

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

19. August 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Luisella Planeta LOVE PEACE auf Pixabay

Autogenes Training Einfach entspannt sein

Ihre NEUBAU-Eigentumswohnung ist zum Greifen nah! Nur noch in diesem Jahr: Sichern Sie sich ein zinsgünstiges KfW-Darlehen von 120.000 € sowie einen einmaligen Tilgungszuschuss von 6.000 €.

Beratung im Info-Center in Hattersheim: Sonntags 14.00 bis 16.00 & mittwochs 17.00 bis 19.00 Uhr - Neubaugebiet „Voltastraße“.

Infoline 0800 80 70 60 8 · www.landwehr-quartier.de/etws KLEESPIES.DE

Autogenes Training – Einfach entspannt sein



(DRM). Die Zeiten werden stressiger, der Job fordernder und das Privatleben hält auch immer wieder die eine oder andere Überraschung bereit. Schnell kann man da den Überblick verlieren. Man fühlt sich überfordert, in eine Ecke gedrängt, der Blutdruck geht nach oben und die Laune dementsprechend nach unten. Wichtig ist es deshalb sich Wege und Möglichkeiten zu suchen, um den Stresskreislauf zu durchbrechen.

Sport, Yoga oder Meditation sind einige der Übungen, die bei diesem Dilemma helfen können. Eine weitere Möglichkeit, die für innere Ruhe und Entspannung sorgen kann und sogar dabei helfen kann den Blutdruck zu senken, ist das Training für autogene Entspannung, kurz Autogenes Training. Diese Entspannungstechnik basiert auf Autosuggestion und wurde vom Berliner Psychiater Johannes Hein-

rich Schultz aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch „Das autogene Training“ publiziert. Mittlerweile ist autogenes Training in Deutschland und Österreich sogar als Psychotherapiemethode anerkannt.

Ruhe und Kraft für den Alltag

Der Vorteil gegenüber anderen Entspannungsmethoden: Autogenes Training kann leicht erlernt werden und kann bereits nach wenigen Einheiten zuhause selbst angewendet werden. Nerven, Kreislauf und Muskeln reagieren mit innerer Ruhe und Entspannung auf Sätze, die im Gedanken formuliert werden. Wer das Training einmal beherrscht, kann diese Fähigkeit auch ganz unauffällig im Alltag anwenden und so zwischendurch für einen Moment der Entspannung sorgen. Auch die Stressresistenz wird mit dem autogenen Training gefördert.

Um das Stadium der Entspannung zu erreichen, sagt sich der Übende immer wieder Sätze vor, wie: „Mein rechtes Bein wird ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist strömend warm“, und versetzt sich somit durch die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers, sowie der Anwendung der „Gedankenformeln“ in einen tiefen Entspannungszustand, fernab von äußeren Einflüssen.

Warum autogenes Training?

Autogenes Training wird auch zur Behandlung von Migräne, Schlafstörungen, Depressionen oder auch Angstzuständen eingesetzt. Durch das regelmäßige Üben kann allgemein das Wohlbefinden und die Stimmung gesteigert, Stress wirkungsvoll reduziert und die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verstärkt werden. Elina Fairytale auf pexels

Rezepte zum Genießen

Bananeneis

Man braucht nur eine Grundzutat aus dem Gefrierfach, einen Pürierstab und fünf Minuten Zeit. Heraus kommt cremiges und süßes Eis – ganz ohne Zugabe von Zucker und Sahne.

Grundrezept (Zutaten für 4 Portionen):

- 4 reife Bananen
- 2–3 EL Flüssigkeit, z. B. Pflanzenmilch

Zubereitung:

Bananen in Scheiben schneiden und für mindestens vier Stunden einfrieren. Anschließend die gefrorenen Bananenscheiben in einen hohes Rührgefäß füllen, einige Minuten antauen lassen und cremig pürieren. Je nach gewünschter Cremigkeit etwas Flüssigkeit untermixen. Nice-cream nach Belieben mit Lieblingszutaten verfeinern oder pur genießen. Leckere Toppings sind: Früchte, Nüsse, Beeren, Schokodrops oder Erdnussbutter.

