiel unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es mehr Informationen zu den angesagten Trendtönen und Inspirationen für die eigene Gestaltung.

Robust, strapazierfähig und pflegeleicht

Moderne Laminatböden

(djd). Wer einen Laminatboden besitzt, wird einige Eigenschaften besonders hervorheben: Dieser Untergrund ist robust, strapazierfähig und pflegeleicht. Für die große Widerstandsfähigkeit ist die Beschichtung der Trägerplatte aus Melaminharz verantwortlich. Da sich Staub nicht festsetzen kann, sind Laminatböden auch gut für Allergiker geeignet. Die Böden bestehen aus natürlichen Rohstoffen, die Herstellung ist umweltfreundlich und nachhaltig. Sie sind mit Fußbodenheizungen kompatibel – und Heimwerker können die optisch ansprechenden Böden dank moderner Click-Systeme problemlos selbst verlegen.



Das Holz der Laminatböden, die es in vielen verschiedenen Optiken gibt, stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

Foto: djd/Koczwara Vertriebs-GmbH

Das Zuhause nachhaltig verschönern

(djd). Wandfarben sollen heutzutage nicht nur optisch ansprechen, sondern auch praktisch und ökologisch sein. Die Trendfarben von Schöner Wohnen-Farbe sind leicht zu verarbeiten, emissionsarm und tragen deshalb das Umweltzeichen »Blauer Engel«. Mit den sechs Trendfarben des Jahres 2019 kann jeder seinen persönlichen Wohnstil verwirklichen. Die Produkte gibt es in bedarfsgerechten Größen mit 1 Liter oder 2,5 Litern Inhalt. Fertig angemischt sind sie in vielen Bau- und Fachmärkten erhältlich – ebenso wie die weiteren 24 Trendfarben aus dem Standardsortiment, die für größere Flächen auch im 7,5-Liter-Eimer angeboten werden

Umweltfreundlich und robust

Von Jangal beispielsweise gibt es die neue Produktlinie »Wood Line«. Das Holz stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern. Die natürlichen Holzböden sind optisch von Echtholzböden nicht zu unterscheiden und fühlen sich auch entsprechend an. Erhältlich sind sie etwa in der sogenannten Hirnholzoptik, die es bisher nur im Parkettbereich gab. Dazu gibt es die Böden in der Mixstab-, Fischgrät- und Landhausoptik. Aufgrund der Stärke von acht Millimetern und der besonderen Oberfläche, ist der Holzboden besonders robust und strapazierfähig. Mehr Informationen sowie Verlegeanleitungen gibt es unter www.jangal.eu.

Von dieser Laminatmarke gibt es zudem neue Acht-Millimeter-Dekore in der Mountain-Line sowie in der National-Park-Line, die Island-Line wurde um Zehn-Millimeter-Breitdielen mit 4V-Fuge und synchroner Oberfläche ergänzt. Die beiden letztgenannten Serien wurden von der »Heimwerker Praxis« Anfang 2019 mit den Noten 1,4 und 1,5 ausgezeichnet. Die Laminatböden lassen sich sehr leicht verlegen, wegen ihrer Umweltfreundlichkeit erhielten sie bereits den »Blauen Engel« sowie das PEFC- und FSC-Siegel verliehen.

Ein eigener Brunnen senkt die Wasserkosten

Ärgern Sie sich auch manchmal über die steigenden Wasserkosten, wenn Sie Ihren Garten bewässern? Mit einem eigenen Brunnen können Sie Ihre Wasserkosten erheblich reduzieren. Sie können auch ohne Regenwetter Ihrem Garten jederzeit das notwendige Nass zuführen. Im Gegensatz zu Auffangbehältern und Zisternen hat ein Brunnen zudem geringeren Platzbedarf. Und obendrein tragen Sie einen erheblichen Beitrag zum Umweltschutz bei, weil kostbares Trinkwasser nicht mehr verschwendet wird.



Wer das natürliche Grundwasser – das jedem kostenlos zur Verfügung steht – durch einen eigenen Brunnen nutzen möchte, hat in der Firma Oschmann & Wissel den kompetenten Ansprechpartner. Aufgrund langjähriger Erfahrung weiß man genau, worauf es ankommt. Z. B. dass neben der zu fördernden Wassermenge vor allem die Größe der einzubauenden Pumpe entscheidend für den Platzbedarf ist. Die im Brunnen eingebaute Unterwasserpumpe arbeitet geräuschlos. Ihre Handhabung ist kinderleicht und sicher. Zur Stromversorgung reicht ein normaler Wechselstromanschluss (50 Hz, 230 V) aus.

Oft kann ein Brunnen in weniger als einem Tag erstellt werden. Die hierzu notwendigen Bohrgeräte passen in der Regel durch jede Gartenpforte. Auch die Arbeitsfläche nimmt nur wenig Platz ein und ist bald wieder zugewachsen. Der Brunnen selbst benötigt bei einer schlanken Unterwasserpumpe mit nur 3 Zoll (80 Millimeter) Durchmesser ebenfalls nur wenig Platz.

Foto: Maren Beßler Pixelio



Jens George
Buchenstraße 27
63110 Rodgau
Tel. 06106/72902
Mobil 0177/2292663

Wir führen für Sie aus:

- Maurer-, Beton- u. Stahlbetonarbeiten
- Neu-, An- u. Umbauarbeiten
- Pflasterarbeiten und Außenanlagen
- Kanalarbeiten und Kellerabdichtungen
- Kleine Bauarbeiten und vieles mehr

- qualitativ & günstig! -

Telefon (06106) 886828

Erfolgreicher Verkauf:

Wir schaffen das für Sie!

HORCH IMMOBILIEN

IMPACT MAKE ALL BE QUARTER

www.horch-immobilien.de

Anzeigenservice

mein rodgau

☎ 06106 2597127

MATTHES IMMOBILIEN

Ich kümmere mich kompetent & engagiert um Ihre Immobilie!

Monika Matthes
Dudenhöfer Str. 5
63110 Rodgau/OT Jügesheim
Telefon 06106 - 2 59 97 95
Mobil 0170 - 6 07 56 73



www.matthes-immobilien.de

Wir wünschen Ihnen fröhliche Ostern

Ausstellung - Beratung - Verkauf

Maik Wolny
Malerbetrieb GmbH

Der Farbenladen • Hainburgstr. 36a • 63110 Rodgau/NR
Tel. 06106 - 707 475 • wolny@123farben.de
Fax 06106 - 707 476 • www.123farben.de



- Digitale Wandbeläge
- Neue Perspektiven
- Neue Dimensionen
- Eigene Motive/Logos

[möbel + raum]

seit 1927

schreinerwerkstatt

manus

unter anderem planen und fertigen wir für sie:

matthias manus 63110 rodgau
fon 06106-88090 benzstraße 2
info@schreinerwerkstattmanus.de
www.schreinerwerkstattmanus.de

- einbauschränke
- badmöbel
- schreinerküchen
- türen
- innenausbau
- restaurierungen
- individuelle schreinerlösungen

 www.facebook.com/meinrodgau



Brunnenbohrung
Oschmann

Einen eigenen Brunnen im Garten?

Kein Problem! Rufen Sie uns an!

Oschmann & Wissel Bohrung GmbH · Westendstr. 18 · 63110 Rodgau-Hh.
Tel. (0 61 06) 1 43 38 · Handy: (01 62) 4 04 07 84

Haus & Garten

Weimer Technik

Geräte und Anhänger vom Fachmann

Der Name Weimer seit über 40 Jahren nicht nur für Qualität, hohe Motivation und Leistungsfähigkeit in Sachen Beratung, Verkauf und Service, sondern auch für ein umfangreiches Sortiment an Qualitätsprodukten für Garten-, Forst- und Kommunalgeräte, Rasenroboter, Golfplatztechnik und Anhänger. Eine große Auswahl an Geräten und Maschinen ist ständig vorrätig, wobei bei der Selektion des Angebotes Merkmale wie Qualität und Leistungsfähigkeit bei einem guten Preis-Leistungsverhältnis in den Vordergrund gestellt werden. Daher finden Kunden hier eine Großauswahl namhafter, führender Herstellern, mit denen die Firma Weimer zum Teil schon seit Jahrzehnten zusammenarbeitet, so dass man für Qualität, Ersatzteilbeschaffung und Reparaturservice garantieren kann.

Um der stetig wachsenden Nachfrage wie auch dem eigenen hohem Anspruch gerecht zu werden, werden die Ausstellungsräume und Werkstätten ständig erweitert und modernisiert. Bestens geschultes Verkaufspersonal steht für die ausführliche Beratung dem Kunden zur Seite, um für seine speziellen Anforderungen immer die passende Maschine zu finden.

Technik im Bestform!
Weimer
www.weimer-technik.de
Garten-, Forst- und Kommunalgeräte, Reinigungs- und Umwelttechnik, PKW-Anhänger, Sport- und Golfplatz Pflegegeräte

100% Fachhandel
100% Qualität
100% Service
fachkundige Beratung
großes Ersatzteillager mit über 95.000 Teilen

Mähroboter für fast jede Lage!
Vor-Ort-Beratung und Besichtigung

STIHL **SABO** **Kubota** **HONDA**

4x in Hessen und Thüringen
Service vor Ort durch unsere rollenden Werkstätten!

63128 Dietzenbach
Robert-Koch-Straße 16
Telefon 06074 / 37569-0
rhein-main@weimer-technik.de

Stützpunkte auch in
Lollar/Ruttershausen,
Leinatal
und Laubach

Für alle anfallenden Wartungs- und Reparaturarbeiten stehen speziell geschulte Techniker zur Verfügung. Nach Absprache kann die Maschine abgeholt bzw. zum Kunden gebracht werden. Vier Servicewagen (rollende Werkstatt) nehmen – falls möglich – Reparaturen beim Kunden vor Ort vor. Selbstverständlich verfügt das Unternehmen auch über ein umfangreiches, gut sortiertes Ersatzteillager, um schnellstens weiterhelfen zu können.

Weimer Technik, Robert-Koch-Str. 16, 63128 Dietzenbach, Tel. 06074 37569-0, www.weimer-technik.de

Trockenheitstolerante Blütenpracht

Das ist ein zentraler Kundenwunsch, der bei der Auswahl neuer Pflanzen für den eigenen Garten sehr wichtig geworden ist. Doch – abgesehen von Sukkulenten – sind trockenheitstolerante Pflanzen erst dann erfolgreich, wenn sie eingewachsen sind. Das gilt für Beetstauden, im Besonderen aber für Steingartenstauden.



Fast wie durch Zauberhand wachsen Atlassteinkraut, Reiherschnabel und Steintäschel in der doppelwandigen Sandsteinmauer. Sie wurden im letzten trockenen Sommer nur einmal pro Monat gewässert. Unterschiedliche Arten und Sorten des Reiherschnabels und das rotblühende Atlassteinkraut vertragen zum Beispiel die Trockenheit sehr gut.

Jetzt im Frühling ist eine gute Pflanzzeit, in der die Stauden schnell anwachsen und bis zur sommerlichen Hitze ihre Wurzeln schon tief im Boden verankert haben.

Welche Staude in welcher Situation am besten gedeiht, hängt aber nicht nur vom Wasser ab. Licht, Temperatur und vor allem der Boden sind genauso wichtige Faktoren.

Glück hat der Gartenbesitzer, der sich vielseitig informiert, der mit anderen Menschen über Pflanzen reden kann, damit er versteht,

warum dieses und jenes dort nicht wächst, aber dafür an anderer Stelle.

Für Interessierte sei an dieser Stelle die Gesellschaft der Staudenfreunde e.V. erwähnt. Für alle Anderen, sowie für die Staudenfreunde, gilt es Gärtnereien zu finden, die den Weg zum schönen Garten erleichtern.

Einsätze mit Köpfchen

Pflanztreppe für leichteres Gärtnern

(epr) Wer bei Kräutern, Blumen oder Gemüse nicht auf Supermarktware setzen will, greift lieber selbst zu Schaufel sowie Gießkanne und frönt seinem grünen Hobby. Da Zeit und Raum jedoch oft nur begrenzt zur Verfügung stehen, sind clevere Lösungen für mühelose Gärtner gefragt.

Die Pflanztreppe COMBO von Delta Gartenholz wurde für schnelles und einfaches Ein- und Umpflanzen entwickelt. Der besondere Clou: die handlichen Pflanzkasteneinsätze. Sie bestehen aus wetterfestem Kunststoff und werden einfach in das fertige Stufenbeet eingehängt. Egal ob man sich für die zwei- oder die dreistufige Beetvariante entscheidet, pro Etage passen jeweils drei der cleveren Einsätze hinein. Sie sind leicht zu handhaben sowie schnell und rücken-



Die Pflanztreppe ermöglicht nicht nur rückschonendes Gärtnern, sondern auch eine flexible Bepflanzung: Einzel eingehängte Pflanzkästen können individuell gestaltet werden, der Austausch von Kräutern oder Blumen ist im Handumdrehen erledigt.

(Foto: epr/Delta Gartenholz)

schonend zu bepflanzen. Wer es noch komfortabler mag oder keine Zeit hat, kann die Einsätze sogar herausnehmen, um sie im Gartenschonmarkt bepflanzen zu lassen. Weiterer Vorteil des cleveren Systems: Die feuchte Erde kommt nicht mit dem hochwertigen Lärchenholz in Berührung. Das erhöht die Lebensdauer und Pflanzenfreunde haben über viele Jahre Freude an ihrer Pflanztreppe. Kommt der Winter, lassen sich frostgefährdete Pflanzen zudem samt Einsatz herausnehmen und an einen wärmeren Ort bringen.

Weitere Informationen gibt es unter www.delta-gartenholz.com.

Der Garten
im
Frühling

STAUDENGÄRTNEREI EIDMANN

- Ungewöhnlich großes Steingartensortiment
- Viele Staudenraritäten sowie bekannte Stauden

13.4 Thementag Steingarten

Groß-Umstädter-Str. 20
64823 Groß-Umstadt/Semd

Telefon
0 60 78/61 48

Weitere Info:
www.staudengaertnerei-eidmann.de



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- ※ PFLASTERARBEITEN
- ※ Plattenarbeiten
- ※ Kellerwandisolierungen
- ※ Hofsanierung
- ※ Erd- und Kanalarbeiten
- ※ Kanal TV-Untersuchung

GAWE-BAU seit 1983
Auf der Beune 9, 64839 Münster

Tel. 06071 / 39 1991
www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

RANA
Garten- u. Landschaftsbau

info@rana-gartenbau.de

- Naturstein-, Platten- & Verbundsteinverlegung
- Pflasterarbeiten • Mauer trockenlegung
- Rollrasen • Baumfällung • Zäune u.v.m.

