

# mein südhessen

23. September 2023

Das Leben in Erzhausen/Mörfelden-Walldorf, Auflage 14.331

mein südhessen  
auf Facebook

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



Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



mein südhessen  
auf Instagram

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

**Antik Galerie**  
WIR SIND IHR  
ANSPRECHPARTNER  
**GOLD AN- UND VERKAUF**  
ANTIKGALERIE\_POORHOSAINI  
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688  
0151.24070700 | [www.antikgalerie24.de](http://www.antikgalerie24.de)  
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

6



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: tookapic/Pixabay

Die Vielfalt der Nüsse  
Gesundheitsbooster für jeden Tag

# Die Vielfalt der Nüsse

Gesundheitsbooster für jeden Tag

(OAI). Nüsse sind kleine Nährstoff-Powerpakete, die in unserer täglichen Ernährung oft unterschätzt werden. Doch diese kleinen Snacks sind nicht nur lecker, sondern auch äußerst gesund. In diesem Artikel werden wir einen genaueren Blick auf die verschiedenen Arten von Nüssen werfen, ihre gesundheitlichen Vorteile erläutern und empfehlen, wie viel davon Sie täglich genießen sollten.



Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse sind reich an verschiedenen Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen, die zu ihrer gesundheitlichen Bedeutung beitragen. Es ist aber trotzdem wichtig zu beachten, dass Nüsse sehr kalorienreich sind. Daher sollten sie in Maßen genossen werden, um ein übermäßiges Kalorienaufnahme zu verhindern.

Foto: congerdesign\_pixabay

## Die Nuss-Vielfalt

Es gibt eine breite Palette von Nuss-sorten, von denen jede ihre eigenen einzigartigen Geschmacksprofile und gesundheitlichen Vorteile hat. Hier sind einige der beliebtesten:

**Walnüsse:** Diese herzförmigen Nüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz und das Gehirn sind. Sie enthalten auch Antioxidantien, die vor Entzündungen schützen.

**Mandeln:** Mandeln sind eine hervorragende Quelle für Vitamin E und Ballaststoffe. Sie können zur Verbesserung der Hautgesundheit und zur Regulation des Blutzuckerspiegels beitragen.

**Cashewnüsse:** Cashewnüsse sind besonders reich an Kupfer und Magnesium. Diese Mineralien sind wichtig für die Knochengesundheit und die Funktion des Nervensystems.

**Haselnüsse:** Haselnüsse sind reich an Vitamin B6 und Folat. Diese Nüsse können zur Unterstützung der Herzgesundheit und zur Vorbeugung von Anämie beitragen.

**Pistazien:** Pistazien sind eine gute Quelle für Protein und Ballaststoffe. Sie können dazu beitragen, den Appetit zu zügeln und das Gewicht zu kontrollieren.

**Paranüsse:** Paranüsse sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Selen, einem wichtigen Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt und die Schilddrüsenfunktion unterstützt.

## Walnüsse:

**1. Omega-3-Fettsäuren:** Walnüsse sind eine ausgezeichnete Quelle für Alpha-Linolensäure (ALA), eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die entzündungshemmende Eigenschaften hat und die Gesundheit von Herz und Gehirn unterstützen kann.

**2. Antioxidantien:** Sie enthalten Antioxidantien wie Vitamin E und Polyphenole, die Zellschäden durch freie Radikale bekämpfen können.

**3. Mineralien:** Walnüsse enthalten Mineralien wie Kupfer und Mangan, die für verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper wichtig sind.

**4. Vitamine:** Sie sind eine gute Quelle für B-Vitamine wie Folsäure (Vitamin B9) und Vitamin B6, die für die Gesundheit des Nervensystems und den Energiestoffwechsel wichtig sind.

## Mandeln:

**1. Vitamin E:** Mandeln sind eine der besten natürlichen Quellen für Vitamin E, ein starkes Antioxidans, das die Hautgesundheit fördert und die Zellen schützt.

**2. Ballaststoffe:** Sie sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren können.

**3. Protein:** Mandeln enthalten pflanzliches Protein, das beim Muskelaufbau und der Reparatur von Gewebe hilfreich ist.

