

mein rodgau

Das Stadtmagazin

Nr. 12 14. Jahrgang
Dezember 2020

Menschen, Sport, Kultur und Lifestyle
aus und um Rodgau



Service

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



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

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



andritzke GmbH
Sanitär- und Heizungstechnik

- Regeltechnik Energie
- Alternative Energie
- Sanitär- und Heizungstechnik
- Wärmepumpen & Heizkesselanlagen

Haus Andritzke Wilmannsring 63110 Rodgau
Telefon: 06106 646252 Fax: 06106 646251
E-Mail: info@andritzke.com, www.andritzke.com



Ambulantes Pflegeteam
Susanne Benz GmbH

Tel. 06106 - 2671666
Fax 06106 - 2671667

Mühlstraße 70a
63110 Rodgau

**Frohe Weihnachten und einen
guten Rutsch ins neue Jahr**

Christina Uecker Immobilienberatung
Rhönstr. 26 | 63110 Rodgau | T. 06106-6394352
www.christina-uecker-immobilien.de



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**
- ➔ **Großes Weihnachtsspezial**

kostenlos
aber nicht
umsonst!

DER NEUE MAZDA MX-30 100 % ELEKTRISCH



RIC VINYL'S



MAZDA MX-30 MIT FIRST EDITION-PAKET

Barpreis € **29.654¹⁾** abzüglich des Umweltbonus € **23.654²⁾**

Gesamtpreisvorteil € **12.000³⁾**

Stromverbrauch im kombinierten Testzyklus: 17,3 kWh/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 0 g/km, Reichweite (WLTP innerorts) bis zu 262 km.

- 1) Barpreis für einen Mazda MX-30 e-Skyactiv 107 kW (145 PS) mit First Edition-Paket unter Berücksichtigung des Herstelleranteils des Umweltbonus²⁾.
2) Der Umweltbonus besteht aus € 3.000 Nachlass auf den Nettopreis von Mazda Motors (Deutschland) GmbH (dadurch insgesamt € 480 Umsatzsteuerersparnis) sowie dem staatlichen Innovationsbonus i. H. v. € 6.000 (der vom Bund auf Antrag an Sie ausgezahlt wird). Detaillierte Informationen unter www.bafa.de.
3) Maximaler Preisvorteil beim Kauf eines Mazda MX-30 mit First Edition-Paket. Beinhaltet den Kundenvorteil gegenüber einem vergleichbar ausgestatteten Serienmodell in Höhe von € 2.535 sowie den Umweltbonus²⁾.
Alle Preise inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten unter Berücksichtigung der MwSt.-Senkung bis 31.12.2020.
Beispielfoto eines Mazda MX-30, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

Henschelstraße 5-7
63110 Rodgau
Telefon 061 06 / 8796-0



Hauptstraße 104
63512 Hainburg
Telefon 061 82 / 841 41-0

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



Macht Krach.



Macht Hoffnung.

Spenden Sie Saatgut.
[brot-fuer-die-welt.de/
ernaehrung](http://brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung)



Würde für den Menschen.

Mitglied der **actalliance**



STOPP HUNGER



PATE WERDEN - LEBEN RETTEN

www.worldvision.de





Liebe Leserinnen,
liebe Leser,
ein außergewöhnliches Jahr neigt sich seinem Ende zu. Ein Jahr, wie wir es uns bisher nicht vorzustellen vermochten. Ein Virus hat die Welt verändert – kaum

jemand konnte sich den rasanten Veränderungen entziehen, die Covid 19 ausgelöst hat.

Hat man sich gerade an neue Regeln gewöhnt, gelten auch schon wieder andere. Welche Geschäfte, Betriebe, Bars oder Restaurants haben wann oder überhaupt geöffnet? Mit wem darf ich mich wo treffen? Findet Unterricht in Schule oder Uni statt oder nicht oder gar digital zu Hause?

In diesen und vielen anderen Punkten wird uns allen derzeit viel Anpassungsfähigkeit abverlangt. Auch an Ihrem Stadtmagazin geht das nicht spurlos vorbei. Im nächsten Jahr war werden wir unsere Erscheinungsweise an den neuen Gegebenheiten ausrichten, mehr dazu lesen Sie auf Seite 10.

Ich wünsche Ihnen trotz allem eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr. Bleiben Sie gesund!

Herzlichst
Ihr

Armin Rohrer
Herausgeber

Titelbild: Martin Jäger 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.

Wohnlichkeit durch Samt



Seite 4

Autofahrern fehlt Durchblick



Seite 14

Durch die kalte Jahreszeit



Seite 20

Weihnachtsspezial



Seite 24

Modestil zum Nachahmen



Seite

Haus & Garten

4 Wohnlichkeit durch Samt

Aus der Rodgauer Vereinswelt

8 JSK Rodgau kommt gut durch die Krise

Aus dem Stadtgeschehen

10 Neue Erscheinungsweise des Stadtmagazins
mein rodgau

10 Nachhaltiges Weihnachtsgeschenk gesucht?

11 Sportfreunde Rodgau 1911 e.V. blicken
zuversichtlich auf 2021

12 VdK-Mitteilung zur Lage

12 Aktuelle Informationen des Gesangsverein
Germania Dudenhofen

12 Rodgau Panorama

Auto & Straßenverkehr

14 Vielen Autofahrern fehlt der Durchblick

Geld, Recht & Steuern

16 Mutter erstreitet mit Hilfe des VdK Niederbayern
ein Kinderpflegebett

16 Drei Extras, mit denen Sparer ihr Ziel erreichen

Der kurze Weg zum Experten

17 Firmenwegweiser

Gesundheit & Wellness

18 Mythen und Wahrheiten zu Arthrose

20 Volle Power durch die kalte Jahreszeit

21 Sodbrennen? Nein, danke!

22 Rückenschmerzen vorbeugen

Weihnachtsspezial

24 Weihnachtsgrüße von Firmen und Vereinen

28 Noch keine Geschenkidee?

Gut Essen & Trinken

30 Viel mehr als süß

Lifestyle & Mode

31 Modestil zum Nachahmen

Haus & Gä

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr wünscht das Team vom



Inh. Stefan Weiland
Stormstraße 21
63110 Rodgau/Nieder-Roden
Telefon (0 61 06) 29 09 77
www.sw-dachfensterservice.de

Wir wünschen Ihnen
fröhliche Weihnachten
und für das neue Jahr
Gesundheit, Glück
und Erfolg



Hegelstraße 5
63110 Rodgau-Ddh.
Tel. 06106 22048
www.MarmorStenger.de

Wohnlichkeit

Der weiche Stoff eignet sich für

(djd). Draußen kalt, drinnen kuschelig: Bei der Inneneinrichtung eignet sich Samt, um als zeitloser und weicher Stoff für eine behagliche Atmosphäre zu sorgen. Die Verwendung von Samt ist stark mit dem Art-déco-Stil verbunden, in dem die Materialien selbst die Hauptrolle spielen.

Design im Wohnzimmer: ein Samtsofa in leuchtender Farbe

Wer ein auffälliges Interieur mag, kommt etwa an einem Samtsofa in einer kräftigen Farbe nicht vorbei. Es sorgt nicht nur für einen Vintage-Look, sondern gibt der Einrichtung auch eine gepflegte Ausstrahlung. Ockergelb oder ein klares Elektrisch-Blau beispielsweise sind Farben, die im Samtkleid viel hermachen und sich gleichzeitig in verschiedenen Wohnaccessoires dezent widerspiegeln können. Eine große Auswahl von passenden Dekoartikeln gibt es unter www.hendersandhazel.de. In Kombination mit Materialien wie Leder oder Messing wird ein Samtmöbelstück ebenfalls schnell zum Blickfang des Interieurs.

Wir wünschen Ihnen eine fröhliche
Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr 2021!



#einfach
Weihnachten
www.maingau-energie.de



Wir wünschen allen
Freunden und Bekannten
ein besinnliches
Weihnachtsfest und ein
glückliches, gesundes
sowie erfolgreiches
neues Jahr.



Frohe Weihnachten und
einen guten Rutsch ins
Neue Jahr wünscht Ihnen

SC Anton Stanic

- ERDVERKABELUNG
- KELLERISOLIERUNGEN
- PFLASTERUNGEN ALLER ART
- ASPHALTARBEITEN
- HOF- U. GARTENGESTALTUNG

Telefon 06106/7 69 93
Rodgau • Leipziger Ring 395
e-mail: stanic1@live.de

Frohe Weihnachten sowie
Gesundheit und Glück im
neuen Jahr wünscht Ihnen



Alles unter einem Dach!
Dachdecker-Meisterbetrieb

Offenbacher Landstraße 95
63512 Hainburg
Tel. 0 61 82 / 6 74 62
www.dachdecker-seibert.de

Wir wünschen allen Lesern,
Kunden und Freunden
ein besinnliches Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch
ins Neue Jahr.



Eckert & Stück GmbH
Georg-August-Zinn-Str. 15
63110 Rodgau-Dudenhofen
Tel.: 06106-77970-20
info@eckert-stueck.de

Fröhliche
Weihnachten
wünscht
Ihnen



Oschmann & Wissel Bohrung GmbH & Co. KG
Westendstr. 18 • 63110 Rodgau
Tel. (0 61 06) 1 43 38
Handy: (0176) 78 67 08 96

Wir wünschen allen Einwohnern
frohe Weihnachten
und alles Gute
für das Jahr 2021!

Ihre Frankfurter Packer

Tel.: 06106 - 28 36 60
info@frankfurter-packer.de
www.frankfurter-packer.de

Hans-Stefan Pulwey

Raumausstattung



Frohe Weihnachten
und ein gutes
neues Jahr wünschen
wir allen Kunden,
Freunden und
Bekanntem

Obere Sände 12 • 63110 Rodgau
Telefon 06106 / 4898 • info@raumausstattung-pulwey.de
www.raumausstattung-pulwey.de

arten

t durch Samt

ür eine kuschelige Einrichtung



Ein ockerfarbenes Samtsofa bringt Charakter ins Wohnzimmer.

Wärme im nordischen Wohnzimmer

Der warme Stoff passt auch sehr gut zum skandinavischen Einrichtungsstil, da er einen stimmigen Kontrast zu den kühlen Tönen schafft. Die weiche Oberfläche eines samtbezogenen Sofas oder eines Love-

GEO BAU
Jens George
 Buchenstraße 27
 63110 Rodgau
 Tel. 06106/729 02
 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! –

Ein frohes Fest und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihr Team von Horch-Immobilien.

Erfolgreicher Verkauf

Wir schaffen das für Sie!

HORCH IMMOBILIEN
 KOMPETENZ. BEWAUS. AUCH IM SONNENHAUT.

Telefon (061 06) 886828
 www.horch-immobilien.de

RANA
 Garten- u. Landschaftsbau

FROHE WEIHNACHTEN

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

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

Frohe Weihnachten und ein gesundes, friedvolles neues Jahr!

