

mein süd hessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

18. Juli 2026

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.623

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11

Grafik: Freepik



REISEN UND FREIZEIT

Die farbtintensiven Schmuckdahlien sind die Hauptdarsteller der aktuellen Dahlienschau. Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Erfurter Garten- und Ausstellungen/Steve Bauerschmidt

egapark Erfurt: Ein Blütenmeer wie in den Sechzigern

Das wichtige Gartendenkmal wird 65 Jahre alt

DJD | Der egapark Erfurt feiert 2026 sein 65-jähriges Bestehen. Seit der Eröffnung der „Ersten internationalen Gartenbauausstellung der sozialistischen Länder“ 1961 gilt das Gelände als bedeutendes Gartendenkmal. Zum Jubiläum lädt der Park zu einer Zeitreise ein: mit einer Jubiläumsblumenschau, einer Open-Air-Ausstellung mit 65 Infostelen zur Parkgeschichte und

einem historisch inspirierten großen Blumenbeet im Stil der 1960er-Jahre auf 6.000 Quadratmetern. Neben 20 Themengärten wie dem Rosengarten, dem Japanischen Fels- und Wassergarten, der Stauden- und Dahlienschau und einem Klimawald bietet das Jubiläumsjahr zahlreiche Veranstaltungen.

Eine Übersicht bietet
www.egapark-erfurt.de.

WIR SUCHEM
WIR SUCHEM
WIR SUCHEM

EGRO
Direktwerbung GmbH

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

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



mein süd hessen

auf Instagram

[www.instagram.com/
rheinmainverlag](https://www.instagram.com/rheinmainverlag)

mein süd hessen

auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](https://www.facebook.com/rheinmainverlag)

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen

Mehr lesen auf www.rheinmainverlag.de

mein
süd hessen

RheinMainVerlag

JETZT TICKETS ONLINE IM TICKETSHOP SICHERN

TOM GAEBEL
& HIS ORCHESTRA
Sinatra Summer Swing



16.08. Mannheim, Luisenpark

GUT FRAGEN



**WIGALD BONING UND
BERNHARD HOËCKER**
14.10. Mainaschaff, Maintalhalle
16.10. Langen, Stadthalle

PETER PAN
SpielWerk der Dreieichschule
Langen



21.08. Langen, Neue Stadthalle

LIRAZ



18.08. Frankfurt, Palmengarten

© Shai Franco



TICKETS SICHERN UNTER
mein-suedhessen.adticket.de

IN KOOPERATION MIT
ADticket

egapark Erfurt: Ein Blütenmeer wie in den Sechzigern

Das wichtige Gartendenkmal wird 65 Jahre alt

DJD | Wenn im Frühling und Sommer hunderttausende Blüten in bunten Farben leuchten, zeigt sich, warum Erfurt den Beinamen „Blumenstadt“ trägt. Schon seit dem 19. Jahrhundert prägen große Gartenschauen das Stadtbild. Blumen und Pflanzen lassen die Parks und öffentlichen Gärten aufleben. Das gilt insbesondere für den egapark. Das wichtige deutsche Gartendenkmal der Moderne feiert 2026 sein 65-jähriges Bestehen. Im Jubiläumsjahr spannt der Park einen Bogen über 65 Jahre Garten- und Architekturgeschichte.

Zurück in die Vergangenheit

1961 wurde in Erfurt die „Erste internationale Gartenbauausstellung der sozialistischen Länder“ eröffnet. Die iga war „Bildungszentrum des sozialistischen Gartenbaus“, Kulturpark, touristische Attrak-

tion, Freizeitareal und politischer Repräsentationsraum und etablierte sich als Zentrum der Gartenbauausstellungen in der DDR und in weiteren Ländern. 1992 wurde die Gartenanlage unter Denkmalschutz gestellt. In vielleicht keiner anderen Anlage kann man die Formsprache der 1960er-Jahre so authentisch erleben.

Gäste des Parks flanieren bis heute durch ein Areal, dessen Gestaltung, Architektur und Ausstattung weitgehend im Original erhalten ist. 2019 war der egapark Teil der bundesweiten „Grand Tour der Moderne“ zu bedeutenden architektonischen Bauten dieser Epoche.

Blühspektakel im Jubiläumsjahr

Der egapark lockt mit 20 Themengärten, darunter Rosengarten, Japanischer Fels- und Wassergarten



Umrahmt von Blumen, entsteht am Brunnen ein lebendiges Zusammenspiel aus Wasser, Architektur und Blütenpracht.

Foto: DJD/Erfurter Garten- und Ausstellungs-/Steve Bauerschmidt

und Dahlienschau. Der Star unter den Blühpflanzen ist das rund 6.000 Quadratmeter große Blumenbeet mit mehr als 200.000 Frühjahrs- und Sommerblumen. Es gehört zu den größten ornamental bepflanzten Blumenbeeten Europas. 2026 wird das Beet, durch historische Pläne inspiriert, im Stil der 1960er-Jahre bepflanz – mit farbtintensiven Sorten in Gelb, Orange und Rot.

Den Park kann man 2026 neu entdecken

Seit April entführt eine neue Ausstellung unter dem Titel „Die IGA. Ein Park der Moderne“ in die Geschichte des Geländes. Auf 65 Infostelen werden verschwundene Orte wie die Zentralgaststätte wieder sichtbar gemacht. Ab dem

14. August öffnet das Deutsche Gartenbaumuseum seine Sonderausstellung „iga*61: Die DDR durch die Blume“. Ergänzt werden die Angebote durch Führungen und Vorträge zur Historie des Parks. Der egapark bietet ganzjährig zahlreiche Veranstaltungen und Ausstellungen an. Eine übersichtliche Zusammenstellung gibt es auf www.egapark-erfurt.de. Der egapark ist 2026 von dienstags bis sonntags sowie an Feiertagen geöffnet, im Juli und August auch montags.



Hier erkennt man klar, aus welcher Zeit der egapark stammt.

Foto: DJD/Erfurter Garten- und Ausstellungs-/egapark-Archiv



Auch in den 1960er-Jahren gab es bereits die Wasserfontänen.

Foto: DJD/Erfurter Garten- und Ausstellungs-/egapark-Archiv

noxtec
IT SYSTEMHAUS

Scannen für Infos



• IT-SYSTEMHAUS • DEUTSCHE SERVER • DEUTSCHLANDWEIT

IT auslagern. Entspannt arbeiten.

Windows Terminal Server zu festen Preisen.

100% aus Deutschland.
Informieren Sie sich jetzt: noxtec.de

Zuhören und gemeinsam Neues gestalten

HERBERT FOSTEL | Wer den ideenreichen KCV-Präsidenten Björn Saemann und engagierten Unternehmer der KSM-Umweltdienste begegnet, merkt schnell, wieviel Menschenkenntnis und Pragmatismus er mitbringt.

