

# meinsüd hessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

23. September 2023

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.505

**DAHLER**

**Wir bieten Ihnen** eine kostenlose  
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

**DAHLER** Hanau/Offenbach T 06182 992 604 [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)



Zur Website:



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.



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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)



FreeStyle Libre 3

**Sie haben Diabetes?  
Kostenlose Infoveranstaltungen in Ihrer Nähe.**

Besuchen Sie unsere Infoveranstaltungen und informieren Sie sich über die kontinuierliche Zuckermessung und die Vorteile gegenüber der täglichen Blutzuckermessung!

**Jetzt anmelden!** QR-Code scannen oder anrufen und passenden Termin finden.



QR-Code scannen oder unter:  
<https://www.FreeStyleLibre.de/informationsveranstaltung>

Oder rufen Sie uns an:  
**08031 – 800 8 844\***  
Dienstag und Donnerstag von  
08:00 – 18:00 Uhr

Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

**Abbott**  
*life. to the fullest.®*

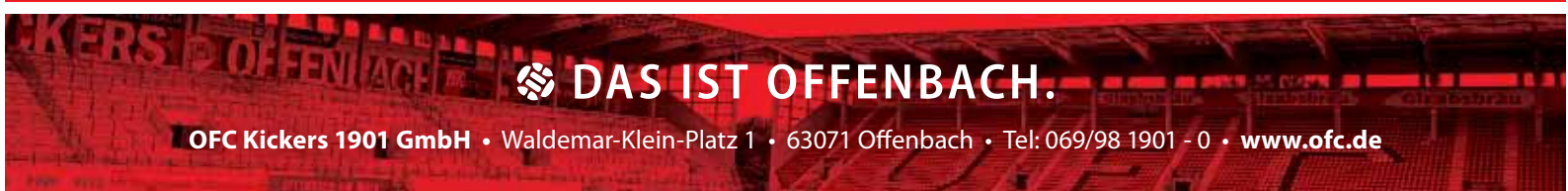
\*Kostenlos aus dem deutschen Festnetz sowie dem deutschen Mobilfunknetz im Inland. Agenturfoto. Mit Model gestellt. | Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Das Lesegerät oder die Apps der FreeStyle Libre Messsysteme sind sowohl in mg/dL als auch mmol/L erhältlich. Ein Sensor kann nur mit dem FreeStyle Libre 3 Lesegerät oder der App aktiviert und genutzt werden. Ein Wechsel ist nach der Aktivierung des Sensors nicht möglich. Das Sensorgehäuse, FreeStyle Libre und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. © 2023 Abbott | ADC-70354 v1.0 | sense & image



WEIL WIR EUCH  
BRAUCHEN... | *jetzt Mitglied werden!*



WEITERE INFOS  
[mitglieder@ofc.de](mailto:mitglieder@ofc.de)



**DAS IST OFFENBACH.**

OFC Kickers 1901 GmbH • Waldemar-Klein-Platz 1 • 63071 Offenbach • Tel: 069/98 1901 - 0 • [www.ofc.de](http://www.ofc.de)

# 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 Düsseldorfer 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 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](http://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 Fünf-Gänge-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





  
**Rhein Main Verlag**



**12**  
 Zeitungen

**29**  
 Ausgaben

**708T**  
 Haushalte

**DER FRANKFURTER**  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

 **mein  
 südhessen**

**EPPERTSHAUSENER  
 ANZEIGEBLATT**

NEUE NACHRICHTEN  
**BESSUNGER**

**Gerauer Rundblick**  
REGIONAL

**Rodgau Zeitung**

NEUE **HEIMATBLATT  
 RÖDERMARK**

NEUE ZEITUNG  
**OBERTSHAUSEN**  
Unsere Heimat

**Odenwälder  
 Journal**

**MÜNSTERER**  
ANZEIGEBLATT

**LOKALANZEIGER**

**DER ISEBORJER** 

**ECHT OKAL  
 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.

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](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

**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](http://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](http://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 Werteschätzung. 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](mailto:info@rheinmainverlag.de)



[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto: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.

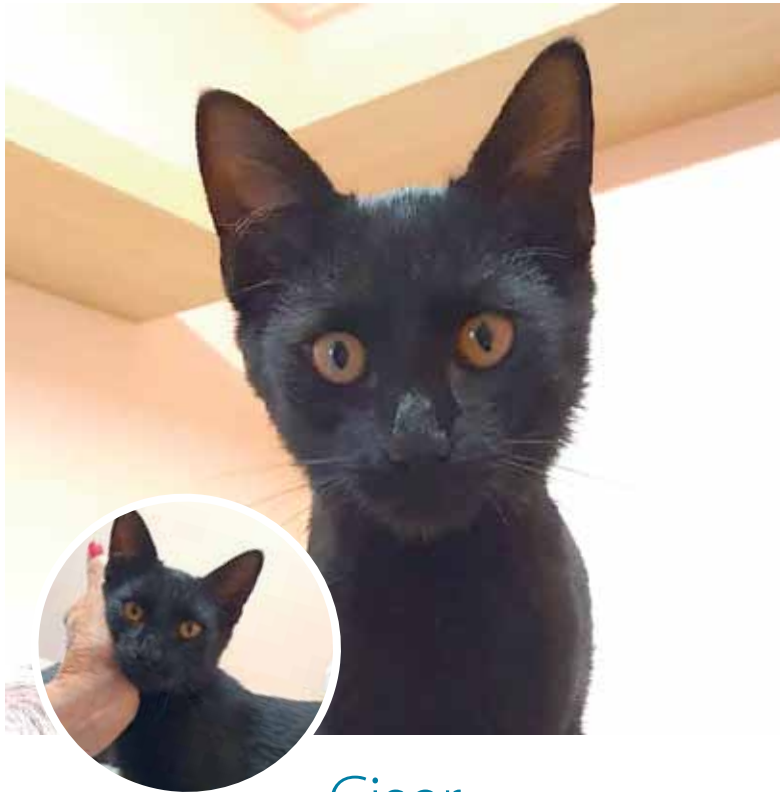
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr  
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt 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](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*



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](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**



## 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