**4. Mineralien:** Sie sind reich an Magnesium und Kalzium, die wichtig für die Knochengesundheit und Muskelkontraktionen sind.

## Haselnüsse:

**1. Folat (Vitamin B9):** Haselnüsse sind eine ausgezeichnete Quelle für Folat, das für die Zellteilung und die Bildung von DNA wichtig ist.

**2. Vitamin E:** Ähnlich wie Mandeln enthalten auch Haselnüsse Vitamin E, das die Haut und das Immunsystem schützt.

**3. Mineralien:** Sie sind reich an Magnesium, das an über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt ist, und Kupfer, das für die Bildung von Hämoglobin und Kollagen benötigt wird.

**4. Ballaststoffe:** Haselnüsse sind eine Ballaststoffquelle, die zur Verdauungsgesundheit beiträgt.

Es ist wichtig zu beachten, dass der Nährstoffgehalt je nach Sorte und Anbaugelände variieren kann. Dennoch sind Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse aufgrund ihrer Nährstoffdichte und ihrer vielfältigen gesundheitlichen Vorteile eine ausgezeichnete Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung.

## Gesundheitsvorteile von Nüssen

Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Diese umfassen:

**Herzgesundheit:** Die ungesättigten Fette in Nüssen können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren.

**Gewichtsmanagement:** Nüsse sind kalorienreich, aber sie können trotzdem in eine ausgewogene Ernährung eingebaut werden, da sie ein Sättigungsgefühl fördern.

**Diabeteskontrolle:** Der Verzehr von Nüssen kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren und das Risiko von Typ-2-Diabetes verringern.

**Gehirngesundheit:** Die Omega-3-Fettsäuren in Walnüssen sind gut für die Gehirnfunktion und können das Gedächtnis verbessern.

## Wie viele Nüsse sollten Sie essen?

Die empfohlene tägliche Menge an Nüssen hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und individuellen Ernährungsbedürfnissen ab. Im Allgemeinen wird jedoch empfohlen, etwa eine Handvoll (ca. 30 Gramm) Nüsse pro Tag zu essen. Dies kann leicht in Müsli, Joghurt oder Salaten integriert werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass Nüsse zwar gesund sind, aber auch kalorienreich. Daher sollten sie in Maßen genossen werden, um ein übermäßiges Kalorienaufnahme zu verhindern.

## Fazit

Nüsse sind nicht nur köstliche Snacks, sondern auch wertvolle Quellen für eine Vielzahl von Nährstoffen und gesundheitlichen Vorteilen. Die Vielfalt der verfügbaren Nüsse ermöglicht es jedem, eine Sorte zu finden, die seinem Geschmack und seinen Ernährungsbedürfnissen entspricht. Denken Sie daran, Nüsse in Maßen zu genießen, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren, ohne die Kalorienzufuhr aus den Augen zu verlieren. Integrieren Sie sie in Ihre tägliche Ernährung, und Ihr Körper wird es Ihnen danken.

## Bio kann jeder

(DJD). Ganztagsbetreuungsangebote in Kitas und Schulen nehmen in Deutschland seit Jahren zu – und damit auch die Zahl der Kinder, die in den Einrichtungen verpflegt wird. Ob Spaghetti mit Tomatensoße, Grünkernbratlinge oder Chili sin carne: Die Gerichte sollen lecker und ausgewogen sein. Zudem wollen immer mehr Einrichtungen und Kommunen sowie Eltern und Schülerinnen und Schüler auch Bioprodukte. Doch wie lassen sich mehr biologische und regionale Lebensmittel bei begrenztem Budget auf den Tisch bringen? Das erfahren Interessierte in den kostenfreien Workshops der Initiative „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“.

### Bundesweites Projekt für eine nachhaltige Kinderernährung

Schon mit wenigen Bioprodukten im Speiseplan kann man den Bioanteil mit geringen Mehrkosten leicht auf zehn bis 20 Prozent steigern und so einen Beitrag zum Umweltschutz



Wie können Kitas und Schulen Bioprodukte als Teil einer gesunden Ernährung einführen?