Tel. 0177-6276676 • www.rana-gartenbau.de

EDENS
GARTENSERVICE

Ihr zuverlässiger und kompetenter Dienstleister für Haus & Garten

- Wurzelfräsen
- Gartengestaltung
- Baumfällung & Baumpflege
- Gartenpflege
- Rollrasenverlegung
- Zuverlässiger Winterdienst
- Heckenschnitt
- Pflasterarbeiten & -reparatur
- Hof- & Terrassenreinigung
- Erdarbeiten
- Natursteinverfugung
- Grundstücksäuberung
- Entrümpelungen
- Zaunarbeiten

Friedensstraße 6 · 63500 Seligenstadt
Telefon: 0 61 82 / 8 98 36 66 · Mobil: 01 78 / 600 46 46
E-Mail: info@edens-gartenservice.de · www.edens-gartenservice.de

1.200.000 m Draht und 1500 Fäden und Tore immer an Lager!

ZÄUNE · GITTER · TORE

DRAHT WEISSBÄCKER

Draht-Weissbäcker KG
Verwaltung: Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Betrieb: Darmstädter Str. 2-10, 64807 Dieburg
Telefon (06071) 98810 · Telefax (06071) 5161
www.draht-weissbaecker.de · draht@weissbaecker.de

BAUMSCHULEN
Pohlentz
DIEBURG

... ein Begriff in der Region:

- Sortiments-Baumschulen
- Großbaum-Pflanzungen
- Fachbetrieb für Japanische Gartengestaltung

Urberacher Weg 40 • 64807 Dieburg
Tel. 0 60 71 / 2 27 94 • Fax 2 15 11
www.baumschulen-pohlentz.de

Veranstungskalender

April 2019

– Auswahl ohne Gewähr –

Das Stadtmagazin **mein rodgau** wünscht allen Veranstaltungsbesuchern viel Spaß und den Veranstaltern gutes Gelingen!

Mo. 01.04.2019

Eröffnung der Minigolfanlage
(bei schönem Wetter)
15:00 Uhr Bleichstraße
Dudenhofen

Di. 02.04.2019

PartyLite Schnuppertreff
17:00 Uhr Vordergasse 59
Jügesheim
Esther Schmidt

Kaffee-Spielenachmittag
14:00 Uhr Puiseauxplatz 1
Nieder-Roden
Seniorenwerk

Mi. 03.04.2019

Kegeln, anschl. gem. Abendessen
16:00 Uhr »Olympia«, Frankfurter Str. 83 Nieder-Roden
Bürgerhilfe

Kaffeenachmittag
14:00 Uhr »Zum Engel« Oberrodener Str. 16 Nieder-Roden
VdK

Do. 04.04.2019

Blutspende
15:30 Uhr Bürgerhaus
Dudenhofen
DRK

Beratungsstunden (Voranmeldung unter 06106-773902 oder Mail ov-nieder-roden@vdk.de)
17:00 Uhr Sozialzentrum
Nieder-Roden
VDK

5. Rodgauer Immobilientag
15:00 Uhr Sozialzentrum Puiseauxplatz 3 Nieder-Roden
Ücker Immobilien

Vorstandssitzung
19:00 Uhr Sozialzentrum
Nieder-Roden
Partnerschaft N-R -Puiseaux e.V.

Fr. 05.04.2019

Jazz Night 147 Songnews
20:00 Uhr Eisenbahnstr. 13
Jügesheim
Maximal

Sa. 06.04.2019

Brunneneinweihung nach Renovierung
14:00 Uhr Wingertsbrunnen
Hainhausen
GKHeV / OGV

SONiA disappear fear (USA)
20:00 Uhr Eisenbahnstr. 13
Jügesheim
Maximal

6. Après Ski Party der Fußballer

20:00 Uhr Forsthausstraße 11
Dudenhofen
TSV

So. 07.04.2019

Offenes Museum
Heimatmuseum Weiskirchen
Heimat- und Geschichtsverein

Offenes Museum
14:00 Uhr Heimatmuseum,
Vordergasse 59 Jügesheim
Heimatverein

Kinderkonzert Feuer, Erde, Wasser, Luft
15:00 Uhr Bürgerhaus
Dudenhofen
Freie Musikschule

Ritter Rost und das Gespenst – Gespenstermusical für Kinder ab 5 Jahren
16:00 Uhr Bürgerhaus
Nieder-Roden
Stadt Rodgau

Frühlingstour nach Münzenberg
9:00 Uhr Ostring 18
Jügesheim
JSK

Mitgliederversammlung

14:30 Uhr »Zum Engel« Oberrodener Str. 16 Nieder-Roden
VdK

Oster-Frühstück
Sozialzentrum Nieder-Roden
AWO Rodgau e.V.

Di. 09.04.2019

Vortrag zum Vogel des Jahres
19:30 Uhr Schützenhaus am Hörnersgraben Nieder-Roden
Nabu

Kulturtour
13:00 Uhr S-Bahn Jügesheim
Frauen treffen Frauen

Do. 11.04.2019

Senioren-Nachmittag
14:30 Uhr Bürgerhaus
Weiskirchen
Senioren-Club

Chris Kramer & Beatbox n Blues – On Tour
20:00 Uhr Bürgerhaus
Dudenhofen

Frauen im Gespräch
16:00 Uhr Gartenstraße 20
Jügesheim
Frauen treffen Frauen

Radlertreff
20:00 Uhr Gaststätte Bürgerhaus Dudenhofen
ADFC

Repair-Café
18:00 Uhr Puiseauxplatz 3
Nieder-Roden
Starke Hilfe

Fr. 12.04.2019

Jahreshauptversammlung
19:00 Uhr Clubhaus an der Gänsbrüh Dudenhofen
Wanderclub

Sa. 13.04.2019

Cabodevila Blues, Soul & Pop
20:00 Uhr Eisenbahnstr. 13
Jügesheim
Maximal

Les Brünettes »The Beatles Close-Up« – A Cappella
20:00 Uhr Bürgerhaus
Nieder-Roden
Stadt Rodgau

So. 14.04.2019

Fahrrad-Flohmarkt
Sozialzentrum Nieder-Roden
CDU

Di. 16.04.2019

Osterfeier/Frühlingsfest
14:00 Uhr Puiseauxplatz 1
Nieder-Roden
Seniorenwerk

Theater: Nunu, die kleine Wolke
10:00 Uhr Puiseauxplatz 3
Nieder-Roden
Stadtbücherei

Mi. 17.04.2019

Jazz Session #35
Opener: Jazzband Obertshausen
20:00 Uhr Eisenbahnstr. 13
Jügesheim
Maximal

Do. 18.04.2019

Frauen Rommee Club
19:30 Uhr Gartenstraße 20
Jügesheim
Frauen treffen Frauen



**Fr. 19.04.2019
(Karfreitag)**

Karfreitagsfischessen
11:00 Uhr Anglerheim
Seestr. 56 Nieder-Roden
ASV



**Sa. 20.04.2019
(Karsamstag)**

Osterfeuer
Festplatz Ffw Süd Nieder-Roden
Feuerwehr Rodgau Süd

**Mo. 22.04.2019
(Ostermontag)**

Osterlauf
9:00 Uhr Maingau-Energie-
Stadion Jügesheim
JSK

Do. 25.04.2019

Donnerstagswanderung
Jügesheim
JSK

Kaffee-Stammtisch
14:30 Uhr MP-Cafe, Obere
Marktstr. Nieder-Roden
Bürgerhilfe

Infoabend/Stammtisch
15:00 Uhr Sozialzentrum
Nieder-Roden
Partnerschaft N-R -Puisseaux e.V.

Fr. 26.04.2019

Rodgau Rätsel Runde #59
20:00 Uhr Eisenbahnstr. 13
Jügesheim
Maximal

**Bücherzwerge – Bücherspaß
und Sprachförderung für
Kinder von 1-3 Jahren**
10:00 Uhr Puisseauxplatz 3
Nieder-Roden
Stadtbücherei

**Es war einmal...Märchen-
erzählung mit Christian Mayer-
Glauning**
15:00 Uhr Puisseauxplatz 3
Nieder-Roden
Stadtbücherei

**Bücherzwerge – Bücherspaß
und Sprachförderung für
Kinder von 1-3 Jahren**
15:00 Uhr Ludwigstraße 58-60
Jügesheim
Stadtbücherei

Literaturkreis
19:30 Uhr Gartenstraße 20
Jügesheim
Frauen treffen Frauen

Sa. 27.04.2019

Waldfest
15:00 Uhr Waldfreizeitanlage
Hainhausen
IG-Motorrad

Maibaumstellen
14:30 Uhr Ludwig-Erhard-Platz
Dudenhofen
GVD

Bio Winzer Weinverkostung
19:15 Uhr Eisenbahnstr. 13
Jügesheim
Maximal

So. 28.04.2019

Waldfest
11:00 Uhr Waldfreizeitanlage
Hainhausen
IG-Motorrad

Flohmarkt
10:00 Uhr Bürgerhaus
Nieder-Roden
Camping- u. Caravanfreunde

Apfelweinverkostung
14:00 Uhr Vereinshaus
Nieder-Roden
Nabu

Mo. 29.04.2019

Kaffee-Spielenachmittag
14:00 Uhr Puisseauxplatz 1
Nieder-Roden
Seniorenwerk

Di. 30.04.2019

Walpurghis-Night
Bürgerhaus Nieder-Roden
Witches & Wizards

Tanz in den Mai
20:00 Uhr Maingau-Energie-
Stadion Jügesheim
JSK

Terminmeldungen an:
redaktion@meinrodgau.de

alle Termine auch tagesaktuell
im Internet
www.meinrodgau.de



Beratung & Vertrieb: Karin Andräß • 06106 / 25 97 127



Malteser

...weil Nähe zählt.

Liebe, die bleibt.

*Ein Testament für Menschen,
die Hilfe brauchen.*



Ein Testament zugunsten der Malteser hilft, Menschen zu retten, zu heilen und Bedürftigen beizustehen. Und die Malteser übernehmen Verantwortung für Haus, Wohnung und weiteren Nachlass. Seien Sie sicher, dass Alles gut geregelt ist.

Wie Sie ein Testament machen? Antwort gibt Ihnen die kostenlose Testamente-Broschüre der Maltese. Fordern Sie sie noch heute an. Nachlässe für die Malteser sind von der Erbschaftssteuer befreit und kommen zu 100% der Malteser Arbeit zugute.

Malteser Hilfsdienst e.V., Dagmar Lumpp

Erna-Scheffler-Straße 2, 51103 Köln

0221 9822-2307 dagmar.lumpp@malteser.org

malteser.de/testamente

(Bitte hier abtrennen.)



Ja, bitte senden Sie mir kostenlos den informativen Testamente-Ratgeber der Malteser.

Vorname:

Name:

Straße/Nr.:

PLZ:

Ort:

TFH4cM102018

Start in die Freilu

Damit der Start auf dem Drahtesel gelingt



Die Deutschen freuen sich auf die nächste Radtour. Damit keine Beschwerden das Vergnügen trüben, sollte vor allem der Sattel richtig eingestellt sein.

Foto: djd/Hypervital/Getty

(djd). Radfahren wird immer beliebter. Viele Zweirad-Enthusiasten sind ganzjährig unterwegs, andere holen den Drahtesel aus dem Keller, sobald sich das Wetter stabil zum Besseren wendet. Unser Special erklärt, warum die richtige Einstellung des Sattels für ein komfortables Fahren so wichtig ist, welche Größe Kinderräder haben sollten und wie man mit dem passenden Zubehör Gepäck auf E-Bikes sicher transportiert. Zum Schluss geht es dann noch um die Frage, wie sich Räder am besten vor Diebstahl schützen lassen.

Bikefitting: Das Rad richtig einstellen

Zu Saisonbeginn kommt es immer wieder vor, dass der Po schmerzt, Rücken und Nacken verspannt sind und die Hände kribbeln oder immer wieder »einschlafen«. Damit das Ra-

deln nicht zur Qual wird, muss die Sitzposition individuell und aus biomechanischer Sicht auf den Fahrer beziehungsweise die Fahrerin eingestellt sein. Das Ganze nennt man Bikefitting. Zur richtigen Sitzposition und zum passenden Sattel bei neuen und gebrauchten Rädern können spezialisierte Fachhändler beraten. Unter www.die-sattelkompetenz.de etwa gibt es ein bundesweites Verzeichnis der Händler und Gesundheitszentren, die diesen Service anbieten. Dazu sollte man einen Termin vereinbaren und das Fahrrad mitnehmen.

Kinderräder: Auf die Größe kommt es an

Kinderfahrräder sollten sicher und robust sein – vor allem aber müssen sie passen. In Sachen optimaler Radgröße hält sich hartnäckig die Regel, dass das Kind auf dem Sattel sitzend

mit beiden Füßen platt auf den Boden kommen muss. Tatsächlich gilt spätestens ab dem 24-Zoll-Rad: Ein Rad passt, wenn das Kind vor dem Sattel stehend zwei Zentimeter Freiraum zum Rahmen hat. Neben der Größe spielt auch ein niedriges Gewicht eine wichtige Rolle. Unter www.pyrobikes.de etwa stehen Informationen zu den Modellen des baden-württembergischen Herstellers Pyro und ein bundesweites Fachhändlerverzeichnis bereit.

E-Bikes: Mit viel Gepäck auf Tour gehen

Mit einer guten Vorbereitung und passendem Equipment kann man dafür sorgen, dass eine längere Fahrt mit dem E-Bike oder Pedelec zu einem Erlebnis wird. Die Ausrüstung sollte man passend zur Tour auswählen – Regenjacke, Wechselkleidung, Proviant und Co.

Radfahrtsaison

wollen sicher transportiert werden. In einer großzügigen Gepäckträger-Aufsatztasche wie etwa von Rixen & Kaul findet alles seinen Platz. Die Tasche mit speziellem »UniKlip« kann auf fast jedem Gepäckträger genutzt werden und lässt sich wie ein Reisekoffer öffnen, bei dem der Inhalt des Kofferdeckels durch ein Netz am rechten Platz gehalten wird. Mit einem Klick können Radler sie einfach abnehmen und mit ins Hotel oder in den Biergarten nehmen. Bei Fortsetzung der Reise wird sie schnell wieder sicher am E-Bike befestigt.

Fahrrad und E-Bike vor Diebstahl schützen

Massive Bügel-, Panzerkabel- oder Kettenschlösser sind das sicherste Mittel gegen Langfinger. Das Fahrrad sollte möglichst mit dem Rahmen immer an einem festen Gegenstand, einem Fahrradständer oder Laternenpfahl angeschlossen werden. Außerdem hilft es, das Fahrradschloss nicht auf Bodenhöhe anzubringen, denn dann können Diebe ihr Werkzeug am Boden abstützen. Wird das Fahrrad trotz aller Vorkehrungen geklaut, greift nicht automatisch die Hausratversicherung. Sie zahlt oft nur, wenn es aus der eigenen Wohnung, dem abgeschlossenen Keller oder der Garage gestohlen wird. Daher empfiehlt es sich, zusätzlich eine Fahrraddiebstahlversicherung abzuschließen, wie sie etwa die DEVK anbietet – als Zusatzbaustein zur normalen Hausratversicherung. Damit ist das Rad auch versichert, wenn es etwa vor einem Geschäft, dem Schwimmbad oder im Park geklaut wird. Der Diebstahlschutz gilt rund um die Uhr.

ADFC Rodgau aktuell

Der Beginn der Fahrradsaison 2019 bietet eine gute Gelegenheit, den ADFC Rodgau e.V. über die Teilnahme an geführten Fahrradtouren, monatlichen Radlertreffs und die Homepage www.adfc-rodgau.de kennenzulernen.

