

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

6. April 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

toom

Bitte beachten Sie unsere
Beilage in Teilen der
heutigen Ausgabe!

PENNY

Bitte beachten Sie unsere Beilage
in Teilen dieser Ausgabe!

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

**BITTE
BEACHTEN SIE DIE
POCO BEILAGEN
IN EINER
TEILAUFLAGE
DIESER AUSGABE**

POCO



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Marek / pixabay

Salz – mehr als ein Gewürz

Salz – mehr als ein Gewürz

(DRM). Salz, das in der Küche verwendet wird, trägt viele Namen: Speisesalz, Kochsalz oder auch Tafelsalz. Neben dem einfachen Päckchen mit raffiniertem Salz aus dem Discounter findet man in vielen Läden mittlerweile die verschiedensten Sorten an Salz im Regal: Meersalz wird in sogenannten Salzgärten mittels Verdunstung aus Meerwasser gewonnen. Eine besondere Form des Meersalzes ist das Fleur de Sel. Diese Salzblumen entstehen nur an heißen, windstillen Tagen als hauchdünne Schicht an der Wasseroberfläche und werden in Handarbeit abgeschöpft, daher ist es relativ teuer.

Steinsalz wird in Salzbergwerken gewonnen. Es wird entweder abgegraben oder herausgelöst. Eine besondere Sorte des Steinsalzes ist das Himalaya Salz, das durch darin enthaltenes Eisenoxyd eine rosarötliche Färbung hat. Aus Indien stammt Kala Namak (Schwarzes Salz), das vulkanischen Ursprungs ist und vor allem in der ayurvedischen Küche Verwendung findet.

Salz in der Wohnung

Salzlampen sind nicht nur hübsch und machen schönes Licht, sie sollen auch eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden haben. Salzlampen bestehen meist aus dem rosafarbenen Himalayasalz, es gibt sie aber auch in weiß aus Halitsalz. Durch die Glühbirne werden die Salzkristalle der Lampe erwärmt, dadurch gibt das Salz negativ Ionen an die umgebende Raumluft ab. Elektrogeräte wie PC, TV, Tablet und ähnliche saugen negative Ionen aus der Raumluft auf, so dass eine Überzahl an positiv Ionen zurückbleibt – man spricht vom sogenannten Elektrosmog. Durch die Salzlampe wird das Gleichgewicht zwischen negativ und positiv geladenen Ionen in der Raumluft ausgeglichen. Dies soll sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, wissenschaftlich belegt ist dies allerdings nicht. Was jedoch belegt ist, ist die stimmungsaufhellende Wirkung des orangefarbenen oder weißen Lichtes, das diese Lampen ausstrahlen. Weißes Licht soll z. B. die Konzentration steigern und orangefarbiges Licht die Kreativität fördern und fröhlich machen. In einem zehn Quadratmeter großen Raum sollte man eine Lampe mit einem Gewicht von einem bis zwei Kilogramm aufstellen.



Foto: Quang Nguyen Vinh / Pixabay

Salz auf der Haut

Badesalz mit einem angenehmen Duft und anregender oder entspannender Wirkung kann man sich ganz leicht selbst herstellen.

Einfach eine Packung „Totes Meer Salz“ im Fachhandel kaufen. Im Kräutergarten Lavendelblüten oder Minze sammeln. Wichtig ist, dass die Pflanzen nicht gespritzt wurden. Die Blätter und Blüten einige Tage lang trocknen, bis sie

sich leicht zerbröseln lassen. Das Salz mit den getrockneten Blüten oder Blättern mischen, in Teefilter füllen und zubinden. Zu jedem Bad ein Säckchen ins einlaufende Badewasser geben. Lavendel wirkt eher beruhigend, Minze eher anregend.