Foto: djd/BLE/Oksana Kuzmina – stock.adobe.com – Logo: djd/BLE

leisten. In bundesweiten Workshops erhalten die Teilnehmenden konkrete Tipps, wie sie das in der Praxis umsetzen können. Wo kaufe ich Bioprodukte ein? Beim Bioproduzenten in der Region, beim Biogroßhandel, oder hat auch ein konventioneller Lieferant Bioprodukte im Sortiment? Was muss ich für die Kostenkalkulation mit Bioprodukten wissen? Wie lassen sich Essensreste vermeiden? Das sind nur einige der Themen, um die es sich dreht. Personen aus der Praxis

berichten von ihren Erfahrungen und geben erprobte Tipps zur Umsetzung. Bewährt hat sich etwa eine stufenweise Einführung von Bio-Lebensmitteln in den Einrichtungen. Im praktischen Teil der Kurse stellen die Teilnehmenden zum Beispiel Gerichte für die Mittags- oder Pausenverpflegung selbst her. Zudem stehen Exkursionen zu Biobetrieben, Verarbeitern und Großküchen auf dem Programm. Auf [www.bio-kannjeder.de](http://www.bio-kannjeder.de) finden sich die aktuellen Termine für die Workshops, die

regionalen Ansprechpartner sowie weiterführende Informationen. Einige Veranstaltungen werden online angeboten. Das Angebot richtet sich vor allem an hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte in Schulen und Kitas, interessierte Eltern sowie Mitarbeitende kommunaler Verwaltungen.

### Workshops sorgen für Motivationsschub

Seit 2004 fanden bundesweit bereits 1.500 Workshops mit rund 30.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Die Resonanz ist positiv: „In unseren Befragungen nach den Workshops sagen 95 Prozent, dass ihnen die Veranstaltung sehr gut oder gut gefallen hat“, freut sich Anke Brückmann, zuständige Referentin bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Der gegenseitige Austausch sorgt oftmals für einen Motivationsschub bei den Teilnehmenden, um mehr biologische und regionale Lebensmittel auf den Teller zu bringen.

## Futter fürs Gehirn

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig

(DJD). Wer sich lange und dauerhaft konzentrieren muss, verlangt seinem Körper und Geist viel ab. Als Belohnung winkt ein positives Ergebnis der Arbeit. Doch Ablenkung lässt meist nicht lange auf sich warten: Mitten in der Konzentrationsphase ruft jemand an, die Kinder fragen nach Hilfe oder der Postbote klingelt – schon ist die Aufmerksamkeit verschwunden und der Faden muss mühsam neu aufgenommen werden. Was hilft dabei, die Konzentration hochzuhalten?

### Richtig pausieren, ausreichend schlafen, gut essen

Zum einen ist es wichtig, auch bei viel Arbeit regelmäßig Pausen zu machen. Wer etwa einmal in der Stunde bewusst aufsteht und kurz an die frische Luft geht, gibt seinem Gehirn die Gelegenheit, die Akkus wieder aufzuladen. Auch ein guter Nachtschlaf gehört zur notwendigen Regeneration. Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Essens-, Arbeits- und Freizeitblöcken kann dazu beitragen, Zeit effektiver und produktiver zu nutzen. Zum ande-

ren spielt ausreichend Trinken und die richtige Ernährung für die Konzentration eine große Rolle, denn unsere Nahrung liefert dem Gehirn die notwendige Power. Unter [www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org) gibt es einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe und deren Funktionen. Komplexe Kohlenhydrate sorgen zum Beispiel für eine gute Versorgung des Gehirns mit Energie. Sie stecken unter anderem in Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Proteine, also Eiweiße, enthalten Aminosäuren. Diese wiederum sind notwendige Bausteine für den Zellstoffwechsel und sind daran beteiligt, Informationen von einer Nervenzelle zur anderen zu übertragen und dementsprechend schnell zu denken. Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch, aber auch Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten viel Eiweiß.