Löwenzahnhonig

Im eigenen Garten mag ihn fast niemand. Die Rede ist von Löwenzahn. Doch die Pflanze ist sehr gesund und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Aus den gelben Blüten lässt sich ein leckerer Honig zaubern, der als Aufstrich oder als Sirup sehr lecker schmeckt.

Rezept (Zutaten für fünf kleine Gläser):

- 250 g Löwenzahnblüten
- 1 Bio-Orange
- Saft einer Zitrone
- 1 L Wasser
- 1 kg brauner Zucker

Zubereitung:

Die gelben Blütenblätter von den grünen Blütenkelchen trennen. Die Orange waschen und in Scheiben schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Die Blütenblätter hinzugeben und für zehn Minuten köcheln lassen. Den Sud für 24 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Tuch abseihen und in einem Topf erneut zum Köcheln bringen. Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Nach und nach die Konsistenz der Flüssigkeit prüfen. Den Sirup anschließend noch heiß in sterile Schraubgläser füllen.





Foto: J Garget auf Pixabay

Natürlicher Dünger für Pflanzen: Küchenabfälle wiederverwerten

(DRM). Damit Pflanzen wachsen und gedeihen können, benötigt es nicht nur Wasser und Licht, sondern auch Nährstoffe.

In Form von Dünger können wichtige Nährstoffe den Pflanzen zugeführt werden. Diesen kann man oftmals ganz einfach selber machen – ohne Chemie, wesentlich kostengünstiger und vor allem nachhaltig.

Kaffeesatz als Dünger

Kaffeesatz ist ein echtes Wundermittel: Er enthält viele wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Stickstoff, Phosphor und Kalium.

Bevor er allerdings der Pflanze zugeführt werden kann, muss dieser vollständig getrocknet sein.

Das Trocknen verhindert, dass der Kaffeesatz schimmelt und dadurch den Pflanzen schadet. Den Kaffeesatz anschließend entweder unter die Pflanzenerde mischen oder den Kaffeesatz zum Wasser geben, mit dem die Pflanzen gegossen werden.



Eierschalen bestehen fast ausschließlich aus Calciumcarbonat, damit kann der pH-Wert in der Erde erhöht und die Struktur verbessert werden.

Foto: Leopictures auf Pixabay

Eierschalen als Dünger

Eierschalen bestehen fast ausschließlich aus Calciumcarbonat, damit kann der pH-Wert in der Erde erhöht und die Struktur verbessert werden. Viele Pflanzen wie zum Beispiel Rosen, Tomaten, Möhren oder auch Staudengewächse freuen sich über die Extraktion Kalk. Die Eierschalen einfach mit einem Mörser oder einem Mixer fein zerreiben und rund um die Pflanze verteilen.

Foto: Dean Moriarty auf Pixabay

Zwiebelschalen als Dünger

Die Schale von Zwiebeln steckt voller Nährstoffe, wie zum Beispiel Kalzium, Magnesium oder Eisen. Geschmackvoll ist das Äußere der Knolle nicht, daher schmeißen wir sie trotz ihrer wichtigen Inhaltsstoffe zumeist in den Müll. Jedoch kann man aus der rohen Schale einen organischen Dünger herstellen. Einen Topf Wasser sowie zwei Tassen voll mit Zwiebelschalen zum Kochen bringen und den Sud anschließend für ein paar Stunden ruhen lassen. Danach kann man die Pflanzen mit dem Wasser gießen oder besprühen.