Foto: Andreea / Pixabay

Salz in der Suppe

Kräuter- oder Gewürzsalze schmecken nicht nur in der Suppe, sondern finden in unseren Küchen vielfältige Verwendung zum Beispiel zum Verfeinern von Salatdressings, zum Würzen von Ofengemüse oder beim Marinieren von Grillgut. Meist sind sie auf Basis von Kristallsalz hergestellt und werden aus der Salzmühle frisch übers Gericht gemahlen. In vielen Läden gibt es teils traditionelle, teils exotische Mischungen – da darf man ruhig mal ein bisschen experimentieren. Aus Meersalz werden auch spezielle Rauchsalze hergestellt, wobei das Salz über verschiedenen Hölzern geräuchert wird: Hickorysalz (Hickoryholz), Wikingersalz (Wacholderholz), Salish Salz (Roterlenholz) oder Fleur de Sel Chardonnay (Holz von Chardonnay Weinfässern). Geschmacklich unterscheiden sich die groben Salze deutlich vom fein raffinierten Salz und sind obendrein noch ohne künstliche Zusatzstoffe wie Bleichmittel oder Rieselhilfen hergestellt.

Thema Arthrose

Arthrose natürlich und wirksam behandeln

Dieser Arzneistoff überzeugt!

Unsere Lebenserwartung steigt, wir werden immer älter – einerseits gute Nachrichten. Doch für unsere Gelenke bedeutet diese Entwicklung jahrelange zusätzliche Belastung. Häufige Folge: Gelenkverschleiß! Unbehandelt kann die Abnutzung der Gelenkknorpel ungebremst voranschreiten und Entzündungen zur Folge haben.

Experten raten daher, schon bei ersten Anzeichen einer Arthrose aktiv zu werden. Ihre Empfehlung: Eine

wirksame Therapie sollte speziell bei Arthrose helfen und dabei nicht nur schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken, sondern vor allem den Knorpel schützen. Hier setzt das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro (Apotheke) an!

Hochkonzentrierter Wirkstoff für die Gelenke

Forscher haben die Weißbeerrige Mistel, eine besondere Arthrose-Pflanze, hochkonzentriert in Rubaxx Arthro auf-

bereitet. Ihr Arzneistoff bekämpft speziell Arthrose und wirkt dabei schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der Wirkstoff kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen. Weitere Vorteile: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Rubaxx Arthro nicht bekannt. Dank der Tropfenform ist Rubaxx Arthro je nach Stärke der Beschwerden individuell dosierbar.



Tipps für unsere Leser

Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu 13% sparen!

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



bis zu 13% sparen

pureSGP.de



„Bin begeistert, hätte nicht gedacht, dass dieses Produkt so gut wirkt. Schon nach wenigen Tagen waren die Schmerzen in den Gelenken verschwunden. Empfehlenswert.“

– Frank L. –



„Ich bin super zufrieden mit den Tropfen. Endlich keine Schmerzen mehr in den Knien! Ich wüsste nicht, was ich ohne diese Tropfen machen sollte.“

– Birgit S. –

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

WILLST DU IN EINEM **ERFOLGREICHEN** SKANDINAVISCHEN UNTERNEHMEN ARBEITEN?

Vor 40 Jahren eröffnete unser Unternehmensgründer, der dänische Kaufmann Lars Larsen, sein erstes Geschäft in Deutschland. Seitdem ist JYSK zu einem führenden Anbieter für „Scandinavian Sleeping & Living“ geworden.

Arbeite mit uns bei JYSK!

So wie unser Sortiment vom skandinavischen Lebensgefühl und Design inspiriert ist, so leiten sich auch unsere Unternehmenswerte aus unseren skandinavischen Wurzeln ab.

Als Mitarbeiter:in wirst du Teil einer Kultur, die auf Vertrauen basiert. Deine Einstellung zählt mehr als deine Noten. Deine Meinung zählt mehr als dein Titel.

Wir bieten dir viele Karrieremöglichkeiten. Und wenn du noch am Anfang deiner Karriere stehst oder sie weiter voranbringen willst, haben wir verschiedene Ausbildungs- und Traineeprogramme.

Jobs im Retail

Der Alltag in unseren über 950 Stores ist voller Energie und Spaß. Unsere Storeteams geben gemeinsam alles, um ihre Ziele zu erreichen und den besten Kundenservice in Deutschland zu bieten.

