

Das Leben in und um Dieburg Nord, Auflage 18.108

mein südhessen
auf Facebook

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku und Rätsel



Seiten 6–7



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Rika Cossey/Pixabay

Nachhaltiger Einkaufen leicht gemacht

10 praktische Tipps für umweltbewusste Verbraucher

Nachhaltiger Einkaufen leicht gemacht

10 praktische Tipps für umweltbewusste Verbraucher

(DRM). Im heutigen Zeitalter, in dem Nachhaltigkeit eine immer wichtigere Rolle spielt, können wir als Verbraucher eine bedeutende Rolle dabei spielen, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Ein Bereich, in dem wir dies besonders effektiv tun können, ist beim Einkaufen. Hier sind zehn nützliche Tipps, wie Sie Ihre Einkaufsgewohnheiten umweltfreundlicher gestalten können.

Bringen Sie Ihre eigene Tasche oder einen Einkaufskorb mit: Stellen Sie sich vor, wie viele Plastiktüten vermieden werden könnten, wenn jeder von uns immer einen wiederverwendbaren Einkaufsbeutel dabei hätte.

Auf Regionalität und Saisonalität achten: Indem Sie sich für regionale und saisonale Produkte entscheiden, unterstützen Sie nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern reduzieren auch den Transportaufwand und die damit verbundenen Emissionen.

Verpackung vermeiden: Gerade bei Obst und Gemüse kann meist einfach auf unnötige Verpackung verzichtet werden. Auch Obstnetze oder Stoffbeutel bieten sich an. Wenn es gleichwertige Produkte auch unverpackt zu kaufen gibt, sollte möglichst auf die plastikfreien Alternativen zurückgegriffen werden.

Nachhaltige Fortbewegungsmittel nutzen: Wenn es die Entfernung erlaubt, versuchen Sie, das Auto öfter stehen zu lassen. Nutzen Sie das Fahrrad oder den öffentlichen Nahverkehr für ihren Einkauf.

Planung ist der Schlüssel: Wenn Sie vorher eine Einkaufsliste erstellen, kaufen Sie gezielter ein und vermeiden Impulskäufe. Dadurch reduzieren Sie nicht nur die Verschwendung von Ressourcen, sondern auch Ihre Ausgaben.

Nachhaltigkeitssiegel beachten: Viele Produkte sind mit Siegeln, wie Bio, Fairtrade, Tierwohl und MSC ausgezeichnet. Diese Zertifizierungen garantieren, dass die Produkte unter bestimmten ökologischen und sozialen Standards produziert wurden.



Wiederverwendbare Alternativen: Strohhalme, Abschminktücher und Co. gibt es mittlerweile in umweltfreundlichen Varianten aus Glas, Stoff oder Bienenwachs. Diese sind nicht nur nachhaltiger, sondern oft auch langlebiger und ästhetisch ansprechend.

Pfandflaschen und -gläser reduzieren Verpackungsmüll: Bevorzugen Sie Getränke und Milchprodukte in Pfandflaschen, um die Kreislaufwirtschaft zu unterstützen.

Tauschen und Teilen: Nicht alles muss neu gekauft werden. Manches kann getauscht oder ausgeliehen werden. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern fördert auch den sozialen Austausch.

Fleischkonsum überdenken: Der Fleischkonsum hat einen erheblichen Einfluss auf die Umwelt. Versuchen Sie, bewusster damit umzugehen, indem Sie weniger Fleisch essen oder auf Qualitätsprodukte aus nachhaltiger Produktion setzen.

Jeder kleine Schritt in Richtung Nachhaltigkeit trägt dazu bei, unsere Umwelt zu schützen. Wir als Verbraucher können eine wichtige Rolle bei der Gestaltung einer nachhaltigeren Zukunft spielen!

Rezept zum Genießen



Omas Kartoffelsuppe

So geht's:

Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen, Lauch gründlich putzen und alles kleinschneiden. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten und dann das Gemüse hinzugeben. Mit der Brühe aufgießen und anschließend 30 Minuten kochen lassen.

