

mein süd hessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

22. August 2026

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 34.726

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11



REISEN UND FREIZEIT

Ein kunterbuntes Pop-Art-Haus mitten im historischen Fachwerkviertel – das gibt es in Braunschweig zu sehen.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Braunschweig Stadtmarketing/Carisma Media

Braunschweig durch die Linse entdecken

Sehenswerte Fotomotive zwischen Burgplatz,
Pop-Art und Oker

DJD | Vom Löwen auf dem Burgplatz über ein Pop-Art-Haus im Fachwerkviertel bis zur Floßfahrt auf der Oker: Braunschweig bietet viele sehenswerte Motive für Städtereisende. Und jede Szenerie ist zugleich Einstiegspunkt in ein Erlebnis oder eine Geschichte. So erinnert der Burglöwe als Wahrzeichen der Stadt an Heinrich den Löwen, der hier mit der Burg Dankwarderode eine der frühesten Residenzen des Mittel-

alters errichtete. Vom Rathausurm lässt sich der ganze Burgplatz mit- samt dem Dom sogar von oben ab- lichten. Im historischen Magniviertel bietet das kunterbunte Happy Rizzi Haus einen starken Kontrast zu den Fachwerkhäusern. Und ganz neue Perspektiven eröffnen sich auf der Oker, die rund um die Stadt fließt. Unter www.braunschweig.de/tourismus sind Fotoimpressionen zu finden.

EGRO
Direktwerbung GmbH

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

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

mein süd hessen

auf Instagram

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

mein süd hessen

auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](http://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

GIANT ROOKS
02.10. Frankfurt,
myticket Jahrhunderthalle

hr SINFONIE ORCHESTER
FRANKFURT RADIO SYMPHONY

**GROSSE REIHE
BEETHOVEN 5**
Julia Fischer
17. + 18.09. Frankfurt, Alte Oper

ELFMORGEN
UND FREUNDE
23.01.2027 Wiesbaden, Schlachthof

HEINER WIESN
HESSISCHES
OKTOBERFEST
23.10. - 07.11.
Darmstadt-Nord, Heiner Wiesn Festzelt



TICKETS SICHERN UNTER
mein-suedhessen.adticket.de

IN KOOPERATION MIT
ADticket

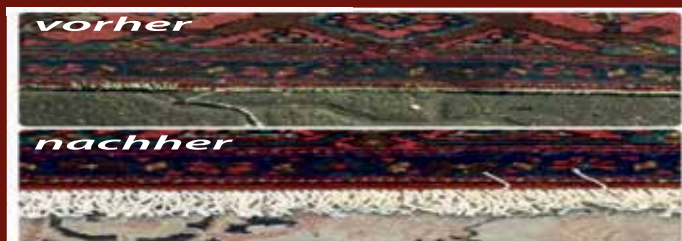


ab
5,90€
pro m²

TEPPICHWÄSCHEREI UND REPARATUR ALLER ART!!

!!! SOMMERAKTION !!!
2 TEPPICHE WASCHEN
UND NUR 1 BEZAHLEN

Gültig ab heute bis 29.08.2026



7 STUFEN EDELWÄSCHE

*Ausklopfen | Waschen | Desinfizierung | Imprägnierung
Mottenschutz | Glanzwäsche | Rückfettung*



Grabenstraße 2 - Flörsheim
Telefon 06145 5870417

*Termine und Ladenbesuche bitte immer vorher telefonisch
ankündigen, da wir die meiste Zeit außerhalb des Geschäfts
unterwegs sind. Kostenlose Hausbesuche!*

Kleine Frucht, große Wirkung

Vollgepackt mit Nährstoffen –
die Kiwi für einen aktiven Alltag



DJD | Wer sich ausgewogen ernähren möchte, achtet nicht nur auf Kalorien, sondern vor allem auf die Qualität der Lebensmittel. Entscheidend ist unter anderem ihre Nährstoffdichte: Sie beschreibt das Verhältnis von wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen zum Energiegehalt eines Lebensmittels. Je höher die Nährstoffdichte, desto besser versorgt ein Lebensmittel den Körper mit wichtigen Nährstoffen – ganz ohne leere Kalorien.

