

mein rodgau

Das Stadtmagazin

Nr. 4-6 14. Jahrgang
Juni 2020

Menschen, Sport, Kultur und Lifestyle
aus und um Rodgau



Vom Profi für Profis

STEMPEL • SCHILDER • GRAVUREN
Tel.: 0 61 06 / 77 999 68 • Fax: 0 61 06 / 70 788 81
Philipp-Reis-Str. 5 kontakt@stempel-malter.de
63110 Rodgau www.stempel-malter.de



andritzke GmbH
Sanitär- und Heizungstechnik

- Regenerative Energien
- Alternative Energien

Wärmepumpen & Blockheizkraftwerke

Herr Andritzke Ansprechpartner, 63110 Rodgau
Hauptbahnhof Straße 2, Tel. 06106/46 06 942, Fax 06106/46 06 948
E-Mail: info@andritzke.com, www.andritzke.com



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

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



Service

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



Christina Ücker
IMMOBILIEN

Christina Ücker Immobilien
Rhönstraße 26
63110 Rodgau
Tel. 06106-6 39 43 52

www.christina-uecker-immobilien.de



Ambulantes Pflegeteam
Susanne Benz GmbH

Tel. 06106 - 2671666
Fax 06106 - 2671667

Mühlstraße 70a
63110 Rodgau



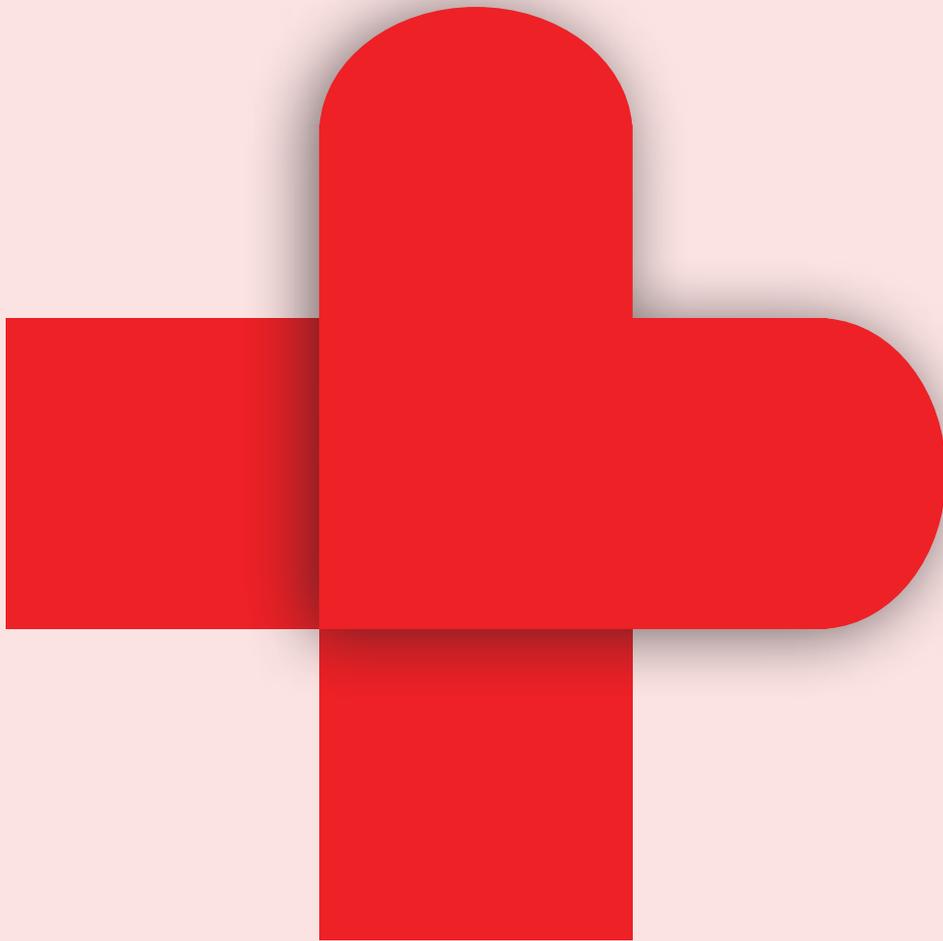
Hofheimer Weg 19
63110 Rodgau
Tel. 06106 646252
Fax 06106 646251
www.msr-24.de

- ➔ **Das Stadtmagazin für Rodgau!**
- ➔ Porträts von Firmen, Vereinen und Persönlichkeiten
- ➔ Leben in Rodgau, Freizeit, Wissenswertes
- ➔ Haus & Garten, Gesundheit & Wellness

kostenlos
aber nicht
umsonst!



Deutsches
Rotes
Kreuz



#füreinander

**Wir danken dir von Herzen für deine
Unterstützung des Corona-Nothilfefonds**

www.drk.de



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,
nach der mehrwöchigen coronabedingten Pause sind wir wieder für Sie da. Einiges ist in dieser Zeit anders geworden.

Doch Veränderungen sind nicht unbedingt

etwas Schlechtes – entscheidend ist vielmehr, was wir daraus machen. In diesem Sinne: Ärmel hoch, mit anpacken und Teil des Aufbruchs sein. Nur so können wir uns aus der Schockstarre lösen und für eine positivere Grundstimmung sorgen. Für all dies sind wir gemeinsam verantwortlich und deshalb ist Zusammenhalten gerade in diesen Zeiten so wichtig.

Der Rodgauer Wirtschaftsförderer Bernhard Schanze formuliert dies so: »Auch wenn die Akutphase der Beschränkungen vorüber ist, so werden uns die wirtschaftlichen Auswirkungen von Corona noch lange begleiten. Nun kommt es darauf an, die viel beschworene ›neue Normalität‹ mit Leben zu erfüllen und dabei so viel wie möglich die örtlichen Angebote in Anspruch zu nehmen«. Von diesen örtlichen Angeboten und Initiativen gibt es eine ganze Menge. Es dürfte daher für niemanden allzu schwer sein, auf diesem Wege einen Beitrag zur »neuen Normalität« zu leisten.

Ihr

Armin Rohrer
Herausgeber

Titelbild: Petra Bork, 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



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.

Sonnenanbeter im Halbschatten



Seite 4

Aromatischer Grillgenuss



Seite 10

Tipps für Autokäufer



Seite

Befragung zur Hegelstraße



Seite 14

Was tun bei Ohrgeräuschen



Seite 26

Haus & Garten

- 4 Sonnenanbeter im Halbschatten
- 5 »Offene Gärten« in Rodgau abgesagt
- 6 WC-Hygiene ohne Papier?
- 7 Tschüss Tapete, hallo Kalkputz
- 19 Tipps für das Energiesparen im Homeoffice

Gut Essen & Trinken

- 10 Aromatischer Grillgenuss

Auto & Straßenverkehr

- 12 6 Tipps für Autokäufer
- 13 Camping mit dem Vierbeiner

Aus dem Stadtgeschehen

- 14 Online-Befragung zur Hegelstraße
- 14 Wiederaufnahme des Sport- und Trainingsbetriebes
- 15 Der 24-Stunden-Lauf muss ein Jahr warten
- 16 Stadtbücherei und Ch. Mayer-Glauning bringen Märchen nach Hause
- 16 Rodgau Lauf Treff findet wieder statt
- 16 Kinderspielplatz »Bonner Weg« neu gestaltet
- 17 Gemeinsam + lokal mit rodgau-helfen.de

Der kurze Weg zum Experten

- 18 Firmenwegweiser

Geld, Recht & Steuern

- 20 Gutscheine als Dankeschön an Mitarbeiter
- 21 Absicherung in der Rentenversicherung während Kurzarbeit

Gesundheit & Wellness

- 22 Sportfreunde steigen wieder in den Vereinssport ein
- 22 Wenn Kinder über Kopfschmerzen klagen
- 24 Mit Online-Programm gegen Rückenprobleme
- 25 Tipps gegen Feuer in der Speiseröhre
- 26 Tinnitus – was tun bei leidigen Ohrgeräuschen
- 28 »Es geht wieder los« bei JSK

Lifestyle & Mode

- 30 Die Trend-Looks Frühjahr/Sommer 2020

Haus & Garten



Sonnenanbeter im Halbschatten

Rosen, die auch mit schwierigen Standorten zurechtkommen

(djd). Rosen sind der Stolz vieler Gartenfreunde. Doch nicht jeder Standort eignet sich optimal für ihre Anpflanzung. Die meisten Rosen sind echte Sonnenanbeter, vollschattige Gartenplätze sind daher generell nicht geeignet. In halbschattigen Lagen fühlen sich bestimmte Sorten aber auch richtig wohl. Viel Sonne ist gut, doch zu viel des Guten kann schaden. So können vollsonnige Plätze direkt an der Hausmauer den Pflanzen das Leben schwer machen und durch die Hitzeabstrahlung hässliche Verbrennungen an den Blütenblättern verursachen.

Als Faustregel gilt: Jeder Rosenstandort sollte mindestens fünf Stunden am Tag sonnenbeschienen sein, damit die Pflanzen blühen und gedeihen können. Halbschattige Beete erfordern eine gezielte Auswahl geeigneter Sorten,

die blattgesund und widerstandsfähig sind. Diese Eigenschaften sind gefragt, wenn eine Rose die begehrte ADR-Auszeichnung erhalten soll, die Gartenfans auch als eine Art »Rosen-TÜV« betrachten dürfen. Erst nach einer Standzeit von drei bis vier Jahren wird das Prädikat von Rosenexperten verliehen. Dazu erfolgt eine Testung in einem von 11 Prüfgärten in ganz Deutschland ohne den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln.

Für halbschattige Standorte eignet sich eine ganze Reihe von Rosensorten, mehr Infos und Rosenporträts mit Tipps zur Eignung, Anpflanzung und Pflege gibt es unter www.rosen-tantau.com. Lichtpunkte durch weiße Blütenblätter setzen zum Beispiel die Bodendeckerrose Aspirin und die Beetrose Sirius, die auch im Halbschatten zahlreiche Blüten ausbilden.

Ebenfalls wohl fühlt sich dort die Pastella, die ihrem Namen entsprechend zauberhafte, zarte Rosétöne entwickelt. Die romantisch anmutende Sorte besticht durch dichten Wuchs und schalenförmige Blüten. Stark austreibende Kletterrosen können bis in Baumkronen wachsen oder Totholz überwuchern und sich so ihren Platz an der Sonne erobern. Zu der Gruppe gehören zum Beispiel die Sorten Perennial Blue, Perennial Blush oder die blühfleißige Libertas. Vor Holzzäunen oder Hecken strahlt die Strauchrose Matthias Claudius, die als Rosenhecke gepflanzt werden kann. Wie viel robustes Potenzial in manchen Sorten steckt, zeigt exemplarisch die salztolerante Heckenrose Rosa rugosa, die auch als Straßenbegleitgrün geeignet ist.

Foto: djd/www.rosen-tantau.com

»Offene Gärten« in Rodgau abgesagt

In diesem Jahr würde der Tag der offenen Gärten – geplant zum 21. Juni 2020 – zum 13. Mal stattfinden. Ist die 13 nun eher Unglücks- oder Glückszahl? In diesem Jahr hat uns das Virus Covid-19 heimgesucht und ist in kürzester Zeit um die ganze Welt gegangen. Ist es eine Warnung an uns alle? Werden wir zum Nachdenken gezwungen? Ist es eine Chance?

Aufgrund der Ansteckungen, die ganz unbewusst passieren, und der schlimmen Folgen die daraus entstehen können, haben sich die Veranstalter entschlossen, die offenen Gärten in diesem Jahr ausfallen zu lassen. Es ist zur Sicherheit aller. Die Gefahr sich anzustecken ist noch zu groß, und über die endgültigen Folgen herrscht immer noch zu viel Unklarheit.

»Wir wollen schützen und uns lieber im neuen Jahr bei guter Gesundheit auf die Offenen Gärten 2021 freuen. Vielleicht finden sich ja auch Gartenbesitzer, die Lust haben ihren Garten zu zeigen. Sie sind im Kreise der »offenen Garten-Gärtner« herzlich willkommen«, so Margarete Krause. Interessierte melden sich bitte unter info@offene-gaerten-rodgau.de oder Frau Krause 06106-21973.

Die Veranstalter hoffen, dass die bisherigen Besucher und Interessierten den Gärtnern weiterhin die Treue halten und sie wie all die Jahre zuvor mit ihrem Besuch und guten Gesprächen belohnen.