Wir feiern die großen und kleinen Erfolge. Wenn du einen guten Verkauf gemacht hast, kannst du sicher sein, dass dein Team es bemerkt.

Jobs in der Administration

In unserem Regional Head Office in Handewitt bei Flensburg arbeiten wir engagiert daran, JYSK weiterzuentwickeln und unsere Stores zu unterstützen. Wir bieten dir einen skandinavisch geprägten Arbeitsplatz mit spannenden und abwechslungsreichen Möglichkeiten und genau den Job, den du gerne machen möchtest.

Jobs im Logistikzentrum

Von unseren Logistikzentren aus beliefern wir die JYSK-Stores und Online-Kunden und sorgen dafür, dass sie ihre Bestellungen pünktlich erhalten. Es gibt dort viele verschiedene interessante Arbeitsbereiche und Tätigkeiten im Lager, im Transport oder in der Administration.

Erfahre mehr über deine Möglichkeiten unter jobs.jysk.de

Wir sehen uns bei JYSK – oder wie man in Dänemark sagt: „Vi ses!“

Feiere jetzt mit uns „40 Jahre JYSK Deutschland“ mit großartigen Angeboten!

JYSK
Scandinavian Sleeping & Living

Zeckenzeit! Der richtige Umgang mit den kleinen Plagegeistern



Foto: Erik Karits/Pixabay

(DRM). Jedes Jahr aufs Neue bekommt man es mit kleinen Blutsaugern zu tun: Zecken. Während die meisten Menschen die Zecke jedoch mit dem Sommer in Verbindung bringen, sollte man auch schon früh im Jahr auf der Hut sein.

Denn die Zecke, die zur Ordnung der Milben gehört, zeigt sich, sobald sich Schnee und Kälte verabschieden. Schon einige Tage jenseits der sieben Grad Celsius in Folge lässt die Zeckenpopulation aktiv werden. Da auch hierzulande die Winter immer milder werden, gehen also auch die Zecken immer früher auf Nahrungssuche. Generell kann man sagen, dass die Zeckenzeit in Deutschland von Februar bis Oktober geht.

Was macht Zecken so gefährlich?

Um an das Blut zu gelangen, stechen die Spinnentiere durch die Haut ihrer Opfer. Durch den Speichel, der dabei in die Wunde gerät, können verschiedene Krankheiten übertragen werden. Am häufigsten handelt es sich hierbei um Lyme-Borreliose.

Symptome bei einer Infektion können eine Rötung um die Einstichstelle sein sowie Fieber, Muskelschmerzen und angeschwollene Lymphknoten. Die schlechte Nachricht ist, dass es dagegen keine Impfung gibt. Es gibt jedoch auch eine gute Nachricht: Im Frühstadium ist die Krankheit mit Antibiotika gut zu behandeln.

Weitaus gefährlicher ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Neben grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen und Schwindel kann es zu einer lebens-

gefährlichen Hirnhautentzündung kommen. Eine Behandlung gibt es nicht, die Beschwerden können lediglich gelindert werden. Allerdings gibt es eine Schutzimpfung gegen FSME, die alle drei bis fünf Jahre aufgefrischt werden muss.

Der richtige Schutz

Noch besser als eine Impfung ist es jedoch, sich gar nicht erst stechen zu lassen. Daher sollte man bei Ausflügen in die Natur darauf achten, lange Kleidung und festes Schuhwerk zu tragen. Umso mehr Haut bedeckt ist, umso weniger Angriffsfläche bietet man der Zecke.

Bei der Kleidung sollte man zudem auf glatte Stoffe zurückgreifen, da sich die Tiere daran schlechter festhalten können. Dazu helfen helle Stoffe dabei, Zecken frühzeitig zu erkennen, bevor sie die Haut erreichen.

Manche Mücken-Abwehrmittel sind ebenfalls ein zusätzlicher Schutz gegen Zecken. In Apotheken kann man sich diesbezüglich beraten lassen. Nach den Ausflügen ist es zusätzlich ratsam, seinen Körper gründlich auf Zecken zu untersuchen.

Wie entfernt man Zecken am besten?

