

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

6C

23. September 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

hessen

auf Facebook

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: 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 Nussorten, 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.

Gewichtmanagement: 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.biokannjeder.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 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.

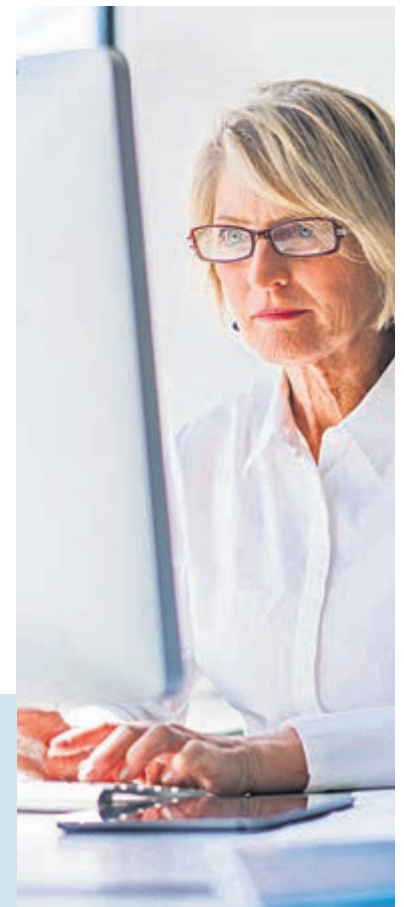
Vitamine müssen sein

„Ebenfalls wichtig für die ungestörte 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) 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 Düsseldorfer Verbraucherportal 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 Mehrwertes 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

Drei Tipps für einen Brunch im Handumdrehen

Wenig vorbereiten, mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge

(AK-O). Lieber Zeit mit Freunden und Familie verbringen als abgehetzt von einem To-do zum nächsten zu springen, das wünschen sich viele Menschen. Immerhin machen Mahlzeiten in geselliger Runde laut einer Studie* 81 Prozent der Deutschen glücklich (*Quelle: Umfrage Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO), 2017). Warum nicht gleich bei einem entspannten Brunch damit anfangen? Schweizer Käse liefert uns die Lösung auf dem Holzbrett.

Tipp 1: Zeit nehmen: Weg mit dem Perfektionismus, seitenlangen Einkaufslisten und dem Hetzen von einer Aufgabe zur nächsten. Dafür lieber her mit etwas, das die Schweizer in ihrem Lebensgefühl verankert haben: Verbundenheit, Gespräche am Tisch, gemeinsam lachen und sich zuhören, Zeit zum Genießen haben. Dafür

ist Schweizer Käse wie gemacht: Eine Schweizer Käseplatte ist im Handumdrehen vorbereitet. Kein stundenlanges Töpfe-Jonglieren in der Küche, dafür eine schnell angerichtete Käseplatte und Zeit, um die Gäste in Ruhe zu begrüßen. Vielfalt inklusive: Mit verschiedenen Sorten und Reifegraden lässt Schweizer Käse so manches Fünftgänge-Menü alt aussehen.

Tipp 2: Gemeinsam vorbereiten: DIY liegt voll im Trend. Wie wäre es, schon aus dem Zubereiten ein gemeinsames Erlebnis zu schaffen? Dafür muss man nicht stundenlang in der Küche stehen oder Profi sein: zusammen am Tisch Käse vorbereiten, Obst, Nüsse und Chutneys anrichten, gutes Brot aufschneiden. Ins Gespräch kommen und damit wie von selbst ein Gespür für die mit Zeit und Liebe hergestellten Lebensmittel bekommen.

Tipp 3: Feiern mit gutem Gewissen: Schweizer Käse hat nichts zu verstecken: Er braucht keine Zusatzstoffe, keine Gentechnik,

ist aus Tradition natürlich und hat sogar ein eigenes „Reinheitsgebot“. Leben und genießen im Einklang mit der Natur – rein, nachhaltig und natürlich. Das ist für die Schweizer Käsermeister kein Trend, sondern eine Lebenseinstellung und Philosophie. Für einen Käse, so rein, so ehrlich und authentisch, wie man Käse nur machen kann. Diese Leidenschaft und ihr Können haben die Käsermeister von Generation zu Generation weitergegeben.

Kein Wunder, wenn die Schweizer Käseplatte also bis auf den letzten Käsekrümel leer gegessen wird. Sollte doch etwas übrigbleiben: unter allen Gästen aufteilen und als Erinnerung an den gemeinsamen Tag mitgeben. So denken alle Gäste beim nächsten Käsegenuss daheim an die gemeinsame Zeit, den intensiven Austausch und viele wertvolle Momente. Kurzum: das Gute leben. Foto: Käse aus der Schweiz/akz-o



Schweizer Käse – Das Gute leben.