Im letzten Jahr feierte der ADFC Rodgau im Rahmen des Rodgauer Sommer-Sonntags sein 25-jähriges Bestehen, am 16. März 2019 jährt sich die Gründung des ADFC Landkreis Offenbach zum 25. Mal und der ADFC Bundesverband besteht am 18. April 1979 40 Jahre.

Im Ortsverband erwartet Sie eine Vielfalt an Aktivitäten und immer neue Impulse: Lobbyarbeit für bessere Radverkehrsbedingungen, vielfältiges Angebot an geführten Touren, Beratungen zum Fahrradkauf, Fahrradcodierungen zur Diebstahlprävention, Reparaturkurse sowie eine Reihe von Veranstaltungen für Mitglieder.

Geboten werden geführte Fahrradtouren für jeden Geschmack. Ob kürzere Familien- oder Feierabendtour, mittlere Nachmittagstour, größere Tagestour oder sportliche MTB-Touren, es ist für alle etwas dabei. Das Heft mit kostenlosen, durch erfahrene ehrenamtliche Tourenleiter geführte Radtouren liegt unter anderem bei Fahrradhändlern aus, ist aber auch über den ADFC erhältlich. Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder, die gerne als Gäste begrüßt werden, kostenlos.

Aktivitäten im April

- Radlertreff am Donnerstag, 11. April, Gaststätte Bürgerhaus Dudenhofen, 20 Uhr
- Wöchentliche Feierabendtouren (Dienstags, 2., 9., 16., 23. und 30. April, jeweils 19 Uhr)
- Fahrradcodierung am Samstag 30. März bei REWE-Center in Dudenhofen und am 13. April bei sportaktiv in Jügesheim
- Tagestouren
 - o Golfplatz Groß-Zimmern, 6. April, 11 Uhr
 - o Schönbusch (Aschaffenburg), 7. April, 10 Uhr
 - o Zum Bierhannes nach Fechenheim, 13. April, 11 Uhr
 - o Grüner Ring um Hanau, 14. April, nach Absprache
 - o Lust auf Mountainbiken? 20. April, 10 Uhr
 - o Sportliche MTB-Tour, 27. April, 10 Uhr
 - o Hohe Straße – Stockstadt – Dieburg, 27. April, 11 Uhr
 - o »Rad und Reime« – Hütte, Haus und Schloss, 27. April, 14 Uhr

Startpunkt für die Mehrzahl der Touren ist der Hermann-Sahm-Platz vor dem Rathaus in Jügesheim. Einige Touren beginnen jedoch in Heusenstamm am Vorplatz des S-Bahnhofs.

Der ADFC Rodgau betreut auch die ADFC-Mitglieder in Heusenstamm und Obertshausen und steht auch den dortigen Ämtern/Politikern als fachkompetenter und parteipolitisch neutraler Verband zur Verfügung.

Lust auf Mountainbiken?

Oder lieber entspannt in den Feierabend radeln?

Oder bevorzugen Sie eine erholsame Tagestour am Wochenende?

Der ADFC Rodgau hat für jeden das passende Programm.

Die Teilnahme an den geführten Touren ist kostenlos, der Treffpunkt ist das Rathaus in Jügesheim.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.adfc-rodgau.de



4. Mai Fahrradflohmart
gebrauchte Räder von Kunden für Kunden und
E-Bikes on Tour
Testfahren für Interessenten

6. + 7. April Frühlingmarkt Seligenstadt
tolle Angebote auf dem Marktplatz

Ferdinand-Porsche-Str 16a | Seligenstadt | ☎ 06182 899494

www.meinrodgau.de

20 Jahre Rodgauer Blasmusik

Vor 20 Jahren trafen sich 15 ältere Musiker aus dem Rodgau, um deutsches Liedgut – d.h. traditionelle Blasmusik – zu pflegen. Zu dieser Zeit wurde die moderne und experimentelle Blasmusik immer populärer, und so machten sich die Musiker daran – back to the roots – die Volksmusik zu bewahren. Der Name »Rodgauer Blasmusik« war geboren.

Heute besteht die »Rodgauer Blasmusik« aus 31 Musikerinnen und Musikern aus den Rodgauer Stadtteilen, aber auch aus Babenhäusen, Harpertshausen, Sprendlingen, Langen, Heusenstamm und Zellhausen. Das Durchschnittsalter beträgt 66 Jahre, also Senioren und Jungsenioren. Gespielt wird weiterhin traditionelle Blasmusik und es groovt auch mal mit nationalen und internationalen Evergreens, populären Schlagern, etwas Filmmusik und leichter Klassik.

Organisator – seit der Gründung – war Erwin Reining, heute ist Egon Roth der Sprecher der »Rodgauer Blasmusik«. Musikalischer Leiter ist Heinz Wade, der dieses Amt von Rudolf Schüler übernommen hat.



Die 31 Musikerinnen und Musiker der »Rodgauer Blasmusik«.

Die organisatorische wie musikalische Leitung ist ebenso wie die Teilnahme der Musikerinnen und Musiker an den Proben und Auftritten ehrenamtlich. Die »Rodgauer Blasmusik« versteht sich als eine vereins- und stadtteilübergreifende Gruppe, die Musik und Geselligkeit pflegt. Bei Auftritten stehen die Wünsche der Gäste im Vordergrund. Proben finden regelmäßig im »Haus der Musik« in Nieder-Roden statt.

Als Jubiläumsveranstaltung gibt die »RBM« am 16.06.2019 ein Platzkonzert beim Heimatverein in Nieder-Roden. Am 04.08.2019 unternimmt die »RBM« eine Konzertreise nach Bad Ems mit einem Auftritt im Kurpark.

Kontakt: Egon Roth (06106-2399535)

Spende für Hospizstiftung und Neuorientierung

Erneut konnte Herr Dr. Stergiou den Erlös des DaCapo-Weihnachtskonzerts für die Hospiz-Stiftung Rotary Rodgau in Höhe von 1.000 € entgegennehmen. Er bedankte sich im Namen der Stiftung für das dauerhafte Engagement des Chores und erinnerte zugleich an einen wichtigen Termin: am 30. März erfolgt der erste Spatenstich für den Bau des Hospizes am Wasserturm in Jügesheim.



V.l.: Andreas Finkeldey, DaCapo Chorsprecher; Andrea Hermes-Neumann, die neue Chorleiterin; Jutta Kroiß, bisherige Chorleiterin und Vize-Dirigentin; Dr. Stergiou von der Hospiz-Stiftung.

Seit Jahresbeginn probt der Hainhäuser Chor DaCapo unter neuer Leitung: Andrea Hermes-Neumann, erfahrene Musikwissenschaftlerin, Chorleiterin und Instrumentalpädagogin aus Dietzenbach, hat nunmehr das Dirigat übernommen und begeistert die Sängerinnen und Sänger mit ihrer erfrischenden, innovativen und konzentrierten Probearbeit: Tempo, Dynamik und Aussprache werden ebenso intensiv geschult wie das individuelle Gehör, wenn es darum geht, neue Stücke auch ohne Notenblatt zu erlernen.

Trotz der konzentrierten Arbeitsatmosphäre kommt die Unterhaltung nicht zu kurz: Neumann versteht es, den Chor durch ihre lockere, humorvolle Art immer neu zu motivieren und zu fordern und dadurch so manche Schwierigkeiten bei der Intonation zu meistern. Wer hätte z.B. geglaubt, dass man einen hohen Ton besser treffen kann, wenn man den großen Zeh von innen an die Schuhoberfläche drückt? Es funktioniert!

Derlei originelle Tipps aus Neumanns reichem musikalischen Erfahrungsschatz lassen die 90 Minuten des Probeabends in Nu vergehen. Gerne würden die DaCapos ihre Begeisterung mit neuen Chormit-

Rodgau

gliedern teilen: Proben sind freitags von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr im Bonhoeffer-Haus Weiskirchen, danach besteht die Möglichkeit zu einem zwanglosen Plausch im Bürgerhaus-Restaurant.

Weitere Infos u. Kontakt: www.dacapo-rodgau.de, Andreas Finkeldey, Tel. 06106 15645

Arbeitskreises für Heimatkunde Nieder-Roden

Auf ein erfolgreiches Jahr 2018 konnte der Vorsitzende des Arbeitskreises für Heimatkunde Nieder-Roden auf der Jahreshauptversammlung zurückblicken. Die Zusammenarbeit mit dem Musikverein Nieder-Roden war eine Erfolgsstory. Die verschiedenen Orchester spielten im Museumshof und sorgten für zahlreiche Besucher, die zum großen Teil noch nie das Museum und die Ausstellung besucht hatten.

Auch die Jahresausstellung 2019 verspricht großen Erfolg: die 50jährige Geschichte der Evangelischen Kirchengemeinde Nieder-Roden. Am 31. März begannen die Feierlichkeiten zur Eröffnung der Ausstellung mit einem Festgottesdienst (10.00 Uhr) in der Kirche. Anschließend zog die Gemeinde ins Museum, wo sie der Arbeitskreis mit einem kleinen Imbiss empfing. Die Zusammenarbeit mit der kirchlichen Gemeinde klappte hervorragend, Vorsitzender Frank Stoffels bedankt sich herzlich.



Der neue Vorstand des Arbeitskreises für Heimatkunde Nieder-Roden. Von links Doris Ritter, Eva Gerschner, Andreas Spott, Schatzmeister, Ilse Eberhardt, Günther Keller, 2. Vorsitzender, Anneliese Aberle, Frank Stoffels, Vorsitzender. Es fehlen Ulrich Biebel, neuer Schriftführer, und Andreas Lsenik.

www.meinrodgau.de

www.facebook.com/meinrodgau

Anzeigenservice

mein rodgau

☎ 06106 2597127
anzeigen@meinrodgau.de

Joy to the
World - Freue
dich, Welt!

Wir wünschen Ihnen ein
beschwingtes und
fröhliches Osterfest.



www.dacapo-rodgau.de

Beratung & Vertrieb: Karin Andräß • 06106 / 25 97 127

9. Rodgauer Maibaum-Aufstellen in Dudenhofen

Am 27.04.2019 um 14:30 Uhr ist es wieder soweit: Das Mai-Event in Rodgau Dudenhofen auf dem Ludwig-Erhard-Platz. Mit den Bierspezialitäten von der Glaabsbräu – der ältesten Brauerei Südhessens sowie mit herzhaften kulinarischen Spezialitäten der Metzgerei Göbel und spritzigem Apfelwein.

Der Gewerbeverein Rodgau Dudenhofen e.V. lädt nun seit 2010 jedes Jahr recht herzlich alle Mitbürgerinnen und Mitbürger zum Maibaum aufstellen auf dem Ludwig-Erhardt-Platz ein. Der rund 15 Meter lange Maibaum wird mit reiner Muskelkraft aufgestellt. Aus Gründen der Sicherheit, wird der Baum während des Aufstellens, mit einem Kran gesichert. Unterstützt werden die teils in Zunft bzw. Tracht gekleideten Mitglieder des Gewerbevereins von der Blasmusikkapelle des Musikvereins Dudenhofen e.V. Geschmückt mit einem Kranz und bunten Bändern sowie vielen Zunftzeichen wird er bis Anfang November den Ludwig-Erhardt-Platz dominieren.

Mehr Infos unter www.maibaum.gv-rodgau.de

Geld, Recht & S

Vorsorgeaufwendungen – an das Alter denken und Steuern sparen

Alter oder Krankheit stellen unabwendbare Lebensrisiken dar, die jeden treffen können. Versicherungen sollen dazu dienen, diese Risiken abzufedern. Dass eine Vorsorge nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes sinnvoll ist, zeigt sich daran, dass Versicherungsbeiträge zumindest teilweise steuerlich absetzbar sind. »Diese Versicherungsbeiträge gehören als sogenannte Vorsorgeaufwendungen zu den Sonderausgaben, die im Rahmen der Anlage 'Vorsorgeaufwand' bei der Einkommensteuererklärung geltend gemacht werden können«, so Lothar Herrmann, Präsident der Steuerberaterkammer Hessen.

Altersvorsorgeaufwendungen

Seit 2005 gilt für gesetzliche Rentenversicherungsbeiträge und Altersrenten grundsätzlich eine nachgelagerte Besteuerung. Das heißt, dass die Rentenversicherungsbeiträge steuer-

lich abzugsfähig sind und im Gegenzug die Renteneinkünfte versteuert werden müssen. Bis 2025 gilt noch eine Übergangsregelung, nach der der steuerlich absetzbare Teil der Rentenversicherungsbeiträge jährlich um zwei Prozent steigt. 2019 liegt er bei 88 Prozent der Gesamtversicherungsbeiträge (Arbeitgeber- und Arbeitnehmeranteil). Dieser Übergangszeitraum endet 2025, wenn 100 Prozent erreicht werden. Abgesehen davon existiert auch noch eine absolute Obergrenze für den abzugsfähigen Betrag. Diese Grenze liegt 2019 bei 24.305 Euro. Für Ehepaare gilt der doppelte Betrag von 48.610 Euro.

Private Altersvorsorge

Wer über die gesetzliche Rente hinaus für das Alter vorsorgen will, dem stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Im Rahmen der Riester-Rente zahlt der Staat z. B. Zulagen, wenn ein bestimmter Eigenbeitrag erbracht

und in einen Altersvorsorgevertrag eingezahlt wird. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Aufwendungen einschließlich der Zulagen bis zu einer Höhe von 2.100 Euro im Jahr als Sonderausgaben abzuziehen. Dafür verwendet der Steuerpflichtige die Anlage AV zur Einkommensteuererklärung.

Kranken- und Pflegeversicherung

Für gesetzlich Krankenversicherte sind sämtliche gezahlten Beiträge für die sogenannte Basisabsicherung steuerlich abzugsfähig. Keine Berücksichtigung hingegen findet der Beitragsanteil, der etwa der Finanzierung von Krankengeld dient. Dieser bleibt pauschal durch einen Abschlag von vier Prozent steuerlich unberücksichtigt.

Bei privat Krankenversicherten erkennt das Finanzamt nicht alle Aufwendungen an, da

€€

Gold- und Schmuckankauf

Spezialisiert auf den Ankauf von

 <p>● Gold Brillantschmuck, Schmuck, Uhren, Münzen, Barren, Zahngold, Altgold</p>	 <p>● Uhren Markenuhren wie Rolex, Cartier, IWC, Breitling, Omega, Gold-/Taschenuhren</p>	 <p>● Silber Silberschmuck, Münzen, Barren, Tafelsilber aller Art (auch versilbert)</p>	 <p>● Antiquitäten Figuren und Gemälde, Zinn, Porzellan, kompl. Nachlässe</p>
---	---	---	---

● **Kostenlose Beratung**

● **Bei Ankauf sofort Bargeld**

Goldhaus Obertshausen

Gold · Juwelen · Uhren · Schmuck · Münzen · Antiquitäten

Heusenstammer Straße 3 • 63179 Obertshausen • www.goldhaus.net

☎ **0 61 04 / 9 53 13 15** Parkplatz im Hof

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr • Sa 10.00 – 13.00 Uhr

€€

Steuern

häufig der Leistungskatalog über das gesetzlich als notwendig Erachtete hinausgeht. So bleiben beispielsweise Beitragsbestandteile für die Chefarzt-Behandlung oder das Einzelzimmer steuerlich unberücksichtigt. Privat Versicherte müssen deshalb darauf achten, dass ihre Krankenkasse gemäß den Regeln der Krankenversicherungsbeitragsanteil-Ermittlungsverordnung (KVBEVO) die nicht steuerbegünstigten getrennt von den steuerbegünstigten Leistungen ausweist.