Kommt es doch zu einem Zeckenstich, sollte das Tier so schnell wie möglich entfernt werden. Allerdings sollte man dieses nicht einfach herausreißen, da sonst der Kopf in der Wunde stecken bleiben könnte.

Besser greift man auf eine spitze Pinzette oder eine spezielle Zeckenpinzette zurück. Ebenfalls empfehlenswert ist eine Zeckenkarte oder

Zeckenschlinge. In der Apotheke findet sich das passende Sortiment. Greifen Sie dann mit dem Werkzeug nach der Zecke – möglichst knapp über der Haut. Ist das Tier fixiert, muss es senkrecht aus der Haut gezogen werden. Dabei sollte man jedoch nicht ruckartig vorgehen, sondern langsam und mit ständigem Zug.

Auf gar keinen Fall sollte man Öl, Nagellack, Alkohol oder Kleber benutzen. Diese Hausmittelchen töten die Tiere nicht, sondern setzen sie unter Stress. Dabei wird der Speichelfluss weiter angeregt und noch mehr Bakterien können in die Wunde gelangen.

Nach dem Stich

Sobald die Zecke entfernt ist, muss die Wunde desinfiziert werden. Danach sollte man die Stelle rund sechs Wochen lang beobachten, ob sich eine Rötung oder Schwellung entwickelt. Eine Rötung direkt nach dem Stich ist normal und verschwindet im Normalfall nach wenigen Tagen wieder.

Sollte sich die Einstichstelle jedoch in den kommenden Wochen erneut röten, könnte eine Lyme-Borreliose vorliegen. Dann sollte man einen Arzt aufsuchen. Dies gilt ebenfalls, wenn sich Grippebeschwerden einstellen. Diese könnten Anzeichen für FSME sein.



Foto: reisezeit/focus-time

Rezept-Tipp

Kräuterpasta mit Frühlingspesto an lauwarmen Karotten-Orangen- Minze-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hartweizengrieß
- 70 ml Wasser
- frische Kräuter
- frische Minze
- 2 Karotten
- 2 Orangen
- 2 TL Ahornsirup
- Saft einer Zitrone
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Das Gericht ist ein echtes Fitness-Essen und damit genau richtig für den Start in den Frühling. Es ist leicht, die Kräuter, die Karotten und die Orangen liefern reichlich Vitamine und die Pasta gibt Energie. Ideal als Stärkung vor einer Nachmittagswanderung oder einer kleinen Radtour durch die Frühlingssonne.

Zubereitung:

Für die Pasta: Hartweizengrieß., Wasser, 2 TL Öl und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mindestens 3 Minuten kneten, 5 Minuten sind besser. Danach den Teig in Frischhaltefolie schlagen und etwa eine Stunde kühl stellen. Von den Kräutern einige schöne Blätter zur Seite legen.

Für das Pesto: Die frischen Gurkenkräuter hacken. Es eignen sich z. B. Petersilie, Schnittlauch, Borretsch, Dill, Löwenzahn, Bärlauch – was man gerade im Garten hat, beim Wildkräuterspaziergang findet oder auch auf dem Markt zu kaufen bekommt. Wer die Karotten mit Kraut kauft, kann davon auch etwas ins Pesto geben, natürlich auch etwas von der frischen Minze. Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Gehackte Kräuter, Knoblauch, Pinienkerne, Öl und Salz in einem Mörser zu einem aromatischen Pesto verarbeiten.

Nachdem der Teig geruht hat: In kleine Portionen teilen und nach und nach durch die Nudelmaschine geben, bis er auf der letzten Stufe sehr dünn und leicht durchsichtig wird. Dann einige Teigquadrate ausschneiden. Auf jedes Quadrat ein Blatt

der vorher zur Seite gelegten Kräuter legen und mit einem zweiten Quadrat zudecken. Dann noch einmal durch die mittlere Stufe der Nudelmaschine geben, sodass hübsche Kräuter-Pasta-Blätter entstehen. Für jeden Teller etwa 5–6 Nudel-Krauter-Quadrate herstellen. Den Rest der Pastabahnen durch die Schneideeinstellung der Nudelmaschine geben. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz hinzugeben und die frische Pasta darin 2–3 Minuten kochen. Erst die Pasta-Krauter-Quadrate, dann die normalen Nudeln.