Im Herbst hat man wieder Lust auf herzhafte Speisen, wie eine Kartoffelsuppe nach Omas Art.

Das braucht man (3 bis 4 Portionen):

1 Kilogramm Kartoffeln,
1 Stange Lauch,
1 Zwiebel,
2 bis 3 Karotten,
1200 ml Gemüsebrühe,
100 ml Sahne,
etwas Petersilie,
100 Gramm Speck (optional),
3 Wiener Würstchen (optional),
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne auslassen und beiseitestellen. Die Sahne in die Kartoffelsuppe geben, einmal kurz aufkochen. Die Würstchen in Scheiben schneiden und zur Suppe geben.

Noch 5 Min köcheln lassen, bis die Würstchen erhitzt sind. Den Speck in die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Fotos: Rita/Pixabay

Erste Hilfe im Straßenverkehr

(DRM). Für viele Menschen ist diese Situation ein Albtraum. Sie kommen als erstes an eine Unfallstelle und müssen Erste Hilfe leisten. Die Betonung liegt auf müssen, denn in Deutschland gehört die Erste Hilfe zur Pflicht. Wird dagegen verstoßen, so kann die Polizei mit der Staatsanwaltschaft ein Ermittlungsverfahren wegen unterlassener Hilfeleistung einleiten.

Erste Hilfe muss nicht perfekt sein. Erste Hilfe muss so lange helfen, bis professionelle Einsatzkräfte vor Ort sind. Dabei muss man sich auch keine Sorgen machen, dass man etwas falsch macht. „Nur, wer nicht hilft, macht alles falsch,“ so Polizeihauptkommissar Stephan Roßmanith. „Je nach Unglücksfall geht es darum Menschen aus dem Auto zu helfen, Wunden zu verbinden oder im Extremfall eine Reanimation durchzuführen. Dabei gilt: Nur wer nichts macht, macht alles falsch. Entscheidend ist vor allem das kontinuierliche Pressen auf die Brust, damit das Blut weiter zirkuliert. Ob nun fünfzehn Mal

oder dreißig Mal gepresst wird und danach beatmet wird, ist nicht in höchstem Maß entscheidend. Die Hilfe ist entscheidend. Im Idealfall wechselt man sich bei der Wiederbelebung ab“, so der Hauptkommissar weiter. Roßmanith räumt auch mit dem Gerücht auf, dass man im Falle eines unabsichtlich zu starken Reanimationsversuches eine Körperverletzung begeht. Selbst wenn etwas passiert, sei ihm kein Fall bekannt, bei dem eine nach bestem Wissen durchgeführte Erste-Hilfe-Leistung nach einem Verkehrsunfall sanktioniert worden wäre, auch



wenn diese vielleicht im Nachgang gesehen nicht zu 100 Prozent korrekt ausgeführt wurde, betont Roßmanith.

So funktioniert Erste Hilfe im Straßenverkehr

1. Unfallstelle Sichern: zuallererst soll man die Unfallstelle absichern, um weitere Unfälle zu verhindern. Das kann beinhalten, dass man das Warndreieck aufstellt und die Warnblinkanlage einschaltet.

2. Notruf Absetzen: Nachdem die Unfallstelle gesichert ist, sollte man den Notruf (in Deutschland 112) anrufen und genaue Angaben zum Unfallort und zum Zustand der Verletzten machen.