Fotos: Käse aus der Schweiz/akz-o

Heizkosten korrekt abrechnen

(DJD-K). Mieter erwarten in Zeiten hoher Energiepreise eine gerechte und einfach verständliche Heizkostenabrechnung, sie muss zudem den aktuellen rechtlichen Vorgaben entsprechen. Ab Ende 2022 beziehungsweise Anfang 2023 gibt es vom Gesetzgeber neue Vorgaben. Hier ein Überblick, unter minol.de gibt es mehr Infos.

1. CO₂-Kostenaufteilungsgesetz: Sowohl Vermieter als auch Mieter werden am CO₂-Preis beteiligt.
2. Erdgas-Wärme-Soforthilfegesetz („Dezemberhilfe“): Wer in einem Mehrfamilienhaus wohnt, erhält die Entlastung in der Regel bei der nächsten Heizkostenabrechnung.
3. Energiepreisbremse: Bei Gebäuden mit Zentralheizung muss der Eigentümer die Entlastung über die Heizkostenabrechnung an die Bewohner weitergeben.
4. Erweiterte Informationen: Die Heizkostenabrechnung wird noch informativer.



Eine Heizkostenabrechnung muss nicht nur pünktlich und fehlerfrei sein, sondern auch den aktuellen rechtlichen Vorgaben entsprechen. Foto: djd-k/Minol/Getty Images/sturti

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 37

■■■■E■K■P■A■M■I■
 WEITGEHEND■ENDIVIE
 ■R■H■DONAR■L■ABART
 DESOLAT■SENDEN■NAT
 BITS■HOCHMUE■TIG■NE
 ■GO■
 ■NEW
 HIRN■
 ■SU■
 ■NE
 YOGI■
 ■M■N
 JETS■
 ■GAT
 ■ARE
 ■TI
 OMAN
 FON■PG■G■A■E■S■A
 ■U■SPIEGELUNG■PERM
 ■SIT■ARS■E■HEXEREI
 ASTRAM■DINAR■K■GN
 ■E■E■TIBET■L■STAG■
 ■RAUNEN■ZERTIFIKAT
 ■OJE■MARINA■IBN■EU
 ■NARWAL
 AROMATISCH

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

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




Rhein Main Verlag



12
Zeitungen

29
Ausgaben

708T
Haushalte

DER FRANKFURTER...
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

 **mein
südhessen**

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

NEUE NACHRICHTEN
BESSUNGER

Gerauer Rundbl**ick**
REGIONAL

Rodgau Zeitung

NEUE **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



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.

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

„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

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.

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

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, 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 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 krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“



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 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.

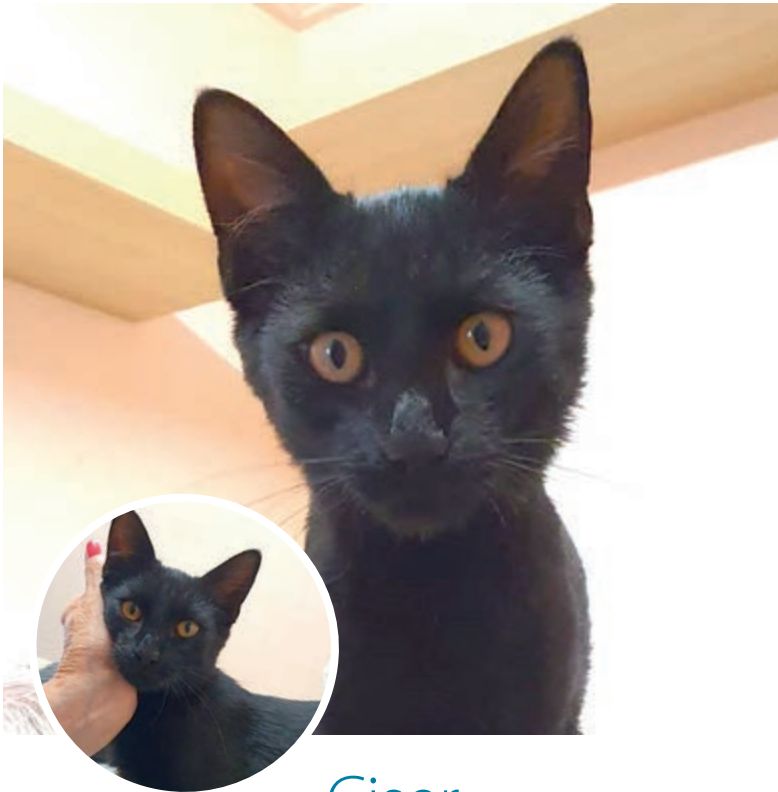
Layout, Satz, Anzeigenschluss und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 2023.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig 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 Werbebotschaftsaufkleber 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



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.

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

Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

„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