Genau hier punkten beispielsweise die Zespri Kiwis. Sie liefern vier essenzielle Nährstoffe – Vitamin C, Ballaststoffe, Folat und Kalium – in einer einzigen, von Natur aus nährstoffreichen Frucht. So kann der Körper jeden Tag auf einfache und leckere Weise mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Besonders reich an Vitamin C ist etwa die SunGold Kiwi. Bereits eine Frucht täglich deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen kann. Die Green Kiwi überzeugt durch ihren hohen Ballaststoffgehalt. Studien zeigen, dass der tägliche Verzehr von mindestens zwei grünen Kiwis die normale Darmfunktion unterstützt. Dies hat die Europäische Kommission offiziell bestätigt. Darüber hinaus liefern Kiwis Folat und Kalium. Weitere Informationen und Rezeptideen findet man etwa unter www.zespri.com.

Fotos: DJD/Zespri

Rezepttipp: Gegrillte Kiwi-Spieße mit Quinoasalat und Halloumi

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Zespri SunGold Kiwis
- 120 g Quinoa
- 8 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Chilischote
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- 5 EL Olivenöl
- 450 g Halloumi-Käse
- 6 EL Mayonnaise
- 3 EL Paprikamark oder Ayvar
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa kalt abbrausen und nach Packungsangabe mit etwas Salz weichkochen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die unteren, hellen Teile ca. 7 cm abschneiden. Die oberen, dunkelgrünen Teile in dünne Ringe schneiden.
3. Kiwis schälen und längs halbieren. Jeweils drei Hälften und zwei Frühlingszwiebeln auf einen Spieß stecken.
4. Für den Quinoasalat Chili fein hacken und mit Quinoa, Früh-



lingszwiebelringen, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Salat abschmecken.

5. Halloumi aus der Verpackung nehmen, trocken tupfen und in vier Scheiben schneiden. Kiwi-Spieße und Halloumi auf einem vorgeheizten Grill von beiden Seiten grillen, bis das typische Grillmuster entsteht.
6. Mayonnaise mit Paprikamark, Paprikapulver und Zitronensaft verrühren.
7. Alles mit Quinoasalat anrichten und die Paprika-Mayonnaise dazu reichen.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Nährwerte pro Portion: Energie 724 kcal
Kohlenhydrate 44 g / Fett 49 g / Protein 21 g.

Hier wird nicht gescrollt, sondern angestoßen

Der Biergarten als analoges Refugium in einer digitalisierten Welt



C. & A. Veltins. Und das gelte längst nicht nur für den Hochsommer: Die Outdoor-Saison beginnt früher im Jahr und reicht oft bis weit in den Herbst hinein. Mit der wachsenden Zahl an Außenflächen steigt zugleich der Wettbewerb unter den Betrieben. Die Ansprüche der Gäste seien deutlich gestiegen, es reiche nicht mehr, einfach ein paar Plastiktische und -stühle vors Lokal zu stellen, beobachtet der Experte.

Zwischen Tradition und Open-Air-Treffpunkt

Viele Gastronomiebetriebe setzen deshalb auf eine sorgfältige Gestaltung ihrer Außenbereiche. Dabei entwickeln sich Biergärten durchaus unterschiedlich: In manchen Städten verwandeln sich die Außenflächen am Abend in lebendige Treffpunkte mit Musik und Eventcharakter.

Foto: DJD/Brauerei C. & A. Veltins

DJD | Holzbänke und -tische, schattenspendende Bäume oder große Sonnenschirme – und Menschen, die allein, zu zweit oder in geselliger Runde ein frisch gezapftes Bier genießen: Der Biergarten gilt als Refugium, in dem sich Alltag und Weltgeschehen für eine Weile ausblenden lassen. Viele Biergärten sind dabei angenehm analog und vor allem stressfrei. Reservierungs-Apps oder feste Timeslots spielen hier meist keine Rolle. Im Biergarten wird nicht gescrollt, sondern angestoßen. Und man bleibt einfach, solange es Spaß macht.