Sonstige Vorsorgeaufwendungen

Zu den sonstigen Vorsorgeaufwendungen gehören z. B. Beiträge zur Arbeitslosen-, Erwerbs- und Berufsunfähigkeitsversicherung, zu Unfall- sowie Haftpflichtversicherungen oder auch Beiträge zu Kranken- und Pflegeversicherungen außerhalb der Basisabsicherung. Solche Aufwendungen sind nur beschränkt im Rahmen der aktuellen Höchstbeträge von 1.900 Euro (z. B. für Angestellte, Beamte und Rentner) bzw. 2.800 Euro (z. B. für Selbstständige) absetzbar. Dies gilt nur, soweit dieser Höchstbetrag nicht bereits durch die oben genannten Beiträge zu Basiskranken- und Pflegeversicherungen ausgeschöpft ist. Bei Ehegatten wird für jeden getrennt der zutreffende Betrag festgestellt und anschließend werden beide Beträge zusammengezählt.

Erstattungen durch eine Krankenkasse

Noch nicht für alle Fälle abschließend geklärt ist die Frage, wie mit Erstattungen durch eine Krankenkasse umzugehen ist. Der Bundesfinanzhof (BFH) hat bereits 2016 entschieden, dass eine Bonuszahlung der Krankenkasse an den Steuerpflichtigen nur dann als Beitragsrückerstattung angesehen werden kann, wenn sie im unmittelbaren Zusammenhang mit den Beiträgen zur Erlangung des Basiskrankenversicherungsschutzes steht. Ist dies der Fall, ist die Erstattung mit den Krankenversicherungsbeiträgen zu verrechnen. So mindert sie den entsprechenden Sonderausgabenabzug. Für eine pauschale Erstattung im Rahmen eines Bonusprogramms für vom Versicherten getragene Kosten für besondere Vorsorge- und Gesundheitsmaßnahmen hat das Sächsische Finanzgericht im September 2018 entschieden, dies sei eine Leistung der Krankenkasse und keine Beitragsrückerstattung. Die Erstattung wäre daher nicht mit den als Sonderausgaben abziehbaren Krankenversicherungsbeiträgen des Steuerpflichtigen zu verrechnen. Da die Finanzverwaltung dies anders sieht, wird sich der BFH mit dieser Frage noch befassen.

Fazit

Ob und inwieweit sich die verschiedenen Versicherungsbeiträge steuerlich auswirken, hängt jeweils von der Art der Versicherung ab und davon, ob die steuerlichen Höchstbeträge erreicht oder überschritten werden. Um sich Klarheit über die steuerlichen Auswirkungen zu verschaffen, sind teilweise komplizierte Berechnungen erforderlich. Deshalb empfiehlt sich in solchen Fragen die professionelle Beratung eines Steuerberaters. Zu finden sind derartige Experten im Steuerberater-Suchdienst.

Steuerberaterkammer Hessen, www.stbk-hessen.de

Raus aus den Schulden!

In rund 80% der Fälle ohne Insolvenz, auch bei „Hartz IV“
Ihre Schuldnerhilfe in Hessen: www.adjulex-schuldnerberatung.de
Kostenlose Erstinformation Telefon 0 69 / 24 40 43 15 und 061 06 / 2 68 44 14

PARTNER FÜR DIE REGION.



Niederlassung der Frankfurter Volksbank eG
Babenhäuser Straße 2-8, 63110 Rodgau

Stephan Burger Steuerberater/Rechtsökonom (VWA)

Für meine familiäre Steuerberatungskanzlei in Rodgau (Nieder-Roden) suche ich zum nächstmöglichen Termin einen ausgebildeten

Steuerfachangestellten (m/w/d) oder Steuerfachwirt (m/w/d)

Zu Ihren Aufgaben gehört:

- Die Betreuung der Mandantschaft im Bereich Finanzbuchhaltung, Jahresabschluss
- Erstellung der Steuererklärungen kleiner und mittelständischer Unternehmen und Privatpersonen

Das biete ich Ihnen:

- Flexible Arbeitszeiten
- Leistungsgerechte Vergütung
- Hilfestellung bei der Sammlung von Berufserfahrung
- Finanzielle und fachliche Unterstützung beim Wunsch nach Weiterbildung

Über Ihre aussagekräftige Bewerbung freut sich:

Stephan Burger Tel(0 61 06) 2 68 55 40
Steuerberater/ Fax(0 61 06) 2 68 55 50
Rechtsökonom (VWA) s.burger@steuerburger.de
Senefelder Str. 1 www.steuerburger.de
Gebäude F2
63110 Rodgau

Das Magazin für Rodgau



Anzeigenannahme
bei Ihrer
Anzeigenberaterin
Karin Andräb

Tel.: 0 61 06 / 2 59 71 27
0152 / 29 25 27 04



Der kurze Weg zum Experten

Baumschule

Pohhlentz www.baumschulen-pohhlentz.de
Urberacher Weg 40, 64807 Dieburg Tel. 0 60 71 / 2 27 94

Elektro

Sattler Elektrotechnik GmbH & Co. KG www.sattler-elektrotechnik.de
Justus-von-Liebig-Str. 9, 63110 Rodgau/Jügesheim Tel. 06106 / 64 46 42

Fahrschule

Fahrschule Morian www.Fahrschule-Morian.de
Hauptstr. 29, 63110 Rodgau/Weiskirchen Tel. 0173 / 63 47 867

Fahrräder, E-Bikes, Zubehör

E-Bike-Time seref.oeztas5@gmail.com
Puisseauxplatz 7, Rodgau/Nieder-Roden Tel 06106 / 639 65 97

Radsport König www.radsport-koenig.de
Ferdinand-Porsche-Str. 16a, 63500 Seligenstadt Tel. 06182 / 89 94 94

Fenster

Fensterbau Lehr GmbH www.fensterbau-lehr.de
Otzbergstr. 3, 64839 Münster Tel. 06071 / 30 800

Gartengeräte

Weimer Technik www.weimer-technik.de
Robert-Koch-Str. 16, 63128 Dietzenbach Tel. 06074 37569-0

Gartenpflanzern

Staudengaertnerei Eidmann www.staudengaertnerei-eidmann.de
Groß-Umstädter-Str. 20, 64823 Groß-Umstadt/Semd Tel. 06078/6148

Kinderhilfe

Deutscher Kinderschutzbund www.dksb-rodgau.de
Ortsverband Rodgau e.V. Tel. 06106 / 62 186

Kultur und Freizeit

Agentur für Kultur, Sport und Ehrenamt www.rodgau-theater.de
Schwesternstraße 10, Rodgau/Jügesheim kultur@rodgau.de

AZ Alternatives Zentrum Rödermark e.V. www.az-roedermark.de
Darmstädter Str. 18, Rödermark/Urberach Fax 06074 / 54 95

Bürgerhäuser Dreieich www.buergerhaeuser-dreieich.de
Fichtestr. 50, 63303 Dreieich Tel. 06103 / 6000-75

Maximal Kulturinitiative Rodgau e.V www.maximal-rodgau.de
Eisenbahnstr. 13, Rodgau/Jügesheim info@maximal-rodgau.de

Krankenversicherung

DAK Offenbach Tel. 069 / 76 80 566 - 0

Operative Medizin

Emma Klinik www.emma-klinik.de
Frankfurter Str. 51 Tel. 06182 / 96 02 51

Orthopädie- und Rehathechnik

Sanitätshaus May www.sanitaetshaus-may.de
Steinweg 3, 63500 Seligenstadt Tel. 06182 / 84 10 070

Physiotherapie, Massage, Krankengymnastik

Praxis für Physiotherapie Rucker rucker.physio@t-online.de
Gartenstr. 20, Rodgau/Jügesheim Tel. 06106 / 14 754

Recht

Walden & Kollegen www.rechtsanwalden.de
Ludwigstraße 43, Rodgau/Jügesheim Tel. 06106 / 132 00

Reifenwechsel, Kfz-Service, Wartung & Reparatur

Auto Service Demir www.autoservicedemir.de
Dieselstraße 11, Rodgau/Nieder-Roden Tel. 06106 / 77 25 25

Seniorenpflege

Pflegedienst Rodgau www.pflegedienst-rodgau.de
Leipziger Ring 178, 63110 Rodgau/Nieder-Roden Tel. 06106 / 2 59 21 65

PHÖNIX Haus Gretel Egnert www.korian.de
Feldstr. 39, 63110 Rodgau/Dudenhofen Tel. 06106 / 821-0

Römergarten Residenzen GmbH Haus Julia www.roemergarten-residenzen.de
Albert-Rißberger Str. 1, Rodgau/Weiskirchen Tel. 06106 / 26 85-0

Tagespflege Rodgau tagesbetreuungrodgau@gmail.com
Untere Marktstr. 27, 63110 Rodgau/Nieder-Roden ... Tel. 06106 / 259 27 03

Strom oder Gas

Gasversorgung MAINGAU Energie GmbH www.maingau-energie.de
Ringstraße 4-6, 63179 Obertshausen ... Tel. Kundenservice 0800 / 624 24 68

Umweltfreundliche Energieversorgung Rodau GmbH www.ev-rodau.de
Friedberger Str. 37, 63110 Rodgau Tel. 06106 / 8296-8888

Das Magazin für Rodgau online und print.



Anzeigenannahme
bei Ihrer
Anzeigenberaterin
Karin Andráß

Tel.: 0 61 06 / 2 59 71 27
+ 0152 / 29 25 27 04



Die Fitness-Tricks der Profis



In drei Schritten zu mehr Leistung und neuer Energie

Endlich wieder draußen sporteln: Wer ein paar Regeln beachtet, ist schnell wieder in Bestform.

Foto: djd/Jentschura International/th

(djd). Die Tage werden langsam wieder länger und ganz allmählich geht es in die sportliche Outdoorsaison. Wer beim Neustart nach der Winterpause ein paar Tipps beherzigt, kann sanft und trotzdem zügig wieder zu alter Form auflaufen – und sogar noch besser werden, wenn er typische Fehler vermeidet. Das sind die besten Tipps von Fitness-Experten:

Durchstarten mit Augenmaß

»Selbst wenn es noch so verlockend ist, bei den ersten Sonnenstrahlen gleich die lange Laufrunde anzutreten – Freizeitsportler sollten es langsam angehen lassen«, weiß Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura aus Münster. Er berät seit Jahren zahlreiche Top-Athleten dazu, wie sie achtsam mit ihren Ressourcen umgehen und mit naturheilkundlichen Methoden das Beste aus sich herausholen. »Auf keinen Fall sollte man sich so fordern, dass einem die Luft wegbleibt.« Tipp: Die ersten Male lieber ohne Musik im Ohr trainieren, sondern bewusst auf den eigenen Atem achten. Der Effekt des sanften Starts: Dem Körper steht genug Sauerstoff zur Verfügung, um die Muskulatur gut zu versorgen. »Dadurch sinkt nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern auch die Gefahr, dass Schmer-

zen auftreten, weil das Gewebe durch die Belastung übersäuert«, so der Fachmann.

Den richtigen Treibstoff wählen

Über die Ernährung lässt sich die eigene Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflussen. »Aus naturheilkundlicher Sicht ist ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt für Sportler das A & O«, sagt Roland Jentschura, der unter anderem die Athleten des österreichischen Skiverbandes, aber auch Profi-Radler und Marathonläufer zur Seite steht. Die Balance sei die Grundlage dafür, dass die kleinsten »Motoren« unseres Körpers, die Zellen, effektiv arbeiten können. Das ließe sich unter anderem dadurch erreichen, dass man säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Weißmehl, Zucker und Kaffee reduziert. »Der tägliche Energie-

bedarf sollte zu 80 Prozent über vitalstoffreiche, basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, hochwertige Öle und Getreide wie Buchweizen und Hirse gedeckt werden.« Weitere Tipps dazu finden Interessierte auch in der Themenwelt »Basisch erfolgreicher Sport« unter www.p-jentschura.com.

Schneller regenerieren

Weil bei jeder Art von Work-out Säuren im Gewebe entstehen, ist neben der ausgewogenen Ernährung die Regeneration nach dem Training besonders wichtig. Sie sollte den Körper gezielt dabei unterstützen, Säuren über die Haut auszuscheiden. »Dabei helfen können beispielsweise Bäder mit basischen Körperpflegesalzen, Bürstenmassagen und Saunagänge«, empfiehlt Roland Jentschura.

Basisch gegen den »Winterspeck«

(djd). Ein positiver Nebeneffekt der basischen Ernährung ist, dass häufig selbst hartnäckige Pölsterchen schmelzen, die durch Training allein oft nicht verschwinden – etwa an Oberarmen, Bauch und Hüften. Die Erklärung von Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura: »Viele basische Lebensmittel sind von Natur aus kalorienarm, halten aber lange satt. Außerdem hat sich gezeigt, dass durch die gezielte Entsäuerung des Gewebes der Stoffwechsel insgesamt angekurbelt wird.«

Gesundheit & W

Kleiner Aufwand – große Wirkung

Neue Kurse in der Praxis Karin Weltring

In Rödermark stehen zwei neue Kursangebote auf dem Programm: Superbrain Yoga und Meditation über zwei Herzen.

Superbrain Yoga ist eine kleine, aber äußerst wirkungsvolle »Yoga«-Übung für alle Menschen – jung, alt, klein, groß. Superbrain Yoga kann eingesetzt werden bei ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), Lern- und Konzentrationsschwäche sowie Vergesslichkeit. Die Übungen erfordern nur wenig Aufwand bzw. nur wenige Minuten täglich. Der Erfolg bei regelmäßiger Anwendung wurde in fünf amerikanischen Studien unter ärztlicher Aufsicht belegt.

Auch Meditation ist ein Weg zum inneren Frieden. Damit tut man nicht sich selbst etwas Gutes, sondern trägt den Gedanken hinaus in die Welt. Meditation segnet die Erde mit Liebe, Güte, Frieden, Freude und Wohlwollen. Zehntausende von Menschen verschiedener Religionen und Herkunft praktizieren diese Meditation. Sie ist unkompliziert und hat bei regelmäßiger Übung erstaunliche und bedeutende Wirkung.

Anmeldung für »Superbrain Yoga« und »Meditation über zwei Herzen« bei Energiearbeit Karin Weltring, Goethestr. 76 c, 63322 Rödermark, energiearbeit@weltring.eu, Tel. 0172 6666726. Weitere Informationen unter www.prana-heilung.de.