Gelenkbeschwerden die Rote Karte zeigen

Die clevere Formel für starke Knochen und gesunde Knorpel

(WLM/PR). „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!“ Umfragen* bestätigen, was einst Udo Jürgens besang. Immer mehr Seniorinnen und Senioren wollen im Ruhestand nicht die Füße hochlegen, sondern ihre Freizeit aktiv gestalten – etwa mit Wandern, Golfen oder Ausflügen. Doch wenn plötzlich ein stechender Schmerz in Knie, Hüfte oder Schulter fährt, können schmerzende Gelenke den Alltag deutlich belasten. Wir haben Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, Facharzt für Chirurgie, Zusatzweiterbildung für Sportmedizin und Chirotherapie, gefragt, wie man Arthrose erkennt und die Gelenke stärken kann.

Redaktion: Herr Prof. Dr. Tobolski, wenn Gelenkbeschwerden auftreten, bleibt wenig von der früheren Lebensqualität. Das Gefühl, sich nur noch unter Mühen bewegen zu können, nimmt mit der Zeit immer mehr Lebensfreude. Aber wie entsteht Arthrose eigentlich?

Prof. Tobolski: Bei Arthrose handelt es sich um einen fortschreitenden Gelenkverschleiß, bei dem sich über Jahre die stoßdämpfende Knorpelschicht zwischen zwei Gelenkflächen abbaut, bis die Schicht an manchen Stellen ganz verschwunden ist. Dadurch entstehen meist entzündungsbedingte starke Gelenkschmerzen und eine zunehmend eingeschränkte Beweglichkeit der betroffenen Gelenke. Die Ursachen können sehr vielfältig sein, einige sind aber durchaus beeinflussbar. Ganz weit oben auf der Liste stehen Bewegungsmangel und Übergewicht. Wir haben über 600 Muskeln in unserem Körper und die sind nicht nur bewegungsfähig, sondern bewegungspflichtig. Idealerweise beginnen wir schon im Kindesalter, damit wir nicht 40, 50 Jahre später mit einer Arthrose zu kämpfen haben, entweder aufgrund von Bewegungsmangel oder aber Übergewicht. Weitere Faktoren können Mangel- oder Fehlernährung und ein Übermaß an Genussgiften wie Nikotin und Alkohol sein. Auch hier haben wir das Zepter selbst in der Hand, was wir für die Gesundheit unseres Bewegungsapparates tun und was besser lassen sollten. Zudem gibt es aber auch genetische Veranlagung oder Knorpelverletzungen



Regelmäßige Bewegung ist für eine gesunde Gelenkfunktion entscheidend. Hier können Nahrungsergänzungsmittel mit einer Kombination aus Curcumin, Kollagen und Vitamin C* eine gute Unterstützung liefern. Wichtig: Achten Sie beim Kauf auf geprüfte Qualitätsprodukte ohne Pestizide und Schadstoffe.

Foto: stock.adobe.com / Patrizia Tilly

durch Unfälle, die eine Arthrose begünstigen können, worauf wir natürlich nur bedingt Einfluss haben.

Redaktion: Wie viele Arthrose-Fälle gibt es in Deutschland?

Prof. Tobolski: In der Literatur finden sich Zahlen zwischen sechs und acht Millionen Betroffenen. Wir müssen außerdem berücksichtigen, dass die steigende Lebenserwartung dazu führen wird, dass immer mehr Menschen in den nächsten Jahren eine Arthrose entwickeln werden. Parallel ist zudem auch eine Verschiebung des Erkrankungsalters zu beobachten: Bei knapp einem Viertel der 34-Jährigen ist inzwischen bereits eine Früharthrose nachweisbar.

Redaktion: Neben konservativen Behandlungen wie Physio- und Schmerztherapie rücken zunehmend auch Nahrungsergänzungsmittel in den wissenschaftlichen Fokus. Darunter beispielsweise Curcumin, Kollagen und Vitamin C wie in curcumin-Loges® arthro plus UC-II® (rezeptfrei erhältlich in der Apotheke). Was hat es damit auf sich?