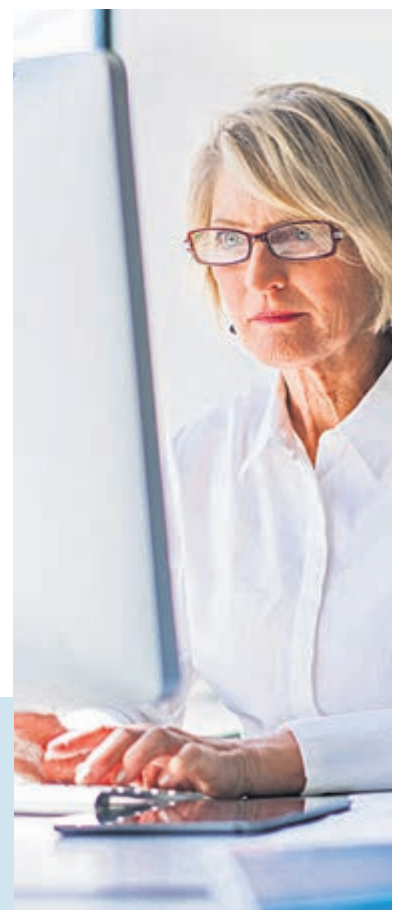
### Vitamine müssen sein

„Ebenfalls wichtig für die unge störte Funktion von Gehirn und Nervenzellen sind verschiedene

Mineralstoffe und Vitamine wie Magnesium und B-Vitamine, aber auch Omega-3-Fettsäuren“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel. „Da diese nicht vom Körper hergestellt werden können, gehören sie zu den Nährstoffen, die regelmäßig und in ausreichenden Mengen aufgenommen werden müssen“, fährt Preußker fort. Dabei können als Teil einer ausgewogenen und möglichst abwechslungsreichen Ernährung auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, die Versorgung mit den wichtigen Mikronährstoffen sicherzustellen – um erst gar keine Versorgungslücken entstehen zu lassen und konzentriert im Arbeitsfluss zu bleiben.

Um leistungsfähig zu bleiben, muss das Gehirn mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden.

Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/ Getty Images/Portra



# Dicke Luft am Arbeitsplatz

Konflikte vermeiden und nachhaltig lösen



(AKZ-O). Ungenaue Absprachen, Zeitdruck oder das Gefühl, nicht gerecht behandelt zu werden, führen häufig zu Unzufriedenheit unter Beschäftigten. Doch Streit unter Kollegen oder Zoff mit der Führungskraft lähmen Betriebsabläufe und kosten am Ende nur Zeit, Geld und Nerven.

## Konflikte im Vorfeld vermeiden

„Führungskräfte können eine Menge dafür tun, potenzielle Konflikte bereits im Vorfeld zu vermeiden“, weiß Jella Heptner, Referentin für Arbeitspsychologie bei der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM). Sie rät daher, „offen und verständlich über entscheidende Vorgänge im Unternehmen zu informieren und Zielvorgaben, Aufgaben und Zuständigkeiten klar zu beschreiben“. Nicht zuletzt entziehe ein

Streit unter Kollegen lähmt Betriebsabläufe und kostet am Ende nur Zeit, Geld und Nerven.

Foto: Bojan/stock.adobe.com/akz-o

wertschätzender und kooperativer Führungsstil, der Beschäftigte bei Entscheidungen einbezieht, so manchem Konflikt den Boden. Hilfestellung bietet die BG ETEM ([www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)) mit Seminaren, bei denen Teilnehmende konkret lernen, wie sie Lösungsworkshops im eigenen Betrieb effizient moderieren.