Gelenkschmerzen: Auch die Seele leidet

Bei Arthrose sollte ganzheitlich behandelt werden

(djd). Schmerzen sind das Hauptsymptom bei Gelenkverschleiß – und auch der erste Grund für die Suche nach medizinischer Behandlung. Doch wie eine im Fachblatt Arthritis Care & Research veröf-

fentlichte Studie zeigt, spielen auch psychologische Faktoren wie Depressionen und Schlaflosigkeit eine wichtige Rolle, wenn Arthrose-Patienten einen Arzt aufsuchen. Das ist leicht nachzuvollziehen, denn chronische oder wiederkehrende Beschwerden betreffen nicht nur das schmerzende Gelenk, sondern immer den ganzen Menschen. Sie schränken die Lebensqualität ein und führen häufig zu Schon- und Vermeidungsverhalten, zu sozialem Rückzug und Hoffnungslosigkeit. So leidet die Seele mit.

Welt-
gesundheits-
tag
07.04.19



Bei der Arthrosebehandlung sollten nicht nur die Gelenke, sondern auch die Psyche einbezogen werden.

Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/WavebreakMedia -Fotolia

Von Physiotherapie bis Nährstoffversorgung

Aus diesem Grund ist es wichtig, bei der Arthrosetherapie ganzheitlich anzusetzen. Das betrifft natürlich im ersten Schritt die Linderung der Schmerzen durch konservative Behandlungen wie Physio- und Elektrotherapie, Massagen, Bandagen, Krankengymnastik, Schmerzmittel und gelenkschonende Bewegung. Empfehlenswert ist oft eine Gewichtsreduktion durch eine kalorienbewusste und gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Obst, fettem Seefisch, Pflanzenölen und wenig Fleisch. Ein weiterer Faktor ist die gezielte Nährstoffversorgung des Knorpels. »Hier haben sich Kollagen-Peptide in Kombina-



Schaffen Sie Platz
für den Frühling im Kleiderschrank!
...und kommen Sie bei uns vorbei:

Deutsches Rotes Kreuz
Kleiderladen Rodgau/Jügesheim
Hintergasse 7
63110 Rodgau



Deutsches Rotes Kreuz
Kleiderladen Rodgau/Nieder-Roden
Rodensteinstraße 1
63110 Rodgau

**Frühjahrsputz
im Kleiderschrank**

Kollagen für den Knorpel

(djd). Gesunder Gelenkknorpel, der zu 70 Prozent aus dem Eiweißbaustein Kollagen besteht, dient als natürlicher Stoßdämpfer und macht gleitende Bewegungen erst möglich. Im Laufe einer Arthrose wird der Knorpel immer poröser und dünner, bis schließlich die Knochen schmerzhaft aufeinander reiben. Gute Therapieerfolge werden oft mit speziellen Kollagen-Peptiden wie in CH-Alpha Plus erzielt, welche die körpereigene Kollagenproduktion anregen. In einer Anwendungsstudie nahmen rund 600 Arthrose-Patienten über drei bis sechs Monate täglich eine Trinkampulle ein. Am Ende des Beobachtungszeitraums hatten sich Beschwerden wie Druckschmerz und Bewegungseinschränkungen signifikant verbessert.

tion mit entzündungshemmendem Hagebutten-Extrakt bewährt, um die Gelenke von innen heraus zu unterstützen«, erklärt die Wissenschaftlerin Dr. Dorit Lubitz: »Studien mit dem Präparat Ch-Alpha Plus ergaben etwa, dass bei täglicher Einnahme über mindestens 24 Wochen die Knorpeldichte zunimmt und so die Patienten wieder beweglicher werden.« Auch die Schmerzen verbesserten sich laut Expertin deutlich. Dadurch wird auch die Lebensqualität wieder erhöht. Unter www.ch-alpha.de gibt es weitere Informationen sowie viele Tipps für einen gelenkgesunden Alltag.

Die Psyche mit einbeziehen

Neben diesen Maßnahmen sollte auch die Psyche in die Behandlung mit einbezogen werden. Das kann beispielsweise durch eine kognitive Verhaltenstherapie geschehen. Hierbei werden ungünstige Denkweisen und Verhaltensmuster bei andauernden Beschwerden identifiziert und dann nach und nach verändert. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation, Hypnose und Achtsamkeitstraining sind in ihrer Wirksamkeit gegen chronische Schmerzen durch verschiedene Studien belegt.

**Zuhause
pflegen
Zuhause
helfen.**

Die DAK-Gesundheit vermittelt mit **kostenlosen** Pflegekursen und Schulungen in häuslicher Umgebung praktische Fertigkeiten

DAK
Gesundheit

Mehr Infos bei
der DAK Offenbach
Tel. 069/76 80 566-0



Praxis für Physiotherapie

Dieter Rucker

Gartenstraße 20–24
63110 Rodgau-Jügesheim
Telefon (06106) 1 47 54



Birgit Buch Kollegen ZAHNARZTPRAXIS



Zahnarztpraxis
Birgit Buch & Kollegen
Weiskircher Straße 102
63110 Rodgau Jügesheim

Telefon: 06106/5766
Telefax: 06106/646506
info@buch-und-kollegen.de
www.buch-und-kollegen.de

Sprechzeiten:

Mo.– Do. von 8:00 – 20:00 Uhr. Freitag nach Vereinbarung.

Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui® für jedermann Superbrain Yoga Zwei-Herz-Meditation



Ort: Rödermark-Waldacker
Gebühr 30,-- € / Termine auf Anfrage
Kursleiterin: Karin Weltring

Energiearbeit/Tierkommunikation
Karin Weltring
Associate Pranic Healer
Pranalehrerin

Goethestraße 76 c
63322 Rödermark-Waldacker
Tel.: 0172 6666726
energiearbeit@weltring.eu
www.energiearbeit-weltring.eu

sanitätshaus may GmbH

Ober-Rodener Str. 11c · 63322 Rödermark
Tel. 06074 - 50732

Steinweg 3 · 63500 Seligenstadt
Tel. 06182 - 8410070

info@sanitaetshaus-may.de
www.sanitaetshaus-may.de

Gesundheit & W

Starke Sache

Vereinssport bietet Fitness für Jung und Alt

Die Treppe wird Jahr für Jahr steiler und die Einkaufstasche immer schwerer? Das ist kein Naturgesetz. Wenn man immer schwächer wird, liegt das nicht nur am Alter, sondern an zu wenig Bewegung. Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule Köln haben herausgefunden, dass sportliche Aktivität auch im hohen Alter die körperliche Leistungsfähigkeit erhält – und sogar steigern kann.

»Unsere Abteilung Aktiv & Gesund bietet Wandern, Walking, Body-Fit-Kurse und vieles mehr, an dem vor allem ältere Menschen teilnehmen«, sagt Alfred Rausch, Vorsitzender der Turngemeinde Nieder Roden. »Auch beim Line Dance sind die meisten über 50, die Älteste ist über 80.« Immer wieder hört Rausch

von den Vereinsmitgliedern, wie sie ihre körperliche Fitness und allgemeine Leistungsfähigkeit durch den regelmäßigen Sport verbessern. Und wie schnell man sich an das gute Gefühl gewöhnt. »Natürlich klagen sie dann, wenn sie mal einige Trainingseinheiten ausfallen lassen müssen«, scherzt Rausch.

Das Angebot für ältere Menschen ist nur ein kleiner Teil dessen, was Sportbegeisterte bei der TG finden können. »Zumba, Yoga-Pilates und Faszientraining sind vor allem für Jüngere interessant, auch Garde- und Showtanz«, so Rausch. Darüber hinaus bietet der Verein die klassischen Sportarten Handball, Turnen, Tennis und Volleyball an, mit denen Jungen und Mädchen oft bereits im Kindergartenalter

beginnen. Auch Karnevalsnarren haben die Möglichkeit, sich in der fünften Jahreszeit bei der TG auszutoben.

Gerne sieht es Rausch, wenn die Dreijährigen vom Ballett später in der Leistungsriege turnen, beim Tennis oder beim Handball mitmachen, während die Eltern im Odenwald wandern und Oma und Opa Senioren-Gymnastik betreiben. »Fitness kennt keine Altersgrenze«, sagt Rausch, »im Verein kann jeder altersgerechten Sport machen.« Und sich damit die Fähigkeit erhalten, die Einkaufstasche selbst die Treppe hochzutragen.

Mehr zum Angebot der Turngemeinde unter www.tgniederroden.de

Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags	Samstags
Walkinggruppe 8 - 9 Uhr Parkp DON BOSCO-H.	Step-Aerobic 8.30 - 9.30 Uhr BH großer Saal	Boule Spielen 15 - 16 Uhr Puiseaux-Platz NR	Walkinggruppe 8 - 9 Uhr Parkp DON BOSCO-H.	Gymnastik (Sen.) 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim	Turnen Leistungs. 9 - 11 Uhr SpH Wiesb. Str.
Kinderturnen 3-4 J. 16:45 - 17:30 Uhr SpH Wiesb. Str.	Body-Mix 9.30 - 10.30 Uhr BH großer Saal	Turnen Leistungs. 15:30 - 20:00 Uhr SpH Bürgerhaus	Eltern-Kind-Turn. 0-3 J. 15:15 - 16:30 Uhr SpH Bürgerhaus	Turn. f. Jungen ab 6 J. 16-17:30 +17:30-19 Uhr SpH Bürgerhaus	Ballett f. Kinder 3-5 J. 10:15- 11:00 Uhr Vereinsheim
Kinderturnen 5-6 J. 17:30 - 18:30 Uhr SpH Wiesb. Str.	Yoga (Kurs) 9-10 + 10.30-11.30 Uhr Vereinsheim	Turnen Mäd. 6 - 8 J. 15:30 - 16:30 Uhr SpH Bürgerhaus	Tanzen Mäd. ab 8 J. 16:30 - 17:30 Uhr Vereinsheim	Turnen WK I 16:00 - 17:30 Uhr SpH Bürgerhaus	Ballett f. Kinder 5-6 J. 11:00- 11.45 Uhr Vereinsheim
Turnen WK II Mäd. 18.30 - 20.00 Uhr SpH Bürgerhaus	Walkinggruppe 17-18 Uhr (Sommer) Parkp DON BOSCO-H.	Turnen Mäd. ab 9 J. 16:30 - 17:30 Uhr SpH Bürgerhaus	Tanzen Mäd. ab 6 J. 17:30 - 18:30 Uhr Vereinsheim	Turnen Leistungs. 16:30 - 20:00 Uhr SpH Wiesb. Str.	Ballett f. Kinder 7 J. 12:00- 12:45 Uhr Vereinsheim
Showt. HABANEROS Tanzen Mäd. ab 14 J. 18-20 Uhr Vereinsh.	Garde Mäd. ab 6 J. Fortgeschrittene 17-18 Uhr Vereinsh.	Line Dance Ultra-Anf. 16:30 - 17:00 Uhr Bürgerhaus gr. Saal	Walkinggruppe 17-18 Uhr (Sommer) Parkp DON BOSCO-H.	Turnen WK II 17:30 - 20:00 Uhr SpH Bürgerhaus	Walkinggruppe 15 - 16 Uhr Parkp DON BOSCO-H.
Line Dance Fortg. 1 17 - 18 Uhr Bürgerhaus gr. Saal	Garde Mäd. ab 6 J. Anfänger 18-19 Uhr Vereinsh.	Line Dance Fortg. Anf. (1 Jahr Erfahrung) 17 18 Uhr BH gr.Saal		Volleyball 20 - 22 Uhr SpH Dudenhofen	
Line Dance Fortg. 2 18:00 - 19:30 Uhr Bürgerhaus gr. Saal	Rot-Weiss-Garde Gardetanzgruppe 19-21 Uhr Vereinsh.	Line Dance Fortg. Anf. (2 Jahre Erfahrung) 18-19:30 Uhr BH gr.Saal			
ZUMBA (Kurs) 20 - 21 Uhr Vereinsheim		BODY-FIT (Kurs) 18 - 19 Uhr Vereinsheim			
Freizeitsport Männer 20.00 - 21.30 Uhr SpH Wiesb. Str.		YOGA-PILATES (Kurs) 19 - 20 Uhr Vereinsheim			
		Rückenfazien (Kurs) 20-21 Uhr Vereinsh.			
		Ausgylgym. m. Musik 18.30 -19.30 +19.30-20.30 Uhr Gartenstadtschule			

Fitness, Sport und Spaß in der TG Nieder-Roden

Die Trainingszeiten der HSG finden Sie auf der Homepage: www.baggerseepiraten.de

Tennis von April bis Oktober, siehe www.tgn-tennis.de oder auf Facebook www.facebook.com/tgntennis

Kontakt:
Nicole Keller, Abteilung Aktiv & Gesund
Tel. 06106/771457



Wellness

Welt-
gesundheits-
tag
07.04.19

Erkältung oder Heuschnupfen?

Start der Pollensaison:
Johanniter geben Tipps für Allergiker

Ständiges Niesen, tränende Augen, laufende Nase: Die klassischen Erkältungssymptome können auch auf Heuschnupfen hinweisen – denn Hasel und Erle haben bereits zu blühen begonnen. Tausende von Menschen sind in Deutschland von dieser allergischen Erkrankung betroffen. Die Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben Tipps, wie die Pollenallergie erkannt, gelindert und behandelt wird.

Erkältung oder Heuschnupfen – was sind die Unterschiede?

Die Symptome der Pollenallergie ähneln den Beschwerden bei einer Erkältung: Nasenlaufen, Niesanfalle, gerötete oder brennende Augen sowie Jucken im gesamten Nasen-Rachen-Bereich. Dazu kommen häufig allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Kopfschmerzen. Doch es gibt auch Unterschiede: Typisch für den Heuschnupfen im Gegensatz zu einem Infekt ist zum Beispiel das plötzliche Auftreten der Symptome bei Kontakt mit



Ständiges Niesen, tränende Augen, laufende Nase: Die klassischen Erkältungssymptome können auch auf Heuschnupfen hinweisen.

Pollen, also häufig außerhalb der Wohnung. Ist das Nasensekret bei Heuschnupfen wässrig und klar, kann es beim Erkältungsschnupfen gelblich verfärbt sein. Typisch für Pollenallergiker ist auch, dass der Heuschnupfen bei Regen nachlässt, weil die Luft von den Blütenpollen reingewaschen wird. Bei länger anhaltender Trockenheit und es dazu noch windig ist, haben Heuschnupfenpatienten meist stär-

Die Johanniter: Immer für Sie da.



Ob Hausnotruf, Menüservice, Hospizdienst, Erste-Hilfe-Kurse, Fahrdienste oder Johanniter-Quartier ☎ 06106 8710-0

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Borsigstraße 56, 63110 Rodgau
info.offenbach@johanniter.de

DIE JOHANNITER
Regionalverband Offenbach



Tag der
älteren
Generation
03.04.19

kere Beschwerden. Denn Allergien wie der Heuschnupfen werden ausgelöst, indem Pollen von Gräsern und Bäumen über die Atmung aufgenommen werden. »Kommen die Schleimhäute in Mund, Nase oder Augen damit in Berührung, gibt der Körper sogenannte Histamine ab, die die genannten Symptome hervorrufen«, erklärt der Ausbildungsleiter der Johanniter im Regionalverband Offenbach, Andreas Hankel.