3. Lebensrettende Sofortmaßnahmen: Bei Bedarf sollte man lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten, wie die stabile Seitenlage bei bewusstlosen, aber atmenden Personen oder

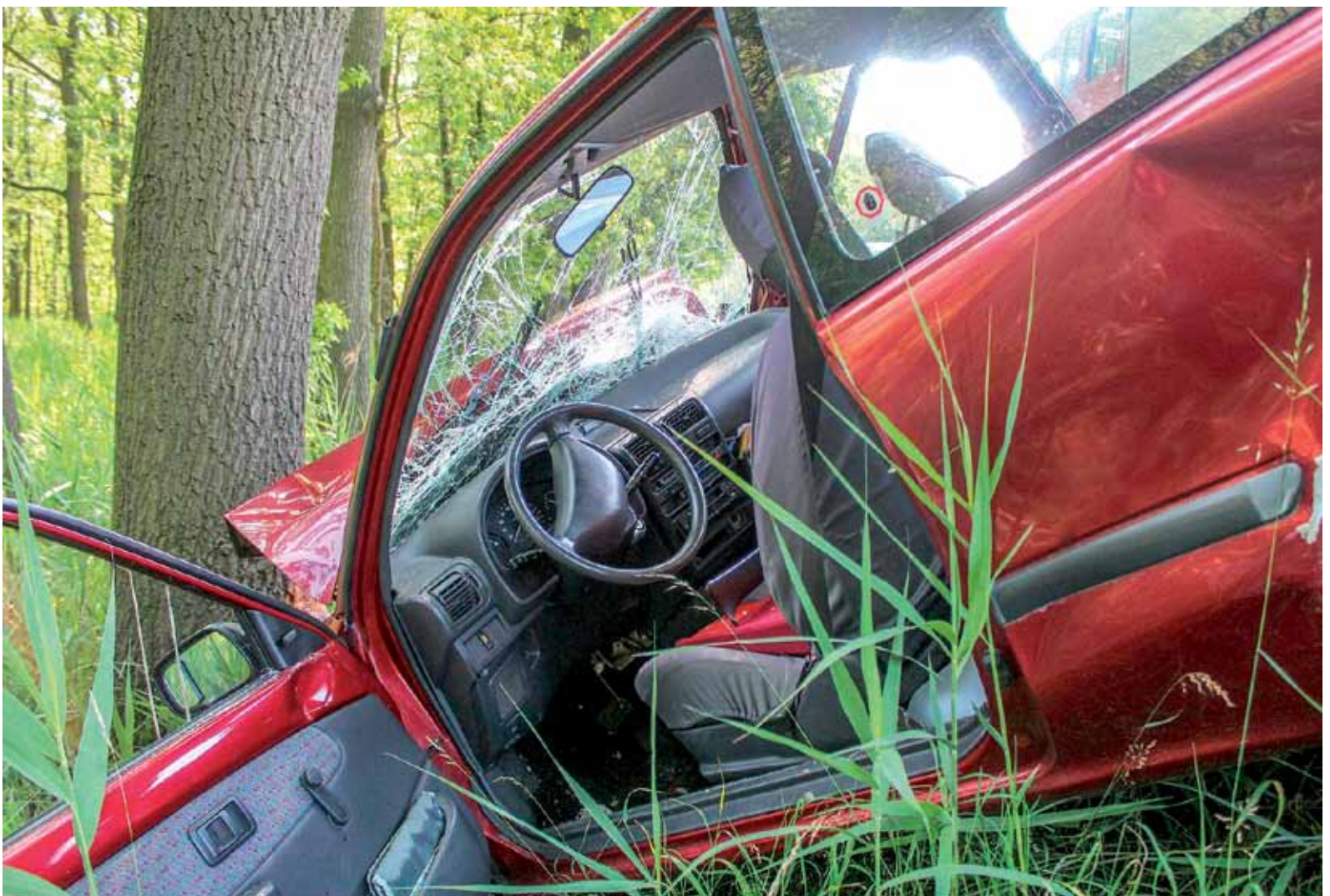
die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Atem- und Kreislaufstillstand.

4. Erste-Hilfe-Leistungen: Dies beinhaltet die Versorgung von Verletzungen, z.B. das Stoppen von Blutungen durch Drücken oder das Anlegen von Verbänden, und die Betreuung von Schockopfern.