Prof. Tobolski: Diese Naturstoffe in Kombination können eine sehr sinnvolle ergänzende Möglichkeit sein. Viele Arthrose-Patientinnen und Patienten fragen sogar gezielt nach Nahrungsergänzungen. Besonders interessant ist hier zunächst das aus der Kurkumawurzel gewonnene Curcumin, zu dem es aktuell diverse Untersuchungen in Bezug auf Arthrose gibt. Die spezielle Aufbereitungsform in sogenannte Mizellen kann eine etwa 185-fach höhere Bioverfügbarkeit erzielen, als herkömmliche Extrakte in Pulverform. Neben Pflanzenextrakten zur Unterstützung des Bewegungsapparates wird außerdem ein spezielles Kollagen eingesetzt, das sogenannte UC-II. Das Kollagen ist in seiner natürlichen Form erhalten, was besonders wichtig für die Funktionsweise ist. UC-II Kollagen hat sich zur Unterstützung des Bewegungsapparates, besonders bei Gelenkbeschwerden bewährt und ist gut verträglich, wie Studien zeigten. Vitamin C schließlich trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei – für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel.

Redaktion: Kann man dafür bedenkenlos auf die entsprechenden Naturprodukte zurückgreifen?

Prof. Tobolski: Theoretisch ja. Allerdings spielt die Qualität der Inhaltsstoffe eine große Rolle, weil Curcumin nicht gleich Curcumin und Kollagen nicht gleich Kollagen ist. Wichtig ist, dass alle Inhaltsstoffe so zur Verfügung stehen, dass sie vom Körper gut aufgenommen werden können. Daher spielt die Qualität bei Nahrungsergänzungsmitteln eine große Rolle. Besonders wichtig ist, dass keine Pestizide oder Schadstoffe enthalten sind. Hier sollten geprüfte, hochwertige Qualitätspräparate die Mittel der Wahl sein.

Redaktion: Was können Betroffene für ihre Gelenkgesundheit im Alltag tun?

Prof. Tobolski: Überlastung oder einseitige Belastung sollten vermieden werden, auch beim Verrichten ganz alltäglicher Arbeiten. Wichtig ist aber generell, sich auch bei Schmerzen zu bewegen. Ideal sind Sportarten, bei denen die Gelenke rundlaufen, ohne ruckartige Bewegungen, wie Schwimmen, Radfahren und Nordic-Walking. Auch eine gesunde, vollwertige Ernährung spielt für die Gesundheit unserer Gelenke eine Rolle.

Wofür digitale Gesundheitstools gut sind

(DRM). Eine Smart-Watch ist nicht nur nützlich, um Nachrichten und Anrufe schnell zu empfangen oder an wichtige Termine erinnert zu werden, sondern auch im gesundheitlichen Bereich können die kleinen Alltagsbegleiter sehr hilfreich sein.

Fitness-Daten

Besonders für Personen, die gerne und häufig sportlich aktiv sind, bringt eine Fitness-Uhr praktische Features mit sich. Sie zeichnen nicht nur die Dauer und Art eines Trainings auf, sondern auch die Anzahl an verbrannten Kalorien, den Puls oder die Atemfrequenz.

Aber auch um Motivation für mehr Bewegung zu gewinnen, können die digitalen Uhren hilfreich sein. Bei der Einrichtung kann ein individuelles Bewegungsziel festgelegt werden, welches es täglich zu erreichen gilt. Wenn es an einem Tag mal knapp wird erinnert und motiviert die Uhr daran noch ein paar Schritte zu sammeln oder ein ganzes Training zu absolvieren.

Gesundheitsdaten

Neben den Workouts hält die Smart-Watch noch viele weitere wichtige Gesundheitsdaten fest. Sie kann den Schlaf mit den einzelnen Phasen aufzeichnen und Blutdruck, Sauerstoffsättigung, Herzrhythmus und -frequenz und den Geräuschpegel überwachen.

Durch das ständige Überwachen und Auswerten dieser Werte ist es in einigen Fällen bereits möglich gewesen vor schlimmeren Dingen, wie beispielsweise einem drohenden Vorhofflimmern zu warnen. Bewegen sich die erfassten Gesundheitsdaten über einen längeren Zeitraum außerhalb des Normalbereichs, schickt die Uhr eine Warnung.

Gesundheitspass

Viele Uhren und damit auch Smartphones bieten mittlerweile die Möglichkeit einen individuellen Gesundheitspass anzulegen. In diesem werden allgemeine wichtige Daten des Inhabers wie Alter, Größe, Gewicht und bereits bekannte Vorerkrankungen festgehalten. Außenstehende können im Ernstfall auf diese zugreifen. In gewissen Situationen können die Daten für das Rettungsteam und den Patienten überlebenswichtig sein.

Neben den Workouts hält die Smart-Watch noch viele weitere wichtige Gesundheitsdaten fest. Sie kann den Schlaf mit den einzelnen Phasen aufzeichnen und Blutdruck, Sauerstoffsättigung, Herzrhythmus und -frequenz und den Geräuschpegel überwachen.

Foto: Frippe Johansson auf Pixabay



Jemand „unter die Fittiche nehmen“...

*Pfarrerin Gaby Heckmann-Fuchs,
Evangelische Kirchengemeinde
Dieburg*

Jemand „unter die Fittiche nehmen“ das ist sprichwörtlich geworden.

- Die Viertklässler, die die Erstklässler einer Schule in den ersten Wochen begleiten, gerade in der aufregenden und unüberschaubaren Pausensituation.
- Der Meister, der einen noch selbstunsicheren Lehrling fördert.
- Die Patin, die ihr pubertäres Patenkind berät, das gerade eher elternresistent ist.
- Der Pfarrer, der sein Gemeindeglied in einer schweren Krise seelsorgerlich begleitet.
- Die Schulbetreuerin, die fremdsprachigen Kindern Deutschnachhilfe gibt, damit sie besser mitkommen im Regelunterricht.
- Der Großvater, der tagtäglich Zeit und Geduld aufbringt für die Alltagsfreuden und -sorgen seiner Enkelkinder.

Vielleicht stammt das Sprichwort ja sogar aus dem 63. Psalm. Da heißt es: „Du bist mein Helfer, und unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich.“ (Monatsspruch für August 2023)

Da dankt der betende Mensch seinem Gott dafür, dass er im Schatten seiner Flügel zur Ruhe kommen und froh werden durfte. Das Gebet, das Bild dazu stammt aus orientalischen Zusammenhängen, in der die Sonne durchaus „stechen“ und bedrohlich werden kann. Schatten kann da so lebensrettend sein wie frisches Wasser.

Gott nimmt uns unter seine Fittiche. Ich mag dieses Gottesbild sehr. Es hat etwas Mütterliches, etwas Zärtliches und doch etwas Kraftvolles.

Wenn Sie in diesem Sommer also „heiße Zeiten“ erleben, in welcher Art auch immer, denken Sie doch mal an diese bergenden Flügel Gottes...

Foto: privat

*Einen hoffnungsfrohen Sommer
wünscht Ihnen*

**Pfarrerin
Gaby Heckmann-Fuchs,
Evangelische Kirchengemeinde
Dieburg**

Wie gut, dass es Menschen gibt, die andere unter ihre Fittiche nehmen!

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Klimaneutral leben: Die CO_2 -Bilanz immer im Blick

(DRM). Egal, ob beim Einkauf, im Urlaub oder auf dem Weg zur Arbeit: Bei allem, was wir tun, hinterlassen wir unseren eigenen ökologischen Fußabdruck. Im Durchschnitt produziert jeder Deutsche pro Jahr 11,6 Tonnen des klimaschädlichen Treibhausgases CO_2 und damit deutlich mehr als der Weltdurchschnitt.

Viele denken im Blick auf ihre persönliche CO_2 -Bilanz häufig nur ans Auto fahren, in den Urlaub fliegen oder ihren Fleischkonsum. Aber auch bei der Produktion und dem Verbrauch von Produkten und Dienstleistungen werden Treibhausgase freigesetzt, so zum Beispiel auch in Bekleidungs- und Schuhindustrie. Wie viel Kohlenstoff wird bei der Herstellung eines T-Shirts oder eines Sneakers freigesetzt? Die Menge hängt von den Produktions- und Konsumententscheidungen der Menschen ab. Insgesamt ist die



mit nur 1,35 Kilogramm CO_2 pro Kilogramm Margarine schlägt sie die Butter um Längen, für deren Herstellung knapp 24 Kilogramm CO_2 pro Kilogramm freigesetzt werden.

Foto: Silvia auf Pixabay

Bekleidungs- und Schuhindustrie jährlich für vier Milliarden Tonnen CO_2 -Emissionen verantwortlich.

CO_2 Sparen im Alltag

Wie kann man im Alltag wirksam CO_2 und Kosten sparen? Viele kleine und für uns persönlich unbedeutende Maßnahmen können helfen, in Summe viel CO_2 einzusparen – so auch in unserer Ernährung.

Margarine statt Butter essen – mit nur 1,35 Kilogramm CO_2 pro Kilogramm Margarine schlägt sie die Butter um Längen, für deren Herstellung knapp 24 Kilogramm CO_2 pro Kilogramm freigesetzt werden.

Mehr regionales Obst und Gemüse statt Fleisch essen – Wer regional kauft, der unterstützt nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern spart auch viel CO_2 ein. Die Erzeugung eines Kilogramms Gemüse verursacht im Durchschnitt 0,15 Kilogramm CO_2 . Für ein Kilogramm Rindfleisch werden hingegen 13 Kilogramm CO_2 freigesetzt.

Blumenerde ohne Torf kaufen oder selbst herstellen – für den Abbau von Torf werden Jahr für Jahr Moore zerstört, die zu den effektivsten CO_2 -Speichern gehören.

Auf Palmöl verzichten – Etwa jedes zweite Supermarktprodukt beinhaltet Palmöl. Häufig findet man es in hochverarbeiteten Produkten, wie zum Beispiel Tütensuppen, Nussbrotaufstriche, Waschmitteln oder Keksen. Für die Neu-Bepflanzung von Palmen-Plantagen werden jedes Jahr zahlreiche Hektar Regenwald gerodet. Dadurch werden die Lebensräume von bedrohter Tierarten wie dem Orang-Utan oder dem Tiger zerstört. In Bio-Läden oder der Drogerie gibt es aber mittlerweile viele gleichwertige Alternativen ohne Palmöl.

Wie kann ich meinen CO_2 -Verbrauch kompensieren?

Wer viel fliegt, häufig das Auto benutzt oder einfach nur der Umwelt etwas Gutes tun möchte, kann seine Emissionen kompensieren. Bekannte Anbieter sind Atmosfair, Myclimate oder Klima-Kollekte. Dort kann man seinen CO_2 -Fußabdruck bestimmen lassen und gegen eine Spende für verschiedene Klimaschutzprojekte ausgleichen.



Wer regional kauft, der unterstützt nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern spart auch viel CO_2 ein. Die Erzeugung eines Kilogramms Gemüse verursacht im Durchschnitt 0,15 Kilogramm CO_2 . Für ein Kilogramm Rindfleisch werden hingegen 13 Kilogramm CO_2 freigesetzt.

Foto: Markus Spiske auf Pixabay

Tiere der Woche

Sara sucht ganz dringend ein neues Zuhause

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

SELIGENSTADT (PM). Saras Familie wird im August nach Südafrika auswandern und kann vor allem Sara leider nicht mitnehmen – ihre Freundin Luna eventuell.

Da die Zeit langsam drängt und sich bis jetzt keine neue Familie gemeldet hat, wird noch einmal ein Aufruf gestartet:

Sara ist der typische Zweithund, der sich gerne an einem anderen Hund orientiert. Sie versteht sich zudem gut mit Katzen, ist gesund und eventuell auftretende Tierarzt-

kosten würde ihre künftige Ex-Familie auch weiterhin übernehmen. Welche liebevolle Familie, vielleicht mit Erst-Hund möchte der braven Sara noch einige schöne Jahre schenken? Alternativ natürlich gern auch mit Luna zusammen. Mehr Infos über Sara erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V., per Mail: info@tsvseligenstadt.de oder auch gerne direkt über die zuständige Mitarbeiterin: 01736529066.

Foto: TSV



Henry

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Henry ist top fit für sein Alter und er liebt seine Spaziergänge. Zuhause liebt er dann das Kussheln mit seinen Menschen. Er ist lieb und unkompliziert.

Mit anderen Hunden kommt er sehr gut klar – auch Katzen akzeptiert. Er ist einfach ein toller Familienhund.

Henry ist 8 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 17 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder

0162 - 2939838.



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**

Anzeigen | Markt

Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate ☎ 06108 - 9154213

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

Haushaltsauflösungen, Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, Renovierungen zum günstigen Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair. **24 Stunden erreichbar!** ☎ 06157/ 9168006 ☎ 0177/ 31 05303

koziol

Made in Germany

Wohnung oder kleines Haus zur Miete oder Kauf gesucht

Für 2 Personen mit 2 kleinen Hunden; 3 Zimmer, Küche, Bad – ab 75 qm, bis 900 € Kaltmiete. Mit Garten zum Gemüseanbau, mind. 50 qm, bevorzugt Randlage, 50 km im Umkreis von Darmstadt. **Angebote bitte an: Tel: 06062 604 0 oder info@koziol.de**

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685 - 409140. **5% Online-Rabatt sichern.** www.dachbleche24.de

Ich reinige und/oder repariere Ihre Dachrinne. Zuverlässig ☎ 0174 8386162

SUCHE FAHRZEUGE

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

☎ 0151/ 7187 2306
☎ 06258/5089921

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Öldtimer, Traktoren, Bagger. **Alles anbieten!**

(Baujahr, Km, Zustand egal). **Sofort Bargeld!** Jederzeit erreichbar. ☎ 06158 - 6086988 ☎ 0173 - 3087449

Stellen

Ungarin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de



Beilagen-Hinweis

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen
(einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

Edeka, Marktkauf, Globus, Hit,
JYSK, Lidl, Netto, Norma,
Polster Aktuell, Rossmann,
Thomas Philipps, XXXL Lutz

salelocal.de

Partner des Rhein Main Verlag

WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 706.184

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/ Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 2023.
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 eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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



Rhein Main Verlag



12
Zeitungen

29
Ausgaben

708T
Haushalte

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG VON MITT-HESS

 **mein
südhessen**

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

NEUE NACHRICHTEN
BESSUNGER

Gerauer Rundbl^{ick}

Rodgau Zeitung

NEUES **HEIMATBLATT**
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

LOKALANZEIGER

DER ISEBORJER 

ECHT **LOKAL**
REGIONAL



 **N E W S**

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen, **NUR KRASSER!**



Ideal für
**Schülerinnen und
Schüler ab 13 Jahren**
und alle,
die sich etwas
dazu verdienen wollen.

VOM STUBENHOCKER ZUM FERIENJOBBER!

Werde Zusteller der  **mein südhessen** 
und verdiene Dir Dein Feriengeld!

Informiere und bewirb Dich unter:

06104-49 70 805

oder schick Deine Bewerbung an: zusteller@egro-direktwerbung.de.

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



EGRO

Direktwerbung GmbH