Wir danken für das entgegen gebrachte Verständnis und freuen uns auf den Juni 2021. Bitte bleiben Sie alle gesund.

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. Die Arbeiten sind flurschonend, da die Geräte auf Schaltfeldern fahren. So entstehen selbst auf Rollrasen keine Rasenschäden. Der Brunnen selber benötigt bei einer schlanken Unterwasserpumpe mit nur 3 Zoll (80 Millimeter) Durchmesser ebenfalls nur wenig Platz.

Foto: Rainer Sturm Pixelio



Brunnenbohrung Oschmann

**Einen eigenen Brunnen
im Garten?**

Kein Problem! Rufen Sie uns an!

Oschmann & Wissel Bohrung GmbH & Co. KG · Westendstr. 18 ·
63110 Rodgau-Hh. · Tel. (0 61 06) 1 43 38 · Handy: (01 76) 78 67 08 96

»Noch Termine frei !!!«

Wir führen aus:

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

GAWÉ-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 • Mauertrockenlegung
- Rollrasen • Baumfällung • Zäune u.v.m.

Wir suchen Verstärkung!

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

Anzeigenservice

mein rodgau

☎ 06106 2597127

anzeigen@meinrodgau.de

www.facebook.com/meinrodgau



**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810 · Fax (06071) 5161

Internet: www.draht-weissbaecker.de
Email: draht@weissbaecker.de

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

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

MAINGAU Energie – einfach günstiges Gas!

Einfach günstig
lecker kochen.



Wir sind
für Sie da!
 Mo.–Do. 7:30 –16:30 Uhr
 Fr. 7:30–12:30 Uhr
 Ringstr. 4-6
 Obertshausen

#einfachMAINGAU
www.maingau-energie.de



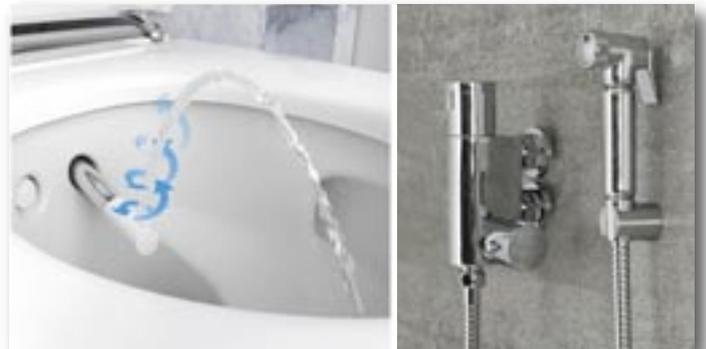
Haus &

WC-Hygiene ohne Papier?

Wenn es an Toilettenpapier mangelt, werden die Vorteile eines Dusch-WC erst richtig deutlich. Und ein Dusch-WC trägt ein wenig zum Umweltschutz bei, denn man spart an Zellulose und das schont die Wälder. Die Kläranlagen sind letztlich auch weniger belastet.

Im Vordergrund steht aber die Körperhygiene. Ein Dusch-WC oder eine Intimduche geben Ihnen ein angenehm sauberes Gefühl nach jeder Anwendung, und ist die hygienischste Art der Reinigung.

Für ein Bidet benötigt man einen weiteren Platz im Bad, den man nicht immer zu Verfügung hat. Die Alternative ist ein Dusch-WC, das es in verschiedenen Ausführungen und Preislagen gibt – das wohl komfortabelste kann so ziemlich alles: Ein integrierter Durchlauferhitzer wärmt das Wasser auf eine angenehme Temperatur an. Dazu werden ein Stromanschluss und eine Kaltwasserleitung benötigt. Die Reinigungsdüse fährt auf Knopfdruck aus und ist mit einer Fernbedienung steuerbar. Der Strahl verfügt über verschiedene Modi und kann mit der Lady-Taste weiter nach vorne gestellt werden. Nach der Reinigung wird mit der Fernbedienung der Fön eingestellt, dessen Funktion beim Aufstehen durch eine Lichtschranke beendet wird.



Links: Die Reinigungsdüse fährt auf Knopfdruck aus, rechts: Intimduche mit einer Mini-Mischbatterie.

Diesen Komfort bekommt man auch als WC-Aufsatz, der auf ein handelsübliches WC montiert werden kann. Auch bei diesen Modellen ist eine Wasser- und eine Stromleitung notwendig – die etwas günstigeren Modelle haben seitlich eine kleine Mischbatterie.

Eine weitere Lösung stellt die Intimduche mit einer Mini-Mischbatterie dar, die neben dem WC in Reichweite platziert wird. Bei dieser Version duscht man sich manuell mittels eines Brausekopfes, der mit einem Tastschalter betätigt wird. Der Brausekopf hängt an einem handelsüblichen Brauseschlauch. Die günstigste Lösung einer Intimduche wird direkt am Wasserhahn angebracht. Dazu muss das Waschbecken allerdings vom WC aus in Reichweite sein. Ist das WC weiter entfernt, kann eine verchromte Kupferleitung vom Eckventil des Waschbeckens bis hinter die Klobrille installiert werden (Kaltwasser-Variante). Bevorzugt man eine angenehme Wassertemperatur, kann zusätzlich ein Vormischthermostat eingebaut werden.

 www.facebook.com/meinrodgau

Garten

Um zugleich die Trinkwasserverordnung einzuhalten, sollte man auf die professionelle Beratung durch den Fachbetrieb nicht verzichten – denn es müssen einige Regeln eingehalten werden. Matthias Väth berät Sie gerne: 06106 / 26 88 91 und 0170 / 86 37 301, m-vaeth@web.de.

Tschüss Tapete, hallo Kalkputz

(txn). Wer heute ökologisch bauen möchte, dem stehen eine Vielzahl wohngesunder Materialien zur Verfügung. Bestes Beispiel ist Kalk – ein traditioneller Baustoff, den schon die alten Römer schätzten, denn er reguliert das Wohnklima auf natürliche Weise.

Der Baustoffhersteller Saint-Gobain Weber hat die positiven Eigenschaften von Kalk genutzt und ein baubiologisch empfehlenswertes Putzsystem entwickelt. Das optimal abgestimmte Sortiment bietet Unter- und Oberputze auf Kalkbasis, sowie Kalkglätte für eine besonders feine, matte Oberfläche. Die Putze zeichnen sich durch einen



Natürlich zeitgemäß: Mineralische Kalk-Innenputze verbinden höchst wirkungsvoll gesundes Wohnklima mit moderner Wohnkultur.

Foto: Saint-Gobain Weber/txn

hohen pH-Wert aus, der Schimmelsporen keinen Nährboden liefert. Das Weber Bio-Putzsystem eignet sich somit auch hervorragend für Allergiker.

Ein weiteres Plus: In Innenräumen wirken Kalkputze wie Luftfilter. Die feinen Poren können Schadstoffe aufnehmen und binden, zudem schafft der Putz ein wohltuendes Raumklima – weder zu feucht noch zu trocken. Er nimmt überschüssige Feuchtigkeit aus der Raumluft auf und gibt sie später wieder ab. Neben dem positiven Einfluss auf das Wohnklima überzeugt das Bio-Putzsystem durch seine Gestaltungsvielfalt. Wer auf Tapeten verzichtet, kann so eine edle und klare Oberfläche schaffen, die perfekt zur neuen Sehnsucht nach der Reduktion aufs Wesentliche passt. Tipps und Gestaltungsideen finden sich unter www.de.weber.

Telefon (06106) 886828
Erfolgreicher Verkauf:
Wir schaffen das für Sie!
HORCH IMMOBILIEN
www.horch-immobilien.de

VERKAUF VERMITTUNG VERMITTUNG
MATTHES IMMOBILIEN
Ich kümmere mich kompetent & engagiert um Ihre Immobilie!
Monika Matthes
Dudenhöfer Str. 5
63110 Rodgau/OT Jügesheim
Telefon 06106 - 2 59 97 91
Mobil 0178 - 6 07 56 73
www.matthes-immobilien.de

Elektroanlagen • Satellitenanlagen
Sprechanlagen • Elektroheizungen
Borsigstraße 44 • 63110 Rodgau / NR
Tel. 06106 876585 + 0171 338 59 97
info@merlino-elektro.de

GEOBAU
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! –

Hans-Stefan Pulwey
Raumausstattung
• PVC- und Teppichböden • Tapeten
• Parkett- und Laminat • Gardinen
• Linoleum- und Korkbeläge • Faltsstores
• Lamellen-Flächenvorhänge • Markisen
Obere Sände 12, 63110 Rodgau Jügesheim, Tel. 06106 - 4898
www.raumausstattung-pulwey.de

Komplett-Sanierung / Renovierung
- Mauerdurchbrüche
- Verputzarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge aller Art
- Betonsanierung
- Elektroarbeiten
- Sanitärinstallation
- Fenster- und Türereinbau
- Fliesenarbeiten
- Dacharbeiten

SW Allround Service
63110 Rodgau-Dudenhofen
Mobil 0171-7419819
Telefon 06106-2669334
Telefax 06106-2669338
www.sw-allroundservice.de

Matthias Väth

Das komplette Bad
Rufen Sie uns an:
Tel. 06106/26 88 91 + 0170/86 37 301
www.Badgefuehl.de
m-vaeth@web.de
Ihr Partner für Balkon, Terrasse und Bad!
• individuelle Gestaltung
• Umbau & Renovierung
• große Auswahl an Badausstattungen
• kostenlose Beratung vor Ort
• Bad-Planung (auch CAD)
• Stucco Veneziano
Ausführung aller Gewerke

Qualitätsküchen nach Maß



COOKHOUSE PLANNING

HARMONIE LÄSST SICH PASSGENEAU EINPLANEN



Etwas das rundherum passt und bis ins kleinste Detail perfekt auf Ihren Bedarf abgestimmt ist?



Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen Ihnen Kristijan Beribak und Christoph Domröse mit ganzem Engagement zur Verfügung.

Für ein vollumfängliches Beratungsgespräch bitten wir Sie, einen Termin zu vereinbaren.

Sie erreichen uns von
Dienstag – Freitag von 9.00 – 18.00 Uhr und
Samstag von 9.00 – 14.00 Uhr
unter der Telefonnummer 06106 - 77 99 414.

Sie wünschen sich eine Küche ganz nach Ihrem Geschmack?

Ein Raumwunder, das gemütliche Wohnlichkeit ausstrahlt?



Lange Wege können Sie sich ab sofort sparen!

Das Küchenstudio Cookhouse Planning bietet Ihnen eine Auswahl an qualitativ hochwertigen Küchen der Marke Nolte – die wir individuell nach Ihren Wünschen und Vorstellungen planen und für Sie realisieren.



Quooker Der Wasserhahn, der alles kann!

Mit einem Quooker haben Sie ein wirkliches Multitalent als Küchengerät: warmes, kaltes, 100° C kochendes sowie gekühltes sprudelndes und stilles Wasser!
Im Handumdrehen haben Sie alle Wassersorten verfügbar.
Einfach praktisch!



Der Quooker Flex ist ein All-rounder. In seiner runden Optik besticht er mit maximaler Funktion. Sie erhalten aus ihm alle Wassersorten und zusätzlich ist er mit einer praktischen Schlauchbrause ausgestattet



Der Quooker Fusion ist ein optisches Highlight. Er verbindet ein äußerst schlankes Design mit der Funktion alle Wassersorten aus einer Armatur zu erhalten.



Gut Essen ♦ Trinken

Aromatischer Grillgenuss

(djd). Raus ins Freie und ran an den Grill: In der warmen Jahreszeit hat das Outdoor-Grillen mit Familie oder Freunden wieder Saison. Auf den Rost kommen Würstchen, Steaks, Gemüse, Fisch, Tofu oder Schafskäse. Beilagen wie verschiedene Salate und Brote, Zaziki und andere Dips sorgen für kulinarische Abwechslung. Besonders aromatisch und schön zart werden Steaks und Co. mit einer Marinade.

Mediterrane Note: Marinade mit Zaziki

Die Säuren von Joghurt, Essig, Wein oder Zitronensaft lockern das Gewebe. Gewürze steuern ihr besonderes Aroma und Würze bei. Das Speiseöl schützt vor Flüssigkeitsverlust und sorgt dafür, dass das Grillgut saftig bleibt und nicht zu schnell anbrennt. Zudem gelingen mit einer Marinade immer wieder neue Geschmacksnuancen. Eine tolle mediterrane Note bekommen Lamm-, Hühnchen- oder Schweinefleisch etwa, wenn sie in einer Marinade mit mildem Zaziki von Apostels eingelegt werden. Der leckere Dip-Klassiker besteht aus Joghurt aus eigener Herstellung nach griechischer Art, sonnengereiften Gurken, extra nativem Olivenöl und frischem Knoblauch. Auch ein Fleischspieß wird damit im Handumdrehen zum besonderen Leckerbissen.