Heuschnupfen erkennen und lindern

Bei Verdacht auf eine Pollenallergie sollte der Hausarzt zu Rate gezogen werden. »Wichtig ist zunächst, durch einen Test klären zu lassen, ob eine Allergie vorliegt, und gegen welche Pollen«, betont Hankel. Darauf basierend empfiehlt der Arzt eine geeignete Behandlung, etwa die Einnahme von Antihistaminika per Tabletten, Spray oder Tropfen. Wer stark unter Pollenallergie leidet und die Symptome auf lange Sicht bekämpfen will, kann über eine Langzeitbehandlung nachdenken: Die sogenannte Hyposensibilisierung programmiert das Immunsystem dauerhaft um und macht es weniger empfindlich. Die präventive Therapie verlangt einen langen Atem und kontinuierliche Kontrolle: Bei einer Hyposensibilisierung werden die allergieauslösenden Stoffe über einen längeren Zeitraum per Tabletten oder Spritzen verabreicht.

Symptome lindern – Tipps für den Alltag

Heuschnupfen kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Die Johanniter raten zu ebenso einfachen wie wirksamen Maßnahmen: Aufenthalte im Freien sollten an Tagen mit stärkerem Pollenflug vermieden werden. Um die eigenen vier Wände möglichst pollenfrei zu halten, sollte vorwiegend nach Einbruch der Dunkelheit oder vor Sonnenaufgang gelüftet werden. Außerdem ist es ratsam, abends zu duschen und dabei auch die Haare zu waschen. Regelmäßig sollten Bettwäsche und Handtücher bei mindestens 40 Grad gewaschen werden. Glatter Boden sollte alle zwei Tage gewischt werden; der Teppichboden entsprechend häufig gesaugt. Empfehlenswert sind dabei spezielle Pollenfilter, damit die Partikel nicht in die Luft geblasen werden. Beim Autofahren gilt: Fenster zu. Denn Niesattacken am Steuer können gefährlich werden. Damit die Pollen nicht durch die Lüftungsanlage ins Auto gewirbelt werden, helfen Pollenfilter, die auch nachträglich eingebaut werden können.

Gesundheit & W

Pflege in den eigenen vier Wänden oder Tagespflege?

Angebote zu Tagespflege und Pflegedienst können häusliche Pflegesituationen stabilisieren, weil pflegende Angehörige Auszeiten nehmen können, um sich zu erholen oder um weiter ihrer Arbeit nachzugehen. Die Tagespflege ist dabei ein Ergänzungsangebot zur ambulanten Versorgung zu Hause.

Als Gäste einer Tagespflege sind pflegebedürftige Menschen gut versorgt und vor allem nicht einsam, da sie tagsüber unter Gleichgesinnten sind und bedarfsgerechte Angebote der Einrichtung nutzen können.

In Rodgau ergänzt beispielsweise die Tagespflege Rodgau den seit 2016 bestehenden Pflegedienst Rodgau. Die von 8:00 Uhr bis 16:30 Uhr geöffnete Tagespflege bietet zahlreiche Angebote von Mobilitäts- und Gedächtnistraining, kreatives Gestalten bis hin zur Demenzbetreuung. Die Senioren haben aber auch die Möglichkeit zum Zurückziehen und Entspannen, dafür gibt es zwei schön gestaltete separate Räume.

Geboten werden täglich 3 Mahlzeiten: Frühstück, frisch gekochtes Mittagessen sowie Kaffee und selbst gebackenen Kuchen. Auf Wunsch werden die Gäste mit dem Fahrdienst von zu Hause abgeholt und nachmittags wieder nach Hause gebracht.

Mit einem Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse einen Großteil der Kosten für die Tagespflege.

Die Tagespflege Rodgau befindet sich in Nieder-Roden, Untere Marktstr. 27. Tel. 06106 / 259 27 03 und 0176 / 31 19 37 50, tagesbetreuungrodgau@gmail.com. Beratungsgespräche und Probetage sind jederzeit möglich.



Die Tagespflege Rodgau befindet sich verkehrsgünstig an der S-Bahn Nieder-Roden in der Unteren Marktstraße 27.

Haarersatz stärkt das Selbstbewusstsein

Die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und psychischen Auswirkungen von Haarverlust können für betroffene Frauen und Männer erheblich sein. Deshalb kommt einer guten Zweithaarversorgung eine entscheidende Bedeutung zu.

Wer beim Begriff »Haarersatz« noch Bilder von schlecht sitzenden, im falschen Augenblick verrutschenden und schrecklich aussehenden Haarteilen im Kopf hat, ist nicht mehr auf dem aktuellen Stand.

Das Einweg-Haarhaut-System ContactSkin® beispielsweise besteht aus einer Folie, in die echte Haare aufwändig per Hand eingestochen sind. Wie eine Kontaktlinse sich auf das Auge legt, verschmilzt die superdünne, transparente und atmungsaktive Haarhaut von ContactSkin® optisch mit der Kopfhaut. Selbst bei zurückgekämmtem Haar ist kein Ansatz erkennbar. Nach einer Gewöhnungsphase von nur einem Tag hält das Haarteil jeder Bewegung und sogar festem Zug stand. Es sitzt Tag und Nacht absolut sicher und lässt sich viel-

Pflegedienst Rodgau

Pflege in Ihren eigenen vier Wänden

- Leistungen der Pflegeversicherung (Grundpflege, psychosoziale Betreuung)
- Behandlungspflege, nach ärztlicher Verordnung
- Pflegeberatung nach § 37.3
- Hauswirtschaft
- Hilfe bei der Antragsstellung für Leistungen der Pflegeversicherung oder des Sozialamtes
- Betreuungsleistungen für Menschen mit besonderem Betreuungsbedarf
- 24-Stunden-Notfall-Telefon, • 24-Stunden-Pflege

Wir bieten spezielle Leistungen bei psychischer Erkrankung und sind auf demenziell erkrankte Menschen spezialisiert!

Sie haben die Wahl – entscheiden Sie selbst

Kostenlose Beratung für Interessenten und Angehörige



Der Pflegedienst Rodgau befindet sich in Nieder-Roden, Obere Marktstr. 1-3
Tel. 06106 / 25 92 167 und 0176 / 31 19 37 50

Die Tagespflege Rodgau befindet sich in Nieder-Roden, Untere Marktstr. 27
Tel. 06106 / 259 27 03 und 0176 / 31 19 37 50
tagesbetreuungrodgau@gmail.com

Tagespflege Rodgau

Teilstationäre oder Tages-Pflege

- Abholung bei Ihnen zu Hause und umfangreiche Pflegedienst-Leistungen
- Gemeinsames Frühstück, Mittagessen, Kaffeeeränzchen
- Zusammen kochen, spielen, basteln
- gemeinsam spazieren gehen, musizieren, fernsehen
- Übungen für Konzentration, Gedächtnis, Motorik in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Krankengymnasten
- 24-Stunden erreichbar

Wellness

fältig stylen. Haarewaschen, Duschen oder Schwimmen sind jederzeit problemlos möglich.



Die Friseurmeisterinnen Dlugajczyk und Feria im Haarzentrum Keil in Dudenhofen sind Spezialisten für Echthaar- und Kunsthaar-Perücken, für Toupets und Haarteile, für Haarverdichtung/-integration und -verlängerung. In den frisch renovierten Räumen des Haarzentrums werden Sie in abgetrennten Räumlichkeiten ausführlich beraten, um eine ungestörte, unbeobachtete Versorgung sicherzustellen. Mitbringen sollten Sie lediglich ein Rezept Ihres behandelnden Arztes. Die Abwicklung mit der Krankenkasse und die gesamte Administration sowie natürlich auch die Bestellung des ausgewählten Produktes übernehmen die Spezialisten im Haarzentrum.

Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 06106 / 77 93 88, Im großen Garten 33, 63110 Rodgau-Ddh.

Schwindel ist kein Schicksal

Beschwerden nicht ignorieren, sondern aktiv stoppen

(djd). Plötzliche Schwindelattacken gehören zu den häufigen Beschwerden, über die ältere Menschen klagen. Die Symptome reichen von leichtem Schwanken bis hin zu heftigem Drehschwindel mit Orientierungsverlust – verbunden mit einer großen Sturzgefahr. Tritt Schwindel häufiger auf, schränken die Betroffenen aus Angst vor der nächsten Attacke ihren Bewegungsradius und oft auch ihre sozialen Kontakte ein. Das führt auf Dauer nicht nur zur Vereinsamung



K&S
SENIORENRESIDENZ
TAGESPFLEGE
RODGAU

Das Team der
Seniorenresidenz und der
Tagespflege wünschen Ihnen ein



Fröhliches Osterfest!

Wir danken für Ihr Vertrauen!

K&S Seniorenresidenz Rodgau
Frankfurter Str. 78 - 80 | 63110 Rodgau
Telefon 0 61 06 - 770 29 0
rodgau@ks-gruppe.de | www.ks-gruppe.de

Frisches Wasser trinken ohne Schleppen!


Tafelwasseranlagen – Trinkwasserfilter – Partybieranlagen
Trinkflaschen aus Edelstahl – Oberflächendesinfektion
Partyausstattungs-Verleih – Reinigung/Desinfektion –
Ersatz-/Montageteile



GETRÄNKETECHNIK
Inh. Bernd Merget


Kronberger Straße 10A
63110 Rodgau
Fon 06106-6251968
www.mesko-webstore.net

www.meinrodgau.de



CareKomm Pflegeteam
Ambulanter Pflegedienst


CareKomm Pflegeteam GmbH
Senefelderstrasse 1
63110 Rodgau
Tel. 06106 / 6 28 9990
info@carekomm-pflegeteam.de
www.carekomm-pflegeteam.de



Würdevolle, professionelle Pflege daheim

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Mensch. Wir verpflichten uns die Würde des Menschen, in allen Phasen seines Lebens, in seiner häuslichen Umgebung zu wahren.

**Ihr kompetentes Team für
Rodgau und Umgebung!
Sprechen Sie uns gerne an!**



Gesundheit & W

Alten- und Pflegeheim „Haus Elfriede“

Inhaber: Udo und Gisela Albrecht

**Wir suchen
Exam. Pflegefachkräfte**
Gute Arbeitsatmosphäre
Gute Bezahlung



Lahnstraße 2a – 63110 Rodgau – Tel. 06106/71423 – Fax 771882
information@haus-elfriede-rodgau.de – www.haus-elfriede-rodgau.de

Betreuungsangebot

für demenziell erkrankte Menschen



AWO Rodgau e.V.

jeden Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Sozialzentrum, Nieder-Roden, Puisseauxplatz
Informationen unter **06106 / 87 61 59**



Ein Zuhause für Senioren...

Römergarten Residenz Haus Julia in Rodgau-Weiskirchen

Das bieten wir Ihnen:

- 103 Einzel- und 12 Doppelzimmer mit allem Komfort
- 20 Wohnungen im Service-Wohnen
- Vollstationäre Pflegeplätze für alle Pflegegrade
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- hauseigene Küche mit einer täglichen Auswahl aus frisch zubereiteten Menüs
- „Café Fleur“ mit Gartenterrasse

Wir suchen
**Pflege-
kräfte**

Rufen Sie uns an oder kommen Sie bei uns vorbei.
Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

...weil Sie es sich verdient haben!



Römergarten Residenzen GmbH, Haus Julia
Monika Hummel, Albert-Rißberger-Str. 1, 63110 Rodgau-Weiskirchen
Telefon 0 61 06 / 26 85 - 0, Telefax 0 61 06 / 26 85 - 499
Monika.hummel@roemergarten-residenzen.de
www.roemergarten-residenzen.de



und einem erheblichen Verlust von Lebensqualität: Bewegungsmangel schwächt die Muskulatur und ohne Training büßen die Gleichgewichtsorgane im Innenohr immer mehr an Leistungsfähigkeit ein.



Schwindel auch im Alter nicht einfach »aussitzen« – der Hausarzt ist der erste Ansprechpartner.

Foto: djd/Vertigoheel/Corporate+/Mladen Mitrovic

Bei Schwindel aktiv werden statt aufzugeben

Schwindel ist ein häufiges und unangenehmes Symptom, das unterschiedliche Ursachen haben kann. Zur Abklärung sollte man möglichst frühzeitig den Hausarzt aufsuchen. Dieser kann Herz-Kreislauf-Probleme, neurologische Leiden oder Erkrankungen des Innenohres erkennen und, je nach Ursache, eine geeignete medikamentöse Behandlung einleiten. Als natürliche Alternative zur Behandlung ist in der hausärztlichen Leitlinie zur Therapie von Schwindel das natürliche, rezeptfreie Arzneimittel Vertigoheel aufgeführt. Die Kombination der Inhaltsstoffe ist vergleichbar wirksam wie chemische Schwindelpräparate, macht jedoch nicht müde. Weiterer Vorteil für Betroffene: Das Präparat ist gut verträglich, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt.

In Balance bleiben, Beweglichkeit fördern

Schwindelattacken zu erleben, kann sehr beängstigend sein. Wichtig ist dabei, ruhig weiter zu atmen und nach einem sicheren Halt

Schwindel-Tagebuch kann die Diagnose erleichtern

(djd). Wenden sich Betroffene mit Schwindelattacken an einen Arzt, ist oft eine umfangreiche Beschreibung der Beschwerden notwendig. Daher sollten Art, Dauer und Intensität des Schwindels protokolliert werden. Auch wichtig: Welche Begleitsymptome gingen mit den Beschwerden einher? Gab es Kopfschmerzen, Übelkeit, Ohrgeräusche, Doppelbilder, Taubheitsgefühle oder eine Ohnmacht? Diese Aufzeichnungen können dem Arzt zeigen, wie die Schwindelbeschwerden verlaufen und ob charakteristische Muster bestehen.

Tag
älte
Gener
03.04

Wellness

g der
eren
ation
4.19

zu greifen. Experten empfehlen, während der Attacke den Blick auf einen bestimmten Punkt zu richten, um die Orientierung im Raum nicht völlig zu verlieren. Möchten sich die Betroffenen hinlegen, sollten die Beine hochgelagert werden, um den Kreislauf zu stabilisieren. Ein niedriger Blutdruck kann vor allem in den Morgenstunden oder beim abrupten Aufstehen für Schwindel sorgen. Hilfreich kann ein spezielles Schwindeltraining sein. Video-Anleitungen und Übungsposter sind etwa unter www.schluss-mit-schwindel.de zu finden. Gleichgewichtsübungen und regelmäßige Bewegung tragen erheblich dazu bei, Schwindel zu verringern, das Sturzrisiko zu senken und die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

VdK-Informationen zur Pflegebedürftigkeit

Die Zahl der Pflegebedürftigen ist erneut gestiegen. Nach den Daten des Landesamtes für Statistik bezogen Ende 2017 insgesamt 262.000 Menschen in Hessen Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung; das sind 17,1 % oder 38.200 mehr als vor zwei Jahren. Der Sozialverband VdK Hessen-Thüringen weist darauf hin, dass viele Betroffene nicht ausreichend über ihnen zur Verfügung stehende Hilfsmöglichkeiten informiert sind. »Bei unseren Beratungen stellen wir immer wieder fest, dass viele Pflegebedürftige und pflegende Angehörige über die Unterstützungs- und Hilfsangebote, die ihnen vom Gesetz her zustehen, teilweise oder gar nicht Bescheid wissen«, sagt der VdK-Landesvorsitzende Paul Weimann.