Menschen begegnet er mit großer Offenheit und einer spürbaren Neugier.

Vielleicht ist es genau diese Haltung, der ihn mit seinem ehrenamtlichen Engagement, auch als Sponsor, auszeichnet: zuhören.

Menschen ernst nehmen und gemeinsam Neues gestalten mit guten Energien.

Zeitenwende ist beim heimatverbundenen Kostheimer Carneval – Verein deshalb kein Strohfeuer, sondern geprägt durch blühende Landschaften auf allen Feldern!

KCV-Präsident mit Vorstandsteam setzt auf Innovationen und gibt ihnen auch Zeit sich zu etablieren mit einem spannenden Mix aus verschiedenen Kompetenzen.

Gerade in der Zeit, in der es immer schwieriger wird, Menschen für ehrenamtliches Engagement zu gewinnen kann man ihren Einsatz



auch beim KCV nicht genug schätzen. Dazu ist das jährliche „Aktiven-Fest“ auf dem Gelände der KSM-Umweltdienste in Bischofsheim prädestiniert.

Auch in fastnachtslosen Zeiten trafen sich die KCV-Verantwortlichen, unter der akribischen Leitung durch KCV-Präsident Björn Saemann zu einer richtungsweisenden

„Klausur-Tagung“ im Rheingau. Die Weichen wurden punktuell mit der Stimmung – Hit „Der Zug hat keine Bremsen“ punktuell gestellt. Dazu wurde ein weiteres närrisches KCV-Event kreiert – mit viel „Herz für Kinder“.

Bereits vor 28 Jahren – in der Kampagne 1998 – konnte der KCV einen tollen Kindermaskenball im Kostheimer Bürgerhaus veranstalten.

Am Sonntag, 24.01.2027, um 15:11 Uhr – soll die „Kostheimer Bürgerhaus-Narhalla“ wieder erobert werden – mit viel kostümierten Kindern – auch Eltern und Angehörige sind herzlich willkommen – zu viel Spaß und Spielen – auch „Fassenachts-Stars“ werden vor Ort sein!

Moderator ist der KCV-Sitzungspräsident Ralf Falkenstein.

Für die Restaurationen wird bestens durch das KCV-Team gesorgt. Die Quintessenz:

Man spürt so unmittelbar was der Impetus beim traditionellen KCV mit dem Kompass der Herzen elektrisiert:

„Gemeinsames mit viel Aktionismus und Freude zu signalisieren.“

Rheinhessen einst auch rechts des Rheins

Kastel und Kostheim gehörten bis nach dem zweiten Weltkrieg dazu

HERBERT FOSTEL | Erst vor gut 80 Jahren durch eine Entscheidung der amerikanischen Besatzungsmacht endete Rheinhessen am Rhein.

Zuvor und zwar seit der Gründung Rheinhessen 1816, gehörten auch Kastel und Kostheim als rechtsrheinischer Vorposten.

Brückenkopf und wichtiger Verteidigungspunkt zur Region im benachbarten Rheinland-Pfalz.

Die Verbindung von Kastel und Kostheim zu Mainz und damit zum Gebiet, das seit 210 Jahren Rheinhessen heißt, reicht aber viel weiter zurück.

Nach Recherchen vom Historischen Institut der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, kam Kostheim im Jahr 1528 und Kastel im Jahr 1595 zum Erzstift Mainz. Darunter versteht man den weltlichen Herrschaftsbereich des Mainzer Bischofs, zu dem damals beispielsweise auch der Rheingau, Hochheim, Bingen und Aschaffenburg gehörten. Napoleon nicht zufrieden

Für die nächsten 210 Jahre blieb das so. Mit der Französischen Revolution kamen die Dinge wieder im Fluss.

Der Frieden von Campo Formio 1797 installierte den Rhein faktisch, 1801 der Frieden von Lunéville de jure als französische Ostgrenze.

Kastel und Kostheim verblieben zunächst beim Rumpfstaat Erzstift Mainz.

Dieser wurde jedoch 1803 im Reichsdeputationshauptschluss aufgelöst und die beiden Gemeinden fielen an Nassau – Usingen. Damit allerdings zeigte sich Napoleon aus strategischen Gründen überhaupt nicht zufrieden. Er „überredete“ Nassau-Usingen zur Abtretung.

–Die Alternative wäre natürlich Annexion gewesen.

Besiegelt wurde das Ganze im „Abtretungsvertrag“ über Kastel und Kostheim vom 12. März 1806 und somit hatte Frankreich einen Brückenkopf auf rechtsrheinischer Seite.

Beide Orte gehörten nun zum Kanton Mainz.

Nassau schlägt zurück

Bei der nächsten Gelegenheit, die sich bot, schlug Nassau zurück.

1814 beim Wiener Kongress forderte es Kastel und Kostheim zurück mit der Begründung, man sie damals von Napoleon erpresst worden.

Der Kongress sah dies nicht so und gliederte beide Ortschaften zusammen mit Mainz und Rheinhessen dem Großherzogtum

Hessen an, das 1816 die Provinz Rheinhessen einrichtete. Die Geburtsstunde von Rheinhessen war gekommen, Kastel und Kostheim gehörten dazu, obwohl rechtsrheinisch und nordmainisch.

1908 wurde Kastel mit damals etwa 9000 Einwohnern, 1913 Kostheim mit Rund 2000 Einwohnern Mainz eingemeindet.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

ELEKTRO – HAUSGERÄTE SERVICE

ALLES AUS EINER HAND
REPARATUR – VERKAUF – SERVICE

✂ Meisterrundendienst für alle Markenfabrikate
✂ Reparatur – Ersatzteile – Verkauf

Restposten - Sonderposten ab 99€

f ehsrheinmain i ehs_rheinmain www.ehs-rheinmain.de 0163/6162762

Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim
info@ehs-rheinmain.de • 06142-13636 u. 06142-65165

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

■ Fortsetzung

1930 geschah das Gleiche mit Ginsheim, Gustavsborg und Bischofsheim, alle drei Gemeinden gehörten fortan zu Rheinhessen.

Ab 1937 errichteten dann die Nationalsozialisten ihre Gaue.

Für Mainz und somit auch Rheinhessen endete die Nazi Herrschaft letztendlich damit, dass durch den Rhein als Westgrenze von Rheinland-Pfalz, wie es die Alleierten festsetzten, 40.000 Einwohner verloren gingen und für die Domstadt selbst mehr als 50 Prozent ihrer Fläche.

Entwicklung wie Kastel.

„Amöneburg ist Wohngebiet auf Kasteler Gemarkung, bis dato besitzt es kein eigenes Grundbuch“, lt. Dr. Tobias Huft- Historiker am Historischen Institut der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz.