Außengastronomie für viele Betriebe unverzichtbar

Ganz unabhängig vom klassischen Biergarten ist das Geschäft im Freien für viele Gastronomiebetriebe heute von existenzieller Bedeutung. Ohne Außenflächen wird es für Lokale zunehmend schwierig, wirtschaftlich zu arbeiten. „Gäste erwarten heute einfach, dass sie auch draußen sitzen können – ein Trend, der sich seit der Corona-Pandemie deutlich verstärkt hat“, erklärt Ulrich Biene von der Brauerei

ELEKTRO – HAUSGERÄTE SERVICE

ALLES AUS EINER HAND
REPARATUR – VERKAUF – SERVICE

✦ Meisterkundendienst für alle Markenfabrikate

✦ Reparatur - Ersatzteile - Verkauf

Restposten - Sonderposten ab 99€

www.ehs-rheinmain.de 0163/6162762
Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim
info@ehs-rheinmain.de 06142-13636 u. 06142-65165



Der neue Podcast:
www.apothekeprime.de/
podcast



Marc Schrott

Fachapotheker für Allgemeinpharmazie

Interdentale Reinigung?

Ist es wirklich nötig, die Zahnzwischenräume gesondert zu putzen? Die Leitlinien der Kariesprävention für bleibende Zähne weisen darauf hin, dass 30-40 Prozent der Zahnflächen zwischen den Zähnen liegen und mit dem normalen „Zähne putzen“ nicht erreicht werden können. Diese Bereiche sind die sogenannten Interdentalräume in denen sich nicht nur spürbare Ablagerung befinden, sondern vor allem ein Biofilm. Das ist eine unsichtbare Ansammlung von Schleimen und Mikroorganismen, die dort einen eigenen Stoffwechsel betreiben. Die klassische Munddusche, die man früher oft verwendet hat, konnte mit Druck einen Hochdruckreinigungseffekt an diesen schwer erreichbaren Stellen erzielen. Deutlich einfacher sind aber Interdentalbürste, Seide oder Stick. Das Wichtigste ist, egal zu was man greift, keine Zahnpasta im Interdentalraum zu verwenden

und vor dem Zähneputzen diese Reinigung erledigen. Wenn es keine Einwegprodukte sind, dann sind diese auch nach Benutzung gründlich mit Wasser zu reinigen. Die unterschiedlichen Nischen brauchen unterschiedliche Bürstchengrößen. Gewachst oder normale Zahnseide – was ist besser? Beim Anfänger hilft das bessere Gleiten der gewachsenen Seide, die Ungewachste reinigt aber besser. Die modernen Zahnstocher sind etwas flexibel und nicht mehr aus Holz, was die Verletzungsgefahr am Zahnfleisch deutlich reduziert.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App herunterladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.



Ihr
Marc Schrott
Fachapotheker
für Allgemeinpharmazie

Central Apotheke

Inhaber:
Apotheker Marc Schrott e. K.
Bahnstraße 51
61449 Steinbach

Gesundheit

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender

Bei Gelenkschmerzen greifen viele zu Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis

hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx
Schmerzgel**
(PZN 18709526)



RubaXX®

„Hilfe, ich werde meinen Blähbauch nicht los!“

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der



Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea
Regularis PLUS**
(PZN 18788684)

www.kijimea.de



KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

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

ANZEIGE

Entzündung rund um den Nagel?

Jetzt frühzeitig handeln.

Ein kleiner Einriss, ein drückender Nagel oder eine Verletzung bei der Nagelpflege kann Bakterien eindringen lassen. Die Haut wird **rot, warm, geschwollen und schmerzt**. Am Finger oder Zeh kann das schnell unangenehm werden. Deshalb erste Anzeichen ernst nehmen und frühzeitig behandeln.



Pflanzliche Hilfe bei Hautentzündungen

ilon Salbe classic wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Der pflanzliche Wirkkomplex unterstützt die Ausreifung der Entzündung und die Regeneration der Haut.

Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke

ilon Salbe classic
PZN 10056674 / 25 g



Motiv KI-generiert

Bei einer Zunahme von Rötung, Schwellung oder Schmerzen sowie bei ausbleibender Besserung nach drei Tagen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

ilon® Salbe classic. Wirkstoffe: Lärchenterpentin, Terpentinöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z. B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. **Stand:** 12/2024. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden.

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

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



Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.



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

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

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

SUCHE FAHRZEUGE

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

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

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

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



Wenn's gut werden muss.

XXL

Breit, leise, einfach stark!

m²
7,95

LOGOCLIC Laminat 'Twenty Five XXL' 33003643

Oak, Landhausdielen, 1.288 x 330 x 9 mm, fühlt sich an wie Echtholz dank strukturierter Oberfläche, inkl. Trittschalldämmung (Laminat 8 mm und Trittschall 1 mm), edle Parkettoptik durch umlaufende 4-seitige V-Fuge, extra stabile Klickverbindung 1clic 2go Pure+, kein Eindringen von Flüssigkeit (1 Karton = 2,12 m² = 16,85)

Alle Angebote nur gültig bis 5.9.2026 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange Vorrat reicht.

BAUHAUS

61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fuldabrück
BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Bohnenbergerstraße 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf:



KIND DAHEIM - Apotheke prime

Ihre Apotheker aus der Region!
Jetzt bequem mit der APP das eRezept einlösen!

KOSTENLOSE Service-Hotline
☎ 06171 9161 444

bestellung@apothekeprime.de

www.apothekeprime.de

Sofortlieferung im Rhein Main Gebiet




APPOTHEKE prime
APP Download
1 Wir richten die App gerne vor Ort für Sie ein (kostenfrei).
2 Gesundheitskarte ans Handy halten
3 Rezept senden
4 Lieferung erhalten nach Hause – schnell und unkompliziert.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



www.rheinmainverlag.de – Ihre Onlinezeitung

Rhein MainVerlag

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 33

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

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

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



Wald und Wirtschaft hautnah erleben

Bundesweite Veranstaltungen im September zu den Deutschen Waldtagen 2026

DJD | „Wald und Wirtschaft“ lautet das Motto der Deutschen Waldtage 2026. Rund um das dritte Septemberwochenende vom 18. bis 20. September laden Forstleute, Waldbesitzende und weitere waldbezogene Akteure bundesweit mit hunderten Veranstaltungen dazu ein, die Wälder zu erkunden. Ob Waldführungen, Exkursionen, Waldfeste für die ganze Familie, Mitmachaktionen oder Fachvorträge, überall in Deutschland gibt es Gelegenheit, den Wald unmittelbar zu erleben und mehr über ihn zu erfahren.

Wald und Wirtschaft im Fokus

Die Veranstaltungen der Deutschen Waldtage machen sichtbar, was der Wald für uns leistet und welche Rolle die nachhaltige Waldbewirtschaftung für die Zukunft spielt. In



Hunderte Waldveranstaltungen laden rund um das Wochenende vom 18. bis 20. September zu den Deutschen Waldtagen 2026 in die Wälder ein.

Foto: DJD/www.deutsche-waldtage.de/FNR/J. Dabels

diesem Jahr steht dabei das Motto „Wald und Wirtschaft“ im Mittelpunkt. Denn der Wald liefert mit Holz den wichtigsten nachwachsenden Rohstoff Deutschlands, sichert Arbeitsplätze und bildet die Grundlage für eine leistungsfähige Forst- und Holzwirtschaft – und das vor allem im ländlichen Raum. Gleichzeitig profitieren viele Regionen vom naturnahen Waldtourismus, der Besucherinnen und Besucher auch in die Wälder der Nationalparke, der Naturparke oder der Biosphärenreservate zieht.