Das gilt auch für den Zuschuss für Pflegemittel, die zum Verbrauch bestimmt sind. Aktuell wird dieser Betrag in Höhe von bis zu 40 Euro im Monat nur von Wenigen in Anspruch genommen. Pflegehilfsmittel sind zum Beispiel Mundschutz, Einmalhandschuhe oder Desinfektionsmittel. Um den Zuschuss zu erhalten, müssen Betroffene einen Antrag bei ihrer Pflegekasse stellen. Voraussetzung für die Bewilligung ist, dass der Antragsteller einen anerkannten Pflegegrad besitzt und zu Hause zumindest teilweise von Angehörigen betreut wird. Man kann sich den Betrag am Monatsanfang aufs Konto überweisen lassen oder nachträglich Quittungen einreichen, um etwaige Ausgaben für Pflegehilfsmittel erstattet zu bekommen. Informationen zum Antragsformular erhält man bei seiner Pflegekasse und in vielen Apotheken. Wichtig ist es, darauf zu achten, für welche Laufzeit die Kostenübernahme bewilligt wurde. Manchmal gilt diese unbefristet, manchmal nur für ein Jahr; in diesem Fall muss rechtzeitig ein neuer Antrag gestellt werden.

In Hessen leben 206.000 Pflegebedürftige in privaten Haushalten; in rund 70 % werden durch selbst organisierte Pflegehilfe, ein Drittel wird durch einen ambulanten Pflegedienst betreut. »Wer einen nahestehenden Menschen pflegt, übernimmt große Verantwortung und verdient daher bestmögliche Unterstützung«, sagt Paul Weimann. »Deshalb müssen Politik und Pflegestützpunkte dafür Sorge tragen, dass die Betroffenen umfassend über Hilfsangebote aufgeklärt werden.«

Bürgerhilfe Rodgau e. V.

Paul-Gerhardt-Straße 28, Rodgau-Jügesheim

Wir wünschen frohe Ostern!

- Frühzeitig ehrenamtlich helfen, um später selbst Hilfe zu erhalten



☎ 06106/1 20 12 – Wir rufen zurück!

Bürozeiten: Mo 15-17, Di-Fr 10-12 Uhr



#wohnbereichsleitung
#pflegefachkräfte
#pflegehilfskräfte
#dauernachtwachen



Mit mehr als 235 Einrichtungen sind wir das größte Netzwerk von Pflegeeinrichtungen in Deutschland.

Jetzt bewerben oder erst mehr erfahren auf: www.korian-karriere.de



 Haus Gretel-Egner
Rodgau

Feldstraße 39 • 63110 Rodgau
Tel.: 06106 8210 • gretelegner@korian.de

SOZIALSTATION RODGAU

„Wir pflegen in Rodgau“



Wir suchen examinierte
Pflegekräfte (m/w)
Voll-/Teilzeit oder als Aushilfe

Ambulanter Pflegedienst

- Leistungen der Krankenkasse nach SGB V, entsprechend der ärztlichen Verordnung
- Leistungen der Pflegekasse nach SGB XI
- Hauswirtschaftliche Versorgung Beratungseinsätze nach § 37 SGB XI
- Mobiler Sozialer Hilfsdienst
- 24-Stunden Rufbereitschaft
- Menüservice*
- Hausnotruf*
- Hol- und Bringservice*

* in Zusammenarbeit mit den Johannitern

www.sozialstation-rodgau.de
pflege@sozialstation-rodgau.de

Johanniter Haus
Borsigstraße 56 63110 Rodgau
Tel. 06106 3281 Nieder-Roden

Österliche Deko selbst

Basteltipps: Ideen für den liebevoll gedeckten Oster



Die zartrosa Mini-Nester werden für jeden Gast auf dem Platzteller drapiert.

(djd). Ostern ist das große Familienfest im Frühling - in der Natur dominieren wieder helle Töne. Auch die selbst gebastelte österliche Deko strahlt jetzt Leichtigkeit und Freundlichkeit aus. Schablonen für die Bastelanregungen und weitere Ideen gibt es unter www.kreativ-mit-ferrero.de.

Papierhasen

Das braucht man: sonnengelbes Bastelpapier, oranges Geschenkband, Etikettenpräegerät und Prägeband (Bürobedarf), oranges Nähgarn, Nadel oder Nähmaschine, Schere, Ferrero Küsschen im Eierbecher.

So wird's gemacht: Je zwei Hasensilhouetten pro Eierbecher nach Schablone aus dem Bastelpapier ausschneiden. Die Vorder- und Rückseite per Hand oder Nähmaschine mit etwa 0,5 cm Abstand zum Rand zusammennähen. Die Namensschilder mit Prägemaschine fertigen und auf die Papierhasen kleben, die Häuse mit kleinen Schleifchen dekorieren. Die Eierbecher befüllen und mit Papierhaube und Pralinen auf Platztellern arrangieren.

Mininest

Das braucht man: Leinenservietten in Zartrosa (40 x 40 cm), rotes und grünes Bastelpapier je ein DIN-A-4-Bogen), feine Zweige (circa 30 cm lang, etwa Birke), rote Baumwollschnur, Schere, Klebstoff, Gewürzglas als Platzhalter, Mon Chéri.

So wird's gemacht

Nach Schablone kleine Blüten und Blätter ausschneiden, mit Klebstoff an Zweigen befesti-

gen, trocknen lassen. Die Serviette zweimal der Länge nach falten und um das Gewürzglas wickeln. Den dekorierten Zweig außen an der Serviette anlegen, die Komposition mit rotem Garn umwickeln und mit einem Knoten fixieren. Das Gewürzglas entfernen, den Hohlraum mit Pralinen befüllen und die Mininester auf Platztellern drapieren.

Goldiger Osterkorb

Das braucht man: goldenen, runden Deko-Drahtkorb (ca. 30 cm), weiße Hühnerierei Größe L (ausgeblasen oder Dekobedarf), hell- und dunkelgrüne Bastelfarbe, dicker Borstenpinsel, 10-20 Bögen weißes Seidenpapier, Schere, Grand Ferrero Rocher.

So wird's gemacht: Bastelfarbe mit Pinsel auf die Eier tupfen, so dass eine Marmorierung entsteht. Dann die Eier trocknen lassen. Anschließend das Papier in 0,5 cm breite Streifen schneiden und in den Drahtkorb füllen. Die Pralinen in ein Grasbett setzen und mit Eiern dekorieren. Den Drahtkorb mit gefüllter Bodenvase in einer Zimmerecke arrangieren.

Fotos: djd/Ferrero/Nina Struve



Die befüllten Eierbecher werden für jeden Gast mit einer Papierhaube und Pralinen auf dem Platzteller arrangiert.



Der goldene Drahtkorb wird zusammen mit einer gefüllten Bodenvase in der Zimmerecke arrangiert.

st gemacht

tisch und für die Wohnung

**Oster-
sonntag
21.04.
2019**

Geschenktipp: Rodgauer Einkaufs- gutschein

Der Rodgauer Einkaufs-
gutschein ist ein wirklich
tolles Geschenk

Mit fast 2.000 verkauften Gutscheinen im Jahr 2016 bis 2018 ist dem »Rodgauer Einkaufsgutschein« in kurzer Zeit ein beachtlicher Erfolg gelungen.

Sie erkennen die mehr als 75 teilnehmenden Geschäfte / Firmen am Aufkleber im Schaufenster: »Wir machen mit – Rodgauer Einkaufsgutschein«. Erhältlich sind Gutscheine über 15 Euro und jetzt neu auch über 25 Euro. Ebenfalls neu ist die Gutscheinkarte mit Ostermotiv – so ist der Gutschein bereits attraktiv verpackt.

Der Gutscheinbetrag ist nicht in bar einlösbar, es erfolgt kein Rückgeld bei einem geringeren Einkaufswert. Die Gültigkeit der Gutscheine ist 3 Jahre ab Kaufdatum. Der Gewerbeverein Rodgau-Dudenhofen e.V. wünscht einen entspannten und attraktiven Einkauf in den Fachgeschäften vor Ort!

Mehr Infos unter www.gutschein.gv-rodgau.de

FROHE OSTERN
RODGAUER EINKAUFSGUTSCHEIN JETZT AUCH MIT 25 EURO

Rodgau NEU
Einkaufsgutschein

25€

Gutschein-Nr.
Verkaufsdatum

MUSTER

www.gutschein.gv-rodgau.de

**Tee, Gewürze
& und noch mehr**

FACHWERKHaus
Tee & Gewürze

Zum Engel
NIEDER-RODEN

**Frohe
Ostern**

Ober-Rodener Straße 16, Rodgau
Nieder-Roden, Reservierung 76894
E-mail: zumengelrodgau@web.de

be well
Kosmetikstudio
Inh. Regina Owczarczak

Bei uns erhalten Sie
auch Gutscheine für

- Kosmetik
- Fußpflege
- Haarentfernung
- Microneedling
- Microdermabrasion

Die
Geschenkidee
zu Ostern!

Obere Marktstraße 9a
63110 Rodgau/NR
Tel./Fax. 06106 886165
www.be-well.biz

Amway

Beratung und Vertrieb
Karin Andräß 06106 / 25 97 127

**Monatsfrühstück
im April:**

**Peter Pan – Ein
englisches Märchen**

- Kräuterkäse
- Kräuterfrischkäse
- Kräuterschinken
- Sahnehering
- Krabben
- Lachs
- Waldbeeren-Konfitüre
- Brötchen
- Kaffee satt

**KLOSTER-
CAFE**
SELIGENSTADT

Ihr Café
mit Herz

Förderkreis Lichtblick Beschäftigungs GmbH, Kloster-Café
Im Klosterhof 2, 63500 Seligenstadt • Telefon 06182 898360
E-Mail klostercafe-seligenstadt@web.de

Öffnungszeiten: täglich von 9.00–18.00 Uhr -kein Ruhetag-
Hier unterstützen Sie Arbeitsplätze von behinderten jungen Menschen

Sie haben die Wahl
Mediterrane und deutsche Spezialitäten
in stilvollem Ambiente

Täglich geöffnet von 11.30–14.30 Uhr und 17.00–23.00 Uhr
Mittags Menue von Montag bis Freitag:
3-Gänge ab 9,90 Euro

Bitte reservieren Sie rechtzeitig für Ostern

Restaurant ZUM STERN (ehemals Mexico)
Kronberger Str. 2 • Rodgau-Dudenhofen • Tel. 06106 707 02 40

DAS DORF AM SEE ...

Seehotel

Festival der Genüsse
05. - 07.04.2019

Tauchen Sie ein in die fränkische Genusswelt!

- Freitag ab 19.00 Uhr - Kulinarische Küchenparty, inkl. Speisen und ausgew. Getränke 99,- € p.P. (Kartenvorverkauf)
- Samstag ab 11.00 Uhr - Erleben Sie regionale Produkte und Genüsse rund um unseren Dorflplatz, mit Live-Band ab 15.00 Uhr
- Sonntag ab 10.00 Uhr - Frischschoppen auf dem Dorflplatz, mit diversen Ständen von unseren Partnern

Seehotel GmbH & Co. KG - Leerweg - 61843 Niedernberg
Telefon: 0 60 28 / 999 - 0 - www.seehotel-niedernberg.de

www.meinrodgau.de

Auto & Straßen

Werterhalt nach Winterstress

Ratgeber Auto: Der April steht im Zeichen der Fahrzeugaufbereitung

(djd). Ein Neuwagen besitzt Schätzungen zufolge heute eine durchschnittliche Lebensdauer von etwa 18 Jahren. Durch den Fortschritt der Technik und die Weiterentwicklung der Materialien ist diese »Lebenserwartung« im Vergleich zu früher deutlich gestiegen. Das Auto hält also länger – sollte aber während dieser Zeit möglichst auch optisch in Schuss bleiben. Der Halter eines Fahrzeugs kann mit einer professionellen Pflege gerade nach dem harten Winter dafür sorgen, dass es weniger an Wert verliert und drohende Schäden rechtzeitig erkannt und beseitigt werden. Wer etwa sein Fahrzeug nach ein paar Jahren verkaufen will, wird bei mangelhafter Optik einen kräftigen Abschlag hinnehmen müssen, auch wenn die Technik noch gut funktioniert. Auf das Thema macht der Bundesverband Fahrzeugaufbereitung (BFA) in Kooperation mit dem Zentralverband Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe (ZDK) mit dem »Aufbereitungsmonat April« aufmerksam. Teilnehmende Dienstleister findet man unter www.bfa-net.de.

Gegen Dellen, Schmutz und Rost

»Die Aufbereitung geht weit über Wagenwäsche und Aussaugen des Innenraums hinaus«, betont Markus Herrmann, Präsident des BFA und selbst Inhaber eines Meisterbetriebes in München. Die Fachleute entfernen kleinere Dellen und Kratzer und beseitigen verschmutzte Stellen an Lack, Kunststoff oder Chrom. Auch unangenehme Gerüche im Innenraum und hartnäckige Flecken von Kaffee oder Schokolade und selbst Brandflecken seien nach einer Anwendung rückstandsfrei beseitigt. »Verschmutzungen etwa durch Vögel, Fliegen oder Baumharz hinterlassen Spuren. Dagegen sollte man rechtzeitig etwas unternehmen, sonst entstehen schnell irreparable Schäden auf der empfindlichen Lackoberfläche«, so Herrmann. Auch durch die Behandlung in der Waschanlage werde der Lack an der Oberfläche empfindlicher, da mit



Der Halter eines Fahrzeugs kann mit einer professionellen Pflege gerade nach dem harten Winter dafür sorgen, dass es weniger an Wert verliert und drohende Schäden rechtzeitig erkannt und beseitigt werden.

einer Waschlauge gewaschen werde, die entfettend wirke. Dreck könne dann leichter haften bleiben. Auch dem Flugrost – der beginnenden Korrosion von Eisen oder Stahl – könne man mit einer Fahrzeugaufbereitung entgegenwirken. Die Kosten der Aufbereitung seien gering im Vergleich zu den Kosten, die sonst etwa bei der Rückgabe eines Leasingfahrzeugs in schlechtem Zustand drohen.

Leasing: Optische Mängel können teuer werden

Denn dann können Mängel, die auf den ersten Blick kaum erkennbar sind, schnell richtig teuer werden. Bei der Übergabe schaut der Leasinggeber ganz genau hin – schließlich will er das Auto danach weiterverwenden. Was für den Leasingnehmer vielleicht Gebrauchsspuren sind, empfindet der Leasinggeber als

Beschädigung. Das kann leicht einige Tausend Euro kosten.