5. Unterstützung der Rettungsdienste: Sobald die Rettungskräfte eintreffen, unterstützen Sie sie, indem Sie über den Gesundheitszustand der Verletzten und über eventuell vorgenommene Erste-Hilfe-Maßnahmen berichten.

6. Dokumentation und Zeugenaussage: In manchen Fällen kann es notwendig sein, Informationen für den Unfallbericht zu dokumentieren oder später als Zeuge zur Verfügung zu stehen.

Fotos: Rico Löb1 auf Pixabay



Kürbis: Leckeres und gesundes Herbstgemüse

(DRM). Kürbisse sind äußerst gesund und bieten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Kürbisse sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine und Mineralien, insbesondere Vitamin A in Form von Beta-Carotin, das gut für die Augen und das Immunsystem ist.

Sie enthalten auch Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B-Komplex, Eisen, Kalium und Folsäure. Sie sind außerdem reich an Antioxidantien wie Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin, die dazu beitragen können, Zellschäden durch freie Radikale zu reduzieren und das Risiko von chronischen Krankheiten zu verringern. Zudem sind Kürbisse kalorien- und fettarm, was sie zu einer gesunden Wahl für Menschen macht, die ihr Gewicht kontrollieren oder abnehmen möchten.

Das sind die beliebtesten Kürbissorten in Deutschland

Hokkaido-Kürbis: Der Hokkaido-Kürbis ist wohl einer der beliebtesten Kürbisse in Deutschland. Er zeichnet sich durch seine orangefarbene Farbe und seine zarte, essbare Schale aus. Hokkaido-Kürbisse sind perfekt für Suppen, Pürees und Eintöpfe geeignet. Ihr Geschmack ist süß und nussig.

Butternut-Kürbis: Der Butternut-Kürbis ähnelt in seiner Form einer Birne und hat ein saftiges, orangefarbenes Fruchtfleisch. Er ist besonders reich an Vitamin A und C und eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Suppen und Aufläufen. Der Geschmack ist mild und leicht süßlich.

Muscat de Provence-Kürbis: Dieser Kürbis zeichnet sich durch sein dunkelgrünes, unebenes Äußeres aus. Das Fruchtfleisch ist süß, nussig und intensiv im Geschmack. Muscat de Provence-Kürbisse sind ideal für die Herstellung von Kürbispüree, Kuchen und Desserts.

Spaghettikürbis: Der Spaghettikürbis verdankt seinen Namen der Tatsache, dass sein Fruchtfleisch nach dem Garen wie Spaghetti auseinanderfällt. Dieser Kürbis eignet sich hervorragend als glutenfreie Alternative zu Pasta. Mit einer milden, leicht süßlichen Note ist er vielseitig einsetzbar.

Rezept-Idee: Gebratener Kürbis mit Rosmarin und Ziegenkäse

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- Frischer Rosmarin
- 200 g Ziegenkäse (in Scheiben)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Anleitung:

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in etwa 2 cm dicke Halbmonde schneiden.

2. Zwei frische Rosmarinzweige in kleine Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Honig, den Balsamico-Essig und den gehackten Knoblauch vermengen. Die Rosmarinstücke hinzufügen und alles gut mischen.

3. Die Kürbishalbmonde in eine große Schüssel geben und mit der Rosmarinmarinade übergießen. Den Kürbis etwa eine halbe Stunde marinieren lassen.

4. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Die marinierten Kürbishalbmonde auf das Backblech legen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis er weich ist und goldbraun gebraten.

5. In den letzten 5 Minuten des Backens die Ziegenkäsescheiben über den Kürbis legen und leicht bräunen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

6. Den gebratenen Kürbis mit Rosmarin und Ziegenkäse servieren. Dieses Gericht ist eine perfekte Kombination aus süßem Kürbis, würzigem Rosmarin und cremigem Ziegenkäse. Es eignet sich hervorragend als Vorspeise oder Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel.