MATTHES IMMOBILIEN

Monika Matthes
 Dudenhöfer Str. 5
 63110 Rodgau
 06106 - 2 59 97 91
 0178 - 6 07 56 73
 info@matthes-immobilien.de

www.matthes-immobilien.de

[möbel + raum] seit 1927
schreinerwerkstatt manus

unter anderem planen und fertigen wir für sie:

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

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

FRÖHLICHE WEIHNACHTEN UND EIN GESUNDES NEUES JAHR

... wünscht die Energieversorgung Offenbach AG

2021

Wir sind für Sie nah.
EVO

www.evo-ag.de

Haus & Garten

seats, etwa wie beim Marseille-Sofa von Henders & Hazel, steht für Komfort und lädt zum gemütlichen Verweilen ein. Darüber hinaus sorgt eine warme verführerische Farbe dafür, dass ein eher kühl gestrichenes Wohnzimmer eine gewisse Behaglichkeit ausstrahlt.

Samtkissen in Hülle und Fülle

Kissen mit Reliefstruktur oder in einer feinen Farbe bilden ebenfalls



Samt kann je nach Lichteinfall immer wieder eine etwas andere Ausstrahlung haben.

einen schönen Kontrast beispielsweise zu einem Ledersofa. Kalte Blau-töne passen hier gut zu silberfarbenen Borten. Verspielt wirken Velvet-Kissen in Blumenform. Modern sind auch Modelle mit aufgedrucktem Text oder grafischen Motiven. Richtig glamourös wird es mit samtenen Kleinmöbeln. Der COCO maison-Hocker Sissy beispielsweise strahlt in einem frischen Rosa. Der goldfarbene Rand rundet das Bild ab.

Fotos: djd/Henders & Hazel



So ein rosa Samthocker ist ein passendes Möbelstück beispielsweise für ein Mädchenzimmer.

Frohe Weihnachten und alles Gute im neuen Jahr wünscht Ihnen




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

Frohe Weihnachten und alles Gute für 2021 wünscht Ihnen



Borsigstraße 44
63110 Rodgau / NR
Tel. 06106 876585
www.merlino-elektro.de

Frohe Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2021 wünscht Ihnen

Matthias Vöth



Das komplette Bad

Tel. 06106 / 268891 oder 0170 / 86 37 301
www.Badgefuehl.de
email m-vaeth@web.de

Frohe Weihnachten und ein glückliches, erfolgreiches neues Jahr wünscht



Dominik Frisch
DACHDECKERMEISTER
DACHDECKER-, ZIMMERER- UND SPENGLERARBEITEN



Schweriner Str. 4 | 63110 Rodgau
www.dominik-frisch.de | info@dominik-frisch.de

Gesegnete Weihnachten, einen guten Rutsch ins neue Jahr und vor allem Gesundheit wünscht Ihnen





Otzbergstraße 3 • 63839 Münster
Tel. 0 60 71 / 30 80-0
info@fensterbau-lehr.de • www.fensterbau-lehr.de



Florale Samtkissen bringen eine verspielte Note ins Wohnzimmer.

(djd). Draußen kalt, drinnen kuschelig: Bei der Inneneinrichtung eignet sich Samt, um als zeitloser und weicher Stoff für eine behagliche Atmosphäre zu sorgen. Seine Verwendung ist stark mit dem Art-déco-Stil verbunden, in dem die Materialien selbst die Hauptrolle spielen. Wer ein auffälliges Interieur mag, kommt etwa an einem Samtsofa in einer kräftigen Farbe, zum Beispiel bei der Marseille-Couch von Henders & Hazel, nicht vorbei. Der kuschelige Bezug verleiht dem Möbelstück Charakter im angesagten Vintage-Look. Er passt ebenfalls gut zum skandinavischen Einrichtungsstil, da er einen stimmigen Kontrast zu den kühlen Tönen schafft. Auch Kleinmöbel sehen durch einen Samtbezug glamourös aus. Unter www.hendersandhazel.de findet man passende Dekoartikel.

WIR WÜNSCHEN IHNEN
FESTLICHE WEIHNACHTEN
UND EIN GUTES NEUES JAHR!

COOKHOUSE PLANNING

Ihr Küchenspezialist in 63110 Rodgau • Hauptstraße 101
Tel.: 06106-7799414 • www.cookhouse-planning.de

DRAHT WEISSBÄCKER

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 988 10 · 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

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute für 2021

Montage, Reparatur-Service,
Beratung und Verkauf

Niederwiesening 23 · Rodgau-Dah. · Tel. 06106/21348 · Fax 22657
www.fensterservice-vogl.de

RODAUSTRUM

Schöne Festtage und ein gesundes Jahr 2021!

Energieversorgung Rodau GmbH
Kundenservice
Philipp-Reis-Straße 7
63110 Rodgau
Telefon: 06106 8296-8888

Weitere Infos unter www.ev-rodau.de

ENERGIEVERSORGUNG RODAU

Aus der Rodgauer Vo

JSK Rodgau kommt gut durch die Krise

Mitgliederzahl steigt erneut. Gesundheitssport dominiert

Kräftiger Zuwachs bei Fitness-Sport, Fassenacht, Kinderturnen, Volleyball und Tanzsport

»Wir haben die kritischen Momente bisher gut überstanden«, sagt der 1. Vorsitzende des JSK Rodgau, Lothar Mark zur Corona Pandemie. Sportvorstand Geli Stark und Verantwortliche für den Gesundheitssport ergänzt: »Wir haben uns überlegt, was dient dem Mitglied? Wir haben die vorhandenen Hallen in Kabinen umgebaut und sind dem ausgezeichneten Hygienekonzept gefolgt, das in der Zwischenzeit vom Hessischen Ministerpräsidenten als vorbildlich gewürdigt wurde«. Stolz zeigt sie das Schreiben aus der Staatskanzlei.

gen. Das Wachstum geht nicht spurlos an den Bauaktivitäten vorbei. »Wir werden noch im Dezember im Maingau Energie Stadion mit dem Bau eines weiteren Kunstrasenplatzes beginnen«, sagt der 2. Vorsitzende Manfred Ballüer, für Liegenschaften verantwortlich. Dort soll in den nächsten 6 Monaten über eine Million Euro investiert werden, die Ausschreibungen sind auf dem Weg. »Die vielen Haushaltssperren lassen uns hoffnungsfroh auf die Ergebnisse blicken, sodass wir unter den veranschlagten 1.6 Mio. Euro bleiben«, hofft Ballüer.



Der JSK-Vorstand informierte sich bei der Frankfurt School of Finance. V.l.n.r.: Schatzmeister Stefano Uslenghi, Sportvorstand Geli Stark, neue Medien und Veranstaltungsvorstand Götz Schwarz, 1. Vorsitzender Lothar Mark, Ehrenvorsitzende Heide Klabers, sitzend Vorstand Liegenschaften Manfred Ballüer.

Spatenstich im Maingau Energie Stadion

Der JSK Rodgau kommt tatsächlich gut durch die Turbulenzen. Wurden vor einem Jahr noch rund 2950 Mitglieder gezählt, so ist diese Anzahl auf rund 3090 im letzten Quartal angestie-

Haus der Begegnung konnte gemietet werden

Der JSK benötigt auch mehr Räume, und so hat der Vorstand das Haus der Begegnung gemietet, um Platz zu schaffen für weitere Übungsstunden. Denn, der Gesundheitssport boomt und der Fitness-Sport wächst weiter stark. Die Kooperation mit der Sportvereinigung Weiskirchen sorgt dafür, dass deren ausgezeichnetes Fitness-Studio auch von den JSK-Mitgliedern genutzt werden kann. Umgekehrt können die Weiskircher die Gesundheitskurse in Jügesheim buchen. Ein Modell für die Zukunft.

45 % der Mitglieder sind Jugendliche

Ebenfalls sehr stark wachsen alle Sparten, wo Kinder Sport treiben. Tanzen, Jugendfußball und Kinderturnen stehen hoch im Kurs. Rund 1400 Kinder und Jugendliche sind Woche für Woche in den Räumen oder den Freiflächen des JSK unterwegs. Das veranlasst den Vorstand dazu, eine Turnlandschaft zu genehmigen. Die VVB Maingau hat bereits als Sponsor 3.300 Euro gespendet. Kinder und Jugendliche sind die Kunden von morgen. Energieversorgung Rodgau und Stadtwerke sind als Werbepartner ebenfalls an Bord. Veranstaltungsvorstand Götz Schwarz ist froh, dass nun auch die Bühne in der Turnhalle W 42 ganzjährig genutzt werden kann. Auf rund 80 m² entsteht das Bewegungs-



JSK Fastnachter sind auch in den neuen Medien präsent. Hier der Dreh für den JSK-youtube-Fastnachtsskanal mit Präsident Peter Otto und dem noch Rodgau-Prinzenpaar Sebastian und Sabrina am 11.11. beim Hissen der Narrenfahne.

paradies, das den verschiedenen JSK-Gruppen und auch den vier Jügesheimer Kindergärten zur Verfügung steht, mit denen der JSK eine Kooperation betreibt. Eltern-Kind Angebote, sowie »Mama fit-Baby mit« fand so viel Anklang, dass die Räume nicht mehr ausreichten.

60.000 Euro Einnahmeausfall – wie geht das?

»Hier waren wir gezwungen zu handeln«, sagte Schatzmeister Stefano Uslenghi, der die gute Ausnutzung der eigenen Räume begrüßt. Natürlich macht der Mitgliederzuwachs Spaß, aber wir haben auch rund 60.000 Euro weniger Einnahmen in diesem Jahr zu verkraften. Das tut schon weh. Aber er will nicht in ein italienisches Lamento verfallen. Schließlich kam sein

ereinswelt

Aufruf zur Corona Spende gut an und spülte erfreuliche Spenden in die Kasse. Außerdem sorgten die Abteilungen mit großer Disziplin für ein so hohes Einsparungspotential, dass sich der Schatzmeister sicher ist, seinen Haushalt ausgeglichen abschließen zu können. Das nächste Jahr wird härter. Schließlich fehlen die Einnahmen der Fastnachtscampagne. Doch die besonnenen Mitglieder haben vorgesorgt. Auf der Mitgliederversammlung haben sie mit großer Mehrheit eine Beitragserhöhung für das nächste Jahr beschlossen, die genügend Handlungsspielraum lässt für weitere Investitionen.

Der Familienverein in der Region

Investitionen sind nötig. Denn der JSK versteht sich als Familienverein und ist Partner der Stadt Rodgau, die gerne mit der Auszeichnung als familienfreundliche Kommune wirbt. Da ist weiteres Wachstum angesagt. Schließlich ist der JSK-Familientarif so attraktiv, dass vor allem die jungen Familien sich angesprochen fühlen. »30 Euro für die gesamte Familie, in 20 Abteilungen Sport treiben zu können, gibt es nur beim JSK« sagt kopfschüttelnd der Schatzmeister.