## Was tun, wenn es knallt?

Nicht immer aber lassen sich Konflikte bereits im Vorfeld vermeiden oder zumindest im Keim ersticken. Dann kommt es darauf an, rechtzeitig einzugreifen und gezielt auf eine Lösung hinzuwirken. Dazu ist es unter anderem ratsam, frühzeitig mit den Mitarbeitenden zu sprechen. „Vorgesetzte stehen hier besonders in der Verantwortung“, sagt Heptner, „unabhängig davon, ob sie einen Streit zwischen Beschäftigten moderieren oder selbst am Konflikt beteiligt sind. Sie müssen die Streithähne an einen Tisch bringen und darauf hinwirken, dass alle Beteiligten sachlich bleiben und persönliche Angriffe ausbleiben.“

Entscheidend sei, die wahren Hintergründe zu erkennen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und das kreative Potenzial zu nutzen, das in solchen Auseinandersetzungen oft zum Ausdruck komme. „Im Ergebnis können konstruktive Konfliktlösungen dann sogar Vorteile für alle Beteiligten bringen“, sagt die Arbeitspsychologin.

## Professionelle Begleitung

Wie erfolgversprechend eigene Versuche der Konfliktlösung sind, hängt auch davon ab, wie weit die Meinungsverschiedenheiten bereits eskaliert sind.

„Bei zunehmender Konfliktschärfung sollten sich Verantwortliche für eine professionelle Begleitung entscheiden“, rät Heptner. Infrage kommen dafür ausgebildete Mediatorinnen und Mediatoren, die zu Konflikten beraten.

## Lebensversicherungen BGH-Urteil:

ANZEIGE

# Hohe Entschädigungen für Versicherte!

Wenn Sie eine private Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – Ihnen kann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge

auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass Sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So können Sie im Idealfall bis zum Doppelten der eingezahlten Beiträge zurückerhalten. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt – in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf Verbraucherportal [helpcheck.de](http://helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwerts an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie online unter: [www.helpcheck.de/geldzurueck](http://www.helpcheck.de/geldzurueck)

# Oktoberfest '23

bei **Möbel Kempf** in Aschaffenburg

Mit Bieranstich durch Aschaffenburgs  
Oberbürgermeister Jürgen Herzing!  
Am Fr. 29.09.23 um 11 Uhr

**FESTBETRIEB**

Freitag, 29.09.23, 11 - 18 Uhr  
Samstag, 30.09.23, 11 - 17 Uhr

+ Montag, 02.10.23, 11 - 18 Uhr  
*Montags = Grilltag*

**30 Liter Freibier!**

*Alphorn Bläser*

Fr. 29.09.23, ab 16 Uhr  
Sa. 30.09.23, ab 14 Uhr

aus Mömlingen  
& Eisenbach

**KOSTENLOS**

*Wettnageln*

*Obernauer Blech*

Fr. 29./Sa. 30.09. & Mo. 02.10.23, 11 - 17 Uhr

*Bayrische*  
**SCHMANKERLN**

deftig & süß

**Knaller Preis 9,90**

Ofenfrische  
Schweinshaxe mit  
Kartoffelknödel

Fr. 29. & Sa. 30.09.23,  
Abb. ähnlich von 11 - 17 Uhr

*und noch mehr!*



**WEITERE INFOS**

[www.moebel-kempf.de/lp/oktoberfest](http://www.moebel-kempf.de/lp/oktoberfest)

Ausstellung  
Fr./Sa. & Mo.  
11 - 18 Uhr

**TRACHTEN DRESCHER**  
**ASCHAFFENBURG**

Modenschau Sa. 30.09.23, ab 11.30 Uhr

WIES'N-KRACHER  
bis zu **50%**  
auf frei geplante  
Küchen

WIES'N-KRACHER  
bis zu **35%**  
auf Möbel

**ATTRAKTIONEN**  
Hüpfburg & Kinderkarussell  
Wettnageln, Eimer-Zielwurf  
Bierkrug-/Marmeladenglas-Schieben  
& Wett-Bierflaschenöffnen

**SÜßES ALLERLEI**  
„Fridas Eiskrem“, Köhlerküsse, uvm.

Alle reduzierten Vorzugspreise nur gültig bei Abholung und Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko, Modell-, Farb- u. Maßabweichungen sowie Preisirrtümer u. Liefermöglichkeiten sind vorbehalten. Alle Betten ohne Rahmen, Auflagen & Deko. Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle Preise sind Barabholpreise. \*EEK-Energieeffizienzklasse. \*Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preiseempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuaufträgen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Self, Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexa, Ekornes, Livin, W. Schilling Black Label, Jooz, B-Collection, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Bücher u. Elektroklengeräte sowie Gartensmöbelbestellware. Streichpreis für Boutique- und Fachsortimentsartikel entspricht dem günstigsten Gesamtpreis der letzten 30 Tage. Inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter [www.moebel-kempf.de](http://www.moebel-kempf.de) und [www.mobile-wohnpass.de](http://www.mobile-wohnpass.de). HR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nikheim.