Die Leistungen der Wälder hautnah erleben

Ebenso wichtig sind die zahlreichen Leistungen des Waldes für Umwelt und Gesellschaft. Er schützt Klima und Boden, speichert Wasser, bietet unzähligen Tier- und Pflanzenarten einen Lebensraum und trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Nachhaltig genutztes Holz bindet zudem langfristig Kohlenstoff und eröffnet vielfältige Möglichkeiten für die klimafreundliche Bioökonomie. Die zahlreichen Veranstaltungen der Deutschen Waldtage 2026 bieten Gelegenheit, die Leistungen direkt vor Ort zu entdecken. Besucherinnen und Besucher erfahren aus erster Hand, wie nachhaltige Forstwirtschaft funktioniert, welche Herausforderungen der Klimawandel mit sich bringt und wie die nachhaltige Forstwirtschaft wirtschaftliche Nutzung und Natur- und Klimaschutz verbindet. Unter www.deutsche-waldtage.de finden sich ausführliche Informationen. Die Deutschen Waldtage sind eine Initiative des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) und finden in Partnerschaft mit dem Deutschen Forstwirtschaftsrat (DFWR) statt.

Im 5:2-Takt zum Wohlfühlgewicht Intervallfasten alltagstauglich umsetzen

ANZEIGE

Abnehmen ohne ständigen Verzicht? Genau das wünschen sich viele Menschen, die bewusster leben und ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten. Eine Methode, die dabei immer beliebter wird, ist das Intervallfasten nach dem 5:2-Prinzip.

Einfach, flexibel und gut in den Alltag integrierbar

Die 5:2-Methode ist unkompliziert: An fünf Tagen pro Woche wird normal gegessen, an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen wird die Kalorienzufuhr deutlich reduziert – meist auf etwa 500 bis 600 Kalorien täglich. Dadurch entsteht ein Kaloriendefizit, ohne dass man sich dauerhaft eingeschränkt fühlt. Viele Menschen empfinden diese Flexibilität als großen Vorteil im hektischen Alltag. Zudem berichten Anwender häufig davon, dass sie sich bewusster mit ihrer Ernährung auseinandersetzen.

Unterstützung an Essens- und Fastentagen

Wer beim Intervallfasten zusätzliche Unterstützung sucht, findet mit



formoline Intervall 5:2 eine speziell entwickelte 4-Wochen-Kombipackung für das 5:2-Prinzip. Dabei werden Essens- und Fastentage gezielt begleitet. An den normalen Essentagen kommt **formoline L112** zum Einsatz. Der Wirk-Ballaststoff natürlichen Ursprungs bindet einen Teil der aufgenommenen Nahrungsfette, sodass diese dem Körper nicht vollständig als Kalorien zur Verfügung stehen. Studien zeigen, dass dadurch die Gewichtsreduktion unterstützt wird.¹ Für die

Fastentage enthält die Kombipackung zusätzlich **formoline mannan**. Der pflanzliche Ballaststoff aus der Konjak-Wurzel quillt im Magen auf und sorgt für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Gerade an Tagen mit reduzierter Kalorienzufuhr kann das hilfreich sein, um Heißhunger vorzubeugen und kleinere Portionen leichter einzuhalten.

Mit der 5:2-Methode werden Fettverbrennung und Stoffwechsel für eine effektive Gewichtsabnahme angeregt. **formoline Intervall 5:2** unterstützt das Intervallfasten gezielt und erleichtert so dessen Umsetzung im Alltag.

Weitere Informationen gibt es unter www.formoline5zu2.de.



Erhältlich in der Apotheke

Info: www.formoline5zu2.de • **formoline L112**, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. **Medizinprodukt Klasse III (CE 0123)**. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Krebstierprodukte; **Nebenwirkungen:** sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • **formoline mannan**, Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • Referenzen: ¹Certmedica, Kurzbericht über Sicherheit und klinische Leistung der L112-Produktreihe. <https://certmedica.com/sscp> • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg. fiE3_0626_M_DE

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein MainVerlag



Ankauf von Münzen!



Galerie Flörsheim



Die Experten sind wieder da!

GÜLTIG AB HEUTE BIS 29.08.