Foto: Nataliya Vaitkevich/pexels



Reiseapotheke: Das sollte mit in den Urlaub

(DRM). Niemand ist im Urlaub davor gefeilt, krank zu werden oder gar sich zu verletzen. Deshalb ist es immer ratsam vor der Abreise eine gut sortierte Reiseapotheke zusammenzustellen. Vor allem im Ausland ist es zumeist schwieriger an die richtigen Medikamente schnell zu gelangen. Die Zusammenstellung einer Reiseapotheke hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter das Reiseziel und vor allem die Gesundheitsbedürfnisse der Reisenden. Wer sich unsicher darüber ist, welche Medikamente, Salben, etc. mit in den Urlaub sollen, der erkundigt sich am besten bei seinem Hausarzt oder in der Fachapotheke des Vertrauens.

Die Grundausstattung, die jeder in seine Reiseapotheke packen sollte:

- Erste-Hilfe-Artikel: Pflaster, Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Pinzette und Schere, Blasenpflaster, Brand- sowie Wundheilsalbe

- Schmerzmittel und Fiebersenker: z.B. Ibuprofen oder Paracetamol

- Magen-Darm-Medikamente: Antidiarrhoika, Elektrolytpulver oder tabletten, Säureblocker, Medikamente gegen Reisekrankheit

- Sonnen- und Insektenschutzmittel: Sonnencreme, After-Sun-Lotion, Antiallergikum, Lippenbalsam mit LSF

- Erkältungspräparate: Nasenspray, Halsbonbons, Hustenlöser

Extras bei Fern- oder längeren Reisen

Wer für eine längeren Zeitraum oder in entlegene Gebiete ohne gute Gesundheitsversorgung reist, sollte seine Reiseapotheke erweitern. Sinnvoll könnten Wundschnellverbände, Wasserentkeimungstabletten sowie Spezialpflaster für tiefere Schnittverletzungen sein. Wer in Malariagebiete reist, sollte sich vorab von einer Ärztin

oder einem Arzt beraten lassen, ob eine Malaria-Prophylaxe oder ein Notfallmedikament in Tablettenform sinnvoll ist.

Lebenswichtige Medikamente gehören ins Handgepäck

Wer auf wichtige Medikamente angewiesen ist, sollte diese unbedingt ins Handgepäck packen. Grundsätz-

lich gilt: Alle Medikamente in fester Form, sind im Handgepäck während der Flugreise ohne Einschränkungen erlaubt. Bei Unsicherheiten, ob ein Medikament im Handgepäck geführt werden darf, sollte ein Gespräch bei Arzt aufsuchen. Dieser kann ein ärztliches Attest heraus schreiben, über die Notwendigkeit gewisser Medikamente im Handgepäck.

Foto: Vlada Karpovich/pexels

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag



Mit Arginin die Gefäße schützen

(DJD-K). Gesunde Blutgefäße sind ein wichtiger Faktor für ein langes Leben. Werden sie durch Arteriosklerose verengt, kann es zu gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Gefäßschutz ist also Gesundheitsschutz. Ein kleiner Eiweißbaustein spielt dabei eine große Rolle: das Arginin. Denn aus Arginin wird in den Gefäßen der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der den Blutdruck normalisiert und das Risiko für Ablagerungen senkt – mehr unter www.telcor.de. „Insbesondere mit steigendem Alter oder mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose ist eine zusätzliche Einnahme von Arginin ratsam“, so die Apothekerin Dr. Jutta Doebel. Sie habe gute Erfahrungen mit „Telcor Arginin plus“ gemacht, in dem Arginin sinnvoll durch B-Vitamine ergänzt wird.



Fisch und Hülsenfrüchte sind besonders gute Arginin-Lieferanten.