Möbel Kempf GmbH & Co.KG, Niedenberger Str. 8,  
63741 Aschaffenburg/Nikheim, Telefon: 0 60 21/49 03-0

Von der **A3** Abfahrt Aschaffenburg West/ **B469** Abfahrt Aschaffenburg/Großostheim-Mitte

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr • Sa 10.00 - 18.00 Uhr

[www.moebel-kempf.de](http://www.moebel-kempf.de) • e-mail: [info@moebel-kempf.de](mailto:info@moebel-kempf.de)

Folgen Sie uns!



3394B

**Möbel Kempf**

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

[illegible]

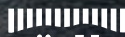
  
Rhein Main Verlag

**12**  
Zeitungen

**29**  
Ausgaben

**708T**  
Haushalte

DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

 **mein  
südhessen**

EPPERTSHAUSENER  
ANZEIGEBLATT

NEUE NACHRICHTEN  
**BESSUNGER**

Gerauer Rundblick

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.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

# Fernreise nach Hongkong

Streetfood macht Appetit

(AKZ-O). Auch wer gerade keine Fernreisen plant, kann sich Appetit holen. Zum Beispiel für eine kulinarische Reise nach Hongkong. Denn die asiatische Metropole gilt als Gourmet-Hochburg schlechthin. Von Michelin-Restaurants bis zu Dim-Sum- und Garküchen – das gastronomische Angebot ist facettenreich und verführerisch. Dabei sorgt die einfache Straßenküche oft für die interessantesten Geschmacksexplosionen. Hier sind ein paar der besten Appetithäppchen auf die Hand:

in Portionen von fünf bis zehn Stück verkauft – schön mundgerecht, um beim Schlendern durch Hongkongs Straßen nicht hungrig zu werden.

## „Bubble Waffles“ – der weltweite Hype

Die „Bubble Waffle“ kennt man auch hierzulande. Entstanden ist sie jedoch in Hongkong. Dort gibt es sie in vielen, teils ungewöhnlichen Geschmacksrichtungen wie gesalzenes Eigelb oder sogar grüner Tee. Beliebt sind die Waffeln



## „Cheung Fun“ – Straßenstand toppt Restaurant

Die Reismudelrollen sind typisch für Hongkong und werden aus Reismehl, Tapiokamehl und Wasser hergestellt. Beim Dämpfen formt sich die Mehlmasse zu einem nudelartigen Blatt, das zu langen Rollen gefaltet, geschnitten und mit süßer Sojasauce serviert wird. Mit Schweinefleisch und Garnelen als Topping und Erdnuss- oder Chilisauce wird aus dem Gericht eine herzhaft-sättigende Mahlzeit.

## „Siu mai“ und Curry Fish Balls – Surf and Turf nach Hongkong Art

Die kleinen gelben Teigtaschen „Siu mai“ bestehen aus einer Schweinefleisch-Fisch-Füllung und werden mit Sojasauce und Chili-Öl serviert. Bei den Fish Balls wird das Fischfleisch so lange klein gehackt, bis es elastisch ist und zu Bällchen geformt werden kann. Beides wird

auch in Kombination mit cremigem Softeis – aber Vorsicht, das Street-Food-Dessert wird dadurch nicht nur zu einem größeren Geschmackserlebnis, auch die Kalorien klettern nach oben!