Für den lauwarmen Salat: Zunächst die Orangen schälen und filetieren. Dann die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Karottenscheiben darin anbraten. 2 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben. Die Karotten gut durchschwenken, bis sie leicht Farbe bekommen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und die Orangenscheiben hinzugeben. Die fertigen Nudeln gut abtropfen lassen und mit einem Teil des Pestos mischen. Auf einem Teller anrichten, zusammen mit den Kräuter-Pasta-Quadraten und dem Salat. Zum Schluss etwas Pesto auf die Quadrate geben, die frische Minze hacken und über den Salat geben.

Textquelle: DRM, Fotocollage: msh/pixabay



Farbe ins eigene Leben bringen

Deutschlands erster Lifestylesender rund ums Renovieren und Gestalten

(DJD-K). Wohl kaum etwas verändert die eigenen vier Wände so nachhaltig wie frische Farbtöne. Neue Lieblingstöne für die Wände etwa verleihen dem Zuhause im Handumdrehen eine vollkommen neue Ausstrahlung. Farben können Energie schenken, motivierend wirken oder die hier wohnenden Menschen zur Ruhe bringen – und in jedem Fall das Leben schöner machen. Dafür braucht es lediglich die passenden Inspirationen rund um neue Trends und den passenden Malerprofi.

Inspirationen rund ums Einrichten und Gestalten

Experten wie beispielsweise Interieur Designer Eric Schroth, bekannt aus der VOX-Sendung „Die Deko-profis“, berichten im Brillux Radio, wie sie Kundenwünsche umsetzen und liefern dabei jede Menge Inspirationen – immer am Puls der Zeit und passend zum Sendermotto „Colour your life“. Anders als bei-

spielsweise im Interior-begeisterten Großbritannien, wo entsprechende Broadcasting-Formate lange Tradition haben und weit verbreitet sind, gab es hierzulande bis 2022 keinen bundesweiten Radiosender mit dem Schwerpunkt Wohnen. Das hat sich geändert, denn seit Mai 2022 informiert das bundesweit empfangbare und komplett werbefreie Programm umfassend rund ums professionelle Renovieren und Gestalten. Mit viel Sachverstand wird gezeigt, was Fachbetriebe alles möglich machen können. Zu Wort kommen Fachleute genauso wie Bauherren mit ihren Erfahrungen.

Impulse für mehr Lebensfreude

Auch bei der Musik haben die SendepLANer ein Highlight gesetzt: An jedem Samstagabend von 20 bis 23 Uhr machen die „Brillux Beats“ mit Woody van Eyden Lust aufs Wochenende. Darüber hinaus liegt der Schwerpunkt musikalisch bei beliebter Chartmusik von aktuellen

Titeln bis zurück in die 1980er-Jahre und auf Neuentdeckungen der Redaktion. Zu empfangen ist der Lifestylesender mit jedem Gerät, das für DAB+ geeignet ist, oder per App. Unter www.brillux.radio etwa gibt es Inspiration rund ums Renovieren und Gestalten zum Nachhören und die Möglichkeit, live einzuschal-

ten. Zusätzlich zu den Kernthemen wird über aktuelle Lifestylere Trends und inspirierende Kulturthemen berichtet, von außergewöhnlicher Architektur bis hin zur kreativen Entstehungsgeschichte von großen Pophits. Weltnachrichten und das Deutschlandwetter runden das redaktionelle Vollprogramm ab.



Mit frischen Farben erhält das Zuhause im Handumdrehen eine neue Ausstrahlung. Einrichtungsexperte Eric Schroth gibt viele praktische Tipps dazu.

Foto: djd-k/Brillux

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 13

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

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

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



Nüsse & Co. – Gesundheit in der Schale

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 Geschmacksprofil 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.