Fazit: „In der Zusammenschau ist es also so, dass Kastel und Kostheim seit 1595- mit einer Unterbrechung von lediglich neun Jahren von 1797 bis 1806- bis 1945 stets zum gleichen Territorium beziehungsweise Land wie Mainz gehörten.“

Übrigens war Heinrich Löffelholz bis 1908 letzter Bürgermeister von Kastel, ein rheinhessischer Bürgermeister.

Bekanntnis zu Mainz

Unter der Regie des KCV- Präsidenten Toni Vogt aus Mainz- Kostheim rüsteten sich sechs ehemals rechtsrheinische Vororts- anno 1950- zu einer Gemeinschaftssitzung, mit der die Verbindung an Mainz und die Liebe zur Vaterschaft dokumentiert werden sollte.

Unter der Bezeichnung die „Goldene 6“ luden Kastel, Kostheim, Amöneburg, Gustavsborg, Bischofsheim und Ginsheim zur ersten und einmaligen „Gemeinschaftlichen Karneval- Sitzung der rechtsrheinischen Vororte“ ein.

„Chef des Protokolls“ war Rolf Braun vom Atlanta – Club- Kastel. Die Presse euphorisierte diese Großveranstaltung, zu der über 1000 Närrinnen und Narrhalesen zusammenkamen: Am Mittwoch-

abend kamen die „Goldene Sechs“ über den Rhein ins Kurfürstliche Schloß, „Gulden“ nenne sie sich, weil sie damit die Treue zur Mutter Mainz meinten.

Die „Goldene Sechs“ kamen nicht als Gäste ins Schloß, sie zogen vielmehr in ein Schloß ein, das ihnen genauso gut gehört, wie jeden anderen Mainzer.

Sie waren zu Hause.

Im Jahr 1978 erfand der KCK- Präsident Rolf Braun, jahrzehntelang einer der großen Repräsentanten der Mainzer Fastnacht, das Motto „Rechts des Rheins ist auch noch Mainz“ das sich auf die angesprochene Trennung von Mainz bezieht und zu einem festen Begriff geworden ist.

Etliche Busse, die zu damaligen Zeiten das rechtsrheinische Gebiet befahren, trugen diesen Satz sichtbar als ein Logo.

Resümee:

Rheinhessen war rechts des Rheins von Anbeginn und noch viel, viel früher zu Mainz und Mainzer Gebiet verbunden.

Acht Jahrzehnte Hessen- ein Leichtgewicht gegen 360 Jahre Mainz.

Auch seit der offiziellen Zugehörigkeit zur hessischen Landeshauptstadt Wiesbaden wird das auch heute noch Jahr für Jahr deutlich:

In der Fastnachtzeit sind die Kasteler und Kostheimer mehr denn je Mainzer.

Für die Wiesbadener haben sie besonders während der Sitzungen dann nur Spott übrig.

Die Allgemeine Zeitung Mainz glossierte dazu:

„80 Jahre geteiltes Mainz – 25. Juli 1945- ein US- Offizier verschenkte Amöneburg, Kastel und Kostheim an Wiesbaden“.

Die Bindungen vieler Kasteler und Kostheimer bleibt groß, nicht nur an Fastnacht. Und selbst Neubürger sollen deutlich mehr nach Mainz tendieren.

Wenn jemand sagt:

„Ich geh in die Stadt, dann meint er Mainz.“

Gelenkersatz: Schneller fit mit Reha

Wie man nach einer Hüft- oder Knie-Operation die richtige Klinik findet



Weg mit den Krücken: Eine aktuelle Auswertung belegt den Nutzen einer Reha nach Gelenkersatz.

Foto: DJD/www.dasrehaportal.de/Robert Kneschke - stock.adobe.com

DJD | Wenn Knie oder Hüfte nicht mehr mitmachen, wird oft ein Gelenkersatz nötig: Mehr als 400.000 endoprothetische Eingriffe an diesen Gelenken werden laut dem Endoprothesenregister Deutschland hierzulande jährlich vorgenommen. Langfristig bringt das den meisten Patientinnen und Patienten eine deutliche Verbesserung ihrer Beschwerden, doch direkt nach der Operation ist der Alltag oft zunächst stark eingeschränkt. Gehen, Treppensteigen oder längeres Sitzen fällt schwer. Dazu können Schmerzen, Unsicherheit und Erschöpfung kommen. Der Weg zurück in ein aktives Leben beginnt für viele deshalb erst richtig in der Rehabilitation.

Reha verbessert Befinden und Alltagsbewältigung

Dort lernt man zum Beispiel den richtigen Umgang mit dem neuen Gelenk, trainiert Beweglichkeit, Muskelkraft und Gangbild und erhält praktische Tipps zu alltäglichen Tätigkeiten. Auch physikalische Therapien zur Schmerzlinderung sowie psychologische Unterstützung gehören zum Angebot. Den Nutzen einer orthopädischen Reha hat aktuell eine bundesweite Auswertung belegt. Für diese wurden mehr als 17.500 Patientinnen und Patienten in 123 ambulanten und stationären Rehakliniken befragt, wobei einer der Schwerpunkte bei

Hüft- und Kniegelenkersatz lag. Die Befragten gaben zu Beginn und am Ende ihrer Reha an, wie es ihnen körperlich und seelisch geht und wie gut sie ihren Alltag bewältigen können. Das Ergebnis: Eine orthopädische Rehabilitation kann die Beweglichkeit und Lebensqualität spürbar und langfristig verbessern.

Große Unterschiede bei den Rehakliniken

Allerdings erreichen nicht alle Rehakliniken gleich gute Ergebnisse. So bewerteten die Befragten auf einer Skala von 0-100 das Ergebnis ihrer Behandlung in der Reha nach einer Hüft-Endoprothese durchschnittlich mit 70, nach einer Knie-Endoprothese mit 71. Es gab aber auch Einrichtungen, die weit überdurchschnittliche Werte bis 100 erzielten, während die schlechtesten Bewertungen bei 51 (Hüfte) und 57 (Knie) lagen.

Wer eine geeignete Rehaklinik sucht, kann alle Ergebnisse der Studie unter www.dasrehaportal.de verständlich und klinikbezogen aufbereitet einsehen – und auf diese Weise leichter die beste Einrichtung für sich finden. Patientinnen und Patienten haben nämlich ein Wunsch- und Wahlrecht und können bei der Antragstellung eine bestimmte Klinik vorschlagen. Gut informiert lässt sich diese Entscheidung besser begründen und so der eigene Reha-Erfolg gezielter mitgestalten.

VEREIN
für KREBSKRANKE und
CHRONISCH KRANKE
KINDER Darmstadt/
Rhein-Main-Neckar e.V.

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Krosses Kartoffel-Patty statt Fleisch

Vegetarische Burger bereichern jeden Sommerabend



Vegetarische Burger passen perfekt zum Sommer.