Foto: djd-k/Telcor Forschung/Rawpixel.com - stock.adobe.com

Sudoku | Rätsel

Auflösungen der KW 36

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

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

■ ■ ■ B ■ V H ■ ■ T ■ E ■ ■ ■ M ■ ■
 HEBRAEISCH TAKE OFF
 D O E N C H I A A M M E R
 E I S T A N Z E R S T E R O H O
 A N K E A U F F A S S U N G L N
 ■ B E ■
 U L I
 C R E W ■ K F
 ■ G T ■ F E H L
 ■ O B ■ E U
 G I N A L U I S
 ■ N D ■ T S
 G A Z E M E H L
 ■ R U H ■ A A
 ■ I G O M A N U
 ■ A S ■ R A F
 A K N E ■ M U
 Z A G ■ ■ I H ■ ■ A L U ■ A S
 L B E K E N N T N I S A G R O
 E L A ■ E R R ■ M B E G E H E N
 S B A H N ■ K S A T Y R O N E
 ■ A ■ A L U G E N E ■ K L A N
 ■ S E M M E L ■ X ■ K R A E U T E R
 ■ S L A ■ D E F T I G ■ A R S ■ S A
 ■ E K S T A S E

CHANSONETTE

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



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

größten- teils	beson- deres Erlebnis	moral. Gesin- nung	▼	Sultanat in Ma- laysia	▼	▼	Fremd- wortteil: Licht	engl. Maler †	▼	lat.: zur Sache	▼	wilde Gemüse- pflanze	Frauen- kurz- name	▼	russ. Männer- name	▼	ein Orien- tale	▼	Erdzeit- alter
▼	▼	▼								Salat- pflanze	▶		▼					▼	▼
schlecht		Panne		Gott des Donners	▶	3				Augen- blick	▼	Variante	▶						
▶		▼					Post ver- schicken	▶						engl. Männer- kurzname	▶				
▶		6		über- heblich	▶		9		4							Trilli- onstel Teil			
digitale Informa- tionen			Kfz.-Z. Waib- lingen	▼										latei- nisch: Luft	▶				
englisch: neu	▶													Kfz.-Z. Trier	▶			frz. Kai- serhaus	
▶														nicht stereo		Fehler b. Tennis	▼		
Teil des Kopfes			dt.-amer. Physiker	▼															
indischer Büßer, Asket	gr. Buch- stabe													griechi- scher Käse	Stamm in Ghana				
▶	▼																		
Düsen- flug- zeuge		Renn- bahn- belag	▼																
▶																			
kleine Schiffs- kabine	▶																		
Flächen- maß der Schweiz																			
ein Emirat	Knob- lauch- pilz	▼																	
▶																			
			Salz-, Pfeffer- gefäß	Frauen- kurz- name	▼		Roman von Zola	motorlos fliegen	▼	Ver- dachts- moment	▼			eine Kaiser- palz	Gelier- mittel		jamaik. Musik	▼	
afrik. Volk		Refle- xion	▶											schweiz. Staats- mann †	▶				
englisch: sitzen	▶			latei- nisch: Kunst	▶	2		Wortteil: Zehntel	▼	Zaube- rei, Magie	▶								
▶	8						Groß- stadt in Ghana	iraki- sche Währung	▶			1		Berliner Sender (Abk.)		Kfz.-Z. Geln- hausen	▶		
TV-Sa- telliten- system		Kosewort Goethes' Mutter		Teil Inner- asiens	▶					ägypt. Gott	▼	Halte- tau	▶					Initialen von Ungerer	▼
vieltim- miges Flüstern	▶						Beschei- nigung	▶								7			
Seufzer	▶			Frauen- name	▶							arabisch: Sohn	▶			EG-Nach- folger	▶		
Tier des Eis- meeres																			
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

salelocal.de

WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER



RheinMainVerlag

www.salelocal.de



Foto: American Public Power Association / Unsplash

Strahlende Zukunft:

Die Vorteile von Solarenergie

STROMNETZ DER ZUKUNFT? DA HABE ICH EINEN PLAN VON.

ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.

Lea W.

Projektleiterin Netzentwicklung
Strom bei der e-netz Südhessen
plant das Netz der Zukunft
und schützt das Klima.