(Dieser Text wurde mithilfe Künstlicher Intelligenz geschrieben)

Vom Samen zur Jungpflanze

(DRM). Frisches Gemüse gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu und spielt seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle für die Menschen. Gemüse gibt es in zahlreichen Facetten in Supermärkten, bei Hofläden oder Direktvermarktern. Oder aus dem eigenen Garten. Das Gemüse kann entweder aus Jungpflanzen gezogen werden oder noch früher aus Samen. Wir erklären euch, wie ihr bereits im März mit der Vorbereitung auf das eigene Gemüse beginnen könnt.

Das richtige Gemüse finden

Bevor es an die Aussaat geht, muss man das richtige Gemüse finden, dass man aussäen möchte. Neben den eigenen Vorlieben kommt es auch auf den Standort an. Denn damit das Gemüse schließlich richtig gedeihen kann muss der Boden und der Standort passen. Manches Gemüse braucht viel Sonne, anderes wieder weniger. Das muss bei der Auswahl bedacht werden. Zuletzt muss man das Saatgut

kaufen. Zahlreiche Händler bieten verschiedenes Saatgut in verschiedenen Qualitäten an. Neben konventioneller Qualität gibt es das Saatgut auch in Bio- bzw. Demeter-Qualität.

Den Frost vermeiden

Gemüse ist häufig nicht winterhart. Dennoch kann man mit der Anzucht bereits im Winter in den warmen Innenräumen beginnen. Den der Frost sorgt dafür, dass die Jungpflanzen und Triebe sofort eingehen. Ist die Zeit der Nachtfröste vorbei, können Sie bei vielen Kulturen die Aussaat direkt ins Freibeet vornehmen. Generell gilt, dass die Samen nach der Aussaat viel Wasser brauchen. Ein gut dosierter Dünger sorgt dafür, dass die jungen Pflanzen ausreichend Nährstoffe bekommen. Sie werden groß und kräftig und bringen einen reichen Ertrag. Die meisten Gemüsesamen eignen sich auch für die Aufzucht auf dem Balkon, auf der Terrasse oder auf der Fensterbank.

Die richtige Aussaat

Gemüsesamen können viele Jahre keimfähig sein. Dafür brauchen die Samen in der Regel Dunkelheit, Wärme und Wasser. So sind die Samen von Kohlrabi und Salaten rund fünf Jahre keimfähig. Die Samen der Senfpflanze sind es sogar 40 Jahre. Ausgesät werden die Samen im Februar und im März in Innenräumen in Pflanzgefäße. Für die Aussaat bietet sich auch eine spezielle Aussaaterde an. Aussaaterde ist nährstoffarm, zudem sehr locker und durchlässig. Durch den hohen Sandanteil in der Erde, kann Wasser gut ablaufen, was Fäulnis und Schimmelbildung vorbeugt. Sie ist salzfrei oder zumindest salzarm sowie keimfrei. Das ist deshalb wichtig, damit die jungen Pflanzen nicht direkt eingehen, wenn die Keimlinge unter einer Haube gezogen werden. Hier entsteht ein Treibhausklima, was das Wachstum von Schimmel begünstigt und deshalb vermieden werden soll. Damit die Keimlinge

aufgehen, bedeckt man den Boden des Pflanzgefäßes mit Aussaaterde. Anschließend kommen die Samen in die Pflanzgefäße und bedeckt die Samen nochmals mit einer dünnen Schicht an Erde.

Die richtige Pflege

Damit die Samen keimen benötigen sie entsprechende Pflege. Neben Wasser ist auch die Wärme wichtig, um das Wachstum anzuregen. Regelmäßiges Gießen ist ebenso wichtig, wie Licht. Außerdem muss man Staunässe vermeiden, sowie möglicherweise aufkeimendes Unkraut jäten. Mit der richtigen Pflege erscheint nach wenigen Tagen das erste Grün im Erdreich. Bereits im frühen Stadium ist es wichtig, dass die Pflanzen ausreichend Sonne bekommen, um schnell und kräftig zu wachsen. Ist die Zeit des Frostes vorbei, können die Pflanzen in das Gemüsebeet ausgesät werden. Alternativ kann das Gemüse auch auf der Fensterbank, oder auf dem Balkon gezogen werden.