## „Pineapple Bun“ – garantiert ohne Ananas

Supersüß und superlecker sind auch die in Hongkong erfundenen „Pineapple Buns“. Auf kantonesisch „bo lo baau“ genannt, tragen die kleinen Milchbrötchen ihren Namen in erster Linie aufgrund ihres Aussehens, denn beim Backen bekommt die Kruste aus Keksen und Zucker charakteristische Risse, die an Ananas erinnern. Die Hongkonger lieben ihre Pineapple Buns gefüllt mit Butter, roter Bohnenpaste, Kokosraspeln oder Schweinefleisch. Infos zu den kulinarischen Highlights aus Hongkong sowie Reiseinspirationen gibt es unter [www.discoverhongkong.com](http://www.discoverhongkong.com).

Fotos: akz-o

ANZEIGE



**ICH BIN HÖRAKUSTIKER,**  
damit du nichts im Leben verpasst

## Woche des Hörens 2023

Hätten Sie's gewusst? Gespräche ohne Nachfragen, gemeinsame Hörerlebnisse, entspannender Musikgenuss, offene Ohren für Zwischentöne ... das sind Vorteile, die zufriedene Nutzer an ihren Hörgeräten schätzen. Die hohe Beratungsqualität und die leistungsfähige Technologie in der Hörakustik machen Hörsysteme zu perfekten Begleitern im Alltag. Hörgeminderte Menschen sichern sich damit nachhaltig ihre Lebensqualität. Der erste Schritt zum guten Hören ist ein Hörtest bei einem Hörakustiker.

Zur „Woche des Hörens“ vom 25.-30.09. bieten die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bundesweit kostenlose Hörtests an. Und das Beste ist, Sie erfahren vom Fachmann

wie gut Sie hören und bekommen zusätzlich ein Überraschungspaket geschenkt.

Der professionelle Hörtest hilft, viele Probleme zu lösen, die durch Hörminderungen entstehen können. Dazu zählen auch Konzentrationsschwierigkeiten, Stress und Burn-out-Gefühle. Diese Zusammenhänge sind vielen Menschen oft nicht bewusst, weil sie ihr persönliches Hörvermögen überschätzen.

Und noch etwas: Auch Angehörige und Freunde können zur Problemlösung beitragen. Häufig sind sie es, die zuerst bemerken, wenn jemand nicht mehr gut hört. Dann sollte es selbstverständlich sein, dass man darüber spricht und sich von einem Hörakustiker beraten lässt.

## HÖRTEST MACHEN & ÜBERRASCHUNG SICHERN

FGH-Hörakustiker in Ihrer Nähe:  
[www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)

Fon: 0511 76 333 666  
Mo – Fr 9.00 – 17.00 Uhr



**WIR MACHEN HÖREN GUT**  
•• IHRE HÖRAKUSTIKER

FÖRDERGEMEINSCHAFT  
**GUTES HÖREN**

# Anzeigen | Markt

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

## 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.**

**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

## 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**

**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**

**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

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

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

## 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**

## Stellen

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

**Frau aus Ungarn 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

# ANZEIGEN

**Telefon  
06104 66720-40  
info@rheinmainverlag.de**



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

VEREIN  
für KREBSKranke  
und  
KINDER Darmstadt /  
Rhein-Main-Neckar e.V.



# Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Adler, Alldrink,  
Globus, JYSK, LIDL, Möbel Kempf, Netto,  
Norma, Rossmann, Tecon Immobilien,  
Thomas Philipps, XXXLutz

# 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

# Impressum

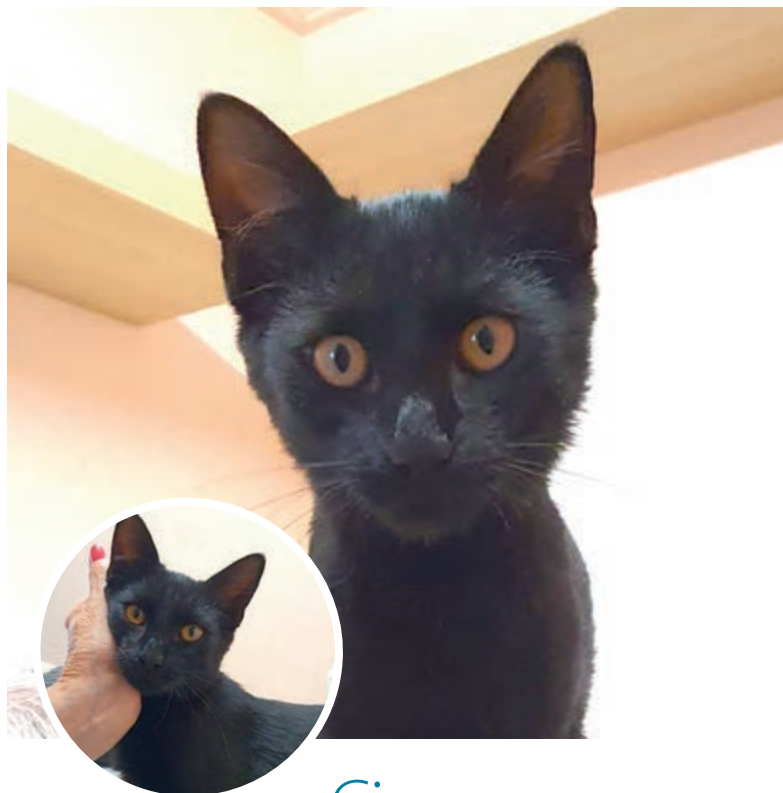
**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de  
**Geschäftsführung:** Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Toman  
redaktion@mein-suedhessen.de  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
**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 2013.  
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 eingesandte 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

## Tiere der Woche



### Çiser

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

**SELIGENSTADT (PM).** Çiser möchte gerne Einzelprinz sein. Çiser wurde im Alter von 3 Wochen von seiner Mutter und seinen Geschwistern weggenommen und im Alter von knapp 3 Monaten dann beim Tierschutzverein abgegeben.

Entsprechend ist er sehr stark auf Menschen geprägt. Er konnte im Tierheim zwar das Zusammenleben mit Artgenossen erlernen – aber er zieht den Umgang mit Menschen jederzeit und bedingungslos vor und ist auch sehr eifersüchtig, sobald man sich mit anderen Katzen aus seiner Gruppe beschäftigt. Çiser ist altersgemäß lebhaft und verspielt und möchte immer dabei

sein – er wird gerne auf dem Arm getragen und schnurrt dann weltmeisterlich und ausdauernd. Er sucht eine Familie (gerne auch mit Kindern) oder eine Einzelperson, die ihm viel Zeit und Zuwendung widmen kann.

Ein vernetzter Balkon würde sein Glück vollkommen machen.

Mehr Infos über den jungen Kampfschmuser erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de).

Fotos: TSV

### Sammy

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

**HTB (PM).** Sammy ist ein lieber und verschmuster Hund. Er ist mit Hunden verträglich – solange sie nicht zu dominant sind. Sammy ist 9 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 12 kg. Sammy ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter  
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de)

Tel. 06068-4785493 oder  
0162 - 2939838



[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

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

Marla Lennard



**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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

# ÖFFNE JETZT!



## T-Roc Cabrio.

### Offen für alles. Nimm Dir die Freiheit.

Mit dem T-Roc Cabriolet ist nahezu alles möglich. Kein Wunder, denn als Crossover-Cabriolet bringt es das Beste aus zwei Welten unter ein Dach. Stärke und Eleganz zum Beispiel. Oder Sport und Komfort. Offen oder geschlossen. Was immer Du magst. Größer als es scheint, günstiger als Du denkst.

**WIEST**  
GROUP

## Wiest. Volkswagen Darmstadt



Autohaus J. WIEST & Söhne GmbH | Hilpertstraße 6 und Riedstraße 5 | 64295 Darmstadt

Call: +49 (0) 6151 864- 0 | [wiest-autohaeuser.de](http://wiest-autohaeuser.de) | Mail: [kontakt@wiest-autohaeuser.de](mailto:kontakt@wiest-autohaeuser.de)

Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,9 l/100km CO<sub>2</sub> Emission kombiniert 134 g/km Effizienzklasse B