(OAI). Die Solarenergie ist auf dem Vormarsch und wird zunehmend zu einer wichtigen Quelle sauberer und erneuerbarer Energie. Mit ihren zahlreichen Vorteilen erobert die Sonnenkraft die Herzen von Verbrauchern, Unternehmen und Regierungen weltweit. In diesem Artikel werden die vielfältigen Vorzüge der Solarenergie beleuchtet.

Umweltfreundlich und Nachhaltig

Solarenergie ist eine der umweltfreundlichsten Energiequellen überhaupt. Bei der Gewinnung von Sonnenenergie werden keinerlei schädliche Emissionen erzeugt. Dies bedeutet, dass die Nutzung von Solarenergie einen entscheidenden Beitrag zur Reduzierung von Treibhausgasen und zur Bekämpfung des Klimawandels leistet. Noch dazu ist sie besonders nachhaltig, da die Sonne eine unerschöpfliche Energiequelle ist.

Kosteneffizient und Wirtschaftlich

Die Investition in Solarenergie kann langfristig erhebliche Kosteneinsparungen bedeuten. Obwohl die Anfangsinvestition für Solaranlagen hoch sein kann, amortisiert sie sich in der Regel über die Jahre durch niedrigere Energiekosten. In vielen Regionen gibt es auch staatliche Anreize und Förderprogramme, die den Kauf von Solaranlagen attraktiver machen.

Eine Helle Zukunft mit Solarenergie

Die Vorteile von Solarenergie sind beeindruckend und vielfältig. Sie ist nicht nur umweltfreundlich und nachhaltig, sondern bietet auch finanzielle Vorteile und Unabhängigkeit von Energieversorgern. Die Solarenergiebranche wächst und schafft Arbeitsplätze, während sie gleichzeitig dazu beiträgt, den Stromverbrauch zu reduzieren. In einer Zeit, in der der Klimaschutz eine immer größere Rolle spielt, ist die Nutzung von Solarenergie ein bedeutender Schritt in die richtige Richtung. Die Zukunft ist strahlend, und die Sonne ist eine unerschöpfliche Quelle sauberer Energie.

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Wärmepumpe und Heizkörper kombinieren?

(AKZ-O). Unabhängig werden von Öl und Gas: Beim Austausch alter Heizkessel boomt der Einbau von umweltfreundlichen Niedertemperatur-Wärmeerzeugern. Allen voran steht die Wärmepumpe für den optimalen Wechsel zu erneuerbaren Energien. Kombiniert mit einer PV-Anlage zur eigenen Stromerzeugung ergibt sich sogar ein nahezu vollkommen energieautarker, unabhängiger Heizungsbetrieb.

Der Wechsel zur Wärmepumpe erforderte bislang allerdings auch oft die Nachrüstung einer Fußbodenheizung – was jedoch nicht immer möglich oder auch nicht gewünscht ist, bspw. aufgrund vorhandener Bodenbeläge. Hier bietet ein Wärmepumpenheizkörper die effiziente, förderfähige Alternative mit minimalem Renovierungsaufwand.

Ideales Renovierungs-Duo

Wenn sich vorhandene, alte Heizkörpermodelle nicht für die Kombination mit modernen Niedertemperatur-Wärmeerzeugern eignen, können diese 1:1 durch den Wärmepumpenheizkörper

x-flair ersetzt werden. Er sorgt auch bei Vorlauftemperaturen zwischen 35 °C und 55 °C für maximalen Wärmekomfort und ist somit perfekter Partner beim Umstieg auf eine Wärmepumpe im Bestandsgebäude. Im Zuge der Heizungsmodernisierung lässt er sich einfach an die bestehenden Rohrleitungen des auszutauschenden Radiators anbinden – ganz ohne aufwendige Umbaumaßnahmen. Zusätzlich benötigt er für sein innovatives Lüftersystem nur einen Stromanschluss.