AB JETZT SIND WIR IMMER FÜR SIE DA

Hochwertiges Porzellan bis zu 4000€

Ankauf:
Gold, Silber, Feingold, Altgold, Zahngold, Bronze, Diamanten, Brillanten, Münzen, Bernstein, Bruchgold, Luxusuhren, Taschenuhren, Goldbarren, Antiquitäten, Modeschmuck, alte Gitarren & Musikinstrumente, Lederjacken, alte Garderoben, und vieles mehr...

Zahngold



Alle Art von Puppen bis 4000€



SILBER KERZENSTÄNDER

BIS ZU 3.000€



SCHREIBMASCHINEN BIS ZU 450,-€

LEDERJACKEN BIS ZU 800,-€



ZINN ALLER ART



Ankauf von Münzen!



Hummel Figuren bis zu 320€

Telefonisch erreichbar von Montag - Sonntag von 8:00 - 22:00 Uhr

Wir bitten Sie Ihren Ladenbesuch telefonisch vorher anzukündigen, da wir oft im Außendienst sind.

Tel.: 06145 - 58 70 417
Mobil: 0163 - 48 37 018
Grabenstr. 2 • 65439 Flörsheim

Wir kaufen auch Ihren Modeschmuck & Zahngold!



Wir zahlen aktuell

140,00€

pro Gramm Gold

für Antikgoldschmuck



Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in Bargeld aus!

AB JETZT MACHEN WIR AUCH HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN!



Telefonisch erreichbar von Montag - Sonntag von 8:00 - 22:00 Uhr

Wir machen auch sonntags kostenlose Hausbesuche!

Grabenstr. 2 - 65439 Flörsheim

Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit! Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich!

GÜLTIG AB HEUTE BIS 29.08.

ANKAUF VON

ZAHNGOLD, ZINN, PUPPEN, ANKAUF VON ALT- & BRUCHGOLD, KRÜGE, BLEI-KRISTALL, BILDER, PERÜCKEN, FERNGLÄSER, MODESCHMUCK, SILBER, PELZE, LEDERJACKEN, MILITARIA, SILBERBESTECK, GOLDSCHMUCK, MÜNZEN, BERNSTEINSCHMUCK, TEPPICHE, GLÄSER, ORDEN, HANDTASCHEN, NÄHMASCHINEN, PORZELLAN, UHREN, MÖBEL, GARDINEN, GOBELIN, SPIELZEUGE, EISENBAHN, STEIFFBÄREN, POSTKARTEN UND GARDEROBEN, TRÖDEL, HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN UND VIELES MEHR

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**

**Ankauf aller Art
Frau Bach kauft an:**
Leder- und Lammfelljacken, Pelze,
Nerze aller Art, Vorwerk-Staubsaug-
er, Silber, Silberbesteck, Alt- u.
Bruchgold, Zahngold, Gold-
schmuck, Modeschmuck, Uhren,
Münzen, Musikinstrumente, Mo-
delleisenbahn, Kleidung, Gold-
schläger, Tennisschläger, Schreib-
u. Nähmaschinen, Bilder, Porzellan,
Bleikristall, Zinn, Teppiche, Per-
ücken, Krüge, Bernstein, Leder-
und Krokotaschen, Antiquitäten,
Messing, Gardinen, Möbel, Schall-
platten, Orden, Ferngläser, Puppen,
Briefmarken, Kompl. Nachlässe
aus Haushaltsauflösungen. Kosten-
lose Beratung u. Wertschätzung.
Zahle bar vor Ort. Täglich
7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende.
☎ 069 -59772692

Ihr Profi rund ums Haus!
Gartenpflege, Reinigungsarbeiten,
Pflaster-, Verputz- und Malerarbeiten.
Zuverlässig, sauber und fair.
Kostenlose Besichtigung & unverbindliches Angebot. **Anruf & WhatsApp: +49 172 6571980**

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, Gobelin,
Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck,
Krüge, Teppiche, Porzellan, Schall-
platten, Nähmaschinen, Schreibma-
schinen, Bücher, Möbel, Gardinen.
Auch Haushaltsauflösungen.
Kostenlose Beratung und Anfahrt
sowie Wertschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++ Barabwicklung vor Ort +++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
Tel.: **06104 / 98 79 935**

Frau Friedrich kauft an
Pelze & Zinn, Lederjacken aller Art,
alte Nähmaschinen, Alt-/ Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Münzen,
Briefmarken, Handtaschen, Schmuck,
Modeschmuck, Bernstein, Perücken,
Schallplatten, Ferngläser, Puppen, Kro-
kotaschen, Taschen-/ Armbanduhren,
Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder,
Orden, Kleidung, Gobelin, Gardinen,
Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Por-
zellan, Atlaskarten, Pfeifen, Teleskope,
Postkarten, Schreibmaschinen, Möbel,
Bücher, Haushaltsauflösung. Kosten-
lose Beratung und Anfahrt sowie Wert-
einschätzung. Zahle absolute Höchst-
preise, 100% seriös, 100% diskret,
zahle alles bar vor Ort. Mo.-So. von
8.00-21.00 Uhr, auch an Feiertagen.
Tel.: **069 - 34 87 58 42**

Rhein Main Verlag

Kaufe Damen- u. Herrenbekleidung
von Kopf bis Fuß, auch Pelzmäntel u.
Pelzjacken und Goldschmuck aller Art.
Anrufen lohnt sich: 0174-8043973.

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

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

Dachdecker & Spenglerarbeiten
Steil- und Flachdächer aller Art.
Telefon: +49 174 4186370

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, Gobelin, 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**

Ursula, 75 J., einsame Witwe,
wohne hier ganz allein, bin eine
ehrlche, ruhige Frau, gute Haus-
frau u. Köchin. Ich suche pv einen
lieben Mann aus der Nähe, Alter
egal, ich fahre gern Auto, bin nicht
ortsgebunden. Eine liebe Frau war-
tet auf Ihren Anruf Tel. **0151 -**
62913874

Simone, 62 J., gelernte Floristin,
arbeite jetzt noch Teilzeit in der Al-
tenpflege, bin eine sehr schöne,
ausgeglichene Frau, schlank mit
vollem Busen, möchte nicht mehr
länger auf Liebe und Zärtlichkeit
verzichten. Ich bin sehr treu, ehr-
lich u. romantisch und könnte
auch zu Dir ziehen! Ich freu mich
schon auf Deinen Anruf pv Tel.
0151 - 20593017

Ruth, 70 J., hübsche, jugendl. Wit-
we, mit unendlich viel Liebe im Her-
zen. Ich fahre gerne Fahrrad u. Au-
to, koche mit Leidenschaft u. küm-
mere mich mit Freude um Haus-
halt u. Garten. Doch abends allein
kommt die bittere Einsamkeit. Ich
erwarte Ihren lieben Anruf ü. PV,
wenn Sie auch so alleine sind.
Tel. **0176-43632696**

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, Olgemälde, Möbel, Porzellan,
Leder- und Krokotaschen, Krüge,
Modeschmuck, Gardinen, Puppen,
Perücken, Orden, Figuren, komplet-
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****

≡ **120 km Draht und Gitter**
≡ **1900 Türen und Tore am Lager**

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-
WEISSBÄCKER**

- 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 Anzeigblatt, Eppertsauener Anzeigblatt,
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 Iseborjer, Der Frankfurter sowie den Ausgaben des Combi Medien
Verlages, des Verlags 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: Gesamtpreislise 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

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI Süd,
Edeka, Expert,
Globus BM,
HIT, JYSK, Kaufland,
Lidl, Möbel Roller,
Netto, Norma,
Penny, POCO,
Rossmann,
toom BM, XXXLutz

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de
Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137 | 63179 Obertshausen

TIER DER WOCHE



Grafik: freepik

Josefina sucht ihr „Für-immer-Zuhause“



Gerne darf Josefina auch gemeinsam mit einem Katzenkumpel von ihrer Pflegestelle in ihr neues Zuhause ziehen.

Josefina ist eine schüchterne und zurückhaltende Katze, die etwas Zeit braucht, um Vertrauen zu ihren Menschen aufzubauen. Sie möchte nicht bedrängt werden, sondern in ihrem eigenen Tempo ankommen dürfen. Mit viel Geduld, Ruhe und Verständnis zeigt sie nach und nach ihre liebevolle und sanfte Seite.