Foto: DJD/Kartoffelmanufaktur Pahlmeyer

DJD | Ob Gartenparty, Familienbesuch oder ein entspanntes Essen mit Freunden: Burger passen immer dann gut, wenn es unkompliziert, gesellig und trotzdem besonders sein darf. Eine vegetarische Variante bringt Abwechslung auf den Tisch und lässt sich ohne großen Aufwand vorbereiten.

**Schnell gemacht,
heiß gegessen**

Bei diesem Rezept ersetzen krosse Gemüsegrillis aus Kartoffeln, Zwiebeln, feinen Kräutern, frischem Sellerie und geraspelten Möhren das klassische Fleischpatty. Sie können schon fertig aus dem Kühlregal der Obst- und Gemüseabteilung gekauft werden, das spart eine Menge Arbeit. Zusammen mit gegrilltem Gemüse, frischem Salat und einer würzigen, selbstgemachten Sauce entsteht ein Burger, der herzhaft schmeckt, aber nicht schwer im Magen liegt.



Für vier Gemüsegrillis-Burger benötigt man:

- 1 bis 2 Packungen Gemüsegrillis von Pahlmeyer à 280 g
- 4 Burger Buns
- 200 g grüne Zucchini
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine gelbe Paprika
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer
- 30 g Pflücksalat
- 1 kleine rote Zwiebel

Für die Burgersauce:

- 150 g Frischkäse
- 150 g Crème fraîche
- 30 g Tomatenmark
- 10 g Senf
- 1 TL Essig
- 10 g Agavendicksaft
- etwas Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Zuerst für die Burgersauce Frischkäse, Crème fraîche, Tomatenmark, Senf, Essig und Agavendicksaft gut miteinander verrühren. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gemüse waschen. Die Zucchini schräg in Scheiben schneiden. Die Paprika mit dem Sparschäler abschälen, achtern und die Kerne entfernen. Beides mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Den Pflücksalat waschen, die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Dann die Gemüsegrillis und das vorbereitete Gemüse auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten grillen, bis alles leicht gebräunt und kross ist. Alternativ können die Gemüsegrillis auch in der Pfanne, im Backofen oder in der Heißluftfritteuse zubereitet werden. Zum Schluss die Burger Buns auf der Innenseite kurz angrillen, mit Salat, Gemüsegrillis, Grillgemüse, Zwiebelringen und Burgersauce belegen und direkt servieren. Unter www.pahlmeyer.com gibt es weitere Rezeptideen für unkomplizierte Gerichte mit Kartoffelprodukten.

ANZEIGE

FEMANNOSE® F – so wie du es kennst und liebst

Viele Frauen kennen das Innenhalten im Alltag mit der Frage: Muss ich, oder muss ich nicht? Nicht dramatisch, nicht direkt erklärbar – aber präsent genug, um den eigenen Rhythmus zu unterbrechen. Und genau deshalb so entscheidend für das eigene Körpergefühl und Wohlbefinden.

FEMANNOSE® F gut verträglich mit ausgesuchten Inhaltsstoffen

Das Trinkgranulat enthält ausgesuchte Inhaltsstoffe. Dies ist zum einen die Preiselbeere, die eine Vielzahl an Pflanzenstoffen enthält. Zu den wichtigsten zählen Proanthocyanidine (PACs), Flavonoide, Phenolsäuren sowie Vitamin C. Weiter sorgt die Preiselbeere auch für das pinke Aussehen des aufgelösten Trinkgra-

nulats. Zum anderen enthält FEMANNOSE F den natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose mit 2 g (pro Portionsbeutel).

FEMANNOSE® gibt es als wohlschmeckendes Trinkgranulat oder bequem als Tablette für unterwegs. Mehr Informationen unter:
www.femalife.de/femannose/femannose-f



Die kleinen wilden Beeren unserer Heimat

Obwohl Preiselbeeren und Cranberries botanisch miteinander verwandt sind, gibt es einige Unterschiede: Während Cranberries heute meist auf großen Plantagen kultiviert werden, wachsen Preiselbeeren überwiegend wild. Zudem sind Preiselbeeren kleiner – etwa erbsengroß – und schmecken etwas süßer als die deutlich größeren und säuerlicheren Cranberries. Vor allem aber sind Preiselbeeren in Deutschland heimisch. Sie wachsen überwiegend in waldreichen und eher kühlen Regionen wie dem Schwarzwald, dem Bayerischen Wald oder in Teilen Norddeutschlands.

Spendenbilanz zeigt veränderte Hilfsbereitschaft

Einzel Spenden steigen, das Gesamtvolumen geht dennoch zurück

DJD-K | Eine Überweisung am Jahresende, die Spendenbüchse an der Supermarktkasse, der QR-Code in einem Nachrichtenbeitrag: Spenden gehört für viele Deutsche zum Alltag – doch wie und wie viel gegeben wird, verändert sich. Viele spenden heute gezielter als früher. Das zeigt die „Bilanz des Helfens“, die der Deutsche Spendenrat jährlich gemeinsam mit dem Marktforschungsinstitut YouGov erhebt. Ein Ergebnis: Die durchschnittliche Einzelspende erreichte 2025 einen neuen Höchststand, das Gesamtvolumen ging dennoch um etwa neun Prozent zurück. Der Grund liegt nahe: In wirtschaftlich unsicheren Zeiten prüfen Menschen ihre Ausgaben genauer – auch ihre Spenden. „Doch wer gibt, tut dies bewusst und mit nennenswertem Betrag“, sagt Martin Wulff, Geschäftsführer des Deutschen Spendenrats. Als erfreulich hebt er hervor, dass die 40- bis 49-Jährigen ihr Engagement deutlich steigerten und so einen Teil der besonders spendenaktiven Wiederaufbau-Generation ersetzen, die heute 74 Jahre und älter sind.

Spenden nach persönlicher Priorität

Wer helfen möchte, sollte zuerst klären, welches Anliegen ihm wichtig ist: Kinderhilfe, Katastrophenschutz, Gesundheit, Pflege, Tierschutz, Seenotrettung, Umweltschutz. Die Liste gemeinnütziger, mildtätiger und konfessioneller Einrichtungen in Deutschland ist so vielfältig wie die gesellschaftlichen Anliegen.

Unter www.spendenrat.de finden Interessierte eine Übersicht von knapp 80 Organisationen, die sich auf die Grundsätze und Prüfstandards des Spendenrats verpflichten. Umso wichtiger ist es, nicht nur auf den Anlass zu reagieren, sondern die eigene Entscheidung bewusst zu treffen. „Auch kleinere Beträge können viel bewegen, wenn sie verlässlich fließen“, erklärt Pohl. Wer unsicher ist, kann mit einer Einzelspende beginnen und später prüfen, ob ein Dauerengagement infrage kommt.