Clevere Technik punktet auch im Neubau

Beim Wärmepumpenheizkörper sorgt die energiesparende x2-Technologie für angenehme Strahlungswärme und kurze Aufheizzeiten. Ergänzend sind im Heizkörper kleine Lüfter integriert, die die Wärme bei Bedarf noch schneller im Raum verteilen können. Dafür schalten sie sich vollautomatisch ein sowie aus – somit ist x-flair wie ein herkömmlicher Heizkörper zu bedienen. Erhältlich ist er in verschiedenen Designs und Farben.

Mit den schnellen Reaktionszeiten, die er dank seiner intelligenten Technik erreicht, punktet x-flair auch im Neubau – vor allem bei Räumen, in denen die gewünschte Temperatur über

den Tag stark variiert, wie etwa im Kinderzimmer oder Büro.

Weitere Informationen finden Sie auf kermi.de/raumklima.



Foto: Kermi GmbH/AKZ-O

Ohne Öl oder Gas und somit sparsam, umweltfreundlich sowie unabhängig heizen – diesen Wunsch erfüllen sich Bauherren und Modernisierer mit einer Wärmepumpe. Besonders einfach ist dies mit der hocheffizienten x-change dynamic pro Luft-Wasser-Wärmepumpe, inkl. umweltfreundlichem Kältemittel.



Foto: Kermi GmbH/AKZ-O

MITARBEITER GESUCHT

Meisterfachbetrieb



Seit 1835 im Familienbesitz

Steinbrecher

SCHLOSSEREI

METALLBAU

Haustüren – Fenster – Garagentore

Inh.: Kai-Uwe Jäger
Metallbaumeister
Dieburger Straße 24–26
64846 Groß-Zimmern

Telefon: 06071 / 4 88 11
Telefax: 06071 / 7 19 65
Handy: 0171 / 8 58 75 48
E-Mail: kaiuwejaeger@t-online.de

Anzeigen | Markt

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

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, 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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Zinn, 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

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perrücken, Krüge. Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

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**

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

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

**06158 - 6086988
0173 - 3087449**

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

Beilagen-Hinweis

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

Autohaus am Prinzert, Autohaus Iser, Autohaus Riegel, AWG, Burger King, Clever Fit, Edeka, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Polster Aktuell, Tecon Immobilien, Thomas Philipps, XXXLutz, Zimmermann

salelocal.de

Partner des



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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de



Stellen

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

Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwerkranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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 Toman
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. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben 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 Werbeverbotsaufkleber 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

Tiere der Woche



Hazel

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Hazel ist ein absolut liebenswerter Hund. Sie liebt Kinder, liebt andere Hunde und kommt auch mit Katzen sehr gut klar. Sie freut sich, dass sie leben darf und ist sehr neugierig. Hazel ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 3 Jahre alt, ca. 39 cm groß und wiegt 12 kg.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838

Maika

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

SELIGENSTADT (PM). Maika möchte gern einen Spielkameraden. Maika – 2 Jahre, Höhe 49 cm und 14,5 kg – ist eine wunderhübsche Border-Collie-Mix-Hündin. Es wird ein entspanntes Zuhause mit geduldigen Menschen gesucht. Dann legt sie sicher ihre anfängliche Schüchternheit schnell ab, sie geht jetzt schon super an der Leine, ist stubenrein, kastriert, liebt Artgenossen und geht gern spazieren. Eine tolle Hündin mit einem

bezaubernden zarten Wesen! An der Leine „macht“ sie übrigens weder Mensch noch Hund an! Sie ist ein ruhiger Charakter, die in Gesellschaft anderer Hunde eher auftaucht. Sie eignet sich gut als Zweithund.

Um mehr über Maika zu erfahren und sie näher kennenzulernen, ist es am besten, wenn Sie direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Foto: TSV



„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard

Foto: pixabay

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**



Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen? **Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!**

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter
0 61 04 / 49700

oder per Whatsapp
0 61 04 / 4 97 00

Deine Aufgaben:

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!

 **mein
südhessen**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Egro-Direktwerbung GmbH

Bieberer Str. 137
63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0
Fax: +49 6104 4970 15