Heilkräfte der Natur: Kleine Kräuterkunde

(DRM). Kräuter werden von den Menschen bereits seit Jahrhunderten genutzt, um Wehwehchen zu lindern oder auch um Speisen zu würzen oder diese bekömmlicher zu machen. Schon zu Zeiten der Wikinger wurden in Kräutergärten Heilkräuter angebaut.

Dill

Das Kraut oder die Samen werden als Teeauszug bei Sodbrennen und Blähungen sowie zur Linderung von Frauenleiden und zur Schlafförderung eingesetzt. Das ätherische Öl und die Dillsamenextrakte sollen auch gegen Schimmelsporen, Pilze und Bakterien wirken.

Lavendel

Lavendel wird auch „Das blaue Wunder des Südens“ genannt. In der Heilkunde wird Lavendel bei fast allen Arten von Unruhe eingesetzt: Anspannung, nervöse Störungen, Schlafprobleme, Angstzustände oder Depressionen sollen durch Lavendel Linderung erfahren. Auch bei Reizmagen, Verdauungs- und Kreislaufbeschwerden soll das Kraut helfen. Und sogar äußerlich

lässt sich Lavendel anwenden. Hier hilft die Pflanze als ätherisches Öl bei Insektenstichen, Sonnenbrand oder kleineren Verletzungen.

Pfefferminze

Die Pfefferminze wirkt ganzheitlich bei Magen-Darm-Beschwerden. Sie löst schmerzhafte Krämpfe, behebt Blähungen, fördert die Bildung der Gallen-, Magen- und Verdauungssäfte und beschleunigt die Magenentleerung. Pfefferminze wirkt außerdem antibakteriell, macht die Atemwege frei, eliminiert schlechten Mundgeruch, wirkt gegen Mundschleimhautentzündungen und sogar gegen Kopfschmerzen.

Rosmarin

Der „Ros marinus – Tau des Meeres“ wächst an den Küsten des Mittelmeers. Namen wie Weihrauchkraut, Hochzeitskraut oder Kranzenkraut erinnern daran, dass es viele Jahrhunderte lang Tradition war, dass die Brautpaare sich mit einem Sträußchen aus Rosmarin schmückten, bevor sie getraut wurden. Als Symbol für ihre ewig grünende Liebe und für Frucht-



Thymian

In der Naturmedizin gilt die Pflanze als ein hervorragendes Heilkraut, das zum Beispiel Erkältungskrankheiten, Husten und Magenbeschwerden lindern kann. 2006 wurde das Kraut auf Grund seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften sogar Heilpflanze des Jahres. Auch in der Küche wird Thymian gerne verwendet. In erster Linie kommt er dann in den Kochtopf, wenn deftige Fleischgerichte zubereitet werden. Das Fleisch gewinnt durch das Gewürzkraut an Aroma und sorgt zudem dafür, dass fettreiche Gerichte leichter verdaulich sind.

Basilikum

Als Würz- und Heilpflanze ist Basilikum bekannt. In der Volksmedizin kommt sie bei Magen-Darm-Problemen oder auch bei Appetitlosigkeit zum Einsatz. Oft wird Basilikum zusammen mit Tomate und Mozzarella gegessen. Schwangere, aber auch Kinder sollten Basilikum sparsam verwenden.

barkeit. Das Kraut fördert Appetit und Verdauung. Bei Krämpfen im Magen-Darm-Trakt hilft Rosmarin ebenfalls. Als Antioxidans beugt er Arteriosklerose vor, steigert die Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Gedächtnis. Auch bei Muskel- und Gelenkschmerzen kommt Rosmarin zum Einsatz. Das Kraut bringt Wärme in die Gelenke, regt die Durchblutung an und lindert Schmerzen.