Der marinierte Griechenspieß mit Tomaten-Paprika-Reis kann auch in der Pfanne zubereitet werden.

Foto: djd/APOSTEL Griechische Spezialitäten

Rezepttipp: Griechenspieß mit Tomaten-Paprika-Reis

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweineschnitzel
- 200 g Apostels Zaziki
- Salz
- Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Kochbeutel Reis
- 80 ml passierte Tomaten
- Paprika nach Geschmack
- Thymian
- Petersilie

Zubereitung:

Die Schweineschnitzel plattieren und in jeweils drei gleich große Teile schneiden. Die Schnitzel mindestens zwei Stunden in einer Marinade aus Zaziki, Salz, Pfeffer, Thymian und Olivenöl einlegen. Das marinierte

Urlaub daheim...

Die Insel mit Beach-Club hat auch geöffnet.

Seehotel Niedernberg - Das Dorf am See
Leerweg | 63843 Niedernberg
06028 999-0 | www.seehotel-niedernberg.de

Wir sind wieder da!

Ihr Café mit Herz

KLOSTER CAFE
SELIGENSTADT

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

Restaurant
Bürgerhaus Dudenhofen
Inhaber Vladan Becker

Deutsche und Balkan-Küche

Di-Fr 17-24 Uhr, Sa/So/Feiertag 10.30-14.30 u. 17-23 Uhr, Mo geschlossen
Warme Küche Di-Sa bis 22.30 Uhr, So/Feiertags bis 21.30 Uhr
Georg-August-Zinn-Str. 1 • 63110 Rodgau Dudenhofen

Telefon 06106 / 77 98 911 Bitte denken Sie an Ihre Maske!

Ideal auch für Feiern!
Unser Saal steht Ihnen für Feste mit 50 bis 450 Personen zur Verfügung.

ken ♦ Ausgehen

CLEVER KOCHEN – EINFACH GENIESSEN

Lassen Sie sich vom neuen Thermomix® in die digitale Welt des Kochens entführen!

VORWERK thermomix

Leichte Küche mit Thermomix®

Schnell und einfach kochen – gesund essen.



Bernhard Stillger
Telefon 0163 88 48 716

Rebeka Altun
Telefon 0176 39 50 55 55

Fleisch auf einen Schaschlik-Spieß stecken. Wasser aufsetzen und den Reis kochen. Nebenher Paprika in kleine Würfel schneiden. Den fertig gekochten Reis in einen Topf geben. Die passierten Tomaten und die Paprika dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischspieße quer zum Rost unter mehrmaligem Wenden für insgesamt etwa zehn Minuten grillen. Dabei sollte man darauf achten, dass der Grill nicht zu heiß ist. Das Fleisch mit dem Reis und etwas Petersilie anrichten.

Abwechslung beim Brutzelnvergnügen

Wer möchte, kann den Spieß zusätzlich mit Paprikastückchen, Zwiebeln, Zucchini-scheiben oder Cherrytomaten bestücken – und den Zaziki gut gekühlt als Dip auf den Tisch bringen. Pur schmeckt der griechische Klassiker zu Brot, Pell- und Folienkartoffeln, frischen Salaten und Gemüse. So ist Abwechslung beim Brutzelnvergnügen garantiert.

Alles nur verschoben ...!

Die Freilichtbühne Bad König musste schweren Herzens aufgrund der aktuellen Situation und des Veranstaltungsverbotes für Großveranstaltungen bis zum 31.08.2020 die Sommerspielzeit in diesem Jahr absagen.

Die Veranstalter haben es aber – gemeinsam mit den Künstlern – geschafft, alle Veranstaltungen die auf der Freilichtbühne stattfinden sollten, in das Jahr 2021 zu verschieben. Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit!

Die neuen Termine für den kommenden Sommer 2021 entnehmen Sie bitte der nebenstehenden Anzeige.

Aktuelle Informationen erhalten Sie auch auf der Homepage www.freilichtbuehne-bad-koenig.de, über Facebook oder Instagram.

GASTHAUS
„Zum Engel“
NIEDER-RODEN

Während der Krise bieten wir Ihnen weiterhin Gerichte zum Abholen an.

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. ab 16.00 Uhr
So. ab 10.00 Uhr

Wir organisieren Ihre Veranstaltung auch zu anderen Zeiten!

Ober-Rodener Straße 16 • Nieder-Roden
Tel.: 7 68 94 • Zumengeldrodgau@web.de

Döbert's WIRTSHAUS
RODGAUS GRÖSSTER BIERGARTEN

Täglich wechselnde Gerichte
Veranstaltungsräume für große und kleine Events
Kegelbahnen • Fremdenzimmer

Öffnungszeiten: Di.-Sa. von 16:00 bis 23:00 Uhr
Sonntag & Feiertage von 12:00 bis 22:00 Uhr
Montag Ruhetag

Döbert's Wirtshaus • Ralf-Boenningers-Str. 12 • 61038 Rodgau • Tel. 06106-21947
Bewachen Sie sich auch Online unter www.doeberts-wirtshaus.de

Wir sind für Sie da!
Zum Stern
RESTAURANT & PIZZERIA IN DUDENHOFEN

NEU: Lieferservice
ab 15,- Euro kostenlose Lieferung innerhalb Rodgau
Biergarten geöffnet
genügend Abstand bis ca. 120 Personen

Restaurant ZUM STERN • www.zumstern-restaurant.com
Kronberger Str. 2 • Rodgau-Dudenhofen • Tel. 06106 707 02 40

Freilichtbühne BAD KÖNIG
SOMMERFESTIVAL *coacht*

Wandelhalle
FLORIAN SITZMANN
Eine positive Event-Lesung mit Musik
Freitag 19.08.21 19:00 Uhr
19+ Freiwertung

Sa. 21. Aug. 2021
MAYBE
4 Typen - A Cappella
Freitag 20.08.21 19:00 Uhr
19+ Freiwertung

Sa. 3. Juli 2021
BRASS BAND BERLIN
Spass mit Brass
Freitag 02.08.21 19:00 Uhr
19+ Freiwertung

Sa. 17. Juli 2021
ELLA ENDLICH
Mit neuem + bewährten Hits!
Freitag 16.07.21 19:00 Uhr
19+ Freiwertung

-Info + Online Ticket Shop: www.freilichtbuehne-bad-koenig.de
Kino- und Theaterleitung: 0 18 08 10 100 1000

Alles nur verschoben...

Auto & Stra

6 Tipps für Autokäufer



Diesel, Benzin, Hybrid – oder gar ein Elektrofahrzeug? Viele Verbraucher sind unsicher, welches Auto sie sich als nächstes kaufen sollen. Wir geben Tipps.

(djd). Die Diskussionen um Klimawandel und Luftqualität reißen nicht ab. Viele Verbraucher sind verunsichert. Welches Auto kann man sich heute noch guten Gewissens kaufen? Wir geben Tipps für den nächsten Neuwagenkauf.

1. Viele Antriebsarten: So behalten Sie den Überblick

Vor einigen Jahren war die automobiler Welt übersichtlich: Da standen Benzin und Diesel zur Wahl. Heute sind neue Antriebstechnologien hinzugekommen, mit Erdgasautos, Hybrid-

modellen und reinen Elektroautos. Hybridfahrzeuge kombinieren einen modernen Verbrenner mit Elektrokomponenten. Dabei wiederum unterscheidet man Plug-in-Hybride, die sich an der Steckdose aufladen lassen, sowie Mildhybride und Stronghybride. Die gute Nachricht: Alle modernen Antriebe zahlen heute schon auf das Ziel ein: den CO₂-Ausstoß möglichst gering zu halten und keine nennenswerte Auswirkung auf die Luftqualität zu haben. Fabrikneue Autos erfüllen alle die Abgasnorm Euro 6d-Temp.

2. Welches Auto kaufen? Entscheiden Sie nach Bedarf

Experten von Bosch raten, die Kaufentscheidung vom eigenen Mobilitätsverhalten abhän-

gig zu machen: Brauche ich das Auto täglich oder nur gelegentlich? Wie viele Kilometer fahre ich im Jahr? Nutze ich einen Anhänger? Bin ich hauptsächlich in der Stadt oder über längere Strecken unterwegs? Habe ich eine Lademöglichkeit? Diese und weitere Faktoren spielen bei der Entscheidung eine wichtige Rolle.

3. Achten Sie auf die Emissionen

Vor dem Kauf sollten Sie in jedem Fall den Verbrauch und damit die CO₂-Emissionen überprüfen. Ab 2020 dürfen europäische Neuwagen im Durchschnitt über die Flotte nur noch 95 Gramm Kohlendioxid pro Kilometer ausstoßen. Doch die Unterschiede zwischen den Fahrzeugen sind groß.

ßenverkehr

4. Sie fahren öfter Langstrecke? Der neue Diesel rechnet sich

Bei einer jährlichen Fahrleistung von rund 15.000 Kilometern und mehr bietet der Diesel viele Vorteile. Neue Diesel-Modelle, die Euro 6d-Temp erfüllen, stoßen auch im realen Verkehr nur noch wenig Stickoxide (NOx) aus – meist liegen sie deutlich unterm Grenzwert. Dabei sind Diesel sparsam im Verbrauch und ermöglichen hohe Reichweiten, ohne dass unterwegs lange Ladezeiten einzuplanen sind. »Der Selbstzünder ist interessant für Pendler, Vertriebsmitarbeiter, Familien mit Wohnwagen oder Selbstständige, die regelmäßig Anhänger nutzen«, erklärt Bosch-Experte Dr. Ralf Schernewski.

5. Hybridfahrzeuge: Kombinieren Sie das Beste aus zwei Welten

Ob als Dienstwagen oder Privatfahrzeug – der Plug-in-Hybrid ist eine gute Alternative, wenn er regelmäßig zu Hause und auf der Arbeitsstelle mit grünem Strom geladen werden kann. Durch die Stadt elektrisch fahren und dennoch über ausreichend Reichweite für den Urlaub oder die Wochenendfahrt zu verfügen, ist für viele eine attraktive Lösung. Wer Probleme mit der Ladeinfrastruktur hat, kann auf Mild-Hybride mit 48-Volt-Batterie zurückgreifen: Sie helfen beim Kraftstoffsparen, indem sie Energie beim Bremsen und Rollen zurückgewinnen. Allein dadurch sinken der Verbrauch und damit der CO₂-Ausstoß um bis zu 15 Prozent.

6. Lohnt sich für mich ein Elektroauto?

Das rein batterieelektrische Auto hat vor allem in der Stadt Vorteile und überall dort, wo es bereits eine gut verfügbare oder eigene Ladeinfrastruktur gibt. Ein Nachteil kann die begrenzte Reichweite sein. Auf langen Strecken sollten Pausen von etwa 30 Minuten eingeplant werden für das Wiederaufladen der Batterie.

Fotos: djd/Bosch

Camping mit dem Vierbeiner

(mid/ak). Caravaning und Urlaub mit dem Hund – eigentlich eine perfekte Kombination. Doch ganz so einfach ist das nicht.

Klar ist: Egal, ob das Wohnmobil oder der Caravan hinter den Dünen oder am Fuße der Berge steht: Beim Camping profitieren freiheitsliebende Zwei- und Vierbeiner vom naturnahen Leben. Und nicht nur der Hund fühlt sich im eigenen Zuhause am wohlsten.

Camper mit Hund sollten sich vor dem Urlaub Gedanken zur Ausstattung von Fahrzeug und Tier sowie zum Reiseziel machen und Richtlinien fürs Ausland beachten. Das Reisen selbst ist dann unkompliziert.

Das Fahrzeug muss nicht speziell ausgestattet sein, aber es gibt nützliche Extras: Gesetzlich vorgeschrieben ist, dass »Wohnmobil-Hunde« während der Fahrt im Reisemobil gesichert werden – entweder mit einem Geschirr, das im Gurtschloss fixiert ist, in einer klappbaren Hundebox oder einer Hundegarage im Heck.

Camper, die mit einem Hund in ein anderes EU-Land einreisen, dürfen nicht vergessen: Hunde benötigen einen vom Tierarzt ausgestellten Heimtierausweis mit Tollwutimpfeintrag und müssen gechippt sein. In jedem Land gelten unterschiedliche Bestimmungen zu Leinen- und Maulkorbpflicht – also unbedingt checken!