Das hinterlässt Spuren im Zahlenwerk. 32 Jahre alt ist das Mitglied im Durchschnitt. Rund 1400 Mitglieder sind minderjährig. Damit betreut der JSK Rodgau die meisten Minderjährigen im gesamten Sportkreis. »Der Verein übernimmt eine große Verantwortung, in dem die Übungsleiter den Minderjährigen eine Bühne geben, ihren Sport zu treiben«, sagt die Ehrenvorsitzende Heide Klapers, die sich heute noch für das Qualitätsmanagement verantwortlich fühlt. »Wir sind zu einem sehr guten Team zusammengewachsen«, sagt der 1. Vorsitzende über seine Mannschaft und bezieht dabei die 20 Abteilungsleiter in sein Kompliment mit ein. Es ist schön zu sehen, wie wir nicht nur in der Breite, sondern auch im Spitzensport präsent sind. Wer sich das Maingau Energie Stadion ansieht, trifft hier wöchentlich rund 1.000 Sportler, gleich ob Fußball, Leichtathletik, American Football, Volleyball, alle finden hier eine Heimat. Fußball-Jugendleiter Markus Roßkopf, zugleich Hygienebeauftragter für den Weichsee übernimmt mit seinem Team eine große Verantwortung mit ausgezeichnete Jugendarbeit. Aber auch die Indoor-Aktivitäten brummen. »Alleine der Tanzsport hat einen Zuwachs von 15 % mehr Mitgliedern, obwohl alle Turniere abgesagt wurden«, sagte Sportvorstand Geli Stark. Gleiches gilt für Fassenacht. »Auf 450 Narren ist die Gilde in der Zwischenzeit angewachsen, davon 150 Jugendliche, die zum Sprechen, singen oder Tanzen ausgebildet werden, so dass sie vor einem größeren Auditorium bestehen können«, wie Carsten Jansen, der Chef der Fastnachter, stolz berichtet.

Gesundheitssport ist der Treiber

»Wir haben in den letzten 10 Jahren mit unserem Gesundheitssport eine große Transformation in unserem Verein erreicht, ohne dass wir auf Bewährtes verzichtet haben. Das bildet ein solides Fundament für die Zukunft. Wir können mit neuen Ideen und mit einer ganz engagierten jungen Mannschaft die Herausforderungen der Zukunft annehmen und gestalten«, sagt Lothar Mark dazu. Krisen sind immer auch Chancen. Wir sollten sie jetzt angstfrei nutzen, schwört er seine Mitglieder auf die neue Situation ein. Die Menschen spüren, dass wir für sie da sind. Das sehen nicht nur die Mitglieder so, sondern auch die mehr als 600 Gesundheitssportler, die wöchentlich »Leib und Seele ertüchtigen«, sagt schmunzelnd der erste Vorsitzende.



JSK-Mitglieder tragen die Zukunftspläne des Vorstandes mit großer Mehrheit anlässlich der Hauptversammlung.



Corona – ja aber nicht für »En Haufe Leut«. Gut durch die Krise gekommen mit dem großen Erfolg beim Stationen-Kabarett im Rodgauerpark unter der Leitung von Claudia Wenhardt.



Mehr Bewegung für die Kinder und Jugendlichen, dank der Unterstützung durch die VVB Maingau kann ein Bewegungsparadies angeschafft werden.

Neue Erscheinungsweise des Stadtmagazins **mein rodgau**

2007 wurde das Stadtmagazin **mein rodgau** erstmals an alle Rodgauer Haushalte verteilt. Damals im vierteljährlichen Rhythmus. Aufgrund des großen Interesses der Gewerbetreibenden an diesem hochwertigen Werbeträger, der ihnen durch die übersichtliche Einteilung in Rubriken eine zielgerichtete Kundenansprache ermöglichte, wurde bereits ein Jahr später die Erscheinung auf zehn Monate ausgedehnt.

Selten aber doch auch hin und wieder beschwer(t)en sich einzelne Leser, wenn ein Austräger ihren Briefkasten einmal vergessen hat(te). Solchen Beschwerden wurde und wird umgehend nachgegangen, belegen sie doch die Beliebtheit beim Leser und sollen den Inserenten (auch in Zukunft) eine sorgfältige Durchführung des Verteilungsversprechens gewährleisten.

»Back to the roots« lautet die Devise 2021

Aufgrund der wirtschaftlichen Situation, die sich durch die Pandemie auch für zahlreiche treue Inserenten ergab, wird das Stadtmagazin **mein rodgau** wie ursprünglich konzipiert im kommenden Jahr 2021 zunächst nur noch vierteljährlich erscheinen. Unverändert bleibt die gleichzeitige Präsentation auf dem Portal www.meinrodgau.de mit Verlinkung zur Homepage des Inserenten, die in den Konditionen obligatorisch enthalten ist.

Da sich inzwischen immer mehr – vor allem jüngere – Menschen im Internet informieren, wird dieses Portal für Vereine und gemeinnützige Organisatoren wie auch für Gewerbetreibende weiter ausgebaut und kann somit dann aktualisierte Informationen schnell transportieren. Weitere Information unter redaktion@meinrodgau.de oder bei k.andraess@online.de, 06106 / 25 97 127.



Die Erstausgabe des Stadtmagazins im Jahr 2007.

Nachhaltiges Weihnachtsgeschenk gesucht?

Kultur-Extrakt: Maximal

Die Corona-bedingte Programm-Pause der Maximal Kulturinitiative Rodgau geht in die Verlängerung. Trotzdem hoffen die Maximaler, dass es irgendwann weitergehen kann. Auch in dieser veranstaltungsfreien Zeit wurden mit viel Elan Ideen entwickelt und Möglichkeiten gesucht, wie es weiter gehen kann. Es wurden alternative Auftrittsorte gesucht, an Hygienekonzepten gefeilt, Programme geplant und verworfen und erneut geplant. Dieses Engagement kostet viel Kraft. Deshalb braucht Kultur, brauchen Veranstalter, Musikerinnen und Musiker derzeit besondere Wertschätzung. Die Maximal Kulturinitiative dankt allen, die in diesen veranstaltungsfreien Zeiten durch Spenden und Mitgliedsbeiträge ihre Solidarität bekundet und damit auch zum Erhalt beitragen.



*Zu Risiken und Nebenwirkungen, lesen Sie unseren Newsletter

Für alle, die noch ein kalorienarmes und nachhaltiges Weihnachtsgeschenk suchen, empfiehlt sich der Maximal Kulturgutschein. Der in unterschiedlichen Stückelungen angebotene Gutschein wird beim Besuch einer Maximal-Kulturveranstaltung voll auf den Eintrittspreis angerechnet. Auch eine Mitgliedschaft in der Kulturinitiative ist ein Zeichen der Solidarität mit Musikerinnen und Musikern, Künstlerinnen und Künstlern.

Sportfreunde Rodgau 1911 e.V. blicken zuversichtlich auf 2021

Der Jahresrückblick von Rudi Ott, Vorsitzender der Sportfreunde Rodgau 1911 e.V. ist trotz der durchwachsenen Bilanz von 2020 optimistisch. Nach einer erfolgreichen Fastnachtskampagne liefen bereits die Vorbereitungen der Radtourenfahrt und der Kulinarischen Woche. Alles umsonst, ebenso wie gemeinschaftlicher Sport, Radtouren und Wandern fielen die Veranstaltungen durch die Maßnahmen zur Einschränkung der Pandemie ins Wasser. Fehlende Erlebnisse und ausbleibende Einnahmen führten aber nicht zu Mutlosigkeit. Sofort mit dem ersten Lock down organisierte das Sportteam mit Übungsleiterinnen ein digitales Angebot, das von vielen mit Freude genutzt wurde. Die Mitglieder standen zum Verein, es gab weniger Austritte als Zugänge. Vor allen die Finanzierung des Sporthallenbaus wurde durch hohe Investitionsbereitschaft insbesondere von Mitgliedern hervorragend unterstützt.

Mit einem Aufatmen konnte dann das sportliche Leben im persönlichen Kontakt wieder beginnen. Unter Einhaltung strenger Hygieneregeln sofort nach Aufhebung der Einschränkungen. Herzlicher Dank gilt unserem Partnerverein Wanderclub Edelweiß für die gute Kooperation beim Sport im Freien. Auch beim Radfahren und Wandern lebten schnell die Aktivitäten auf. Es gab keine Infektion. Umso überraschender war die erneute Sperre für den Breitensport im zweiten Lockdown. Nur Sport des großen Geldes war erlaubt. Aber erneut setzten die Sportfreunde sofort digitale Übungsstunden um.

Härter noch trifft es die Fastnacht. Im Schulterschluss mit allen Rodgauer Fastnachtvereinen und zur Vermeidung von Gefährdung wurden alle öffentlichen Veranstaltungen abgesagt. Auch hier sind Freibeuterinnen und Freibeuter der Sportfreunde dabei, ein digitales Programm umzusetzen. Rudi Ott ist sich sicher, all das werden wir überstehen. Unverdrossen planen wir für das kommende Jahr mit der notwendigen Flexibilität. Mit unserem Sporthallenbau geht es unverändert voran. Wir werden die Krise unbeschadet überstehen und unseren Sport und das Vereinsleben in vollem Umfang fortsetzen. Ob hier die Blüte schon im Frühjahr einsetzt, wird sich zeigen.



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




RODGAU
SPD

**Wir sollten die Architekten
unserer Zukunft sein, nicht ihre
Opfer.**

RICHARD BUCKMINSTER
FULLER

**2020 HAT UNS VIEL ABVERLANGT,
WAR ABER AUCH EIN JAHR MIT
VIELEN LICHTBLICKEN.**

**WIR KÖNNEN DIE WELT GEMEINSAM
ZU EINEM BESSEREN ORT MACHEN.
ES LOHNT, SICH FÜR DEMOKRATIE
UND MENSCHLICHKEIT ZU STREITEN.**

**FROHE FESTTAGE WÜNSCHT IHRE
SPD RODGAU.**

 www.facebook.com/meinrodgau

Rodgau

Aus dem Stadtgeschehen

VdK-Mitteilung zur Lage

Der Sozialverband VdK OV Nieder-Roden kann in der weiteren Covid-19-Pandemie seiner gewohnten Arbeit nicht wie bis zum Anfang 2020 nachgehen. Die Einschränkungen bleiben bestehen und die persönlichen Begegnungen sind weiterhin nicht möglich. Trotzdem wird die Sozialrechtsberatung weitergeführt. Die Fragen zur Mitgliedschaft und sozialrechtliche Anliegen über Schwerbehinderung, gesetzliche Renten-, Unfall-, Kranken- und die Pflegeversicherung, sowie über Hartz IV und Arbeitslosigkeit werden vom Vorsitzenden Klaus-Joachim Rink unter Tel. 06106-773902 oder E-Mail ov-nieder-roden@vdk.de entgegengenommen und bearbeitet.

Der Vorstand wünscht den Mitgliedern sowie allen Bürgern Rodgaus weiterhin viel Gesundheit.

Aktuelle Informationen des Gesangverein Germania Dudenhofen

125 Jahre Gesangverein Germania Dudenhofen sollte mit verschiedenen Jubiläums-Veranstaltungen in diesem Jahr gefeiert werden. Doch Corona hat auch das ausgebremst. Das geplante Konzert, Veranstaltungen und Feste mussten abgesagt werden. Nach der Corona Zwangspause begann der Start der Singstunden im Juli verheißungsvoll. Doch mit den Chorproben muss jetzt leider auch wieder pausiert werden, denn für den Vorstand hat die Sicherheit und Gesundheit der Sängerinnen und Sänger oberste Priorität. Zum Schutz aller Mitglieder wird auch keine Familien-Weihnachtsfeier stattfinden.

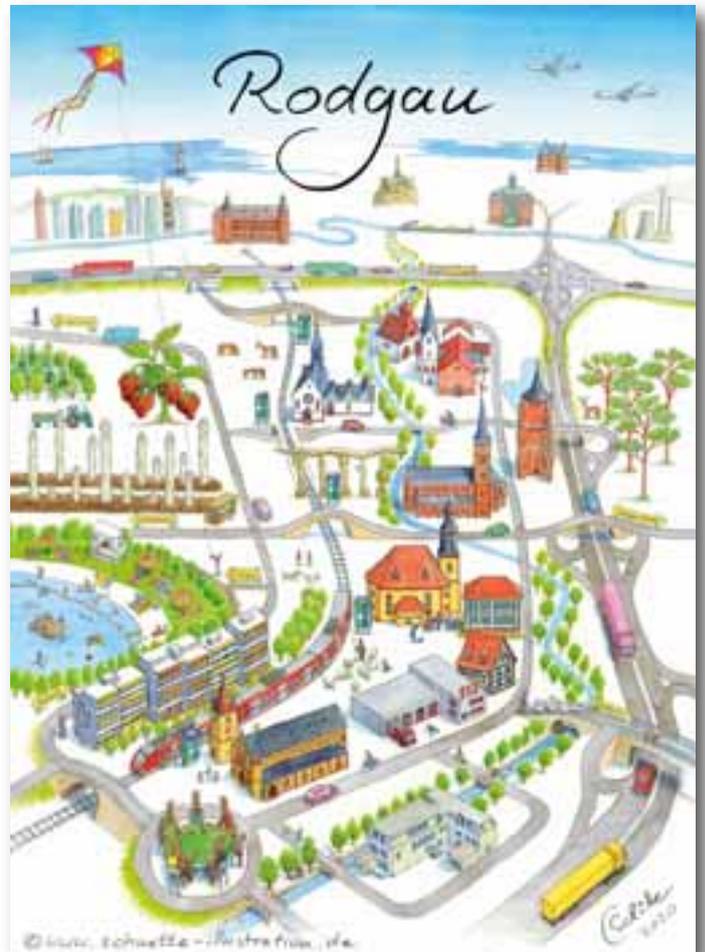
Besonders schwer fiel die Entscheidung, dass die für den 9. Januar 2021 geplante Historische Holzversteigerung nicht stattfinden wird.

Bereits frühzeitig gab es ein Gespräch mit Landrat Quilling, Bürgermeister Hofmann, Erste Kreisbeigeordnete Jäger und Mitgliedern des Germania-Vorstandes zur Holzversteigerung. Die einzuhaltenden Abstands- und Hygieneregeln sowie die Begrenzung der Besucherzahl und die allgemeine Sicherheit sind vom Helferteam des Vereins nicht zu gewährleisten.

Hoffen wir, dass wir uns im Jahr 2022 wieder an der Gännsbrüh zur Holzversteigerung treffen können. Zum Veranstaltungsplan für das Jahr 2021 wird rechtzeitig informiert werden, denn es gilt auch das 25-jährige Bestehen des Gemischten Chores »Mixed Generations« zu würdigen.

In der aktuellen Situation bittet der Vorstand des Gesangverein Germania um Verständnis für die getroffenen Entscheidungen und hofft, dass wir Alle diese Krise gut meistern und gesund bleiben.

Rodgau Panorama



Der Rodgauer Illustrator und Grafikdesigner Christian Schütte hat unsere Stadt Rodgau mit ihren Ortsteilen Weiskirchen, Hainhausen, Jügesheim, Dudenhofen, Nieder-Roden und Rollwald mit ihren typischen Gebäuden und Wahrzeichen aus der Vogelperspektive zeichnerisch wiedergegeben. Inspirieren ließ Schütte sich dabei von einer Zeichnung des Künstlers Saul Steinberg, die 1976 auf der Titelseite der Zeitschrift »The New Yorker« erschien. Auf dieser schweift der Blick des Betrachters von der 9th Avenue über die Dächer New Yorks, den amerikanischen Kontinent und den Pazifik bis nach Asien.

nen



Idee und Anstoß zu dem Rodgau-Panorama gab Olivier Wanner, Vorstand der Aktobis AG, der als Herausgeber des Werkes fungiert.

Passend zur Vorweihnachtszeit ist die aquarellierte Zeichnung nun als Reproduktion in den Formaten DIN A1, A2, A3 und als Postkarte in verschiedenen Läden in Rodgau erhältlich. In Nieder-Roden: Aktobis AG, Borsigstr. 20 sowie Gartenstadt-Bücher, Kölner Str. 1; in Dudenhofen: Karabay Computer- und Fotoservice, Nieder-Röder Str. 40 sowie Buchbinderei Köhler, Dr.-Weinholz-Str. 29; in Jügesheim: Bild und Rahmen, Eisenbahnstr. 9 und in Weiskirchen: Unser Lädchen, Hauptstr. 36.

Zusätzlich ist eine Sonderedition des Rodgau-Panoramas in limitierter Auflage (280 Stück) auf Tintoretto-Papier in DIN A2 mit Original-Signatur des Künstlers z. Z. nur bei Aktobis in Nieder-Roden sowie bei Bild und Rahmen in Jügesheim erhältlich.

Alle Infos zu Formaten, Rahmen, Preisen und Verkaufsstellen sind auf www.aktobis.de unter »Rodgau, unsere Heimat« zu finden.

Bei jedem Kauf eines Posters im Format A3 oder größer wird ein Euro an den hiesigen Verein »Gemeinsam mit Behinderten« gespendet!

 www.facebook.com/meinrodgau

Mütterzentrum Rodgau

REDEN - LACHEN - SACHEN MACHEN



Das Mütterzentrum Rodgau wünscht frohe Weihnachten und einen guten Start in neue Jahr!

mein rodgau Anzeigenservice

☎ 06106 2597127 | Fax 06106 646251
 anzeigen@meinrodgau.de | www.meinrodgau.de

Amway™

Beratung und Vertrieb
 Karin Andräß
 06106 / 25 97 127

www.meinrodgau.de

Freie Wähler Rodgau



Wir wünschen allen Bürgerinnen und Bürgern von Rodgau ein besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute für 2021

Partnerschaftsvereinigung Rodgau Dudenhofen - Nieuwpoort



Allen Bürgerinnen und Bürgern wünschen wir frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!




www.pv-dudenhofen-nieuwpoort.de

Zuhause. Zukunft. CDU

CDU Rodgau Lars Neumann Stormstraße 11 Tel. 06106.2 17 53	CDU Rodgau Mitte Heiko Lautenschläger Rilkestraße 21 Tel. 06106.6 39 1001	CDU Dudenhofen Clemens Jäger Auestraße 26 Tel. 06106.2 32 73	CDU Weiskirchen Anette Schweikart-Paul Danziger Straße 18 Tel. 06106.1 47 10	CDU Nieder-Roden Bernhard von der Au Patershäuser Straße 10 Tel. 06106.2 67 70 89
---	---	--	--	---



Wir alle. Für Rodgau.

www.rodgau-cdu.de   **CDU**

Auto & Straßen



Vielen Autofahrern fehlt der Durchblick

(mid/ak). Die dunkle Jahreszeit ist für viele Autofahrer eine Herausforderung. Umso wichtiger ist eine tadellose Beleuchtung gerade jetzt. Doch da fehlt so manchem der Durchblick. Fahrzeuge mit defekter oder falsch eingestellter Beleuchtung sind eine große Gefahr im Stra-

ßenverkehr. Gerade in der dunklen Jahreszeit gefährden solche Verkehrsteilnehmer nicht nur sich selbst, sondern auch andere. »Leider müssen wir immer wieder feststellen, dass Fahrzeughalter die Gefahr einer mangelhaften Beleuchtung unterschätzen. Andere Verkehrsteil-



tanken
shoppen
tippen
...und
sparen!

CarTank 24

Neumann Tankstelle GmbH • Hainburgstraße 40
63110 Rodgau • Tel. (06106) 2 17 53 • www.tankstelle-rodgau.de

Rabatt-Karten-Aktion: vom 7.12.2020 - 31.03.2021 = 1 Cent/pro Liter sparen!

verkehr

nehmer nehmen diese Fahrzeuge zu spät wahr«, erklärt Fahrzeug-
experte Andreas Neumann vom TÜV Thüringen.

Eine weitere Gefahr geht von Fahrzeugen mit nicht funktionstüchtigen
Bremsleuchten aus. »Auffahrunfälle sind hierbei programmiert. Gerade
bei einer Notbremsung hat der Hintermann kaum mehr eine Chance
rechtzeitig zum Stehen zu kommen, wenn das Fahrzeug vor ihm defekte
Bremsleuchten hat«, gibt Andreas Neumann zu bedenken.

Von den Fahrzeugen, die beim Lichttest Mängel bescheinigt bekamen,
waren 7,6 Prozent mit Problemen an den Bremsleuchten aufgefallen.
Und eine weitere Mängelgruppe ist die rückwärtige Beleuchtung. Hier-
unter fallen Lichtmängel an den Rücklichtern, den Rückfahrcheinwer-
fern, der Nebelschlussleuchte oder aber auch der Kennzeichenbe-
leuchtung. Zwar war ein Viertel (25,7 Prozent) der bemängelten Fahr-
zeuge mit fehlerhaften Rückleuchten unterwegs, die Masse entfiel
hierbei jedoch auf nicht sicherheitsrelevante Mängel wie eine defekte
Kennzeichenbeleuchtung.

Defekte an der lichttechnischen Einrichtung lassen sich am besten
durch eine Fachwerkstatt beheben, da selbst der Wechsel eines
Leuchtmittels bei modernen Fahrzeugen komplizierter als gedacht ist.

◀ **Fahrzeuge mit defekter oder falsch eingestellter Beleuchtung sind
eine Gefahr im Straßenverkehr.**

Foto: TÜV Thüringen/mid/ak

Frohe Weihnachten und alles
Gute für 2021 wünscht Ihnen

AUTO SERVICE DEMIR
Kfz-Meisterbetrieb

 Dieselstraße 11
63110 Rodgau/NR
Industriegebiet Süd

Tel.: (06106) 77 25 25
Mobil: 0171 / 6979353
www.autoservicedemir.de

22 Jahre in Rodgau

**Wir wünschen
fröhliche Weihnachten
und gute Fahrt
durchs
neue Jahr**



AUTO CHECK 

**Kfz-Meisterbetrieb
Walter Schmakeit GmbH**
Weiskircher Str. 79
63110 Rodgau-Jügesheim
Tel. 06106-63007 • Fax 6472 15

**Fröhliche Weihnachten und alles Gute
im neuen Jahr wünscht
Deine Fahrschule für Auto - Motorrad - Anhänger
Jetzt auch für Traktor und LKW!**

**Hauptstraße 29
Rodgau-Weiskirchen** **Ludwig-Erhard-Platz 9
Rodgau-Dudenhofen**

Anmeldung Mi & Do ab 18:30 Uhr
Theorie Mi & Do ab 19.30 Uhr

Anmeldung Mo & Di ab 18:30 Uhr
Theorie Mo & Di ab 19.30 Uhr

www.Fahrschule-Morian.de • Tel. 0173-6347867

www.meinrodgau.de

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

Seniorenpflege

CareKomm Pflegeteam GmbH www.carekomm-pflegeteam.de
Senfelderstrasse 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

Obere Marktstr. 1-3, 63110 Rodgau/Nieder-Roden Tel. 06106 / 25 92 167

PHÖNIX Haus Gretel Eigner 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

Geld, Recht & S

Mutter erstreitet mit Hilfe des VdK Niederbayern ein Kinderpflegebett

Obwohl ihr schwerbehinderter Sohn Christian bereits 28 Jahre alt ist, konnte VdK-Mitglied Rosemarie Mundl gemeinsam mit dem VdK-Bezirk Niederbayern durchsetzen, dass ihr die Kosten für ein neues Kinderpflegebett erstattet werden. Der VdK zog für die alleinerziehende Mutter vor das Sozialgericht Landshut.

Christian Mundl kam mit dem Angelman-Syndrom zur Welt, das durch eine Genmutation auf Chromosom 15 entsteht und zu den seltenen Krankheiten zählt. Aufgrund dieser Behinderung wurde ihm der höchste Pflegegrad 5 zuerkannt. Zu den Leistungen der Pflegeversicherung gehörte in der Vergangenheit auch ein Kinderpflegebett. Das Hilfsmittel wurde 1999 genehmigt. Damals war Christian ein Kind. Mittlerweile ist er 28 Jahre alt und zu einem 1,85 Meter großen Mann herangewachsen.

Nach 20 Jahren ist das Bett stark abgenutzt und es wird eng darin. Die Niederbayerin beantragte für ihren Sohn deshalb im Mai 2019 ein Kinderpflegebett in Sondermaßen (Breite 120 Zentimeter, Länge 220 Zentimeter). Kostenpunkt knapp 12.000 Euro.

Dass die Mutter erneut ein Modell für Kinder beantragte, hat gute Gründe: *»Dank der 135 Zentimeter hohen Gitterumrandung mit abschließbarer Tür kann ich sicher sein, dass Christian das Bett nachts nicht allein verlassen kann. Zu groß wäre die Gefahr, dass er sich*

verletzt«, erklärt die alleinerziehende Mutter.

Im Juli 2019 lehnte die gesetzliche Krankenkasse den Antrag ab. Sie wies darauf hin, dass das Bett keine Hilfsmittelnnummer hat. Zudem ist der Versicherte bereits mit einem elektrischen Einlegerahmen versorgt. Mit diesem Pflegehilfsmittel sei der bestehende Leistungsanspruch ausgeschöpft.

Nach dem Ablehnungsbescheid schaltete die 55-jährige die VdK-Kreisgeschäftsstelle in Deggenorf ein. Der damalige Kreisgeschäftsführer Josef Neißendorfer legte Widerspruch ein. Er hob hervor, dass das Kinderpflegebett der Mutter die nötige Sicherheit für ihren Sohn gewähre und ihn vor Unfällen schütze – Fakten also, die der Kasse eigentlich längst bekannt sind.

Dennoch wies die Krankenkasse den Widerspruch im September 2019 ab. Sie begründete ihre Entscheidung damit, dass Christian Mundl kein Kind mehr ist. Der alternative Vorschlag lauete, dass der elektrische Einlegerahmen kostenneutral durch ein Standardpflegebett ersetzt werden könnte. Ein solches Pflegebett mit nur 30 Zentimeter hohem Seitengitter sei ausreichend.

Damit nicht genug: Die Kasse riet der Mutter, dass sie ihren Sohn doch einfach im Schlaf fixieren solle. *»Das geht garnicht!«*, empört sich

Rosemarie Mundl. Sie entschied sich, gemeinsam mit dem VdK gegen die Krankenkasse zu klagen. Sozialrechtsvertreterin Meryem Ocak vom VdK-Bezirk Niederbayern vertrat das VdK-Mitglied.

Daraufhin kam ein technischer Hilfsmittelberater der Krankenkasse zu Besuch. *»Sein Gutachten brachte die entscheidende Wende«*, erzählt Ocak. Rosemarie Mundl erklärte ihm, dass sich ihr Sohn nur in einem rundum geschlossenen Bett geborgen fühlt. Der Mitarbeiter gab der Mutter recht, dass nur ein Kinderpflegebett ihrem Sohn ein *»Nestgefühl«* schenkt.

Im Juli 2020 schließlich lenkte die Krankenkasse vor dem Sozialgericht Landshut ein. Auf Initiative von Sozialrechtsvertreterin Meryem Ocak wurde ein Vergleich geschlossen, da die medizinischen Kriterien für die Übernahme eines Kinderpflegebetts mit einer Länge von 2,20 Meter eindeutig nicht gegeben waren. Die Krankenkasse einigte sich mit dem VdK-Mitglied auf ein Kinderpflegebett in Normalmaßen (100 cm x 200 cm) mit neuem Einlegerahmen, das ca. 4.200 Euro kostet. Damit gab sich die Mutter zufrieden.

Informationen dazu gibt es beim Vorsitzenden Klaus-Joachim Rink vom VdK OV Nieder-Roden, Telefon 06106 - 77 39 01 (AB) oder unter www.vdk.de/ov-nieder-roden.

Drei Extras, mit denen Sparer ihr Ziel erreichen

(akz-o). Sparen trotz Nullzinsen? Bei finanziellen Zielen ist derzeit Durchhaltevermögen gefragt. Denn Sparen bedeutet Konsumverzicht. Leichter geht es, wenn jemand mithilft. Wie der Staat mit drei Extras für zusätzliche Motivation beim Sparen sorgt, weiß Ralf Oberländer von der Bausparkasse Schwäbisch Hall.

Erstes Extra: Wohnungsbauprämie

Wer regelmäßig Geld auf einen Bausparvertrag einzahlt, bekommt vom Staat einen Zuschuss. Neu: Ab Januar 2021 erhöht sich die Wohnungsbauprämie. Sparer, die mindestens 700 Euro im Jahr für ihren Bausparvertrag aufbrin-

gen, erhalten vom Staat die Wohnungsbauprämie von maximal 70 Euro pro Person. Auch die Einkommensgrenzen für die Förderberechtigung steigen ab Jahresbeginn – damit können mehr Menschen von der Prämie profitieren. Singles bekommen die Wohnungsbauprämie bis zu einem zu versteuernden Jahreseinkommen von 35.000 Euro, bei Verheirateten steigt

Steuern



2021 steigt die Wohnungsbauprämie auf 70 Euro.

Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall/akz-o

der Grenzwert auf 70.000 Euro – hinzu kommen Kinderfreibeträge.

Zweites Extra: Arbeitnehmersparzulage

Viele Arbeitgeber zahlen ihren Angestellten, Beamten oder Auszubildenden zusätzlich zum Gehalt vermögenswirksame Leistungen, zum Beispiel auf einen Bausparvertrag. Je nach Branche sind das bis zu 40 Euro pro Monat. Der Staat belohnt dies mit der Arbeitnehmersparzulage. Bei bis zu 470 Euro Sparleistung kassieren Sparer so 43 Euro extra im Jahr. Hier liegt die Einkommensgrenze für Alleinstehende bei 17.900 Euro, für Verheiratete bei 35.800 Euro im Jahr. Tipp vom Schwäbisch Hall-Experten: »Sparer, die keine vermögenswirksamen Leistungen erhalten, können sich die Förderung trotzdem sichern, indem sie sich einen Teil ihres Gehalts direkt als vermögenswirksame Leistungen auf ein Bausparkonto überweisen lassen« (www.schwaebisch-hall.de).

Drittes Extra: Wohn-Riester

»Eine vierköpfige Familie kann dank der Zuschüsse für Kinder und Ehepartner im Jahr bis zu 950 Euro extra für die Finanzierung aufbringen. Hinzu können handfeste Steuervorteile kommen«, erklärt Oberländer. Weiteres Plus: Berufseinsteiger unter 25 Jahren erhalten bei Abschluss eines Riester-Bausparvertrags zudem einen einmaligen Bonus vom Staat in Höhe von 200 Euro. Die maximale Fördersumme erhält, wer vier Prozent seines Vorjahresbruttoeinkommens abzüglich Zulagen einzahlte. Das sind mindestens 60 Euro und maximal 2.100 Euro. Tipp: Beim Berechnen hilft die Bausparkasse.

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

FROHE WEIHNACHTEN UND EIN GUTES NEUES JAHR

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Vereinigte Volksbank Maingau VVB
Niederlassung der Frankfurter Volksbank eG

S T E U R B E R A T E R
S T E U E R B E R A T E R + R E C H T S Ö K O N O M (VWA)



persönliche steuerliche Beratung von

- Privatpersonen,
- Einzelunternehmen,
- Freiberuflern,
- Existenzgründern,
- Kapitalgesellschaften,
- Personengesellschaften,
- und weitere Rechtsformen

„Ich freue mich, Sie als Mandanten begrüßen zu dürfen“.

Ihr
Stephan Burger
Steuerberater/Rechtsökonom (VWA)
Senefelder Straße 1 Gebäude F2
63110 Rodgau (Nieder-Roden)
Telefon (0 61 06) 2 68 55 40
beratung@steuerburger.de
www.steuerburger.de

in den Bereichen

- Einkommensteuer, Umsatzsteuer, Gewerbesteuer, Körperschaftsteuer, Erbschaftsteuer u. a.
- Finanzbuchhaltung
- Digitales Belegbuch
- Lohnabrechnungen,
- Baulohnabrechnungen

Das Beratungszentrum Ost wünscht Ihnen und ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr



Puiseauxplatz 1 • Rodgau/Nieder-Roden • Tel. 06106/66 009-0



Rathausstraße 4
63322 Rödermark
06074 99900 (Telefon)
06074 95110 (Telefax)
info@stb-deckenbach.de
www.stb-deckenbach.de



Für das in uns gesetzte Vertrauen möchten wir uns bei unseren Mandanten sehr herzlich bedanken.

Wir wünschen Ihnen, Ihren Familien, Freunden und allen Lesern ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2021.

Marc Deckenbach und Team

Mythen und Wahrheit

Rund um das Thema kursieren so manche Gerüchte

(djd). Es ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, folglich gibt es viele unterschiedliche Meinungen, Erfahrungen und Tipps zu Arthrose. Allerdings gibt es auch fast ebenso viele Irrtümer. Grund genug, einige der kursierenden Mythen unter die Lupe zu nehmen. Gerade jetzt in der kühlen Jahreszeit hört man beispielsweise immer wieder, dass Kälte die Arthrose verschlimmere. Das stimmt nur bedingt: Zwar können frostige Temperaturen Verspannungen fördern und so Beschwerden begünstigen, vielmehr ist es aber der in den Wintermonaten weit verbreitete Bewegungsmangel, der den Gelenken zusetzt.

Infos sowie interessante Fakten. Ein anderer Mythos dreht sich um Fingerknacken und Co. Fast jeder hat schon erlebt, dass manche Menschen auf Kommando ihre Gelenke knacken lassen können. Dann heißt es häufig: »Davon bekommt man Arthrose.« Auch unwillkürliche Knackgeräusche beim Aufstehen, Beugen oder Strecken werden häufig als Vorboten oder Symptome von Gelenkverschleiß interpretiert. Dafür gibt es jedoch keine Belege. Laut einer Studie der Universität von Kalifornien hatten etwa »Fingerknacker« nicht mehr Handprobleme, Schmerzen oder Schwellungen als »Nichtknacker«.

Gelenke schonen – nein!

Damit ist gleich ein weiteres Gerücht ausgeräumt: Von Arthrose betroffene Gelenke soll man schonen. Falsch! Tatsächlich sorgt moderates Training sogar dafür, dass der angegriffene Knorpel gut mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Was wiederum die Nährstoffe angeht, hält sich oft die Ansicht, dass diese gegen Gelenkverschleiß wenig ausrichten können. Auch das ist so nicht richtig. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen andere Ergebnisse. So können zum Beispiel bioaktive Kollagen-Peptide zum Trinken in Verbindung mit anti-entzündlichem Hagebutten-Extrakt positive Effekte erzielen. Studien mit dem Prüfpräparat CH-Alpha Plus (rezeptfrei, Apotheke) zeigen, dass die Knorpeldichte bei täglicher Einnahme der Trinkampullen zunimmt und sich der Gelenkknorpel stabilisiert. Unter www.ch-alpha.de gibt es weitere

(djd). Arthrose ist weit verbreitet, das Wissen darüber aber oft Irrtümern unterworfen. So hört man immer wieder, dass Kälte die Schmerzen verschlimmere. Tatsächlich ist es vielmehr der im Winter verbreitete Bewegungsmangel, der den Gelenken zusetzt. Auch verursacht etwa Fingerknacken entgegen landläufiger Meinung keine Arthrose, wie eine Studie belegt. Richtig ist hingegen, dass moderates Training die Nährstoffversorgung des Knorpels verbessert. Apropos Nährstoffe: Auch wenn viele Betroffene es nicht glauben, können diese einen Beitrag zur Stabilisierung des Knorpels leisten – zum Beispiel Kollagen-Peptide zum Trinken in Verbindung mit anti-entzündlichem Hagebutten-Extrakt. Das zeigten wissenschaftliche Studien mit dem Prüfpräparat CH-Alpha Plus. Unter www.ch-alpha.de gibt es mehr dazu.

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches, geruhames Weihnachtsfest und einen guten Start im Neuen Jahr

Alten- und Pflegeheim

**Haus Elfriede**
Lahnstraße 2a
63110 Rodgau
Tel. 0 61 06 / 7 14 23
Fax 0 61 06 / 77 18 82
www.haus-elfriede-rodgau.de

Frohes Fest und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen



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

Ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht die

SOZIALSTATION RODGAU
„Wir pflegen in Rodgau“

Borsigstraße 56
Rodgau/Nieder-Roden
Tel. (06106) 3281
www.sozialstation-rodgau.de

Betreuungsangebot

für demenziell erkrankte Menschen



Zur Zeit nur nach telefonischer Anmeldung. Informationen unter
06106 / 87 61 59

Wir wünschen Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr



Ich wünsche allen Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gesundes neues Jahr



Praxis für Physiotherapie



Dieter Rucker

Gartenstraße 20–24
63110 Rodgau-Jügesheim
Telefon (0 61 06) 1 47 54



Wellness

ten zu Arthrose



Mythos: Dass Kälte die Gelenkbeschwerden verschlimmert, ist nicht belegt.

Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Budimir Jevtic - stock.adobe.com

Der Arzt kann nicht helfen – doch!

Einem Irrtum sollte allerdings möglichst kein Arthrosepatient unterliegen: dass der Arzt nicht helfen kann. Auch wenn fortgeschrittener Gelenkverschleiß als nicht heilbar gilt, gibt es doch viele ärztlich verordnungsfähige Behandlungsmöglichkeiten, um die Beschwerden zu lindern. So können neben herkömmlichen Schmerzmitteln auch konservative Therapien wie Krankengymnastik, Einlagen, Orthesen sowie Kälte- und Wärmebehandlungen die Lebensqualität verbessern.

Gesunde Weihnachtstage

wünscht
Achim Hunzinger



www.lifeplus.business



Mit gemeinsamer Kraft konnten wir die Herausforderungen der schweren Zeit meistern und haben für die uns anvertrauten Personen das Beste aus der neuartigen Situation gemacht.

bleiben Sie gesund!

Das gesamte Team vom Pflegedienst Brücher wünscht allen Kunden, Freunden und Bekannten besinnliche, sowie auch fröhliche Festtage und einen guten Start in das Jahr 2021

Ambulante Hauskrankpflege Brücher
Raiffeisenstr. 12
63110 Rodgau
Tel. 06106 / 77 80 07



Bestens umsorgt im Haus Gretel-Egner Rodgau

Neben auf Sie zugeschnittener Pflege verfügt unser Haus über einen weitläufigen Garten.

Wir bieten Ihnen

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege • Tagespflege
- Verhinderungspflege



**Haus Gretel-Egner
Rodgau**

Feldstr. 39 • 63110 Rodgau
Telefon: 06106 821-0
E-Mail: gretelegner@korian.de
www.bestens-umsorgt.de

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 & W



Volle Power durch die kalte Jahreszeit So trotzen Sie der Erkältungswelle



Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel.

Foto: Lintia/akz-o

Kinder nicht mehr zur Kita oder in die Schule dürfen. Wir müssen uns besser denn je wappnen, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel hat hierzu wertvolle Tipps, um richtig gewappnet zu sein.

(akz-o). Wer in diesem Jahr die typischen Symptome Husten, Schnupfen, Fieber aufweist, den erwartet ein nervenaufreibender Krimi bis zur Diagnose: Corona oder nicht. Das macht unser Leben teilweise echt kompliziert – vor allem, wenn die

Bewegung an der frischen Luft

»Wichtig ist, unser Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Dazu zählen zum Beispiel Bewegung an der frischen Luft, um die Atemwege zu befeuchten und eine Austrocknung der Schleimhäute zu verhindern, und, was man immer wieder gerne sagt: um Vitamin D zu tanken. Auch ausreichender Schlaf ist wichtig für unsere Erholung sowie eine ausgewogene Ernährung, die uns mit allem versorgt, was wir benötigen«, so Dr. Clavel. Die wenigsten von uns können aber wirklich immer alles umsetzen. Aber auf welche Nährstoffe sollten wir gerade jetzt auf keinen Fall verzichten?

Geheimtipp: Zink und Vitamin C

Vitamin C und Zink können eine gute Kombination sein, um unser Immunsystem zu unterstützen und gut gewappnet gegen Bakterien und Viren zu sein. Die wenigsten wissen, dass Vitamin C ein echter Geheimtipp zur Verringerung

der Müdigkeit ist, die uns gerade in den kalten Monaten öfter mal heimsucht. Außerdem schützt es unsere Zellen vor oxidativem Stress, der durch Umweltfaktoren, körperlichen und psychischen Stress hervorgerufen wird. Zink unterstützt unseren Stoffwechsel auf verschiedenen Ebenen, zum Beispiel beim Erhalt unserer Haut, Nägel und Haare – aber auch unsere grauen Zellen werden so richtig auf Trab gehalten. Für viele dürfte es recht schwierig sein, ausreichend Zink über die Nahrung zu sich zu nehmen – Innereien und zum Beispiel Austern gehören jetzt nicht unbedingt zu den Standard-Lebensmitteln. Hier können Nahrungsergänzungsmittel (www.lintia.com) durchaus hilfreich sein, ersetzen jedoch nicht dauerhaft einen ausgewogenen Speiseplan. »Gerade aber in der Erkältungszeit darf man zwischendurch dem Immunsystem auf die Sprünge helfen. Das ist auch für Vegetarier und Veganer wichtig, die unterversorgt sein können«, sagt Frau Dr. Clavel.

Fotos: pikselstock/panthermedia.net/Lintia/akz-o

Wellness

Sodbrennen? Nein, danke!

Mittel aus der Naturheilkunde beugen gesundheitlichen Beschwerden vor

(epr) Direkt nach einem üppigen Essen leiden viele Menschen unter Sodbrennen. Es lodert wie Feuer hinter ihrem Brustbein, wenn die aggressive Magensäure zurück in die Speiseröhre fließt – äußerst unangenehm vor allem, weil man Steak, Kartoffeln und Co zuvor eigentlich genossen hat. Das Volksleiden kann einem einen Restaurantbesuch oder das Abendessen mit Freunden also richtig verleiden. Die Lebensqualität sinkt. Aber: Dem Sodbrennen lässt sich vorbeugen! Wie, erklärt ein Experte.



Hinrich Hörnlein-Rummel ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie sowie Projektleiter Studien der Schweizer Stiftung Paracelsus Clinica al Ronc. Er erforscht dort die Wirkung von Naturheilmitteln, unter anderem bei Sodbrennen.

(Foto: epr/e+b GmbH)

Facharzt Hinrich Hörnlein-Rummel engagiert sich als Projektleiter Studien bei der Schweizer Stiftung Paracelsus Clinica al Ronc. Auch kümmert er sich als Geschäftsführer der e+b GmbH seit Jahren darum, Sodbrennen-Geplagten das Leben leichter zu machen. Der Ausgangspunkt seiner Forschungsarbeit: Viele Patienten haben schlechte Erfahrungen mit den Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten gemacht, die vorrangig auf Aluminiumbasis aufgebaut sind. Das gibt Betroffenen einen Grund zur Beunruhigung, denn Hörnlein-Rummel sieht wie weitere Forscher-Kollegen einen Zusammenhang zwischen dem Aluminiumgehalt des Gehirns und der Alzheimerdemenz. Auch die häufig verordneten Protonenpumpenhemmer sieht er kritisch. Alternativ empfiehlt er die Naturheilkunde. Optimal hilft ein Naturprä-

Frohes Fest und ein gesundes neues Jahr



Bleiben Sie fit und nutzen Sie meinen Online-Unterricht

www.yoga-astrid-klinski.de

Tel. 0151 - 619 403 25

Wer nicht wirbt, wird vergessen.

Werbung im Stadtmagazin kommt an!

mein rodgau

Anzeigenservice

06106 646252

anzeigen@meinrodgau.de

Frohes Fest und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen



Kantstraße 38
63150 Heusenstamm
Tel. 06104/660904

Allen unseren Mitgliedern, Freunden und Gönnern wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Neue Jahr! Bleiben Sie in diesen Zeiten gesund!

über 130 Jahre gelebte Vielfalt



Amway™

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

Wir wünschen unseren Mitgliedern, Freunden und Gönnern ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr ...



... und freuen uns darauf, Sie bei unseren digitalen Angeboten begrüßen zu dürfen.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr



Ein frohes Fest und das Beste für's neue Jahr wünscht die



Gesundheit & Wellness

parat, das aus mit Mineralien angereichertem Kartoffelpresssaft besteht. Unter dem Namen LIND acid hat die Paracelsus Stiftung es bereits in ihr Prüfungsprozedere aufgenommen. Die e+b GmbH bewertet überdies objektiv und für alle Interessenten zugänglich den Nutzen von komplementärmedizinischen Produkten und Verfahren möglichst umfassend: Systematisch untersucht sie in Prüfzentren, was naturheilkundliche Lösungen, die derzeit auf dem Markt sind, präventiv leisten – nicht nur bei Sodbrennen, sondern bei aller Art von Krankheiten. Diese Prüfzentren entstehen bei niedergelassenen Ärzten, Apothekern, Heilpraktikern und anderen Berufsgruppen mit direktem Therapiebezug. So hilft die e+b GmbH Betroffenen dabei, fundierte Kaufentscheidungen zu treffen. Für Hersteller von Produkten im Naturheilssektor sowie für die teilnehmenden Prüfer zahlt sich das Wirken ebenso aus, denn generell kommt mehr Bewegung in den Naturheilmarkt – eine Win-Win-Situation für alle! Interessenten folgen dem Newsfeed auf Facebook, Twitter und Google+. Mehr unter www.eundb.eu.

Rückenschmerzen vorbeugen

Arbeiten am Schreibtisch

(txn). Früher oder später trifft es fast jeden: Beschwerden im Rücken sind eine echte Volkskrankheit. Knapp 85 Prozent der Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal unter den schmerzhaften Bewegungseinschränkungen, bei 14 Prozent wird das Gesundheitsproblem chronisch. Hauptgrund der Erkrankung ist zu langes Sitzen in Kombination mit einer ungünstigen Körperhaltung.

Dabei zählt nicht nur die Arbeitszeit, denn auch Autofahren, Essen und der gemütliche Fernsehabend werden im Sitzen ausgeführt. »Zusammengerechnet verbringen wir durchschnittlich 14 Stunden am Tag in der nachweislich ungesündesten Körperhaltung«, so Dr. Thomas Wöhler, Gesellschaftsarzt der Barmenia Versicherungen. Es lohnt sich also, an die eigene Wirbelsäule zu denken und diese während der Arbeit im Büro oder im Homeoffice zu entlasten.



Auch wer im Homeoffice arbeitet, braucht einen ergonomischen Arbeitsplatz, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

txn-Foto: O.Kachmar/123rf/Barmenia

Hier einige Tipps:

- Hochwertige Bürostühle sind für Arbeitgeber ein gutes Investment, da sie den Rücken schonen und Krankschreibungen vorbeugen. Es gibt bewegungsfördernde Aktiv-Stühle, aber auch die Standardvarianten sollten bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Detaillierte Informationen finden sich unter www.agr-ev.de.
- Besonders wichtig ist es, oft die Sitzposition zu wechseln, um Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu vermeiden. Wenn der Körper über längere Zeit in derselben Position bleibt, versteift sich die Muskulatur und fängt an, zu schmerzen.
- Zwischendurch auf Bürostühlen immer mal wieder die Rückenlehne entriegeln, die Beine ausstrecken und den Rücken weit nach hinten legen. Das entlastet die Wirbelsäule.
- Bewegung ist häufig die beste Medizin. Daher mindestens einmal stündlich aufstehen und einfach herumlaufen. Das kurbelt den Kreislauf an und lockert die Rückenmuskulatur.
- Zum Ausgleich für den Schreibtischjob eignen sich Sportarten, die darauf ausgelegt sind, viele Muskelpartien gleichzeitig zu trainieren – beispielsweise Schwimmen oder Nordic Walking. Weitere Gesundheitstipps gibt es unter www.barmenia.de

Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern



**ein frohes
Weihnachtsfest
und ein gutes
neues Jahr!**



Turngemeinde 1905 Nieder-Roden



**WAS 2020 LEHRT:
MEHR ZEIT FÜR WENIGER ABSTAND!**

*Daher wünschen wir Ihnen und Ihren Nächsten
viel gemeinsame Zeit, Nähe und Besinnlichkeit*

www.rlt-rodgau.de

Wir
Freunden
den
frohes
ein

wünschen allen Mitgliedern,
und Gönnern, sowie
Rodgauer Bürgern ein
Weihnachtsfest und
gutes Jahr 2021.



Sportvereinigung Weiskirchen 1893 e.V.
Am Sportplatz 7, 63110 Rodgau

**SkiClub
Rodgau**

*Wir wünschen allen Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch in ein gesundes
neues Jahr und freuen uns, Sie auch bei
unseren Ausfahrten begrüßen zu können.*

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach

(kow). 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 Schulungen 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 auf der Homepage 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 zu Hause!**
- **Bio-Matratzen aus unserer Region**
- **Bettdecken, Kissen, Bettwäsche**
- **Sonderanfertigungen in jeder Größe**
- **Zuverlässiger Lieferservice**
- **Entsorgung der Alteile**
- **Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen**
- **Große Auswahl an Seniorenbetten**



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

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

Wir wünschen frohe und Weihnachten ...

... und einen guten
Rutsch ins neue Jahr

Der Musikverein Nieder-Roden wünscht
frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen –
hoffentlich live – im Jahr 2021.



Wanderclub „Edelweiß“
Dudenhofen e.V.

Unseren Mitgliedern, Freunden und
Bekanntem ein besinnliches Weihnachtsfest
und einen gesunden Start ins neue Jahr.

Wir hoffen und freuen uns auf einen
baldigen Neustart in 2021!



Wir wünschen
frohe Weihnachten

Gewerbeverein Rodgau e.V.

www.gv-rodgau.de



*Wir wünschen allen unseren Mitgliedern,
Fans und Sponsoren frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr!



Wir wünschen allen unseren Mitgliedern
ein besinnliches Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr



Paul-Gerhardt-Straße 28 • 63110 Rodgau
Tel.: 0 61 06 / 1 20 12 • www.buergerhilfe-rodgau.de

nd geruhlsame



Weihnachtszeit

*In dieser Nacht
läuschk ich den Glocken.
Leis fallen die ersten Flocken.
Erinnerungen werden wach.
Mein Herz wird weit.
Sie erreicht so viel
die Weihnachtszeit.*

(Monika Minder)

*Ein friedvolles Weihnachtsfest,
alles Gute und Gesundheit
für das neue Jahr*

wünschen wir allen Mitgliedern, Freunden
und Gönnern sowie allen Mitbürgern.



Gesangverein »Germania« 1895 e.V. Dudenhofen
Männerchor * Mixed Generations * Lady's & Hopser

 Aus aktuellem Anlass findet unsere Holzversteigerung
im Januar 2021 nicht statt!



**Joy to the World -
Freue dich, Welt!**

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches
Weihnachtsfest, einen guten Start in
das neue Jahr und für 2021 Freude,
Gesundheit und Erfolg.



**Wir sagen DANKE
und wünschen allen
Mitgliedern und Freunden
besinnliche
WEIHNACHTSTAGE und
ein gesundes NEUES JAHR**

Sängervereinigung Sängerkranz
Polyhymnia Nieder-Roden

Frohe Weihnachten

Wir wünschen unseren Bewoh-
nern und deren Angehörigen sowie
unseren Mitarbeitern und Partnern
ein frohes Weihnachtsfest und
einen guten Start in das Jahr 2021.
Bei allen Mitarbeitern und Part-
nern bedanken wir uns für die gute
Zusammenarbeit.

Kommen Sie gut ins neue Jahr!


Haus Gretel Egnér
RODGAU

Feldstr. 39 • 63110 Rodgau
Telefon: 06106 821 0 • gretelegner@korian.de
www.bestens-umsorgt.de

Wir wünschen froh

Frohe Festtage!

Wir danken allen, die uns im Laufe des Jahres unterstützt und gefördert haben und wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2021.



JOHANNITER
Regionalverband Offenbach
Borsigstraße 56, 63110 Rodgau
06106 8710-0
www.johanniter.de/offenbach

Sportgemeinschaft Hainhausen



...ein verrücktes Jahr liegt nun fast hinter uns. Hoffen wir mal, dass es im neuen Jahr wieder mehr Sport- und Kulturveranstaltungen geben wird. In diesem Sinne wünschen wir:

Besinnliche Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr 2021. Bleibt bitte alle Gesund und vielen Dank für die Treue zu unseren Verein

„Mein Ort, mein Verein“

Wir bedanken uns bei allen Lesern und Inserenten für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen fröhliche Weihnachten und alles Gute für 2021.

Armin Rohrer
Herausgeber



Karin Andräß
Anzeigenservice



mein rodgau
Das Stadtmagazin

Schöne, herrliche Weihnachtszeit bringt Freude, Lust und Fröhlichkeit

Frohe Weihnachtsfeiertage, einen guten Rutsch, viel Glück und vor allen Dingen Gesundheit wünscht der



RCC RODGAUER CARNEVAL CLUB
www.knallkepp.de

he und geruhsame Weihnachten ...

... und einen
guten Rutsch
ins neue Jahr



wünscht Ihnen die
Tierarztpraxis
HAPPY PETS
Tierärztin Katrin Grosser
Borsigstraße 9, 63110 Rodgau
☎ 06106/76313

MUSIKVEREIN
1910 e.V.
DUDENHOFEN



Wir wünschen
frohe Weihnachten
und alles Gute im
neuen Jahr



www.mv-dudenhofen.de

Advent, Advent,
du leise Zeit,
bringst uns einander näher –
und die Welt hält kurz den Atem an
und wir schätzen die Zeit nun mehr.



In
diesem
besonderen
Jahr gilt unser
herzlichster Dank all unseren
Bewohnern, Angehörigen, Gästen und
Besuchern sowie unseren Mitarbeitern
und Helfern. **DANKE!**
Wir wünschen von Herzen
*eine schöne
Weihnachtszeit*
und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihre K&S Seniorenresidenz und
Tagespflege in Rodgau
rodgau@ks-residenz.de | rodgau.ks-gruppe.de



Wir wünschen allen
Mitgliedern,
Freunden und
Gönnern frohe
Weihnachten und
alles Gute im neuen Jahr



AGV Sängerkranz 1895
Jügesheim e.V.

Ein frohes und geruhsames
Weihnachtsfest und einen
guten Rutsch ins Neue Jahr
wünscht Ihnen



Henschelstraße 5-7
63110 Rodgau
Tel.: 06106 / 8 79 60
www.auto-roemhild.de

Noch keine G

Lassen Sie sich vom regionalen



absolut by Manitou

- * Uhren * Schmuck *
- * Service *
- * Geschenkartikel *

Seit über 20 Jahren in Ober-Roden

Seit über einem Jahr
in der Rodgau-Passage

Ludwigstr. 24 • Rodgau/Jügesheim

Frohe Weihnachten!

Chaarisma

Christine Keller

Obere Marktstr. 9-11
63110 Rodgau (N-R)
Tel. 0 61 06 / 7 45 09

**Gutscheine sind
immer eine tolle
Geschenkeidee!**

Wir wünschen Ihnen
fröhliche Weihnachten
und alles Gute für 2021

www.team-chaarisma.de



Die perfekten Weihnachtsgeschenkeideen
finden Sie bei uns – schenken Sie Schönheit:

- ◆ mit Produkten von La Bioesthetique
- oder
- ◆ unseren beliebten Geschenkgutscheinen



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

Rodgauer Einkaufsgutschein
Das ideale Weihnachtsgeschenk

Der Gewerbeverein Rodgau e.V. wünscht frohe Weihnachten

Gewerbeverein Rodgau e.V. Gemeinsam für Rodgau

eschenkidee?

den Fachhandel inspirieren!



Fotos: Grace Winter und Gerd Altmann, Pixelio

Gutschein...?

www.theater-und-nedermann.de

Schöne Momente verschenken, z.B. unser Candlelight-Arrangement

Seehotel Niedernberg

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

Kultur macht Freu(n)de*

ab
10.-€

GUTSCHEIN

*Das ideale Geschenk für Freunde und solche, die es werden sollen. Erhältlich bei den Veranstaltungen. info@maximal-rodgau.de

Maximal
Kulturinitiative Rodgau e.V.

Gut Essen & Trinken

Viel mehr als süß

Tipps rund um das Naturprodukt Honig und seine Verwendungsmöglichkeiten

(djd). Die Deutschen lieben Honig. Mehr als ein Kilogramm isst jeder Bundesbürger durchschnittlich pro Jahr. Ob aufs Brot, beim Grillen, Backen oder Kochen, die Einsatzmöglichkeiten sind zahlreich. Dabei ist Honig nicht nur geschmacklich vielseitig, sondern auch ein reines Naturprodukt, das ohne jegliche Zusätze auskommt. Die Felder, Wiesen und Wälder, die von den Bienen angefliegen werden, bestimmen den späteren Geschmack und die Farbe, ebenso wie die Konsistenz.



Genuss in zahlreichen Varianten: Die Deutschen lieben Honig, ob pur auf dem Brot oder als vielseitige Zutat zum Backen und Kochen.

Naturprodukt in großer Vielfalt

Honig gibt es in mehreren Hundert Varianten. Die Sammelgebiete der Bienen reichen von Klee, Raps und Sonnenblumen bis zu den Tannen der Wälder. So bietet etwa Bihophar mit über 50 verschiedenen Pro-

dukten die größte Honigvielfalt in Deutschland, darunter ausgewählte Sorten auch in Bio-Qualität. "Verbraucher achten beim Naturprodukt Honig besonders auf Qualität", sagt Bihophar Geschäftsführer Frank Filodda: "Alle Honige sind naturbelassen und werden nur von ausgewählten Imkereien bezogen, die eine sorgfältige und werterhaltende Honigernte garantieren." Zusätzlich werde jedes Produkt von eigenen Spezialisten und unabhängigen Fachinstituten auf bis zu 40 Parameter untersucht.

Ob mild, ob kräftig

Der Favorit der Deutschen ist der Akazienhonig. Dank seines lieblich-milden Geschmacks und der flüssigen Konsistenz eignet sich dieser helle Honig sehr gut zum Süßen von Quark, Erdbeeren, Obstsalat, Grapefruit, Müsli und Tee. Einen kräftigeren Charakter weist Waldhonig auf. Er hat ein leicht würziges Aroma, ist dunkel und kristallisiert nur langsam. Aber auch exotische Honige und Brotaufstriche wie Gelée Royale in Blütenhonig und Manuka-Honig aus Neuseeland haben eingeschworene Fans. Unter www.bihophar.de gibt es viele Informationen und Genusstipps rund um Honig.

Honig ist sehr lange haltbar

Bei fast allen Lebensmitteln sind Angaben zur Mindesthaltbarkeit vorgeschrieben. Daher geben Anbieter von Honig in der Regel eine Haltbarkeitsdauer zwischen ein und zwei Jahren an. Bei richtiger Lagerung (trocken, dunkel und luftdicht verschlossen) ist das Produkt jedoch im Prinzip unbegrenzt haltbar. Die Kristallisation, die irgendwann die Farbe und Konsistenz bei flüssigen Honigen ändert, ist ein ganz natürlicher Vorgang: Zuckerkristalle setzen sich ab. Durch ein Erwärmen auf maximal 40 Grad Celsius lässt sich kristallisierter Honig leicht wieder verflüssigen. Auch bei cremigen Honigen kann sich die Konsistenz verändern, der Fruchtzucker setzt sich dann in Form einer flüssigen Schicht ab. Ein vorsichtiges Umrühren reicht in diesem Fall aus.

Foto: djd/www.bihophar.de/Getty Images/GMVozd



Wir bieten Ihnen Ihr Essen in der Weihnachtszeit ab 4 Personen außer Haus

- Zum Beispiel Hirschbraten oder Wildgulasch mit Klößen, Sauce und Rotkohl oder Rosenkohl
- Abholung oder bequeme Lieferung (gegen Aufpreis)
- Auch andere Gerichte bereiten wir gerne zu – Sprechen Sie uns an!



LICHTBLICK EVENTS
Ellenseestraße 45 | 63500 Seligenstadt
Tel. 06182-89070 | mail@hotel-elysee.de | www.hotel-elysee.de

Fröhliche Weihnachten wünscht Ihr

**Restaurant
Bürgerhaus Dudenhofen**

Inhaber Vladan Becker

Deutsche und Balkan-Küche

Mo - Fr 17 - 24 Uhr Sa, So, Feiertag 10.30 - 14.30 & 17 - 23 Uhr
Georg-August-Zinn-Str. 1 • 63110 Rodgau Dudenhofen

Telefon 06106 / 77 98 911

Bestellen und Abholen
jederzeit während der Öffnungszeiten
sowie nach Vereinbarung auch mittags möglich!

Lifestyle ♦ Mode

Modestil zum Nachahmen

Hollywood-Star Teri Hatcher zeigt: Woll-Sneaker sind zeitlos schön

(djd). Sich in seinem Körper wohlfühlen, aktiv sein, aber auch mit Genuss entspannen: Frauen der Generation Ü50 strahlen heute eine gute Portion Gelassenheit aus. Viele gelten als Stilikonen und inspirieren mit ihrem selbstbewussten Auftritt. Sophie Marceau etwa verkörpert die französische Leichtigkeit und »Desperate Housewives«-Legende Teri Hatcher den individuellen kalifornischen Lebensstil. Sie unterwerfen sich nicht jedem textilen Hype, kleiden sich selektiv und haben einen Modestil, von dem man sich einiges abgucken kann.



Im sonnigen Kalifornien kombiniert »Desperate Housewives«-Legende Teri Hatcher bunte Sneaker zum Blümchenkleid.

Schön bunt und nachhaltig

Teri Hatcher, die auf ihrem YouTube-Kanal »Hatching Change« gesunde, nachhaltige Ernährungstipps gibt, beeindruckt mit lässig-coolem Look, bei dem sie viel Farbenmut zeigt – und auch Umweltbewusstsein. So kombiniert die 55-jährige Schauspielerin im sonnigen L.A. knallig-bunte Sneakers aus Merinowolle zum Blümchenkleid. Die nachhaltig hergestellten Merino-Runners von Giesswein erfreuen sich auch bei anderen Hollywoodstars wie Kim Cattrall und Gwyneth Paltrow großer Beliebtheit. Denn neben dem natürlichen Material sind die Trendschuhe extrem leicht, atmungsaktiv und können sorglos ohne Socken getragen werden – ganz ohne dabei zu schwitzen.

Sneaker passen zu jeder Frau

Die komfortablen Schuhe passen zu jedem Look – von schick bis lässig. Richtig kombiniert, ergänzen sie elegante Outfits und verleihen ihnen eine extra Portion Coolness. In leuchtenden Farben können die Me-

rino-Sneaker als toller Eyecatcher auch zu einer klassischen Jeans mit weißem T-Shirt und blauem Blazer getragen werden. Das macht sie sogar bürotauglich. Wer einen cleanen und minimalistischen Stil bevorzugt, wählt Modelle in neutralen Tönen wie Weiß, Schwarz oder Grau. Unter www.giesswein.com kann der Merino-Sneaker in verschiedenen Farben direkt bestellt werden. Grundsätzlich stehen hochwertige Sneaker Frauen jeden Alters. Die ebenfalls angesagten Ugly Sneaker allerdings sollten für die Generation Ü50 ein No-Go sein. In den klobigen Schuhen wirkt man schnell verkleidet.

Foto: djd/www.giesswein.com/Frank.J.Fastner

Woelk
Kurzwaren | Wolle
Handarbeiten |

Frohes Fest

Obere Marktstr. 11
Rodgau/Nieder-Roden

Tel. 06106 - 877066
walterwoelk@gmx.de
www.kurzwaren-woelk.de

Fröhliche Weihnachten wünscht

Xamea Dessous

Wäsche & Bademoden

Wunderschöne Geschenke und Gutscheine bekommen Sie bei uns liebevoll verpackt.

Gerne liefern oder schicken wir diese auch kostenlos zu Ihnen nach Hause.

Kati Mehler · Fahrstraße 26
64832 Babenhausen (Altstadt)
Tel.: 06073 / 50 69 484

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9.30 - 12.30 Uhr
& 14.30 - 18.00 Uhr
Sa.: 9.30 - 13.00 Uhr

www.xamea-dessous.de



**DER FAMILIENVEREIN
... UND WAS FÜR EINER!**

**Wir wünschen unseren Mitgliedern,
Sponsoren und allen Unterstützern eine
geruhssame Adventszeit, ein frohes
Weihnachtsfest und einen gesunden
Start in ein neues Jahr.**

Bleiben Sie gesund! Wir helfen dabei.

www.jskrodgau.de