Wer sich gesellschaftlich mit Spenden engagieren möchte, findet beim Deutschen Spendenrat Institutionen aus allen Lebensbereichen, die streng geprüft und zertifiziert sind.

Foto: djd-k/Deutscher Spendenrat/
Die Seenotretter - DGzRS/Steven Keller

Transparenz als Entscheidungshilfe

Wer spendet, vertraut. Deshalb lohnt sich ein Blick darauf, wie offen Organisationen darlegen, wofür Gelder verwendet werden. Ein Orientierungspunkt dafür ist das Zertifikat des Deutschen Spendenrats. Es wird nicht vom Verein, sondern von unabhängigen Wirtschaftsprüfern auf Grundlage festgelegter Prüfungsrichtlinien vergeben und regelmäßig nachkontrolliert. Überprüft wird die zweckgerichtete, wirtschaftliche und sparsame Verwendung der Spenden- und Fördergelder sowie die Einhaltung strenger Vereinsgrundsätze.

Das Zertifikat soll belegen, dass die Mitgliedsorganisationen mit anvertrauten Geldern verantwortungsvoll und transparent im Rahmen ihrer angegebenen Ziele und Regeln umgehen. Für Spender gilt damit vor allem: Nicht nur das Thema sollte überzeugen, sondern auch die Transparenz der Organisation.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 28

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

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

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



Welt-Cholesterin-Tag am 12. Juli

Cholesterin: Der stille Risikofaktor für Herz und Gefäße

Interview mit Prof. Dr. Ralf Lehmann, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Asklepios Klinik Langen

Cholesterin ist lebenswichtig – ein dauerhaft erhöhter LDL-Cholesterinwert kann jedoch schwerwiegende Folgen haben und z.Bsp. zu Herzinfarkten mit lebensbedrohlichen Herz-Rhythmusstörungen einschließlich eines plötzlichen Herztods führen. Zum Welt-Cholesterin-Tag am 12. Juli erklärt Prof. Dr. Ralf Lehmann, Chefarzt der Klinik für Kardiologie der Asklepios Klinik Langen, warum Cholesterinkontrollen so wichtig sind, wer besonders gefährdet ist und wie sich Herzinfarkte und Schlaganfälle durch eine frühzeitige Behandlung häufig verhindern lassen.

Herr Professor Lehmann, Cholesterin hat einen schlechten Ruf. Ist Cholesterin grundsätzlich schädlich?

Nein, ganz im Gegenteil. Cholesterin ist für unseren Körper lebensnotwendig. Es ist ein wichtiger Bestandteil aller Zellmembranen und wird für die Bildung von Vitamin D, Gallensäuren und verschiedenen Hormonen benötigt. Den größten Teil stellt der Körper selbst her. Problematisch wird Cholesterin erst dann, wenn insbesondere das sogenannte LDL-Cholesterin dauerhaft erhöht ist. Deshalb sollte man Cholesterin nicht grundsätzlich verteufeln – entscheidend ist, die verschiedenen Cholesterinarten zu unterscheiden.

Was ist der Unterschied zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Cholesterin?

Hier unterscheidet man vor allem zwischen HDL- und LDL-Cholesterin. HDL wird häufig als das „gute“ Cholesterin bezeichnet, weil es überschüssiges Cholesterin aus den Gefäßen zurück zur Leber transportiert. LDL hingegen bringt Cholesterin zu den Körperzellen. Ist davon dauerhaft zu viel im Blut vorhanden, lagert es sich an den Gefäßwänden ab. Dort entstehen sogenannte Plaques, die die Blutgefäße verengen und im schlimmsten Fall aufbrechen können. Das kann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

Ab wann wird ein erhöhter Cholesterinspiegel gefährlich?

Es gibt keinen allgemeinen Grenzwert, der für alle Menschen gleich-

maßen gilt. Entscheidend ist das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko. Wer bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte oder an einer Gefäßerkrankung leidet, gehört zur Hochrisikogruppe. Für diese Patientinnen und Patienten gilt ein LDL-Zielwert von unter 55 mg/dl beziehungsweise 1,4 mmol/l. Gleichzeitig sollte der LDL-Wert mindestens um 50 Prozent gegenüber dem Ausgangswert gesenkt werden. Je höher das persönliche Risiko, desto wichtiger ist eine konsequente Senkung des LDL-Cholesterins.

Welche Folgen kann ein dauerhaft erhöhter LDL-Cholesterinspiegel haben?

Ein erhöhter LDL-Wert verursacht zunächst keine Beschwerden. Genau das macht ihn so tückisch. Über Jahre entstehen schleichend Ablagerungen in den Arterien, die zu einer Arterienverkalkung führen. Die Folgen können schwerwiegend sein: Herzinfarkt, Schlaganfall, koronare Herzkrankheit oder Durchblutungsstörungen der Beine. Oft bemerken Betroffene die Erkrankung erst, wenn bereits ein akutes Ereignis eingetreten ist.

Wer sollte seine Cholesterinwerte besonders regelmäßig kontrollieren lassen?

Grundsätzlich empfehle ich Erwachsenen, ihre Blutfettwerte regelmäßig im Rahmen der Gesundheitsvorsorge bestimmen zu lassen. Besonders wichtig ist dies für Menschen mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko. Dazu gehören Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, Menschen mit koronarer Herzkrankheit, Diabetes mellitus, eingeschränkter Nierenfunktion oder Durchblutungsstörungen der Beine. Aber auch Personen mit Bluthochdruck, Raucherinnen und Raucher oder Menschen mit einer familiären Vorbelastung sollten ihre Cholesterinwerte regelmäßig überprüfen lassen.

Viele Menschen glauben, hohe Cholesterinwerte seien ausschließlich die Folge einer ungesunden Ernährung. Stimmt das?

Nein. Ernährung und Bewegung spielen zwar eine wichtige Rolle und bilden die Grundlage jeder Behandlung. Allerdings hat die Beeinflussung des LDL-Cholesterinspiegels auch ihre Grenzen. Durchschnittlich lässt sich der LDL-Wert dadurch um etwa 15 Prozent senken, in Einzelfällen auch etwas mehr. Gerade bei Hochrisikopatientinnen und -patienten reicht das allein jedoch meist nicht aus.



Das Foto zeigt Prof. Dr. Ralf Lehmann, Chefarzt der Med. Klinik / Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin.

Foto: Asklepios



5 Fakten zum Cholesterin

Cholesterin ist lebensnotwendig.

Der Körper benötigt Cholesterin für den Aufbau von Zellen sowie zur Bildung von Hormonen, Vitamin D und Gallensäuren.

LDL und HDL erfüllen unterschiedliche Aufgaben.

LDL („schlechtes“ Cholesterin) kann sich in den Gefäßen ablagern. HDL („gutes“ Cholesterin) hilft dabei, überschüssiges Cholesterin wieder abzutransportieren.

Hohe LDL-Werte verursachen meist keine Beschwerden.

Gerade deshalb bleiben sie häufig lange unentdeckt – regelmäßige Blutuntersuchungen sind wichtig.

Nicht nur der Lebensstil spielt eine Rolle.

Neben Ernährung, Bewegung und Rauchen können auch genetische Ursachen, wie eine familiäre Hypercholesterinämie, zu dauerhaft hohen LDL-Werten führen.

Je früher behandelt wird, desto besser.

Eine gesunde Lebensweise und – wenn erforderlich – moderne cholesterinsenkende Medikamente können das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Gefäßerkrankungen deutlich senken.

percholesterinämie produziert oder verarbeitet der Körper LDL-Cholesterin nicht richtig. Betroffene haben oft schon in jungen Jahren sehr hohe LDL-Werte und ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb ist es wichtig, auch die Familiengeschichte zu berücksichtigen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Behandlung besteht immer aus mehreren Bausteinen. Dazu gehören eine herzgesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Rauchverzicht und ein normales Körpergewicht. Reicht das nicht aus oder liegt bereits ein hohes Herz-Kreislauf-Risiko vor, kommen moderne cholesterinsenkende Medikamente zum Einsatz. Diese sind heute sehr wirksam und in der Regel gut verträglich. Entscheidend ist, den individuell empfohlenen LDL-Zielwert dauerhaft zu erreichen und einzuhalten.

Erreichen die Patientinnen und Patienten diese Zielwerte heute?

Leider noch viel zu selten. Weniger als 20 Prozent der Hochrisikopatientinnen und -patienten in Deutschland erreichen derzeit den empfohlenen LDL-Zielwert. Dabei wissen wir aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien, dass eine konsequente Senkung des LDL-Cholesterins das Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Ereignisse deutlich reduziert. Deshalb möchten wir das Bewusstsein für dieses Thema sowohl bei Betroffenen als auch bei behandelnden Ärztinnen und Ärzten weiter stärken.

Welche Botschaft möchten Sie den Menschen zum Welt-Cholesterin-Tag mitgeben?

Ein erhöhter LDL-Cholesterinwert tut nicht weh – kann aber lebensgefährliche Folgen haben. Deshalb sollte jeder seine Cholesterinwerte kennen und regelmäßig kontrollieren lassen. Wer bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hatte oder Risikofaktoren mitbringt, sollte gemeinsam mit seiner Ärztin oder seinem Arzt konsequent daran arbeiten, den empfohlenen LDL-Zielwert zu erreichen. So lassen sich Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Gefäßerkrankungen häufig verhindern.

Bei der sogenannten familiären Hy-

Lokale Sichtbarkeit neu gedacht

Wie regionale Zeitungen digitale Werbung einfach machen



Vertraute Medienberater vor Ort helfen auch beim digitalen Marketing.

Foto: Yan Krukau/pexels

Unternehmensinformationen, erstellt Anzeigentexte, optimiert Zielgruppenansprache und Budgets, vollautomatisch und datengetrieben.

Dabei wird Print keineswegs ersetzt. Eine lokale Anzeige in der Zeitung schafft Aufmerksamkeit in der Region. Digitale Kampagnen verlängern diese Sichtbarkeit, etwa durch gezielte Online-Anzeigen, welche die Nutzer:innen genau dann erreichen, wenn sie nach lokalen Dienstleistungen suchen.

White-Label als Schlüssel

Hintergrund, während der Verlag sie als eigene Lösung vermarktet, ganz ohne technischen Aufwand. Verlage können die Plattform so unter eigenem Namen anbieten. Die Vorteile dabei sind zum einen die volle Kontrolle über Branding und Kund:innenbeziehung. Zum anderen bietet die Technik ein skalierbares Angebot, das bestehende Print-Portfolios ergänzt.

Die Entwicklung zeigt: Regionale Medienhäuser werden zu Partnern für lokale Werbewirkung, über alle Kanäle hinweg. Für kleine und mittlere Unternehmen bedeutet das: Einfacher Zugang zu digitaler Werbung, ohne sich mit Plattformlogiken herumschlagen zu müssen. Und für Verlage: Ein zukunfts-sicheres Geschäftsmodell, das Print nicht ersetzt, sondern digital verlängert. (red)

www.nanos.ai/de

Lokale Unternehmen wissen: Sichtbarkeit ist alles. Doch während Printanzeigen in regionalen Zeitungen seit Jahrzehnten für Aufmerksamkeit sorgen, hat sich das Mediennutzungsverhalten der Kund:innen gewandelt. Immer mehr Menschen informieren sich online über die sozialen Netzwerke wie Facebook oder Instagram. Für viele KMUs (kleine und mittlere Unternehmen) stellt das ein Dilemma dar: Sie brauchen digitale Werbung, doch Zeit, Know-how und Budgets für komplexe Online-Kampagnen fehlen oft.

gestützte Technologie von Partnern wie Nanos im Hintergrund arbeitet. Die Plattform analysiert Un-

Technologisch möglich wird das durch das White-Label-Prinzip von Nanos: Die Plattform läuft im

Genau hier kommen regionale Medienhäuser ins Spiel. Sie entwickeln ihr klassisches Angebot weiter und bieten ihren Anzeigenkund:innen nun auch digitale Werbelösungen an. Die Betreuung bleibt beim vertrauten Medienberater vor Ort, doch die Kampagnen laufen online. So wird aus dem klassischen Anzeigenverkauf ein ganzheitliches Angebot für lokale Sichtbarkeit, das Print und Digital verbindet.

**Print und Digital:
Kein Entweder-oder**

Für lokale Betriebe bedeutet das: Sie können digitale Werbung dort buchen, wo sie bereits seit Jahren ihre Printanzeigen schalten – beim regionalen Verlag. Kein kompliziertes Einarbeiten in Google Ads oder Meta, keine externe Agentur nötig. Stattdessen übernimmt der Verlag die Abwicklung, während die KI-

DU BIST MEISTER DEINES FACHS.

Und das soll auch so bleiben.

Während du dich voll auf dein Handwerk und dein Geschäft konzentrierst, bringt nanos deine digitale Werbung vollautomatisch zu den passenden Kunden.

- Kampagnenstart in wenigen Minuten**
- Alles drin:** Werbung auf Google, Facebook, LinkedIn & Instagram.
- Dauerhaft optimiert:** 24/7 automatische Anpassung durch KI.
- Kein Vorwissen nötig:** Ohne Marketingwissen, ohne teure Agenturen und komplizierte Tools.

Einfach starten.
nanos übernimmt den Rest.

10.000+ Unternehmen vertrauen bereits auf nanos.
 25.000+ Ausgespielte Kampagnen

JETZT **gratis Demo** buchen statt ~~99€~~ und mit nanos digitale Werbung schalten.

nanos.ai | Müllerstr. 12 | D-13353 Berlin

• IT-SYSTEMHAUS • DEUTSCHE SERVER • DEUTSCHLANDWEIT

IT auslagern. Entspannt arbeiten.

Windows Terminal Server zu festen Preisen.
100% aus Deutschland.

noxtec
IT SYSTEMHAUS

Scan für Infos
noxtec.de

Anzeigen | Markt

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

**Kaufe Wohnmobile & Wohnwa-
gen, Zustand egal auch mit Män-
gel** Tel. 0174/6004673

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohn-
wagen,** ☎ 03944 - 36160,
www.wm-aw.de Fa.

Herr Eiffler kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Mün-
zen, Briefmarken, Uhren, Per-
len, Modeschmuck, Bernstein-
schmuck, Perücken, Puppen, Le-
der- und Krokotaschen, Figuren,
Eisenbahnen, Ferngläser, Blei-
kristalle, Kleidung, Orden, Gobe-
lin, Messing, Bilder, Zinn, Silber-
besteck, Krüge, Teppiche, Por-
zellan, Schallplatten, Nähma-
schinen, Schreibmaschinen, Bü-
cher, Möbel, Gardinen, auch
Haushaltsauflösungen. Kosten-
lose Beratung und Anfahrt sowie
Werteinschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06105 / 9 67 60 55

**Herr Berger kauft Pelze, Nerze,
Silberbesteck, Altgold, Bruchgold,
zahngold, Goldschmuck und Uhren
aller Art. Schallplatten, Nähmaschi-
nen, Schreibmaschinen, Briefmar-
ken, Kleider, Bernstein, Münzen,
Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall,
Ferngläser, Perücken, Teppiche,
Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan,
Leder- und Krokotaschen, Krüge,
Modeschmuck, Gardinen, Puppen,
Perücken, Orden, Figuren, komple-
te Nachlässe auch Haushaltsauflö-
sungen. 100% seriös und diskret.
Kostenlose Beratung und Anfahrt
sowie kostenlose Wertschätzung.
Zahle Bar vor Ort, täglich von 07:30
- 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochen-
ende. Tel.: 069 - 25 71 84 43**

Kaufe Autos
PKW, Busse, LKW, Geländewagen,
Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bag-
ger, auch mit Mängeln, Zustand egal.
Bitte alles anbieten, zahle bar und fair.
24 Stunden erreichbar!
06157 / 91 68 006
0177 / 31 05 303

Herr Kunzmann kauft an
Pelze aller Art, Alt- u. Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Münzen,
Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bern-
steinschmuck, Perücken, Puppen,
Leder- und Krokotaschen, Figuren,
Eisenbahnen, Ferngläser, Blei-
kristalle, Kleidung, Orden, Gobel-
lin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck,
Krüge, Teppiche, Porzellan, Schall-
platten, Nähmaschinen, Schreibma-
schinen, Bücher, Möbel, Gardinen.
Auch Haushaltsauflösungen.
Kostenlose Beratung und Anfahrt
sowie Werteinschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++ Barabwicklung vor Ort +++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
Tel.: 06104 / 98 79 935

FRAU MONIKA kauft an:
Nähmaschinen, Schreibmaschinen,
Figuren, Porzellan, Schallplatten,
Eisenbahn, Leder- und
Krokotaschen, Silberbesteck,
Bleikristall, Zinn, Modeschmuck,
Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Gardinen,
Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen,
Bilder, Gobel- und Messing, Teppiche,
Orden, Fernglas, Puppen, Perücken,
Krüge, komplette Nachlässe sowie
Haushaltsauflösungen.
Kostenlose Besichtigung und
Wertschätzung +++ 100% seriös
und diskret +++ Barabwicklung
vor Ort. Mo - So von 08 - 21 Uhr
Tel.: 069 / 15 02 95 93

► SIE sucht IHN

Dagmar, 66 J., hübsche Blondine,
mit Herz u. Humor, Garten-/Natur-
freundin, rücksichtsvoll u. beschei-
den. Suche einen lieben, treuen
Mann, der auch nicht mehr allein
sein möchte. Ihr Alter ist egal,
wenn Sie im Herzen jung geblie-
ben sind. Für ein Kennenlernen bit-
te üb. PV anrufen, gerne schon
heute. Tel. 0176-34488891

Erna, 78 J., schlank, hübsch und
jugendlich geblieben. Ob backen,
kochen, Fußball schauen, Busrei-
sen - mir macht alles Freude. Wün-
sche mir einen lieben Partner, der
auch ehrlich und aufrichtig ist. Mel-
den Sie sich üb. PV, zu zweit ist
das Leben einfach schöner.
Tel. 0162-7928872

Attraktive Katharina, 73 J., seit
kurzem verwitwet, bin e. ganz lie-
be, bodenständige Frau mit e. tol-
len schlanken, vollbusigen Figur,
bin sehr vielseitig, zärtlich, roman-
tisch und treu, da ich keine Kinder
habe wohne ich ganz allein. Ich
würde Dich gerne mal zu mir einla-
den, damit wir uns kennen lernen
können pv Tel. 0151 - 62913877

Frau Friedrich kauft an
Pelze & Zinn, Lederjacken aller Art, alte
Nähmaschinen, Alt-/ Bruchgold, Zahn-
gold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken,
Handtaschen, Modeschmuck, Bernstein,
Schmuck, Perücken, Schallplatten, Fern-
gläser, Teleskope, Krokotaschen, Puppen,
Taschenuhren, Armbanduhren, Eisenbahn,
Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung,
Gobelin, Gardinen, Silberbesteck, Krüge,
Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen,
Möbel, Bücher, Atlaskarten, Pfeifen, Post-
karten, Haushaltsauflösung. Kostenlose
Beratung und Anfahrt sowie Werteinschät-
zung. Zahle absolute Höchstpreise, 100%
seriös, 100% diskret, zahle alles bar vor Ort.
Mo.-So. von 8.00-21.00, auch an Feiertagen.
Tel.: 069 - 34 87 58 42

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bauhaus, Bäcker Eifler,
Bäckerei Papperts, Edeka, Expert Klein,
Getränke Gotta, Globus Baumarkt, HIT,
Kaufland, Küchen Aktuell, Lidl, Netto,
Norma, Penny, toom Baumarkt,
XXXLutz, Zimmermann

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Oldtimer, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

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

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV,
Chopper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit
Mängeln oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar.

Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 991

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export,
Zustand egal, zahle Höchstpreise - sofort Bargeld,
bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723 06

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren,
Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und
Höchstpreise!

Tel.: 0151 / 718 723 06 • 06258 / 50 89 921

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT-
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen
06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 670.177
In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: Odenwälder
Journal, Münsterer Anzeiger, Eppertshausener Anzeiger, msh
Mörfelden-Walldorf, msh Hattersheim/Kelsterbach, Rodgau
Zeitung, Neues Heimatblatt Rödermark, Der Kurier Seligenstadt, msh
Offenbach, msh Mühlheim, Neue Zeitung Obertshausen, Neue Zeitung
Heusenstamm, msh Dietzenbach/Dreieich, msh Langen/Egelsbach,
Der Iseborger, Der Frankfurter sowie den Ausgaben des Combi Medien
Verlages, des Verlagshaus Taunus Medien und des Hochtaunusverlages.
Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von
Routineaufgaben.

Layout, Satz, EMG Medienfabrik GmbH
Anzeigensatz: Theresenstraße 2 · 61462 Königstein
Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen

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

Anzeigen: Gesamtpreislite Nr. 43, gültig ab 01. Januar
2026. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive
dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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

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

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Brief-
kasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Rhein Main Verlag

Zeckenzeit bei Hund und Katze

Wie einen wirksamen natürlichen Zeckenschutz finden?

DJD | Hohes Gras, dichte Hecken, feuchte Wegränder: Was für Hunde und Katzen nach Abenteuer riecht, ist für Zecken ideales Revier. Sie warten im Gras, bis ein warmer Wirt vorbeiläuft – und lassen sich abstreifen. Wer seinen Hund oder seine Katze nach dem Spaziergang nicht kontrolliert, riskiert Krankheiten wie Borreliose, Babesiose, auch Hundemalaria genannt, oder Anaplasmose.

Den richtigen Zeckenschutz finden

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Hunde und Katzen mit geeigneten Repellentien geschützt werden, die die Blutsauger vom Stechen abhalten. Viele Tierhalter möchten auf synthetische Wirkstoffe verzichten und suchen nach natürlichen Alternativen. Die Auswahl an Präparaten ist groß, doch nur die wenigsten besitzen Nachweise zur Wirksamkeit. Hilfreich für die optimale Auswahl sind fünf Kriterien: Die Wirksamkeit gegen Zecken sollte durch Studien belegt sein. Wichtig ist ebenso eine gute Schmackhaftigkeit, damit das Präparat problemlos akzeptiert wird. Es sollte frei von Stoffen sein, die Unverträglichkeiten auslösen können, etwa Laktose. Zu achten ist auch auf einen standardisierten Wirkstoffkomplex, um einen gleichbleibenden Mikronährstoffgehalt sicherzustellen. Nicht zuletzt sollte das Präparat Fell und Haut unterstützen, um den natürlichen Abwehrmechanismus gegen Hautparasiten zu stärken.

Thiamin-Hefe-Komplex unterstützt den Hautstoffwechsel bei Zeckenabwehr

Eine natürliche Quelle, um den Hautstoffwechsel zu unterstützen, ist der Thiamin-Hefe-Komplex, welcher nur im Ergänzungsfuttermittel Formel-Z vorkommt. Fachtierarzt Dr. Enrico Schramm untersuchte dessen Wirkung in einer unabhängig geprüften Studie mit 105 Hunden und Katzen in Zusammenarbeit mit 23 Tierarztpraxen. Insgesamt wurde erneut eine deutliche Verringerung des Zeckenbefalls beobachtet: Hunde hatten 70 Prozent weniger frei im Fell krabbelnde Zecken und 79 Prozent weniger festsetzende Parasiten. Bei Katzen sank die Zahl der freien Zecken um 57 Prozent und die Zahl der festsetzenden um 76 Prozent. Auch Haut und Fell der Tiere wurden positiv bewertet. Mehr Infos dazu unter www.formel-z.info.

Zecken schnell finden und entfernen

Trotz geeigneter Schutzmaßnahmen sollte man Hunde und Katzen nach dem Aufenthalt im Freien gründlich absuchen, vor allem an Stellen mit dünner, gut durchbluteter Haut wie Kopf, Leisten und zwischen den Zehen. Gefundene Zecken sollten rasch und vorsichtig mit einer Zeckenzange oder -karte entfernt werden. Anschließend die Stelle desinfizieren und einige Wochen im Auge behalten. Denn zwischen dem Stich und einer möglichen Übertragung von Krankheitserregern vergehen oft mehrere Stunden.

ANTONY

HTB | Antony ist sicherlich ein Labrador Mix – er verhält sich auch absolut so. Er ist lieb, offen und geduldig – kann in eine Familie, wenn die Kinder schon etwas standhaft sind. Mit Hunden und Katzen kommt er gut klar.

Er ist geimpft, gechippt und kastriert. Antony ist 5 Jahre alt, 50 cm groß und wiegt 21 kg.

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

Foto: HTB



Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 | oder 0162-2939838



Silky braucht ruhiges Zuhause

TSV SELIGENSTADT | Silky ist eine etwa 2-jährige Khao-Manee-Katze (weißes Juwel). Sie kam hochtragend zum Tierschutzverein Seligenstadt und hat ihre Kitten liebevoll großgezogen. Die Kleinen sind inzwischen drei Monate alt und bereit, eigene Wege zu gehen. Nach ihrer Kastration hat sich jedoch gezeigt, dass Silky nicht mehr mit ihren Kitten harmonisiert. Auch mit anderen Katzen ist sie nicht verträglich und möchte daher als Einzelkatze leben.

Silky wird ausschließlich in Wohnungshaltung vermittelt. Sie ist eine ausgesprochen liebe, menschenbezogene und verschmuste Katze. Aufgrund ihrer Taubheit benötigt sie ein verständnisvolles Zuhause mit entsprechender Rücksichtnahme.

Silky wünscht sich ein ruhiges Zuhause, in dem sie die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Menschen genießen kann. Wer schenkt dieser besonderen Katze die Chance auf einen Neuanfang?

Wenn Sie diesem schönen Katzenmädchen ein entsprechendes Um-



feld geben möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf: per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de. Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>

Fotos: TSV

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

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

Jetzt investierbar

Solarpark Ratekau

Ihr Einstieg in erneuerbare Energien:
Ab 50 € in den Solarpark Ratekau investieren.

Festzins
ab **5,50%**

Highlights

- ✓ Zeichnungssumme: **ab 50 EUR**
- ✓ Festzins: **5,50 % - 7,50 % p.a. je nach Tranche**
- ✓ Möglicher Erfolgszins: **0,50 % p.a. im optimistischen Szenario**
- ✓ Rückzahlung: **zum Laufzeitende; optionale Teil-Rückzahlungen während der Laufzeit**

Emittent:

Green Vision Two GmbH & Co. KG
Holzdamm 28-32
20099 Hamburg

POWERED BY

FINEXITY



EGRO MEDIENGRUPPE

Scannen für mehr Infos!