Was man außerdem bei der Wahl des Campingplatzes überprüfen sollte:

- Ist der Hund nicht nur erlaubt, sondern auch willkommen?
- Gibt es genügend Hunderauslaufzonen oder sogar einen Hundestrand?
- Hat der Campingplatz ausreichend Schattenplätze?

Manche Campingplätze bieten Hunden wenig, manche aber auch tierischen Luxus: Doggy-Stationen mit Kotbeuteln, Hundefutter im Lebensmittelladen und Wassernäpfe an der Rezeption sind eine Selbstverständlichkeit.

Vermeehrt gehören Hundeduschen und spezielle Fahrradanhänger zur Grundausstattung eines tierfreundlichen Campings. Manche Plätze beeindruckt mit Extras von Hundesittem und -trainern über Parcours bis hin zu Hundambulanz – wow!



Perfekte Paarung: Caravaning und Urlaub mit dem Hund.

Foto: Knaus Tabbert/mid/ak

Entwicklungskonzept für Quartier Dudenhofen-Hegelstraße

Online-Befragung zur Hegelstraße

Vor drei Monaten hat die Stadt Rodgau das Planerteam WSW + Partner cima Beratung + Management mit der Ausarbeitung eines teilräumlichen Entwicklungskonzeptes für das Quartier Hegelstraße beauftragt.



Die Hegelstraße in Dudenhofen.

Das Projekt war bereits Bestandteil des integrierten städtebaulichen Entwicklungskonzeptes, kurz ISEK, aus dem Jahr 2018. Nachdem aufgrund der Hygienevorschriften aktuell keine Bürgerbeteiligung im klassischen Sinn stattfinden kann, haben sich die Stadtverwaltung und das Planerteam dazu entschieden, eine Online-Bürgerbefragung ab 27. Mai zu wichtigen Themenfeldern in Rodgau und den daraus resultierenden Umsetzungsperspektiven für das Quartier Hegelstraße zu starten. Bürgermeister Jürgen Hoffmann freut sich auf eine zahlreiche Beteiligung. »Je mehr Bürgerinnen und Bürger sich an der Online-Umfrage beteiligen, desto wertvoller werden die Ergebnisse für dieses wichtige Entwicklungskonzept«. Auch wenn im Ergebnis ein Entwicklungskonzept für das Quartier Hegelstraße erarbeitet wird, sind alle Bürgerinnen und Bürger Rodgaus aufgerufen, sich an der Befragung zu beteiligen. »Wir möchten grundsätzlich erfahren, welche Funktionen in Rodgau gezielt weiterzuentwickeln sind«, so Bürgermeister Hoffmann. Und eines ist aus Planersicht klar, »das Quartier Hegelstraße wird auch zukünftig eine gesamtstädtische Bedeutung für Rodgau einnehmen«, so Ingrid Schwarz und Dr. Stefan Leuninger von den beiden beteiligten Büros.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger können sich an der Befragung über die projekteigene Webseite www.stadtumbau-rodgau.de oder über die städtische Homepage beteiligen. Hier kommen die Besucher direkt in der Rubrik »häufig gesucht« mit einem Klick auf den Button »Hegelstraße Online-Befragung« zum Fragebogen. »In jedem Fall gewährleisten wir eine Anonymität und können den Datenschutz sicher-

stellen«, so Bürgermeister Hoffmann. Die Befragung wird über einen Zeitraum von vier Wochen, also bis Ende Juni, durchgeführt. Die Ergebnisse werden im Weiteren mit der lokalen Partnerschaft und der Politik diskutiert und in komprimierter Form auf der projekteigenen Internetseite www.stadtumbau-rodgau.de aufbereitet. »Sobald es die allgemeine Situation zulässt, würden wir uns selbstverständlich freuen, im persönlichen Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern diese Thematik zu erörtern«, blickt Bürgermeister Jürgen Hoffmann optimistisch in die Zukunft.

Quelle: C. Bökenbring, WSW+Partner

Wiederaufnahme des Sport- und Trainingsbetriebes

So gelingt die Umsetzung

»Die Sporthallen sind wieder geöffnet und ein Trainingsbetrieb ist möglich.« – klingt zunächst ganz einfach, braucht aber dann doch ein paar Überlegungen mehr als nur die Halle aufzuschließen. Die Stadt hat die Sporthallen mit allen Hinweisen, Hygienemitteln und auch einem angepassten Personalstamm ausgestattet, damit alle Regeln in Corona-Modus eingehalten werden können.

Die Hauptverantwortung im Ablauf liegt aber dennoch bei den Nutzern. Sie müssen dafür sorgen, dass die genutzten Gerätschaften desinfiziert, Teilnehmerlisten mit Kontaktdaten ausgefüllt und die Wahrung des Mindestabstandes eingehalten wird. Dafür stellt die Stadt entsprechende Desinfektionsmittel und Listen zur Verfügung, brachte Hinweisschilder mit der Maximalpersonenzahl pro Raum und Markierungen in den Wartezonen an. Mit jedem Dauernutzer wurde inzwischen Kontakt aufgenommen und abgeklärt, ob und für welche Sportarten die Hallen belegt werden. Danach ist der Personaleinsatz geplant.



Unlock statt Lockdown: Die Sporthallen sind wieder aufgeschlossen.

Arbeiten alle im steten Bewusstsein um die Sondersituation und einer gewissenhaften Einhaltung der kommunizierten Regeln für den Sport-

Rodgau

und Trainingsbetrieb zusammen, steht einer der Sparteinheit nichts mehr im Wege.

Der 24-Stunden-Lauf muss ein Jahr warten ...

Unter Einbeziehung der aktuellen Lage sowie der Prognosen für die nächsten Wochen und Monate, hat der Vereinsvorstand schweren Herzens die Entscheidung getroffen, den 24-Stunden-Lauf in diesem Jahr auszusetzen, um dann aber 2021 wieder mit voller Kraft, Energie und Freude den 40. Lauf durchzuführen.

Gemeinsam hielt man fest, dass der Verein durch diese Absage seinen solidarischen Beitrag dazu leisten müsse, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen und einzudämmen. Das sei wohl momentan der ver-

nünftigste Weg, den der GmB »gemeinsam für den guten Zweck« leisten könne.

Klar ist dem Vorstand natürlich, dass der Verein sich gerade in diesen schweren Zeiten verstärkt um finanzielle Unterstützung bemühen muss. Nur so lässt sich seine tägliche Arbeit für Menschen mit Behinderung aufrechterhalten und fortsetzen. Da wird die finanzielle Säule des Vereins, der nun ausgesetzte 24-Stunden-Lauf 2020, sehr fehlen. Weil die Umsetzung der Aktivitäten, die Hilfeleistungen und der Lauf für alle im Verein eine Herzensangelegenheit sind, berät der Vorstand unter Einbeziehung aller am 24-Stunden-Lauf Beteiligten auf Hochtou-

Das ideale Geschenk!

Rodgauer
Einkaufsgutschein

Infos und Verkaufsstellen unter
www.gutschein.gv-rodgau.de

ERMEL, Schüler & Profizentrum, DHCmedia, METZGERER HILLER, Sattler Elektrotechnik, Vereinigte Volksbank Mangau VVB, Sparkasse Langen-Seligenstadt

LOKAL statt GLOBAL: Eine Initiative des Gewerbevereins Rodgau e.V.

RODAUSTRÖM
www.ev-rodau.de

Rodaustrom ist zu 100% Ökostrom von Ihren Stadtwerken – aus der Region für die Region!

Wechseln Sie jetzt zu Rodaustrom.

Sprechen Sie mit unserem Kundenservice:
06106/8296-8888

EV R
ENERGIEVERSORGUNG RODAU
Ein Gemeinschaftsunternehmen von STÄDTWERKE RODGAU MAINGAU

ren über alternative Möglichkeiten, wie die in diesen Tagen noch notwendiger gewordene Arbeit weiterhin finanziert und damit aufrecht erhalten werden kann. Christian Goldmann stellt optimistisch fest, dass er davon ausgehe, dass »Gemeinsam mit Behinderten« dies mit seinen kreativen Köpfen, seinen vielen anpackenden Helfern, seinen finanziellen Unterstützern und den eingeleiteten Maßnahmen schaffen werde. An alle enttäuschten Fans des Laufes appellierte er: »Bewahrt unseren Verein auch weiterhin in eurem Herzen! Wir sind 2021 wieder da!«

Stadtbücherei und Ch. Mayer-Glauninger bringen Märchen nach Hause

Gerade in schwierigen und ungewissen Zeiten können Märchen helfen. Und sie machen auch einfach Spaß. Die Stadtbücherei Rodgau bringt nun die beliebten Märchen von Christian Mayer-Glauninger nach Hause. Für die Dauer der in der Corona-Zeit geltenden Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen werden auf dem extra eingerichteten YouTube-Kanal Märchen für jung und alt erzählt. Jeden Montag und jeden Donnerstag ist ein neues Märchen abrufbar und soll helfen, durch diese schwierige Zeit zu kommen. Die Märchen sind bei YouTube abrufbar unter »Christian Khabir IchErzählEuchWas«.

Rodgau Lauf Treff findet wieder statt

Der RLT lädt alle Walk- und Laufinteressierte ein

Der Verein RLT – Rodgau Lauf Treff – trifft sich wieder regelmäßig zu seinen Laufterminen: Seit dem 27. Mai jeden Mittwoch um 18.00 Uhr an der Freizeitanlage Hainhausen und seit dem 30. Mai jeden Samstag um 15.00 Uhr am Don-Bosco-Heim in Nieder-Roden, Babenhäuser Straße.

»Wir freuen uns sehr, dass unser Lauftreff wieder regelmäßig stattfinden kann«, sagt der 1. Vorsitzende Hartmut Wirth. Der RLT bietet allen Menschen, die sich für Walken und Laufen interessieren, ein breites Angebot: Für Walker und Läufer, die ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit im Auge haben, aber auch leistungsorientiertes Training für sportlich Engagierte, die bei Volksläufen, Marathons und Ultraläufen an den Start gehen.

»In den vergangenen Wochen haben viele Menschen mit dem Walken oder Laufen angefangen, weil es sonst keine anderen Sportangebote gab«, berichtet Wirth. »Wir laden alle am Walken und Laufen Interessierte herzlich ein, bei uns mitzumachen und mal hinein zu schnuppern, weil es in Gemeinschaft einfach noch mehr Spaß macht. Man trifft dort Gleichgesinnte und bekommt wertvolle Tipps und Anregungen, wie man sich sportlich weiter entwickeln kann – und fühlt sich hinterher einfach wohler und entspannter.« Unterhaltung und Geselligkeit werden bei Radtouren, Wanderungen, Laufevents und internen Feiern gepflegt.

RLT Lauftreff-Termine: mittwochs um 18.00 Freizeitanlage Hainhausen, samstags um 15.00 Don-Bosco-Heim Nieder-Roden, Babenhäuser Straße.

Kinderspielplatz »Bonner Weg« neu gestaltet

Der Kinderspielplatz im Bonner Weg in Dudenhofen ist umgestaltet worden und lädt nun die Kinder wieder zum Spielen ein. Wenngleich auch hier noch immer auf die bekannten Regelungen während der Corona-Pandemie wie Abstandhalten zu achten ist, können die Kinder nun das neue Gelände intensiv erkunden.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen und wird ganz bestimmt den meisten Wünschen der Kinder und Anwohner entsprechen, denn auch hier hat ein Bürgerbeteiligungsverfahren zur Gestaltung des Platzes stattgefunden. Ergebnis dieser Diskussion war unter anderem, dass die bestehende Sitzgruppe um eine weitere ergänzt werden soll. Und auch die Hainbuchenhecke rund um das Areal sollte bestehen bleiben. Dem Wunsch nach mehr Schatten wurde mit der Pflanzung bereits größerer Bäume Rechnung getragen. Die Idee, in den Boden Hülsen einzubringen, damit eigene Sonnenschirme genutzt werden können, war leider nicht umzusetzen – dagegen sprechen die auf öffentlichen Spielplätzen geltenden Unfallverhütungsvorschriften. Die Kinder wünschten sich Bewegungsgeräte und so sorgen nun Nestschaukel, Trampolin und ein Spielgerät zum Wippen und Drehen für Aktion. Zudem können die jungen Nutzer ein multifunktionales »Schiff« erobern und darauf klettern, balancieren, rutschen und sogar im Rollenspiel das ein oder andere Abenteuer auf hoher See erleben. Den Sand, also sozusagen Inseln und ferne Kontinente, gibt's freilich auch dazu.

Über 150 000 Euro hat die Stadt für die Umgestaltung des etwa 470 qm großen Geländes in die Hand genommen. Die Umgestaltung des Platzes inmitten des Wohngebietes war zudem Bestandteil des Spielplatzentwicklungskonzeptes. Darüber haben inzwischen 19 Spielplätze ein anderes Gesicht bekommen.

GEMEINSAM + LOKAL mit rodgau-helfen.de

Die Stadt Rodgau, die Stadtwerke Rodgau und der Gewerbeverein Rodgau e.V. gehen mit der kürzlich freigeschalteten Internetplattform www.rodgau-helfen.de neue Wege und setzen dabei bewusst auf die Zeit nach dem Lockdown in der Wirtschaft.

Mittlerweile sind über 67 lokale Anbieter aus Gastronomie, Einzelhandel, Handwerk und Dienstleistung auf der Seite vertreten, weitere 30 stehen kurz vor der Freischaltung. Auch soziale Initiativen und Rodgauer Vereine können auf der Plattform für sich werben und kostenfrei ihre Serviceangebote und Corona-Maßnahmen veröffentlichen.



»Auch wenn die Akutphase der Beschränkungen vorüber ist, so werden doch die wirtschaftlichen Auswirkungen von Corona uns noch lange begleiten«, so Wirtschaftsförderer Bernhard Schanze. Nun komme es darauf an, die viel beschworene »neue Normalität« mit Leben zu erfüllen und dabei so viel wie möglich die örtlichen Angebote in Anspruch zu nehmen.

Die Plattform befindet sich in einem stetigen dynamischen Entwicklungsprozess. Es lohnt sich also, immer wieder mal nachzuschauen, welche neuen Angebote es gibt und welche besonderen Aktionen geplant sind.

Aktion »Spendengutscheine« ist Teamarbeit

Ende April wurde die Aktion »Rodgauer Spendengutscheine« ins Leben gerufen, der sich spontan ganz unterschiedliche Helfer angeschlossen. Beweggrund: zum damaligen Zeitpunkt wurden auch die »Tafeln« geschlossen.

Bei dieser Aktion »spendet« man 4 € für einen »Gutschein«, der an Bedürftige weitergegeben wird. Die teilnehmenden Unternehmen erhöhten den Wert des Gutscheins um 1 €.

Um den Gutschein über 5 € zu erhalten, wurde von den möglichen Empfängern ein Berechtigungsnachweis (mit Stempelkarte) angefordert, um Missbrauch vorzubeugen.

Die Aktion endet im Juni. Ggf. ist jedoch im Dezember mit einer Fortsetzung zu rechnen ... denn Corona wird uns vorraussichtlich noch einige Zeit beschäftigen. Siehe auch www.spendengutschein.gv-rodgau.de

... noch mehr Initiativen

Den »professionellen« Initiatoren der »Rodgauer Spendengutscheine« hat sich auf Facebook eine weitere, privat initiierte Aktionsgruppe angeschlossen. Siehe auch <https://claudi-bloggt.de>

Unter dem Titel »Masken kaufen und 3x helfen« wurde dieser Schutz zum Preis von 10 € angeboten. Abzüglich der Aufwandsentschädigung für die Näherinnen gingen 2 € an die »Rodgauer Spendengutschein Aktion«. 3 € vom Verkaufserlös erhalten Rodgauer Vereine.

Auf Facebook wurde dazu eine Umfrage gestatet, welcher Verein die aufsummierte Spende erhalten soll. Das Ergebnis stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.



Der kurze Weg zum Experten

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

Fenster

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

Motorradbekleidung, Motorradzubehör

BestMotoStyles www.bestmotostyles.de
Puisseauxplatz 2, 63110 Rodgau/Nieder-Roden Tel. 0 6106 / 2599175

Seniorenpflege

CareKomm Pflegeteam GmbH www.carekomm-pflegeteam.de
Senefelderstrasse 1, 63110 Rodgau/Nieder-Roden Tel. 06106 / 6 28 9990

K&S Seniorenresidenz Rodgau www.ks-unternehmensgruppe.de
Frankfurter Str. 78, 63110 Rodgau/Nieder-Roden Tel. 06106 / 77 02 90

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

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

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

Zahngesundheit

Zahnarztpraxis Birgit Buch & Kollegen www.buch-und-kollegen.de
Weiskircher Str. 102, 63110 Rodgau/Jügesheim Tel. 06106 / 57 66

NATÜRLICH NACHHALTIG! SEIT ÜBER 200 JAHREN...

**MONUMENTS
FOR
FUTURE**

Denkmale sind Klimaschützer: Denn langlebige, natürliche Materialien und eine positive Gesamtenergiebilanz zeichnen die meisten historischen Gebäude aus.

Auch Naturdenkmale wie denkmalgeschützte Bäume, historische Gärten und Parks machen Denkmalschutz zu einem Synonym für Nachhaltigkeit.

**Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!**

Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG

www.denkmalschutz.de



**DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ**

Wir bauen auf Kultur.

Tipps für das **Energie-**sparen im Homeoffice



(akz-o). Ein Standard-Laptop für typische Büroanwendungen verbraucht während eines achtstündigen Arbeitstages im Dauerbetrieb nur etwa ein Drittel Strom gegenüber einem etwa gleichstarken Desktop-PC, so die Energieberatung der Verbraucherzentrale.

In Arbeitspausen sollte der PC in den Energiesparmodus versetzt sowie nachts und bei längeren Arbeitspausen ausgeschaltet werden. Bei vielen Routern hilft eine zeitliche Begrenzung oder Abschaltung der Datenübertragungsfunktionen. Empfehlenswert ist es, nachts WLAN-Empfänger (PC, Handy, Smart TV) komplett auszuschalten.

Einige ausgeschaltete elektrische Geräte, die in der Steckdose stecken, verbrauchen Strom. Hier hilft eine abschaltbare Mehrfachsteckdose.

Wer Glüh- oder Halogenlampen für die Arbeits-

platzbeleuchtung verwendet, verbraucht fünf bis sechsmal so viel Strom wie mit LED-Lampen. Die Umrüstung lohnt sich in der Regel auch finanziell.

Wer viel zu Hause ist, kocht wahrscheinlich auch mehr. Frische Lebensmittel statt Tiefkühlkost zuzubereiten verbraucht weniger Energie. Man spart sich das Tiefkühlen und Wiederauftauen. Wasser bringt man am energiesparendsten mit dem Wasserkocher zum Kochen statt mit dem Herd. Nur ein Induktionsherd kann das genauso effizient. Eine Geschirrspülmaschine sollte voll beladen und ein Sparprogramm ausgewählt werden.

Wäschetrockner verbrauchen sehr viel Strom. Je nasser die Wäsche beim Beladen des Geräts ist und je trockener sie werden soll, desto mehr Energie wird dafür benötigt. Wenn möglich, sollte die Wäsche lieber zum Trocknen aufgehängt werden. Das ist im Homeoffice in kurzen

Arbeitspausen vielleicht leichter möglich als sonst.

Für größere Mengen Filterkaffee sollte eine Thermoskanne verwendet werden statt eine Warmhalteplatte der Filterkaffeemaschine. Kaffeevollautomaten verbrauchen viel Strom für das Halten der Betriebstemperatur und für die Standby-by-Funktion. So technisch möglich, sollte eine möglichst kurze Betriebszeit eingestellt und die Maschine regelmäßig entkalkt werden.

Beim Kauf von Elektrogeräten sollte auf das Umweltzeichen »Blauer Engel« geachtet werden. Individuelle Stromspartipps gibt die bundesweite Energieberatung der Verbraucherzentrale. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder kostenfrei unter 0800/809 802 400.

Foto: Gorodenkoff/stock.adobe.com/akz-o

Geld, Recht & S

Gutscheine als Dankeschön an Mitarbeiter

»Danke« kann man auf vielen verschiedenen Wegen sagen, z. B. auch durch Gutscheine oder Guthabekarten. Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht, wenn die steuerlichen Konsequenzen mit bedacht werden. »Bei Gutscheinen und Guthabekarten sind seit dem 1. Januar 2020 durch das Jahressteuergesetz 2019 einige Änderungen zu beachten«, so Lothar Herrmann, Präsident der Steuerberaterkammer Hessen.

Gutscheine bis max. 44 Euro

Unverändert werden seit dem 1. Januar 2020 Gutscheine steuerrechtlich als Sachbezug behandelt. Sachbezüge sind grundsätzlich steuer- und sozialversicherungspflichtig. Sachbezüge von maximal 44 Euro im Monat sind unter bestimmten Voraussetzungen davon allerdings befreit.

Neue Voraussetzungen für Gutscheine seit dem 1. Januar 2020

Seit dem 1. Januar 2020 sind aufgrund einer Änderung im Einkommensteuergesetz einige wichtige Neuerungen bei Sachbezügen zu berücksichtigen. So gehören zu den Geldleistungen nun auch zweckgebundene Geldleistungen, nachträgliche Kostenerstattungen, so genannte Geldsurrogate, wie z. B. Geldkarten und andere Vorteile, die auf einen Geldbetrag lauten. Diese Geldleistungen sind nicht mehr steuer- und auch nicht mehr sozialversicherungsfrei, da sie wie Arbeitslohn an den Arbeitnehmer behandelt werden.

Die Vergabe von Gutscheinen oder Guthabekarten bleibt zwar vom Grunde her steuerfrei möglich, aber nur dann, wenn weitere Voraussetzungen erfüllt sind. Dies betrifft die Fälle, in denen der Arbeitgeber seinem Arbeitnehmer einen Gutschein über 44 Euro gibt, mit dem er Waren kaufen kann, oder aber eine Guthabekarte in gleicher Höhe, die er beim Einkaufen verwenden kann.

Gutscheine müssen zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn gewährt werden. Die so genannte Barlohnumwandlung führt nicht zu

Steuerfreiheit, auch wenn Arbeitslohn in Absprache mit dem Arbeitnehmer in eine steuer- und sozialversicherungsfreie Guthabekarte umgewandelt wird.

Besondere Anforderungen an Gutscheine

Außerdem müssen die Gutscheine oder Guthabekarten die Anforderungen des Zahlungsdienststeuergesetzes erfüllen (§ 2 Abs. 1 Nr. 10). Was heißt das konkret in der Praxis? Hier sind zwei Fälle von Gutscheinen denkbar: Die Einlösung des Gutscheins oder des Guthabens ist nur bei ganz bestimmten Anbietern möglich, wie Gutscheinkarten von Einkaufsläden, Einzelhandelsketten oder regionalen City-Cards. Ein Gutschein von Douglas, OBI oder H&M bleibt damit ebenso möglich wie der Gutschein für die ganz konkrete Buchhandlung um die Ecke im Kiez. Die zweite Variante betrifft die Gutscheine oder Guthaben nur für bestimmte Waren(-gruppen), wie z. B. Tank-, Kino-, Beauty- oder Fitnesskarten.

Nachträgliche Kostenerstattungen jetzt steuerpflichtig

Nachträgliche Kostenerstattungen sind als Barlohn ab dem 1. Januar 2020 vom ersten Euro an steuerpflichtig. Die gängige Praxis vieler

Arbeitgeber, ihrem Arbeitnehmer gegen Vorlage des Kassenbons 44 Euro, z. B. für eine Tankfüllung, zu erstatten, führt nicht mehr zu steuerfreien Sachbezügen. In der Folge sind diese auch sozialversicherungspflichtig. Wie Fälle zu behandeln sind, in denen der Arbeitgeber seinem Arbeitnehmer das Recht einräumt, auf Rechnung an einer ganz bestimmten Tankstelle zu tanken oder in einem

bestimmten Geschäft einzukaufen, ist derzeit noch offen. Es ist zu erwarten, dass diese und weitere Zweifelsfragen von der Finanzverwaltung im Rahmen einer Verwaltungsanweisung geklärt werden.

Fazit

Wichtig ist, nicht einfach weiter zu machen wie im Jahr 2019. Stattdessen sollte man überprüfen, ob und welche Änderungen ggf. bei den eigenen Maßnahmen nötig sind. Dann kann man sich auch 2020 noch mit Gutscheinen bedanken sowie Steuern und Sozialversicherung sparen. Im Einzelfall empfiehlt es sich, einen Steuerberater hinzuzuziehen. Orientierung bei der Suche nach einem solchen Experten gibt der Steuerberater-Suchdienst auf der Website der Steuerberaterkammer Hessen unter www.stbk-hessen.de/head-menu/steuerberatersuche/.

Quelle: Steuerberaterkammer Hessen



Steuern

Absicherung in der Rentenversicherung während Kurzarbeit

Aufgrund der derzeitigen wirtschaftlichen Lage bieten Firmen ihren Beschäftigten verstärkt Kurzarbeit an. Diese wirkt sich nicht nur auf das ausgezahlte Gehalt, sondern auch auf die Höhe der späteren Rente aus. Hierauf weist die Deutsche Rentenversicherung Hessen hin.



Arbeitnehmer, die Kurzarbeitergeld beziehen, sind in der Rentenversicherung versichert. Die Beiträge zur Rentenversicherung werden während der Kurzarbeit auf der Basis des tatsächlich gezahlten – reduzierten – Verdienstes des

Beschäftigten gezahlt. Gezahlt werden die Beiträge gemeinsam vom Versicherten und dem Arbeitgeber. Die Beiträge werden zusätzlich vom Arbeitgeber aufgestockt. Zusätzlich vom Arbeitgeber gezahlt werden Beiträge auf der Basis von 80 Prozent des Verdienstes, das wegen Kurzarbeit ausgefallen ist. Die Aufstockung der Beiträge durch den Arbeitgeber ist gesetzlich vorgesehen und muss nicht extra vom Arbeitnehmer beantragt werden.

Die Auswirkungen von Kurzarbeit auf die Rente macht das folgende Beispiel deutlich: Ein Arbeitnehmer hat bisher einen monatlichen Verdienst in Höhe von 3.000 Euro brutto gehabt. Während der Kurzarbeit reduziert sich sein Verdienst auf 1.500 Euro brutto monatlich. Ein Jahr Kurzarbeit erhöht den späteren Rentenanspruch um aktuell rund 26,40 Euro monatlich. Ein Jahr Beschäftigung ohne Kurzarbeit ergäbe einen aktuellen Rentenanspruch von knapp 29,40 Euro monatlich. Der Unterschied beträgt also drei Euro im Monat.

Die Deutsche Rentenversicherung Hessen mit Hauptsitz in Frankfurt am Main betreut rund 2,3 Millionen Versicherte, 578.300 Rentnerinnen und Rentner sowie über 115.000 Arbeitgeber. Sie ist der Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Altersvorsorge und Rehabilitation.

Fotos: Rainer Sturm, Petra Bork, Pixelio.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.

 Vereinigte Volksbank
Maingau VVB

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

Das Magazin für Rodgau online und print.

10x im Jahr in Ihrem Briefkasten und täglich im Internet: www.meinrodgau.de



Die nächste Ausgabe erscheint am **02.07.2020**
Anzeigenschluss ist am **19. Juni 2020**

Senden Sie uns Ihren Anzeigenauftrag per Fax oder Mail oder rufen Sie an: Telefon 06106 2 59 71 27 | Fax 06106 646251 | Mail anzeigen@meinrodgau.de



Anzeigenannahme
bei Ihrer
Anzeigenberaterin
Karin Andräß

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

Gesundheit & W

Sportfreunde steigen wieder in den Vereinssport ein

»Wir trainieren allein und trotzdem gemeinsam!«, hieß es zunächst bei den Sportfreunden Rodgau. Unter diesem Motto bietet der Verein ein Online-Training mit Workouts, CrossX, Ski-gymnastik, HIIT, Pilates, Yoga und Zumba an.



Yoga beim Wanderclub Edelweiß.

Anders als bei den anonymen Streaming- oder YouTube-Varianten schalten sich Trainer und Teilnehmer mittels Konferenzschaltung zum festen Trainingstermin live zusammen. Nach einem kurzen Hallo und Austausch technischer Tipps wie »kann ich das Videobild auch über mein TV-Gerät abspielen« oder »wie aktiviere ich meine Webcam« geht die Sportstunde los. Der Plan ist auf der Webseite www.sportfreunde-rodgau.de abrufbar. Die Teilnahme ist einfach: Link und Passwort am PC oder Note-



Muttertags-Jumping-Event, das als Startschuss für den Vereinssport galt.

book eingeben und schon ist man mit seiner Trainingsgruppe verbunden. Mit bis zu 30 Personen kommt jeweils ein Teilnehmerkreis zusammen, bei dem ein Sportraum schon längst überfüllt wäre. Das virtuelle Training wird überraschend gut angenommen – auch von älteren Mitgliedern, die zur Corona-Risikogruppe gehören. Der Verein wird aus diesem Grund an

einem breitgefächerten Online-Angebot festhalten.

Nach fast zwei Monaten Zwangspause aufgrund der Einschränkungen in der Coronakrise finden nun einige Sportkurse als Freiluft-Angebote auf dem Freigelände des Wanderclub Edelweiß in Dudenhofen (Gänsbrüh) statt. »Geräte-intensivere« Fitnesskurse wie z.B. Jumping Fitness oder Langhanteltraining wurden in die Radsporthalle verlegt. Hier können alle Hygiene- und Abstandsvorgaben bestens eingehalten werden.

Der neue Fitnessplan wird eine Mischung aus Online-/Outdoor- und Indoor-Kursen enthalten und ist seit dem 18. Mai 2020 gültig. Die Sportfreunde freuen sich, nach der kontaktfreien Zeit nun endlich wieder in den Vereinssport zu starten, wie sie ihn kennen!



Genuss-Radeltour am 21. Mai 2020.

Wenn Kinder über Kopfschmerzen klagen Wie Eltern Migräne erkennen und behandeln lassen können

(djd). Viele Eltern ahnen nicht, dass auch ihre Kinder unter Migräne leiden könnten. Je nachdem, welche Symptome die Kleinen zeigen, fällt es ihnen schwer, die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen. Denn Kinder bis zu fünf Jahren haben oft Schwierigkeiten, ihre Körpersignale zuzuordnen und genau zu benennen, was ihnen fehlt. Häufig klagen sie ganz pauschal über Bauchschmerzen und ziehen sich beim Spielen zurück. Einige wirken schlapp und teilnahmslos. Andere reagieren empfindlich auf Lärm oder Licht oder haben mit Schwindel,

Übelkeit oder Erbrechen zu kämpfen. Auch bei älteren Kindern und Jugendlichen sind die Migränesymptome oft nicht eindeutig. Daher sollten Eltern auftretenden Verhaltensänderungen ausreichende Beachtung schenken.

Symptome ernst nehmen

Im Unterschied zu Erwachsenen gehören starke, einseitige Kopfschmerzen nicht zu den üblichen Begleiterscheinungen von Migräne bei Kindern und Jugendlichen. Sofern Kopfschmer-

zen auftreten, sind sie eher beidseitig und nicht von langer Dauer. Zudem können Herzrasen, Hautrötungen oder eine erhöhte Körpertemperatur mögliche Anzeichen einer Kindermigräne sein. Die diffusen Beschwerden sorgen für Verunsicherung. Oft dauert es einige Zeit, bis die Eltern einen Arzt aufsuchen, um abzuklären, was ihrem Kind fehlt. Nach dem Besuch beim Kinderarzt kann auch eine Untersuchung beim Neurologen erforderlich sein, um die richtige Diagnose zu stellen. Bei der Therapie kommt der Vorbeugung von Attacken besondere Be-

Wellness

(djd). Kinder, die unter Migräne leiden, wissen nicht, was ihnen fehlt. Häufig stehen auch die Eltern vor einem Rätsel. Denn die Kleinen haben Mühe, ihre Beschwerden zu benennen. Bei älteren Kindern sind die Symptome oft ebenfalls nicht eindeutig. So kann es einige Zeit dauern, bis die Diagnose steht. Bei der Therapie kommt vor allem der Vorbeugung von Attacken besondere Bedeutung zu. Unter www.petasites.eu sind zehn Tipps zu finden, wie sich Migräne vorbeugen lässt. Um mögliche Trigger herauszufinden, ist es ratsam, dass Eltern oder Jugendlichen selbst ein Migränetagebuch führen und ihren Lebensstil entsprechend anpassen. Zudem kann die Einnahme einer pflanzlichen Prophylaxe wie Petasites Petadolex, einem Spezialextrakt aus der Pestwurz, nachweislich zur Reduzierung der Anfälle beitragen.

deutung zu. Unter www.petasites.eu sind zehn Tipps zu finden, wie sich Migräne vorbeugen lässt. Akute Anfälle werden unter ärztlicher Aufsicht mit klassischen Schmerzmitteln behandelt.



Kinder, die unter Migräne leiden, können sich häufig nur noch schlecht konzentrieren.

Foto: djd/Petasites Petadolex/Shutterstock

Anzahl der Migräneattacken halbieren

Um mögliche Trigger für die Migräne herauszufinden, ist es ratsam, dass die Eltern oder Jugendlichen selbst ein Migränetagebuch führen. Zudem wird ein wohlgestalteter Tagesablauf mit festen Mahlzeiten und ausreichenden Pausen empfohlen. Die Vermeidung von Stress und Leistungsdruck sowie regelmäßiger Ausdauersport und Entspannungsverfahren können die Häufigkeit und Schwere der Attacken senken. Zudem kann die Einnahme einer pflanzlichen Prophylaxe mit einem Spezialextrakt aus der Pestwurz nachweislich die Anzahl der Migräneanfälle reduzieren. Wie eine Studie mit über 100 Kindern im Alter zwischen 6 und 17 Jahren gezeigt hat, konnte mit der regelmäßigen Einnahme von Petasites Petadolex bei rund drei Viertel der Patienten die Zahl der Migräneattacken halbiert werden. Die Verträglichkeit des Spezialextraktes wurde dabei als exzellent bewertet.



Wir trainieren zusammen

- ✓ Indoor
- ✓ Outdoor
- ✓ Online

Interessiert?

Weitere Infos unter www.sportfreunde-rodgau.de

Gemeinsam in eine gute Zukunft!



24 Stunden für Sie da



Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie: für uns sind ausreichende Pflegezeiten für eine verantwortungsvolle Pflege selbstverständlich.

Alten- und Krankenpflege
www.pflegedienst-bruecher.de

- Erfahren
- Zuverlässig
- Freundlich



... engagiert und kompetent

Geprüft und zum achten Mal in Folge mit der Gesamtnote „SEHR GUT“ bei der Qualitätsprüfung 2019 vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung in Hessen bewertet

Ambulante Hauskrankenpflege
Peter Brücher

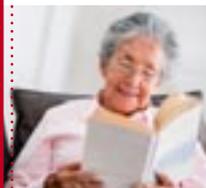
Raiffeisenstr. 12
63110 Rodgau

Telefon: 061 06 / 77 80 07
Mail: hpb-bruecher@t-online.de
www.pflegedienst-bruecher.de



SENIORENRESIDENZ
RODGAU

Willkommen bei uns!



Gerne zeigen wir Ihnen unser Haus.

Wir bieten Ihnen in zentraler Lage in Rodgau

- 59 Einzel- und 20 Doppelzimmer in der stationären Pflege

Die hochwertige Ausstattung der Pflegezimmer mit eigenem Bad sowie der Gemeinschaftsräume und ein liebevoll angelegter Garten bieten Ihnen einen behaglichen Alterswohnsitz.

K&S Seniorenresidenz Rodgau | Frankfurter Str. 78 – 80
63110 Rodgau | Tel. 0 61 06 / 7 70 29 0
rodgau@ks-residenz.de | rodgau.ks-gruppe.de

Gesundheit & W

Zuhause pflegen Zuhause helfen.

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



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

Betreuung in häuslicher Umgebung

Ich begleite Sie gerne auf vielfältige Weise im Alltag.

Meine Dienstleistungen rechne ich direkt mit den Kassen ab.

Sabine Heiderich ☎ 0172 6417212



Beratung und Vertrieb

Karin Andräß

06106 / 25 97 127

Mit Online-Programm gegen Rückenprobleme

DAK-Gesundheit in Offenbach bietet kostenloses Coaching Rücken@Fit an

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz: Laut DAK-Gesundheitsreport leidet etwa jeder Vierte in Deutschland an Rückenschmerzen. Sie sind der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen. Deshalb bietet die Krankenkasse ihren Versicherten in Offenbach ein digitales Hilfsangebot für Rückenprobleme an. Mit dem Online-Programm Rücken@Fit gibt es eine Möglichkeit, Rückenleiden vorzubeugen und bei ersten Beschwerden auch unter Anleitung selbst aktiv zu werden. Der Rücken-Coach basiert auf künstlicher Intelligenz und tritt in einen direkten Dialog zum Benutzer, der diesen auf Smartphone oder Tablett immer bei sich tragen kann.

»Dieses moderne Coaching geht sehr persönlich auf die Rückenprobleme ein und bietet mehr als die meisten anderen Online-Angebote«, sagt Raymond Möbs von der DAK-Gesundheit in Offenbach. »Statt auf allgemeine Übungen setzen wir auf gezielte Anleitung und Wissensvermittlung, die genau zur jeweiligen Schmerzart und zur individuellen Lebenssituation passen.« Dabei verfolgt der Online-Coach einen ganzheitlichen Behandlungs- und Vorsorgeansatz, der beispielsweise auch Entspannungsübungen zur Stressreduktion beinhaltet. Ziel ist es, eine langfristige und nachhaltige Rückengesundheit für die Teilnehmer zu erreichen.

Im Dialog zum gesünderen Rücken

Die Gründe für Rückenschmerzen sind vielfältig: Eine falsche Sitzposition im Büro, zu wenig Bewegung oder auch Stress im Alltag. Hier setzt das Programm Rücken@Fit an. Wer mitmacht, bekommt einen Motivationsschub und lernt im Alltag aktiver und gesünder zu leben. Denn oft muss es nicht gleich die Spritze vom Arzt oder gar eine Operation sein. Damit der Benutzer aber auch am Ball bleibt, erinnert der virtuelle Coach ihn per SMS oder E-Mail an Übungen oder Entspannungseinheiten.

Rücken@Fit kann nicht nur mobil, sondern auch am heimischen Computer genutzt werden. Die Daten werden dabei absolut vertraulich be-

Kompetent • Leistungsstark • Schnell



Kantstraße 38
63150 Heusenstamm
Tel. 06104/660904

Mundschutz

in verschiedenen
Varianten bei uns
erhältlich



Wilhelm-Leuschner-Str. 52
63128 Dietzenbach
Tel. 06074/7280454

Die Würde des Menschen ist unantastbar,
auch über seinen Tod hinaus.

MANUS
BESTATTUNGEN

63110 Rodgau | Benzstraße 2
06106-88090 oder 0171-9911044
www.manus-bestattungen.de

Pietät | seit 1927



Was ist Alzheimer?

Die Broschüre gibt einen Überblick über Symptome, Diagnose, Therapie sowie den Verlauf der Alzheimer-Erkrankung. Bestellen Sie den kostenfreien Ratgeber!

www.alzheimer-forschung.de/alz

☎ 0800 - 200 400 1



Alzheimer Forschung
Initiative e.V.

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

Alten- und Pflegeheim „Haus Elfriede“

Inhaber: Udo und Gisela Albrecht

Wir suchen
Exam. Pflegefachkräfte
Grundgehalt 3.200 €
+ Zuschläge



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

Wellness

handelt und nicht weitergegeben. Betroffene aus dem Land- und Stadtkreis Offenbach, die am Programm teilnehmen möchten, können sich unter www.dak.de/rueckenfit anmelden.

Sodbrennen Tipps gegen Feuer in der Speiseröhre

(akz-o). Für Betroffene kann es sich anfühlen, als hätten sie eine brennende Fackel verschluckt. Wenn saurer Magensaft die Speiseröhre hinaufsteigt, kann Sodbrennen entstehen. Normalerweise wird das durch den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen verhindert. Dessen Funktion kann aber gestört sein, wenn zum Beispiel üppige Mahlzeiten verspeist wurden oder Übergewicht einen erhöhten Druck auf den Magen ausübt.



Foto: Talcid/Bayer/akz-o

Auf die Ernährung achten

Auch bestimmte Lebensmittel können Sodbrennen verschlimmern. Typische Beispiele sind Zitrusfrüchte, Pfefferminze, Schokolade, Koffein,



#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

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, Kaffeekränzchen
- Zusammen kochen, spielen, basteln
- gemeinsam spazieren gehen, musizieren, fernsehen
- Übungen für Konzentration, Gedächtnis, Motorik in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Krankengymnasten
- 24-Stunden erreichbar

Gesundheit & Wellness

scharfe Speisen und kohlenstoffhaltige Getränke. Da letztlich jeder Mensch unterschiedlich auf bestimmte Nahrungsmittel bzw. Getränke reagiert, gilt es auszuprobieren und zu beobachten, was gut und weniger gut getragen wird. Zusätzlich sollten große und späte Mahlzeiten gemieden werden.

Überschüssige Magensäure neutralisieren

Zur Akutbehandlung von Beschwerden, wie z. B. Sodbrennen und säurebedingte Magenbe-

schwerden, können sogenannte Antazida zum Einsatz kommen. Talcid-Kautabletten z. B. haben sich seit über 40 Jahren als Mittel gegen Sodbrennen bewährt. Sie sind gut verträglich und wirken schnell. Das Besondere an dem enthaltenen Wirkstoff Hydrotalcit ist seine kontrolliert säureneutralisierende Wirkung, die vor allem durch den speziellen Aufbau des Wirkstoffes in einer Schichtgitterstruktur zustande kommt. Dieser ermöglicht es, dass die Säureneutralisation im Magen kontrolliert und nur dann abläuft, wenn zu viel Säure vorhanden ist. So wird der Mageninhalt nicht neutral oder gar

basisch, sondern bleibt im optimalen pH-Bereich. Zudem besitzt Hydrotalcit schleimhaut- und zellschützende Eigenschaften.

Wann zum Arzt?

Ist die Schleimhaut der Speiseröhre dauerhaft durch den sauren Rückfluss gereizt, können Entzündungen entstehen. Im weiteren Verlauf kann es zu einem Umbau der Zellen kommen. Das Risiko, an Speiseröhrenkrebs zu erkranken, steigt dann. Wer also regelmäßig unter Sodbrennen leidet, sollte einen Arzt aufsuchen.

Tinnitus - was tun bei leidigen Ohrgeräuschen

(akz-o). Lästige Töne wie Klingeln, Pfeifen oder ein andauerndes Rauschen plagen immer mehr Menschen. Schätzungsweise rund drei Millionen Menschen leiden in Deutschland an Tinnitus. Die meisten Betroffenen kommen mit den Geräuschen im Alltag klar – viele von ihnen fühlen sich dadurch aber massiv beeinträchtigt und finden nachts oft keinen Schlaf mehr.

Fast jeder Erwachsene leidet irgendwann in seinem Leben unter diesen Ohrgeräuschen. Stress und starke Aufregung sind mögliche Auslöser für das störende Zischen, Piepsen oder Summen. Bei den meisten treten diese Geräusche nur vorübergehend auf. Gründe sind meist ein Zuviel an Lärm oder Entzündungen, die das Gehör schädigen. Als chronisch werden die Beschwerden eingestuft, wenn sie länger als drei Monate andauern.

Entspannung und natürliche Wirkstoffe

Mehr Gelassenheit ist ein gutes Ziel im Kampf gegen Tinnitus. Mit zunehmender innerer Entspannung lassen Stress und damit Geräusche im Ohr nach. Vieles können Betroffene selbst



Rund drei Millionen Menschen leiden Schätzungen zufolge an Tinnitus. Hilfe aus der Natur bietet das pflanzliche Arzneimittel Tebonin bei Ohrgeräuschen.

beeinflussen. Genügend Schlaf, regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung – all das fördert das seelische Gleichgewicht.

Auch Mutter Natur weiß Rat. Das pflanzliche Arzneimittel »Tebonin bei Ohrgeräuschen« mit einem hochwirksamen Extrakt aus Ginkgo-Blättern ist speziell für die Behandlung von Tinnitus zugelassen. Das Konzentrat fördert die Durchblutung von Gehirn und Innenohr, sodass am Hörvorgang beteiligte Zellen besser mit Sauer-

stoff und Nährstoffen versorgt werden. Je früher mit der Therapie begonnen wird, desto größer sind die Aussichten, dass wieder Ruhe im Ohr einkehrt.

Aber auch bei chronischen Ohrgeräuschen helfen die Wirkstoffe, Belastungen zu reduzieren. Ginkgo-Spezialextrakt fördert die Vernetzung von Nervenzellen und wirkt auf deren Signalverarbeitung. Ginkgo-Extrakt unterstützt Maßnahmen, um die störenden Geräusche in den Hintergrund zu drängen – damit wird der Tinnitus leiser und der Leidensdruck sinkt.

Auch positives Denken ist ein Weg. Stellen sich die unerwünschten Töne ein, können Betroffene ihre Aufmerksamkeit

auf Aktivitäten lenken, die Spaß machen. Dadurch wird das Gehirn von den Störenfrieden abgelenkt und auf mehr Freude und schöne Erlebnisse ausgerichtet. Wem das nicht so einfach gelingt, kann bewusstes Entspannen trainieren. Volkshochschulen oder Krankenkassen bieten eine Vielzahl von Techniken an, die mit ein bisschen Übung bald Druck aus dem Alltag und der Geräuschbelastung im Ohr nehmen.

Foto: Aleksej/stock.adobe.com/akz-o

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt: Schlafen wie im Märchen muss kein Traum bleiben

Schlafen wie im Märchen? Das muss kein Traum bleiben! Wer beim Matratzen-Kauf die Augen offenhält, der kommt hier im Umkreis an Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt in Groß-Zimmern in der Waldstraße 55 kaum vorbei. »Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!«, heißt dort der Leitsatz der Profis, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten.

Regionale Hersteller

Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Mausklick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. »Im heutigen Angebots-Dschungel ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden«, wissen die Fachleute bei Kohlpaintner. Sie nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann vor Ort probeliegen. »Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze orthopädisch zum Kunden passt,« erklärt der Junior-Chef Jan Kohlpaintner. »Und nur so kann der Kunde fühlen, ob ihm die Matratze zusagt.«

Und noch etwas betont der Junior-Chef, worin sich das Unternehmen vom Online-Handel abgrenzt: »Wir bieten unseren Kunden ausschließlich Neuware und keine Matratzen, die eventuell bereits beschlafen sind.«



Service, Qualität und Gesundheit stehen an oberster Stelle, heißt ein weiterer Leitsatz des Familienbetriebs, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schu-

lungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner auf regionale Hersteller, die die Hochwertigkeit ihrer Produkte nachweisen können. »Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei, und zwar nicht nur der Bezug, sondern auch der Kern der Matratzen erfüllt den Standard 100 von Öko-Tex«, führt Jan Kohlpaintner aus.

Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Kunden auch das für sie geeignete Material des Bezugsstoffs wählen. Das gleiche gilt für Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design zählen ebenfalls zum Sortiment. Auf Wunsch werden die Artikel kostenlos nach Hause geliefert und Alt-Teile gratis entsorgt.

Geöffnet ist Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt von Montag bis Freitag, 9.30 bis 19 Uhr und Samstag von 9.30 bis 16 Uhr.

Weitere Informationen gibt es per Telefon 0 60 71 - 4 28 25, E-Mail kohlpaintner@gmx.de oder unter www.matratzenwelt.net.

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

- **Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal auf Wunsch auch bei Ihnen zuhause!**
- **Bio-Matratzen aus unserer Region**
- **Bettdecken, Kissen, Bettwäsche**
- **Sonderanfertigungen in jeder Größe**
- **Zuverlässiger Lieferservice**
- **Entsorgung der Altteile**
- **Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen**
- **Große Auswahl an Seniorenbetten**



KOHLPAINTNER'S
Betten- und Matratzenwelt

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

Tel: (0 60 71) 4 28 25 · www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.-Fr. 9.30-19 Uhr · Sa. 9.30-16 Uhr

Gesundheit & W

»Es geht wieder los«

JSK hat die Zeit genutzt um den Sportbetrieb umzustellen

Sicherheit geht vor

»Endlich geht es wieder los« freut sich Sportvorstand Geli Stark und zeigt die neue Welt im Ostring und der Weiskircher Straße.

Wir sind für unsere Teilnehmer und Mitglieder da

Der JSK Rodgau hat seine Sportstätte am Ostring 18 während der coronabedingten Schließung so umgebaut, dass Rehasport in Zukunft für die Teilnehmer in eigenen Kabinen stattfinden kann. Alle Kursstunden finden in der großen Halle im Erdgeschoss, barrierefrei und in einem Einbahn-System, statt. Der Haupteingang wird genutzt sich registrieren, desinfizieren und die eigene Kabine zugeteilt zu bekommen. Am Übungsende gehen die Aktiven über die zwei Ausgänge im großen Saal direkt auf den Parkplatz.

Transparenz schafft Sicherheit

Die Kabinen für die Kursteilnehmer in der großen Halle sind transparent mit Blick zum

Übungsleiter und werden über das Vakuum der Abluftanlage mit frischer Luft versorgt, indem die verbrauchte Luft und eine mögliche Aerosolbildung direkt abgesaugt werden. Der Vorteil bei diesem System ist, dass jeder jeden im Blick hat.

DOSB Leitplanken wurden konsequent umgesetzt

Angelika Stark machte deutlich, dass die empfohlenen Maßnahmen vom DOSB und dem HBRS sehr ernst genommen und konsequent umgesetzt wurden, um Übungsleiter und Kursteilnehmer gleichermaßen zu schützen. Die Maßnahmen gelten für das Maingau Energie Stadion genauso wie für die Weiskircher Straße, den Vitapark und den Ostring. Da wir mit einer längeren Periode der Einschränkungen rechnen müssen, haben wir im Interesse unserer Mitglieder sofort so reagiert, dass auch das gesamte Fitnessprogramm wieder starten kann und die vorgegebenen Leitplanken vom DOSB eingehalten werden.

Der HBRS als verlässlicher Ratgeber

Jedem Teilnehmer der Kurse stehen fünf Quadratmeter Übungsfläche zur Verfügung, Körperkontakte gibt es nicht und die Hygieneregeln vom Deutschen Behindertensportverband sind eingehalten. Umkleiden und duschen ist nicht gestattet. Angelika Stark betonte, wir können Freiluftaktivitäten dank der vorhandenen Sportwiese präferieren und Angehörige von Risikogruppen besonders schützen. Auch der Vitapark in der Weiskircher Straße kommt zum Einsatz. Gestartet wird der gesamte Bereich der Orthopädie.

Die Teilnehmer sollen gesunden

Die Teilnehmer werden gebeten sich zu prüfen, ob der eigene Gesundheitszustand den Anforderungen entspricht und sich dann für seine Sportgruppe anzumelden. Jeder Teilnehmer wird vorher registriert um sicherzustellen, dass die Abstandsregeln eingehalten werden können. Außerdem dient der Nachweis dem Gesundheitsamt, um mögliche Infektionsketten lückenlos zu erkennen und zu verfolgen. Die Verarbeitungen der Dateien erfolgen unter strenger Beachtung des Datenschutzes.

Sicherheit für alle Teilnehmer – auf Fahrgemeinschaften verzichten

Es können lediglich Personen mit unterschriebener Einverständniserklärung teilnehmen. Zur Unterschrift ist ein eigener Stift mitzubringen. Mund und Nasenschutz ist vor und nach dem Sport und auf Anweisung der Übungsleiter zu tragen. Der JSK empfiehlt den Teilnehmern auf Fahrgemeinschaften zu verzichten.

Zugleich machte die Sportchefin deutlich, dass Hochrisikogruppen, wie Lungensportler, Diabetiker und Teilnehmer mit neurologischen Er-



Das Organisationsteam v.l.n.r. Judith Mark, Cornelia Böhm und Angelika Stark, die Herzkammer des JSK Rodgau. Sie sorgen für einen reibungslosen Ablauf. Hier laufen die Fäden zusammen, bei ihnen findet die Einteilung der mehr als 500 Teilnehmer am Rehabilitationssport statt.

Wellness



Sportvorstand Angelika Stark zwischen zwei Kabinen, die transparent den Blick auf die anderen Teilnehmer und den Übungsleiter ermöglichen. Das bietet höchstmögliche Sicherheit für die Übungsleiter und die Teilnehmer an den Kursen. Während der Sport ruhte nutzte der JSK die Pause um die 15 Kabinen im großen Saal so anzuordnen, dass in einer Einbahnstraße Zu- und Abgang für alle Teilnehmer ermöglicht wird.

Krankungen erst nach den Sommerferien starten werden. Die Fitnesskurse mit Spinning, Jumping etc. starteten am 25. Mai.

Die Teilnehmer werden gebeten sich telefonisch anzumelden unter 06106 645130 oder per Mail unter info@jskrodgau.de



Dehnübungen und alle weiteren Fitnessprogramme können ebenfalls in den eigenen Kabinen stattfinden. Dafür, dass alle Kurse ab sofort in gesicherten Flächen angeboten werden können hat der JSK während der Corona-Schließung gesorgt.

Radsport König

www.radsport-koenig.de

- Fahrräder & E-Bikes
- Große Auswahl
- Kompetente Beratung
- Leih- und Jobräder
- Bike Fitting (Körperanpassung)

Ihr Spezialist seit über 22 Jahren

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



Selbstständig und sicher!

Mit dem Johanniter-Hausnotruf.

Auslieferung und Installation ab sofort kontaktlos möglich



Ich bleibe ich, in den eigenen vier Wänden! Und die Johanniter sorgen im Fall der Fälle für professionelle Hilfe. ☎ **06106 8710-0**

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

DIE JOHANNITER
Regionalverband Offenbach



Coronavirus was nun?

Auffällig ist, dass die Coronavirus-Infektion bei jungen Menschen leicht verläuft, während ältere und vorerkrankte Menschen einen schweren Verlauf haben können. Ganz offensichtlich ist der Zustand des Immunsystems entscheidend dafür wie der Krankheitsverlauf aussehen wird. Den Zustand des Immunsystems kann man jedoch vorher über ein Blutbild testen. Wenn keine Erkrankung dagegenspricht, kann man es dann mit geeigneten Präparaten ausbalancieren, weil ein überdrehtes Immunsystem genauso blockiert ist wie ein schwaches Immunsystem.

Es ist bereits in den Ärztopublikationen nachzulesen, dass u.a. eine niedrige Lymphozyten-Zahl bei älteren Menschen, die mit Corona infiziert sind, für eine schlechte Prognose spricht. Die Lymphozyten sind die Zellen unseres Immunsystems.

Wichtig ist zu wissen, dass man mit Antibiotika und Kortison dem Immunsystem schadet. Natürlich gibt es Krankheiten, bei denen wir keine anderen Mittel zur Verfügung haben, trotzdem werden sie immer noch viel zu häufig und unnötig angewandt. Erst recht in der Zeit einer Virus Pandemie sollte man davon Abstand nehmen, wenn es möglich ist. Viele naturheilkundliche Präparate stehen bei vielen Krankheiten zur Verfügung.

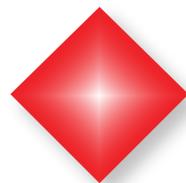
Der andere interessante Punkt ist, dass in China vielfach mit Vitamin C Infusionen Coronavirus Infizierte behandelt wurden, nicht ausschließlich, aber auch. So sind in Wuhan mehrmals Fuhren mit 50 Tonnen Vitamin C verbraucht worden. In Deutschland wird das verschwiegen und auf die Impfung hingewiesen, die 2021 zur Verfügung stehen soll. Es wäre also denkbar neben der Immunsystemtherapie als Vorbeugung Vitamin C Infusionen einzusetzen. Über diese und andere Möglichkeiten zur Prophylaxe vor dem Coronavirus berichtet Heilpraktiker Emanuel Schaaf:

„Coronavirus Prophylaxe naturheilkundlich betrachtet“

Anmeldung telefonisch unter:
06103 311 310



Lifestyle



Die Trend-Looks Frühjahr/Sommer 2020

REFLECTION ON NATURE

Die Trendkollektion Frühjahr/Sommer 2020 des Zentralverbands des Deutschen Friseurhandwerks (ZV) zeigt sich mit weichen Formen, beschwingten Bewegungen und schlichter Natürlichkeit. Neues Jahr, neue Trends: »*Natürliche Materialien, erdige Farben und pastellige Töne beherrschen die neuen Trendlooks*«, so Harald Ries von TEAM RIES in Nieder-Roden. Der Fokus der neuen Kollektion liegt außerdem auf Wellen und längeren Haaren – auch bei den Männern.

Der Bowl Cut ist für Kurzhaarfans ein weich geschnittener Look, veredelt mit einer soften Aufhellung der Längen und Spitzen ins Gold/Kupfer-Braun. Der Bowl Cut kann je nach Lust und Laune oder Anlass auch rockig, elegant oder auch romantisch frisiert werden. Dazu helfen die passenden Stylingprodukte (Bild unten).



Der Bob hat viele Gesichter und ist der neue Fashionweek-Look. Zum einen voluminös mit Rundbürsten geföhnt, zum anderen geknetet oder mit dem Lockenstab in Form gebracht. Kupferrot passt hierzu vorzüglich (Bild unten).



Auch in Hollywood ist überlanges Haar der Trend! Das besondere hierbei ist die Farbe, die raffiniert verschiedenfarbig gemacht ist. Für ein glamouröses Finish werden die Längen wellig im Retro-Style frisiert. Eine neue kreative Optik ist das gekreppte Mittelteil (Bild unten).



Auch bei den Männern ist die Ponyfrisur wieder stark im Kommen, mit längerem und gestuftem Deckhaar. In der lockig gegelten Variante wirkt der Look dank der neuen Curlwelle (Bild unten).



Der Mann am Puls der Zeit: Die Mittellänge ist in die Stirn gezupft, Strähnen sorgen für eine gewisse Lässigkeit. Der gestutzte Drei-Tage-Bart vervollständigt den rauen Look im Afro-Style (Bild rechts).

Der weizenblonde Surfer-Look für schulterlanges Haar kann durch Styling Fluid lässig als Büro-



Mode



oder Ausgehfrisur geföhnt werden oder mit Gel lässig zurückfrisiert ergibt sich der perfekte Sommerlook (Bild oben).

Beauty Looks: Ein natürlich anmutendes mattes Tages-Make-Up ist ausreichend zur Betonung der Wangenknochen und der Augen. Das Lid wird mit einem matten kupfer-roten Lidschatten in eine runde Form geschminkt und rauchig auslaufend verblendet. Die oberen Wimpern werden stark getuscht, die schön geformten Augenbrauen mit Augenbrauenpuder und rotbrauner Lippenstift oder auch Lipgloss geben den besonderen natürlichen Effekt. Der Sommer kann kommen und macht richtig Lust, seinen Style zu erneuern!



TEAM RIES sagt »herzlich Dankeschön an alle, die uns in der Zeit der Corona-Schließung mit dem Kauf eines Corona-Gutscheines sowie dem Lieferservice-Angebot in besonderer Weise unterstützt haben. Sie haben uns und unseren Mitarbeitern damit sehr geholfen.«

TEAM RIES. Hanauer Str. 12, 63110 Rodgau Nieder-Roden, Tel. 06106 771450, www.friseur-ries.de

La STRADA

Schuhe & Accessoires
... 20% Schuh-Rabatt bis 20.6.20

Tel.: 06106.2663949 Hintergasse 27
Fax: 06106.2670648 63110 Rodgau/Jügesheim
Mobil: 0171.6578633 info@schuhezumverlieben.de

LAGER-VERKAUF
täglich Mo.-Fr. / 9-16 Uhr



Lofty

- Top Marken-Perücken
- Riesige Auswahl
- Günstige Preise
- Krankenkassen-Abrechnung

63110 Rodgau, Henschelstraße 10
Schnellstraße B 45, Ausfahrt
Nieder-Roden Süd/Rollwald
Tel.: 06106-87030 www.lofty.de

Perücken
schon ab € 99⁹⁵

Ihr Top Friseur in Nieder-Roden



TEAM
RIES
FRISUR · COSMETIK

Das Beauty Concept für

- Moderne Haarschnitte
- Schöne Frisuren
- Make-Up
- Haar- und Hautpflege
- Medizinische Fußpflege
- Kosmetikbehandlungen

Machen Sie keine Kompromisse!






Qualität durch Wissen und Können
Ein Grund, uns zu besuchen

TEAM RIES
Hanauer Str. 12
Telefon 06106 771450

Ries & Ries GbR
63110 Rodgau
www.friseur-ries.de

**Das Magazin für Rodgau
online und print.**




**Anzeigenannahme
bei Ihrer
Anzeigenberaterin
Karin Andrä**

Tel. 06106 / 2597127
+ 0152 / 29252704



WIR SIND WIEDER DA! REHA – ORTHOPÄDIE REHASPORTANGEBOTE ZERTIFIZIERT VOM HBRS

- 20 Stunden wöchentlich zur Auswahl
- Präventionssportangebote 10 Stunden wöchentlich
- Mehr als 40 Sport- und Fitnessstunden wöchentlich
- Gefördert von den Krankenkassen

**Kabinen | Einbahn-Regel | Abstands-Regel
Desinfizierte Räume | Abluftanlage**

Anmeldungen und nähere Informationen gibt es
in der JSK-Geschäftsstelle:
Telefon: 06106-645130 • info@jskrodgau.de