Josefina braucht ein dauerhaftes, verantwortungsvolles Zuhause in Wohnungshaltung (gerne mit gesichertem Balkon) oder mit Freigang in einer sehr verkehrsberuhigten Gegend.

Wenn Sie Josefina kennenlernen möchten oder Fragen haben, wenden Sie bitte an den Tierschutzverein Seligenstadt u.U. per Tel.: 06182-26626 ODER per Mail: info@tsvseligenstadt.de. Sie können auch gerne direkt mit der Pflegestelle in Hainburg Kontakt aufnehmen: 0160 3274390 – telefonisch oder per Whatsapp. Dort kann Josefina auch besucht werden.

Foto: TSV

JOSEFINA

TSV SELIGENSTADT | Die hübsche Josefina sehnt sich nach einem ruhigen und liebevollen Zuhause, in dem man ihr die Zeit gibt, die sie braucht. Besonders schön wäre ein Zuhause mit einer lieben, ruhigen und sozialen - bereits vorhandenen - Katze, an der sie sich orientieren kann.

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

DU BIST MEISTER DEINES FACHS.

Und das soll auch so bleiben.

Digitales Marketing war nie für dich gemacht? Muss es auch nicht.

- 💡 Ohne Marketingwissen.
- € Ohne Agenturkosten.
- 🕒 Ohne komplizierte Tools.



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

nanos

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

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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

noxtec
IT SYSTEMHAUS

- IT-SYSTEMHAUS • DEUTSCHE SERVER
- DEUTSCHLANDWEIT

**IT auslagern.
Entspannt arbeiten.**

Windows Terminal Server
zu festen Preisen.

**100% aus
Deutschland.**

Mehr Infos: noxtec.de

Jetzt scannen





VolksInvest
Investieren für alle.

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

POWERED BY

FINEXITY



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

Scannen für mehr Infos!

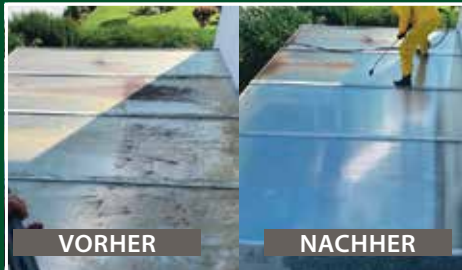


Gesetzlicher Risikohinweis: Der Erwerb dieser Wertpapiere ist mit erheblichen Risiken verbunden und kann zum vollständigen Verlust des eingesetzten Vermögens führen.

IHR PROFI FÜR HAUS & GARTEN

300€

Neukundenrabatt
bis zum 31.08.26



Wir arbeiten mit einem **Hochdruckreiniger** mit **80% Luft** und **20% Wasser**.

Wir versiegeln den Stein mit einer Schutzmischung. Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass Jahre kein Moos, keine Algen oder hartnäckiger Schmutz auftreten werden.

Nach der Reinigung verfugen wir die Fugen auf Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.



- Pflaster-, Gehweg-, Terrassenreinigung
- Wintergartenreinigung
- Fassadenreinigung
- Dachreinigung
- Teppichreinigung
- Reinigungsarbeiten
- Holz streichen
- Haushalts- & Firmenaufösungen
- Entsorgung von Bauschutt, Holz, Grünschnitt usw.
- Keller auf-/ ausräumen
- Fliesen abstemmen
- Renovierungsarbeiten
- Tapete entfernen
- Laminat und Platten verlegen
- Innenarbeiten
- Abrissarbeiten
- Rollrasen verlegen
- Gartenarbeiten
- Gartenpflege
- Winterdienst
- Zaunbau & Aufbau von Gartenhütten
- Barrierefreier Badumbau



KOSTENLOSE BERATUNG

☎ 06106 - 279 19 22

📞 0176 - 62 41 19 24

✉ info@christians-hausmeisterservice.de

63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16
Nieder-Roden • Krümmelingsweg 4a

www.christians-hausmeisterservice.de