Fotos: djd/Bundesverband Fahrzeugaufbereitung



Auch durch die Behandlung in der Waschanlage wird der Autolack an der Oberfläche empfindlicher. Denn es kommt eine Waschlauge zum Einsatz, die entfettend wirkt.

verkehr

Mobil in der City

So sind junge Fahrer mit Moped, Roller und Co. unterwegs

(djd). Sie sind erschwinglich, günstig im laufenden Unterhalt und unkompliziert zu fahren: Roller, Mopeds und Leichtkrafträder stellen für viele das erste eigene motorisierte Fortbewegungsmittel dar. Praktisch sind diese kleinen Zweiräder etwa, um flott zur Arbeit, zur Uni oder Schule zu gelangen. Vor allem im städtischen Umfeld oder auf kürzeren Strecken sind sie daher häufig anzutreffen. Hier punkten sie zudem mit ihrer Wendigkeit, einem gewissen Coolness-Faktor und den kompakten Maßen – Parkplatzprobleme gibt es so gut wie nie. Roller und Mopeds darf man schon mit einem Führerschein der Klasse A1 (ab 16 Jahren) oder Klasse B (Pkw) fahren, Leichtkrafträder (50 bis 125 ccm) erfordern mindestens die Fahrerlaubnis A1. Damit bei allem Fahrspaß in der Stadt oder über Land die Sicherheit nicht auf der Strecke bleibt, sollten Rollerpiloten ihr Gefährt regelmäßig gut durchchecken.

Leicht- und Kleinkrafträder im Vergleich

(djd). Bezahlbar, motorisiert und mobil: Leicht- und Kleinkrafträder sind insbesondere bei jüngeren Fahrern beliebt. Die Kategorien sind dabei klar definiert. Leichtkrafträder weisen einen Hubraum von maximal 125 ccm auf, die Motorleistung ist auf 11 Kilowatt (entsprechend 15 PS) limitiert. Für diese Zweiräder braucht man einen Führerschein der Klasse A1, möglich ist dieser ab dem 16. Lebensjahr. Kleinkrafträder haben einen Hubraum von höchstens 50 ccm und sind auf eine Geschwindigkeit von 45 km/h beschränkt. Für sie braucht man eine Fahrerlaubnis mindestens der Klasse AM. Egal für welche Kategorie man sich entscheidet, unter www.motorradreifendirekt.de führt der virtuelle Reifenberater stets zu den passenden Gummis.

Drei »Bs« für mehr Sicherheit auf dem Zweirad

Auf drei große »Bs« kommt es in Sachen Sicherheit an: Bremsen, Beleuchtung und Bereifung. Gerade die Gummis sollten regelmäßig überprüft werden. Denn auch für sie gelten Vorgaben an die Mindestprofiltiefe, erläutert Zweirad-Experte Oliver Pflaum von MotorradreifenDirekt.de: »Der Gesetzgeber schreibt für Roller und Mopeds bis 50 ccm Hubraum eine Mindestprofiltiefe von 1 Millimeter vor. Für Leichtkrafträder sind es wie bei Autos und Motorrädern schon 1,6 Millimeter. Allerdings empfehlen Reifenhersteller, besser schon früher zu wechseln.« Bei nassen Fahrbahnverhältnissen etwa kann es mit abgefahrenen Reifen schnell zum Aquaplaning kommen. Für genügend Sicherheitsreserven auch für kurze Wege sorgen



Zweiräder sorgen für individuelle Mobilität. Moped und Co. sind gerade bei jungen Leuten für Fahrten in der Stadt beliebt. Wer regelmäßig die Reifen kontrolliert, tut viel für die eigene Sicherheit.

Foto: djd/MotorradreifenDirekt.de/Getty

hingegen Reifen mit einer Profiltiefe von 2 Millimetern und mehr. »Daher bietet es sich an, beim Check und Säubern des Zweirads regelmäßig auch die Reifen auf Beschädigungen, Risse, ihre Profiltiefe und den korrekten Luftdruck zu kontrollieren«, so Oliver Pflaum weiter.

Mit virtueller Beratung die passenden Reifen finden

Gerade Neulinge, die ihre Reifen ersetzen wollen, stehen dem großen Angebot oft etwas ratlos gegenüber. Welche Reifenmodelle passen auf die eigene Maschine und sind auch zugelassen? Für einen schnellen und bequemen Durchblick sorgt etwa der virtuelle Reifenberater unter www.motorradreifendirekt.de. Wenige Eingaben genügen, um eine passende Auswahl zu erhalten. Die meisten Reifen sind direkt ab Lager verfügbar und werden nach Wahl an die eigene Adresse oder zu einem von bundesweit über 2.500 Servicepartnern verschickt. Der erfahrene Profi aus der Zweiradwerkstatt weiß genau, worauf es bei der Reifenmontage und dem Auswuchten ankommt – und sorgt so dafür, dass der Pilot auch in Zukunft flott und sicher unterwegs ist.



Für junge Leute sind Leichtkrafträder und Großroller ein praktisches und vor allem auch bezahlbares Fortbewegungsmittel.

Foto: djd/MotorradreifenDirekt.de

Freizeit- und

BÜRGERHÄUSER DREIEICH
Tel. 06103 / 60000

Do. 4.4.2019, 20 Uhr
VOLONS BARBARES
Wolf's Cry

Fr. 5.4.2019, 20 Uhr
RAMON CHORMANN
...oder sunscht was!

Fr. 26.4. - So. 26.5.2019
DREIEICHER MUSIKTAGE
Kammerkonzerte

Do. 25.4.2019, 20 Uhr
DIE BERLINER STADTMUSIKANTEN 2
Skurrile Tiere & Musik

VORSCHAU

Mi. 1.5.2019, 10 Uhr
JAZZ AM 1. MAI
Barellhouse Jazzband u.a.

Fr. 3.5.2019, 20 Uhr
KO(M)MÖDCHEN ENSEMBLE
Irgendwas mit Menschen

Sa. 4.5.2019, 20 Uhr
AKKORDEONALE
Internationales Festival

Sa. 18.5.2019, 19 Uhr
SONAT VOX
Volkslieder klassisch modern

BURGFESTSPIELE DREIEICHENHAIN
2.7. - 18.8.2019

Die Berliner Stadtmusikanten 2

Neues aus dem Altersheim – Für Jugendliche und Erwachsene

Zwei Schafe wollen im Altersheim »Zum Sonnenschein“ grasen. Frau Kuh, Herr Wolf, Frau Katze und Herr Spatz sind darüber gar nicht erfreut. Verwicklungen, ein Jahrhundertraub, neue Freundschaften oder Feindschaften, Liebschaften und vielleicht doch endlich eine Reise nach Berlin: Alles ist möglich in dem neuen Stück. Um es mit Frau Katze zu sagen: »Sag mal, geht's noch?«

Diese verblüffende Fortsetzung des bekannten Märchens verspricht einen kurzweiligen Abend mit skurrilen Tieren und viel Musik.

Bürgerhäuser Dreieich, Fichtestr. 50, 63303 Dreieich. Tel. 06103-6000-75, www.buergerhaeuser-dreieich.de. Eintritt 12 €, erm. 8 €.



RITTER ROST UND DAS GESPENST

Musical ab 5 Jahren

So. 07.04.2019 - 16 Uhr
Bürgerhaus Nieder-Roden

☎ 06106 693 - 1227

© Suri Deco

Die Live-Bühne in Rodgau
Musical Rock Jazz POP Theater
Comedy

Maximal

Kulturinitiative Rodgau e.V.
www.maximal-rodgau.de - info@maximal-rodgau.de

Francisco Cabodevila Projekt

April 19

Fr. 05.04.19 Jazz Night 147: Gehrig, Standke & Langer
Sa. 06.04.19 Singer & Songwriterin: SONIA Rutstein
Sa. 13.04.19 Francisco Cabodevila Projekt
Mi. 17.04.19 Jazz-Session: Jazz-Band Obertshausen
Fr. 26.04.19 Pub-Quiz: Rodgau Rätsel Runde #59
Sa. 27.04.19 Bio-Weinverkostung

Maximal Kulturinitiative e.V., Eisenbahnstr. 13,
63110 Rodgau, mehr Infos: www.maximal-rodgau.de

Ausgehtipps

Beckmann / Griess – Kabarettkonzert »Was soll die Terz ...?«

Timm Beckmann (Gewinner dt. Kleinkunstpreis) und Markus Griess (»Der Familie Popolski«) bringen sie alle auf die Bühne: den Paten und Rocky, Tschaikowski und Led Zeppelin, Leo und Kate, Mozart und die Foo Fighters.

Mit Klavier und E-Gitarre preschen die zwei Musikkabarettisten einmal durch die komplette Musikgeschichte. Der Zuhörer erfährt dabei so einiges über das Who-is-Who der musikalischen Vergangenheit, während die beiden den Staub von der Klassik swiffen und beim Rock mit voller Absicht den Roll fallen lassen.

Ohne einen Funken Zurückhaltung reißen die beide alle Grenzen von Musikstilen ein und erfinden etwas absolut Neues – ein Kabarettkonzert. Mit dabei: das Publikum.

Mit Witz und Wortakrobatik wird das interaktive Kabarettkonzert vom Stapel gelassen, das aus Zuschauern Mitspieler macht, während Timm Beckmann und Markus Griess versuchen, sich gegenseitig zu über-beat-en.

Sa. 13. April 2019, 30 Uhr, Kelterscheune Darmstädterstr. 18, Urberach, Eintritt: VVK 18,60 €, AK 20 €, erm. 16 €, Sozialkarten 10 €.

www.az-rödermark.de



AZ Alternatives Zentrum Rödermark

Ticket-Hotline 06074-4 86 02 85
www.az-rödermark.de



► Sa. 06.04.2019

Mirja Regensburg

„Mädelsabend“ Comedy

20.00 Uhr Kelterscheune, Darmstädterstr. 18, Urberach

► Sa. 13.04.2019

Beckmann / Griess

„Was soll die Terz...?“ Kabarettkonzert

20.00 Uhr Kelterscheune, Darmstädterstr. 18, Urberach



► Sa. 27.04.2019

HG Butzko

„echt jetzt“ Kabarett

20.00 Uhr Kelterscheune, Darmstädterstr. 18, Urberach

Kelterscheune: Darmstädterstr. 18, Urberach • Kulturhalle: Dieburger Str. 27, Ober-Roden

Der Maximal-Sound im April

Im Ostermonat April startet die Maximal Kulturinitiative am Freitag, dem 5. April, mit der **Jazz Night 147** in Trio-Besetzung: Hammond-Orgel, Schlagzeug, Gitarre. Dabei ist die Hammond-Orgel ein echter Exot und ein Schwergewicht unter den Musikinstrumenten. Ist so ein Liebhaberstück zudem mit einem »Leslie« ausgestattet, geraten Kenner in Verzückung. Wird ein solches Exemplar von einem Könnler wie Paul Gehrig gespielt und von weiteren Instrumenten-Virtuosen wie Martin Standke am Schlagzeug und Thomas Langer an der Gitarre begleitet, dann ist ein außergewöhnlicher Konzertabend garantiert.

Am Samstag, den 6. April, wird es wieder international im Maximal. Zu Gast ist die amerikanische Sängerin und Gitarristin **SONIA**. Sie hat bereits zahlreiche Alben veröffentlicht und wurde vielfach ausgezeichnet – in USA u.a. von der Folk Alliance International mit dem »Spirit of Folk 2017«. Die Musik der Komponistin und Songwriterin ist lyrisch und packend, vital und sensibel zugleich.

Francisco Cabodevila, früherer Frontmann der Rodgauer Band Pati o Papa´s und Mitglied der ehemaligen Unplugged Band Venus, meldet sich mit einem sehr persönlichen Projekt zurück. Nach jahrelangen musikalischen Aktivitäten mit verschiedenen Bands präsentiert er am Samstag, 13. April, sein neues Album mit eigenen Songs, die in den letzten Jahren entstanden sind. Die neuen Kompositionen sind bluesige, poppige, nachdenkliche, fetzige, rockige, soulige Stücke, von eher lateinamerikanischen Rhythmen bis zu melodiebetonten Balladen. Seine akustische Gitarre wird dabei von Schlagzeug, Bass und elektrischer Gitarre begleitet und ergänzt.

Die **Jazz Session** am Mittwoch, 17. April, eröffnet die Jazzband Obertshausen. Bandbesetzung: Manfred Büttner (ts, voc), Volker Brill (tb, voc), Reinhard Wagner (as), Thomas Krampol (ts), Martin Delto (gt), Dieter Schmidt (bs), Thomas Jäger (dr) und Roger Pech (tp). Nach der Opener Band steht die Bühne allen Jazz-Musikern und -Musikerinnen zur Verfügung, die über Jazz-Erfahrung verfügen und einige der bekannten Jazzstandards im Repertoire haben. Kontakt: jazzsession@maximal-rodgau.de

Die Quiz-Teams der **Rodgau-Rätsel-Runde** im Rodgauer Maximal stellen sich am Freitag, 26. April, wieder den Herausforderungen der Moderatoren, die zu unterschiedlichen Themenbereichen lustige, interessante, unerwartete Fragen stellen. Der Spaß steht immer im Vordergrund und das Interessante ist nicht eine Antwort gleich zu wissen, sondern sich im Team auf die »vielleicht richtige« Antwort zu verständigen. Wer ein Team anmelden will meldet sich bei: info@maximal-rodgau.de

Bei der **Bio-Weinprobe** am Samstag, 27. April, werden – umrahmt von jazzigen Trompeten- und Pianoklängen (Tom Schüler, Peter Glaßner) – etwa zehn ausgesuchte Weine vorgestellt – darunter auch Neuheiten von der BIOFACH Nürnberg 2019. Die Weinviefalt wird begleitet von gutem Biokäse und erläutert wie immer durch Axel Fiedler, Experte für Bio-Wein. Ein Abend mit maximalem Genuss in entspannter Atmosphäre.



Die neue Service-Dimension für Transporter in Dietzenbach.

Für unsere Transporter-Kunden legen wir uns bei Kunzmann so richtig ins Zeug! Deshalb haben wir unsere beiden Standorte in Obertshausen und Dietzenbach zusammengelegt und so eine neue Service-Dimension geschaffen: In Dietzenbach wurde modernisiert, gebaut und umgebaut, vergrößert und aufgestockt.

- **2 Annahmeplätze exklusiv für Transporter**
- **Neubau mit rund 1000 m² Fläche**
- **Mehr Manpower, mehr Werkstattkapazität**
- **Über 50 Mitarbeiter geben dem Service eine neue Dimension**
- **Hochmoderne und umweltfreundliche Waschanlage**

Wie Sie sehen, unser neuer Standort in Dietzenbach hat alles was das Herz begehrt! Worauf warten Sie also noch? Wir würden uns freuen, Sie demnächst bei uns begrüßen zu dürfen!

Die Robert Kunzmann GmbH & Co. KG ist mit zehn Standorten und über 900 Mitarbeitern im Rhein-Main-Gebiet präsent. Sie finden uns 3 x in Aschaffenburg, in Alzenau, Dietzenbach, Fulda, Gelnhausen, Groß-Gerau, Stockstadt und Würth.

Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.



KUNZMANN
Die neue Service-Dimension

Robert Kunzmann GmbH & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz und smart Service
Justus-von-Liebig-Straße 22, 63128 Dietzenbach, Tel.: 06021 / 361-18 100, www.kunzmann.de