Anzeigen | Markt

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

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

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.de

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Partnersuche

Doris, 78 J., gut aussehende Witwe, mit viel Herzlichkeit, gute Köchin, sichere Autofahrerin, schmusse u. kuschle gern, sehne mich sehr nach einem netten, anständigen Mann zum Liebhaben u. Verwöhnen, mit dem ich zusammen sein kann - wohne hier ganz allein u. wäre jederzeit umzugsbereit - würde sehr gerne mal mit Ihnen telefonieren üb. pv ☎ 0151-20593017

Ich, Margot, 68 J., sehr gutaussehend mit schlanker Figur. Habe lange im KH als Stationsleiterin gearbeitet. Die schwere Zeit der Trauer habe ich nicht vergessen, doch jetzt sehnt sich mein Herz wieder nach einem treuen Mann. Alter und Aussehen nicht entscheidend. Lassen Sie uns doch einfach telefonieren üb. pv ☎ 0170-7950816

Stellen

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

Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren und kenne mich mit Menschen aus, die Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich ältere Menschen betreut. Suche nach einer langfristigen Betreuungsstelle! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

Beilagen-Hinweis

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

Alte Apotheke, Aldi, Action, Alldrink, Edeka, Globus,
Gärtnerei Löwer, Hagebau, HIT, JYSK, K&K Schuhe,
LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma,
POCO, Penny, Polster Aktuell, Rossmann,
REWE, Toom Baumarkt, Zimmermann

DR. RETTLER SERVICE

Für unser Objekt in **Kelsterbach/Flughafen** suchen wir zum nächstmöglichen Termin einen **qualifizierten Mitarbeiter** aus dem **Bereich Gebäudereinigung** als **Objektleitung m/w/d**

Wir bieten eine Position in Vollzeit, einen Dienstwagen und leistungsgerechtes Gehalt.

Voraussetzungen

- Erfahrung in der Gebäudereinigung
- Teamgeist
- Organisationstalent
- Sehr gute Deutschkenntnisse

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an:

Dr. Rettler Service GmbH
Constance Rettler
Gmunder Straße 53
81379 München
www.rettler.de
gerne auch per E-Mail:
kontakt@rettler.de

myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost



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: 718.228

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. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, 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.

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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in
Süd Hessen



Grafik: freepik



Pantera

HTB (PM). Pantera ist in den ersten paar Minuten etwas zurückhaltend. Aber dann taut sie sofort auf und ist lieb, verschmust und anhänglich. Sie läuft sehr gut an der Leine. Sie ist mit

Hunden und Katzen verträglich. Pantera ist geimpft, gechipt und kastriert. Sie ist 7,5 Jahre alt, 28 cm groß und wiegt 7 kg.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 o. 0162-2939838



Tiger

SELIGENSTADT (PM). Tiger braucht ein spezielles Zuhause. Tiger hat sich in seinem Zuhause nicht mehr wohl gefühlt und ist ausgezogen. Deswegen haben die Besitzer beschlossen, dass es besser für ihn ist, wenn der Tierschutzverein Seligenstadt ihm ein neues Zuhause sucht. Bengalkatzen wie Tiger gehören zu den Hybridrassen, was bedeutet, dass sie aus einer Kreuzung zwischen Hauskatze und einer Wildkatzenart entstanden sind. Bengalkatzen haben in der Regel ein sehr aufgewecktes Wesen und teilweise ein sehr stark ausgeprägtes Temperament. Während viele Katzen nach einer intensiven Spielsession gerne zwischendrin eine Pause einle-

gen und erst viel später erneut bespaßt werden wollen, können viele Bengalen einfach nicht genug Action bekommen und manchmal hat man das Gefühl, dass sie die Eigenschaft zum „Müde sein“ gar nicht besitzen. Der TSV wünscht sich natürlich für alle Katzen eine artgerechte und bedürfnisorientierte Haltung, aber bei diesen speziellen Rassen muss noch einmal intensiver darauf hingewiesen werden. Deshalb die große Bitte: bevor Sie den TSV kontaktieren, lesen Sie sich doch einmal diesen Artikel auf unserer Homepage durch: <https://tsvseligenstadt.de/index.php/infothek/mn-haustiere/mn-katzen>

Fotos: TSV

Mehr Informationen 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


Rhein Main Verlag



21
Zeitungen

30
Ausgaben

718T
Haushalte

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT BEZ.

Verlagshaus
Taurus MEDIEN
GMBH


mein
südhessen

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER 

ECHT OKAL
REGIONAL



 NEWS

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen