

# meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

31. August 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

## Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 6-7

## Tiere der Woche

Tiere suchen  
ein neues  
Zuhause.



Seite 11

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Mehr auf Seite 2.

Foto: Pexels / Pixabay

# Wahrzeichen: Die Geschichte hinter dem Eiffelturm

# Wahrzeichen: Die Geschichte hinter dem Eiffelturm

**(DRM).** Er ist eine Ikone und mit rund zwei Millionen Besucher pro Jahr die am meisten besuchte Sehenswürdigkeit der Welt: das Pariser Wahrzeichen - der Eiffelturm.

Nur zwei Jahre, von 1887 bis 1889 dauerte der Bau des schmiedeeisernen Gitterturms, der heute 324 Meter hoch ist. Rechnet man die Antenne auf der Spitze mit ein sind es sogar 330 Meter. Aber schon zum Zeitpunkt der Erbauung war der Turm 312 Meter hoch und bis zur Fertigstellung des Chrysler Building 1930 in New York das höchste Bauwerk der Welt. Benannt ist der Turm nach seinem Erbauer Gustave Eiffel, der 1884 die Idee hatte. Ein Jahr später legte Gustav Eiffel seine Pläne der Société des Ingénieurs Civils zur Genehmigung vor. Doch nicht alle waren von der Idee des Stahriesen begeistert. So regte sich in der französischen Künstlerszene Protest gegen das Bauwerk, welcher jedoch nicht von Erfolg gekrönt war. Ende Januar 1887 began-

nen die Bauarbeiten, am 15. März 1889 war der Turm fertiggestellt. Rund 30 000 Menschen sollen den Eiffelturm in den ersten Monaten nach der Fertigstellung besucht haben. Er wurde zum Highlight der Weltausstellung 1889. Auch Staatsmänner und Würdenträger aus vielen Ländern statteten dem Wahrzeichen einen Besuch ab.

Ursprünglich war geplant den Eiffelturm nach 20 Jahren wieder abzureißen. Dass das nicht passierte, ist dem Durchbruch der Telekommunikation zu verdanken. Als am 5. November 1898 Eugène Ducretet und Ernest Roger eine drahtlose Telegraphenverbindung zwischen dem Eiffelturm und dem vier Kilometer entfernten Panthéon herstellen war dies ein wichtiger Schritt – für den Turm und die elektromagnetische Informationsübermittlung. Dieser Kommunikationsweg blieb zunächst rein militärischen Zwecken vorbehalten. Ebenfalls im Jahr 1898 wurde eine Wetterwarte

auf dem Eiffelturm eingerichtet. Der enorme Höhenunterschied von 300 Metern ermöglichte die Durchführung von vielfältigen Wetterexperimenten. Auch der militärische Wert des Turmes wuchs in dieser Zeit, auch dadurch, weil Eiffel dem Kriegsminister Auguste Mercier im Dezember 1893 erlaubte, Antennen auf dem Turm anzubringen. Auf die erste drahtlose Verbindung im Jahr 1898 folgten 1903 weitere Funkverbindungen zwischen dem Eiffelturm und einigen Militäranlagen. 1906 wurde ein Radiosender auf dem Turm eingerichtet. Am 1. Januar 1910 wurde die Konzession um weitere 70 Jahre verlängert.

## Wetter- und Fernsehsender

1925 ließ Édouard Belin das erste Fernsehsignal vom Turm ausstrahlen. Damit wurde der Eiffelturm zum ersten Fernmelde- sowie Fernsehturm. Die erste offizielle Fernsehübertragung vom Eiffelturm gab es am 26. April 1935 um 20:15 Uhr.

Heute ist der Eiffelturm vor allem eines: Die weltweit meistbesuchte Touristenattraktion mit rund 2 Millionen Besuchern pro Jahr. Mit dem „Le Jules Verne“ ist auch ein Zwei-Sterne-Restaurant auf dem Wahrzeichen zu finden. Wer dort dinieren möchte, sollte allerdings lange im Voraus buchen und muss außerdem tief in die Tasche greifen. Übrigens: Ab dem Einbruch der Dunkelheit bis 1 Uhr morgens kann man den Eiffelturm stündlich für fünf Minuten glitzern sehen. Das nutzen viele Touristen gerne als Fotomotiv. Was für die private Verwendung in Ordnung ist, kann kommerziell genutzt schnell teuer werden. Denn die Beleuchtung des Eiffelturms, die es seit 1985 gibt, gilt als Kunstwerk des Künstlers Pierre Bideau. Das Urheberrecht an dieser Installation erlischt erst 70 Jahre nach dem Tod des Künstlers. Im Fall von Bideau ist das im Jahr 2091. Wer also eine kommerzielle Nutzung anstrebt, sollte eine Genehmigung einholen.

# Die beste Aussicht auf den Gardasee genießen

**(DRM).** Der Monte Baldo ist ein beeindruckendes Bergmassiv in den italienischen Alpen, das sich entlang des östlichen Ufers des Gardasees erstreckt. Mit einer Höhe von 2.218 Metern am höchsten Punkt, der Cima Valdrizza, bietet der Monte Baldo eine atemberaubende Aussicht auf den See, die umliegenden Täler und die Alpenkette. Der Berg ist besonders bekannt für seine reiche Flora und Fauna, weshalb er auch den Beinamen "Garten Europas" trägt. Hier wachsen seltene Pflanzenarten, die in dieser Vielfalt nur an wenigen Orten der Alpen zu finden sind.

Der Monte Baldo ist ein beliebtes Ziel für Touristen, die sich im Urlaub gerne sportlich betätigen möchten und viel Natur erleben wollen. Wanderer können aus einer Vielzahl von Routen wählen, die von einfachen Spaziergängen bis hin zu anspruchsvollen Bergtouren reichen. Eine der bekanntesten Routen ist der „Sentiero del Ventrar“, der an steilen Klippen entlangführt und spektakuläre Aussichten bietet. Mountainbiker

und Gleitschirmflieger schätzen ebenfalls die abwechslungsreichen und herausfordernden Bedingungen am Monte Baldo.

## Mit der Seilbahn rauf auf den Monte Baldo



Foto: pexels/kovyrina

Ein besonderes Highlight ist die Seilbahn, die vom Stadtzentrum in Malcesine aus bis auf eine Höhe von etwa 1.800 Metern führt. Die Fahrt bietet nicht nur einen bequemen Zugang zu den höheren Regionen des Berges, sondern auch eine beein-

druckende Panoramasicht auf den Gardasee und die umliegenden Berge. Tipp: Bereits im Voraus den Trip mit der Seilbahn planen und online Tickets erstehen. Trotzdem kann es vor allen in den Sommermonaten aufgrund der Vielzahl der Besucher zu langen Wartezeiten kommen.

## Romantische Atmosphäre im Winter

Im Winter verwandelt sich der Monte Baldo in ein Skigebiet, das vor allem für Anfänger und Familien geeignet ist. Die verschneiten Hänge und die ruhige Atmosphäre machen es zu einem idealen Ort für Winteraktivitäten. Neben den sportlichen Möglichkeiten hat der Monte Baldo auch kulturell einiges zu bieten. In den umliegenden Dörfern und auf dem Berg selbst finden sich historische Stätten und kleine Kapellen, die einen Einblick in die Geschichte und Tradition der Region geben. Auch ist es möglich oben auf dem Monte Baldo in verschiedenen Restaurants zu essen oder Käse zu kaufen. Jedoch sind die Preise deutlich teurer als üblich am Gardasee.

35 Enjoyhotels in  
den Niederlanden, Belgien  
und Deutschland.

enjoyhotels.de  
All-Inclusive-Urlaub



5 Tage All-Inclusive  
mit eigenen PKW!

# 5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

Wohin reisen Sie dieses Jahr? Enjoyhotels begann vor 30 Jahren mit einem All-Inclusive-Hotel in Deutschland. Jetzt, 30 Jahre später, können Sie aus 35 Hotels wählen. Unsere All-Inclusive-Hotels befinden sich in den schönsten Urlaubsregionen der Niederlande, Belgiens und Deutschlands.

Lassen Sie sich beraten oder buchen Sie direkt unter **03222-1096089**

Siedlinghausen - Winterberg SAUERLAND

Enjoyhotel Marleen



5 TAGE AB  
**199<sup>95</sup>€**  
p.p.

Bocholt MÜNSTERLAND

Enjoyhotel Am Erzengel



5 TAGE AB  
**239<sup>95</sup>€**  
p.p.

Lügde TEUTOBURGERWALD

Enjoy Landhotel Lippischer Hof



5 TAGE AB  
**239<sup>95</sup>€**  
p.p.

Goslar-Hahnenklee HARZ

Enjoyhotel Harz



5 TAGE AB  
**209<sup>95</sup>€**  
p.p.

Kestert MITTELRHEINTAL

Enjoyhotel am Rhein



5 TAGE AB  
**204<sup>95</sup>€**  
p.p.

Greetsiel OST-FRIESLAND

Enjoyhotel Greetsiel



5 TAGE AB  
**259<sup>95</sup>€**  
p.p.

Wetzlar LAHNTAL - RIJN-MAIN REGIO

Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar



5 TAGE AB  
**209<sup>95</sup>€**  
p.p.

Brilon SAUERLAND

Enjoyhotel am Kurpark Brilon



5 TAGE AB  
**249<sup>95</sup>€**  
p.p.

Winterberg SAUERLAND

Enjoyhotel Sauerland (Winterberg)



5 TAGE AB  
**219<sup>95</sup>€**  
p.p.

## Für alle Enjoyhotels gilt:

- ✓ Empfang mit warmen Mittagessen oder Kaffee und Kuchen
- ✓ Tägliches Enjoy Frühstücksbuffet, warmes Mittagessen oder Lunchpaket
- ✓ 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- ✓ Täglich alle Getränke kostenlos von 17:00 bis 24:00 Uhr (Erfrischungsgetränke, Fruchtsäfte, Bier, Wein, Schnaps, Apfelkorn)
- ✓ Freie Nutzung aller Hoteleinrichtungen
- ✓ Jeden Abend Entertainment, einschließlich Wandern / Musik / Quiz (oft mit Snacks)
- ✓ Keine Buchungs- oder Reservierungskosten

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter **www.enjoyhotels.de** oder rufen Sie an: **03222-1096089**

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren. 🍷 **Keine Buchungskosten**

# EMS-Training – Eine Revolution im Fitnessbereich?

(DRM). EMS steht für Elektromyostimulation, eine Trainingsmethode, bei der elektrische Impulse verwendet werden, um die Muskeln zu stimulieren. Diese Impulse werden durch Elektroden geleitet, die an einem speziellen Anzug oder direkt auf der Haut angebracht sind. Das Ziel ist es, die natürlichen Muskelkontraktionen zu verstärken und somit das Trainingseffekt zu maximieren.

## Wie funktioniert EMS-Training?

Während einer EMS-Trainingseinheit trägt der Trainierende einen speziellen Anzug, der Elektroden an strategisch wichtigen Muskelgruppen platziert hat. Ein EMS-Gerät sendet dann elektrische Impulse an diese Elektroden, was die Muskeln zur Kontraktion zwingt. Diese Impulse sind so abgestimmt, dass sie die natürlichen Kontraktionen des Körpers nachahmen und intensivieren. Dadurch werden mehr Muskelfasern gleichzeitig aktiviert als bei herkömmlichen Trainingsmethoden.

## Vorteile von EMS-Training

1. Zeitersparnis: Eine EMS-Trainingseinheit dauert in der Regel nur 20 Minuten und kann dennoch genauso effektiv sein
2. Effektivität: Durch die gleichzeitige Stimulation vieler Muskelgruppen wird ein Ganzkörpertraining erreicht.



wie mehrere Stunden konventionelles Training. Dies macht EMS ideal für Menschen mit einem vollen Terminkalender.

EMS-Training kann helfen, Muskelmasse aufzubauen, Fett zu reduzieren und die allgemeine körperliche Fitness zu verbessern.

## Nachteile und Vorsichtsmaßnahmen

Wie bei jeder Trainingsmethode gibt es auch beim EMS-Training einige Dinge zu beachten. Menschen mit Herzschrittmachern, Epilepsie oder anderen schweren gesundheitlichen Problemen sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt konsultieren.

3. Gezieltes Training: Die Intensität und die betroffenen Muskelgruppen können individuell angepasst werden, sodass spezifische Trainingsziele effizient erreicht werden können.

Außerdem kann es bei unsachgemäßer Anwendung zu Muskelkater oder in seltenen Fällen zu Muskelverletzungen kommen.

4. Schonend für die Gelenke: Da EMS-Training ohne schwere Gewichte auskommt, ist es besonders gelenkschonend und eignet sich auch für Menschen mit Gelenkproblemen oder Verletzungen.

## Fazit

EMS-Training ist eine innovative und effektive Methode, um die körperliche Fitness zu verbessern und spezifische Trainingsziele zu erreichen. Es bietet zahlreiche Vorteile, insbesondere für Menschen mit wenig Zeit oder speziellen Trainingsbedürfnissen.

## Anwendungsbereiche

EMS-Training wird nicht nur im Fitnessbereich, sondern auch in der Physiotherapie und Rehabilitation eingesetzt. Es hilft Patienten, die nach Verletzungen oder Operationen ihre Muskeln wieder aufbauen müssen. Zudem wird es in der Sportwissenschaft zur Leistungssteigerung und in der ästhetischen Medizin zur Körperformung genutzt.

Mit der richtigen Anleitung und Anwendung kann EMS-Training eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Trainingsmethoden sein und eine neue Dimension im Fitnessbereich eröffnen.

## Welpenernährung Warum sie so wichtig ist

ANZEIGE

Wenngleich ein tapsiger Welpen an einen verspielten Hund erinnert: In Bezug auf seine Ernährungsbedürfnisse ist er weit von einem ausgewachsenen Tier entfernt. Laut Expert\*innen wissen das viele Halter\*innen jedoch nicht: So erhalten etwa 70% aller Welpen Nahrung für ausgewachsene Tiere. Ist die Nahrung jedoch nicht auf die Bedürfnisse eines Welpen angepasst, kann das langfristige gesundheitliche Probleme verursachen.

schleunigtem Wachstum, Verhaltensauffälligkeiten und gesundheitlichen Problemen führen, wenn der Hund ausgewachsen ist. Unterfütterung wiederum kann Mangelerscheinungen und Entwicklungsverzögerungen verursachen.



Foto: Royal Canin®

Die Nahrungswahl sollte sich auch nach der Rasse richten. Bei Ernährungsfragen helfen Veterinär\*innen gerne. Denn eine gute Ernährung in jungen Jahren legt den Grundstein für ein gesundes Hundeleben.

Im Vergleich zum ausgewachsenen Tier haben Welpen einen höheren Bedarf an Proteinen, Fetten sowie bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. Leicht verdauliche Nahrung ist essenziell, weil das Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist. Auch die Futtermenge sollten Halter\*innen beachten. Überfütterung kann zu be-

Royal Canin bietet hochwertige Nahrung für Hunde und Katzen an, die individuell an das Alter, den Lebensstil, die Größe, Rasse, Empfindlichkeiten und das Aktivitätsniveau angepasst ist, um die Bedürfnisse jedes einzelnen Tieres optimal zu erfüllen. Weitere Infos: [www.royalcanin.com/de](http://www.royalcanin.com/de).

# Worauf beim Autokauf geachtet werden sollte

**(DRM).** Der Kauf eines Autos ist eine bedeutende Investition, die sorgfältige Überlegung und Planung erfordert – nicht nur, wenn es sich um das erste Auto handelt. Deshalb gilt es bereits vor dem Kauf einige wesentliche Aspekte zu beachten.

**Budget und Finanzierung**  
Bevor Sie sich auf die Suche nach einem Auto machen, ist es wichtig, ein realistisches Budget festzulegen. Berücksichtigen Sie nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten wie Versicherung, Steuern, Kraftstoff und Wartung. Überlegen Sie, ob Sie das Auto bar bezahlen oder finanzieren möchten, und informieren Sie sich über die verschiedenen Finanzierungsoptionen und deren Konditionen.

## Welcher Fahrzeugtyp soll es sein?

Überlegen Sie, welchen Fahrzeugtyp Sie benötigen. Fahren Sie hauptsächlich in der Stadt oder auf dem Land? Benötigen Sie viel Stauraum oder Sitzplätze für die Familie? Soll das Auto sportlich, umweltfreundlich oder besonders sicher sein? Ihre individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände sollten maßgeblich die Wahl des Fahrzeugtyps beeinflussen.

## Neuwagen oder Gebrauchtwagen

Sowohl Neuwagen als auch Gebrauchtwagen haben ihre Vor- und Nachteile. Ein Neuwagen bietet die neuesten Technologien und kommt mit einer Garantie, ist jedoch teurer. Ein Gebrauchtwagen ist in der Anschaffung günstiger, kann jedoch höhere Wartungskosten verursachen. Bei Gebrauchtwagen ist es besonders wichtig, auf den Kilometerstand, die Anzahl der Vorbesitzer und den Wartungszustand zu achten.

## Fahrzeughistorie und Inspektion

Bei Gebrauchtwagen ist es unerlässlich, die Fahrzeughistorie zu überprüfen. Ein lückenloses Serviceheft, ein unabhängiger Fahrzeugcheck und die Abfrage von Unfallberichten können helfen,



Foto: Andreas160578 / Pixabay

böse Überraschungen zu vermeiden. Lassen Sie das Fahrzeug von einem unabhängigen Gutachter oder einer Werkstatt prüfen, um sicherzustellen, dass es sich in einem guten Zustand befindet.

## Probefahrt

Eine Probefahrt ist entscheidend, um das Fahrgefühl und den Zustand des Autos zu testen. Achten Sie auf ungewöhnliche Geräusche, die Bremsen, die Lenkung und die Federung. Testen Sie das Fahrzeug deshalb in der Stadt und

auch auf der Autobahn, um ein umfassendes Bild zu bekommen.

## Verhandlungen und Kaufvertrag

Seien Sie bereit, über den Preis zu verhandeln. Informieren Sie sich im Vorfeld über den Marktwert des Fahrzeugs, um eine solide Verhandlungsgrundlage zu haben.

Foto: Raten-Kauf / Pixabay

Seien Sie bereit, über den Preis zu verhandeln. Informieren Sie sich im Vorfeld über den Marktwert des Fahrzeugs, um eine solide Verhandlungsgrundlage zu haben. Lesen Sie den Kaufvertrag gründlich durch und achten Sie auf alle Details, insbesondere auf Garantie- und Rückgaberechte.

## Versicherung und Anmeldung

Vor dem Abschluss des Kaufes sollten Sie sich über die Kosten und Bedingungen der Autoversicherung informieren. Sobald Sie das Fahrzeug gekauft haben, müssen Sie es anmelden und die notwendigen Papiere bei den zuständigen Behörden einreichen.

## Fazit

Ein Autokauf erfordert sorgfältige Planung und Überlegung. Indem Sie Ihr Budget, Ihre Bedürfnisse und die verschiedenen Fahrzeugoptionen sorgfältig abwägen, können Sie eine informierte Entscheidung treffen und das Risiko unerwarteter Probleme minimieren.

Eine gründliche Inspektion, eine Probefahrt und eine detaillierte Prüfung des Kaufvertrags sind unerlässlich, um sicherzustellen, dass Ihr neues Fahrzeug Ihren Erwartungen und Anforderungen entspricht.



# Von nebenan auf den Teller

Lebensmittel aus regionaler Herkunft stehen hoch im Kurs

(DJD-K). Wo kommen Nahrungsmittel her, unter welchen Bedingungen und in welcher Qualität sind sie entstanden? Mit diesen Fragen beschäftigen sich zahlreiche Verbraucher. Vor allem Regionalität liegt dabei vielen an Herzen: Für fast vier von zehn Menschen in Deutschland (38 Prozent) ist dies ein wichtiger Kaufgrund, berichtet Statista aus einer eigenen repräsentativen Umfrage im Juni 2023. Neben kurzen Produktionswegen sprechen insbesondere Qualität und nachhaltige Methoden für regionale Spezialitäten.

### Geschlossener Kreislauf vom Hof bis zur Küche

Vom Landhof direkt zur Herstellung von Desserts nach selbst kreierte Rezepturen: Einen kleinen geschlossenen Kreislauf hat etwa Thomas Hauschild mit seinem Unternehmen „Zum Dorfkrug“ im niedersächsischen Neu Wulmstorf aufgebaut. Die Tiere erhalten hier



Regional und frisch genießen: Bei Lebensmitteln achten viele besonders auf die Herkunft.

Foto: djd-k/www.zum-dorfkrug.de

natürliches Futter aus eigenem Anbau, haben genügend Platz im Stall und viel Zeit an der frischen Luft. Der Erlebnishof erzeugt aber nicht nur Lebensmittel, sondern steht täglich auch Besuchern offen,

die sich über nachhaltige Landwirtschaft informieren möchten. Bekannt geworden ist der gelernte Koch mit eigenen Rezepturen aus der familieneigenen Restaurantküche: Seine fein abgeschmeckte

„Sylter Salatfrische“ kam bei den Gästen des Landgasthauses so gut an, dass er vor genau 20 Jahren mit einer Abfüllung und dem Verkauf begann – zunächst regional, längst bundesweit.

### Zu Hause genießen wie im Restaurant

Für einen heimischen Genuss wie im Restaurant setzt der Koch auf ausgewählte und frische Zutaten. Das Sortiment ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich gewachsen: um eine Vielzahl an Salatsoßen, um weitere Soßenrezepturen etwa für einen herzhaften Kartoffelsalat sowie um verschiedene Desserts. Unter [www.zum-dorfkrug.de](http://www.zum-dorfkrug.de) gibt es mehr Informationen und Inspirationen zum Nachkochen in der eigenen Küche – zum Beispiel einen knackigen Salat mit Champignons, Speck und Rucola oder einen würzigen Tomaten-Linsen-Eintopf und Nachtisch-Spezialitäten wie fruchtig-zimtigen Milchreis aus dem Ofen.

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 34

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

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

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





# Ist der PC zu langsam? Aufräumen hilft

(DRM). Ordnung ist ein wichtiger Aspekt für ein stressfreies Leben. Das gilt auch für den eigenen PC.

Wer kennt es nicht? Man sucht etwas und durchwühlt dabei zahllose Schubläden, Kartons oder Papierstapel. Dabei sagt man sich immer wieder: Ab jetzt wird Ordnung gehalten, damit nie wieder etwas verloren geht.

Dieser gute Vorsatz für die eigenen vier Wände sollte auch für den heimischen PC gelten. Nicht nur, dass man Dateien schneller wieder findet, der Computer wird sich auch generell durch mehr Geschwindigkeit bedanken. Denn nicht immer liegt ein langsamer Rechner an einer veralteten oder kaputten Hardware. Oft sind Betriebssystem oder Festplatte einfach nur so zugemüllt, dass der PC in die Knie geht. Aber selbst, wenn noch kein Geschwindigkeitsverlust festzustellen ist, vergeudet man oft genug Zeit beim Durchforsten verschiedener Ordner.

Um den Rechner wieder leistungsfähiger zu machen und sich gleichzeitig viel Zeit beim Suchen zu sparen, gibt es einige nützliche Tipps.

## Eine logische Ordnerstruktur erspart langes Suchen

Grundsätzlich sollte man alle Dateien in passenden Ordnern zusammenfügen. Dafür ist es hilfreich, sich ein Ordnungskonzept zu überlegen, das die Benennung der Dateien und Ordner regelt. Zudem soll das Konzept bei der Entscheidung helfen, welche Datei in welchen

Ordner kommt. Grundsätzlich kann schon mal in „Arbeit“ und „Privat“ unterschieden werden. Darin lassen sich dann weitere Unterordner einfügen, die für eine zusätzliche Systematik sorgen.

Doch nicht nur die Ordner sollten einer bestimmten Linie bei der Benennung folgen. Auch für die Dateien selbst ist es hilfreich, eine gewisse Systematik einzurichten. So kann man diese nach Datum oder Themenfeld benennen. Zudem sollte regelmäßig überprüft werden,

Ein Ordnungskonzept, das die Benennung der Dateien und Ordner regelt, ist hilfreich. Man kann grundsätzlich schon mal in „Arbeit“ und „Privat“ unterscheiden.

Foto: Tim Gouw / Pixabay

ob sich die Dateien immer noch im thematisch passenden Ordner befinden oder mittlerweile andere Ordner passender wären.

Aktuelle Dateien sind jedoch nicht die einzigen Verursacher von unnötigem Frust. Auch alte Programme haben immer noch Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Rechners. Wird wirklich jede Software, die auf dem Rechner installiert ist, noch benötigt oder findet sich die ein oder andere Karteileiche? Diese rauben Rechnerleistung und nehmen Platz auf der Festplatte weg.

## Oft werden Programmreste zum Verhängnis

Daher ist es ratsam, regelmäßig die Programmliste zu durchforsten und rigoros auszumisten. Programme, die keine Verwendung mehr finden, werden direkt deinstalliert. Dabei gilt es jedoch zu beachten: Programme speichern durchgehend Informationen auf der Festplatte, welche auch nach der Deins-

tallation der betreffenden Software auf dem Rechner verbleiben. Hier eignen sich Reinigungsprogramme, die die Festplatte nach ebensolchen Programmresten durchforsten und – je nach Einstellung – direkt oder nach einer Bestätigung entfernen. Dabei sollte man jedoch darauf achten, welche Dateien entfernt werden. Wird eine falsche Datei gelöscht, kann unter Umständen der ganze Rechner eine Fehlfunktion aufweisen. Daher immer gut überprüfen, was wirklich entfernt wird.

## Der Teufel liegt im Autostart

Zu guter Letzt lohnt sich auch immer ein Blick in den Autostart und die Registry. Fährt der Computer hoch, werden gleichzeitig einige Programme gestartet – der sogenannte Autostart. Oft nisten sich in dieser Liste auch Programme ein, die nicht systemrelevant sind. Dann ziehen sie nur unnötig Kapazitäten und verlangsamen das Hochfahren des Rechners.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, den Rechner ständig zu überprüfen, sei es manuell oder mit entsprechenden Tools. Der PC wird es mit besserer Leistung danken. Zudem erspart man sich vielleicht den Kauf eines teureren Neugeräts, das nach einer gewissen Zeit ebenfalls wieder vollgemüllt ist und dann dieselben Probleme aufweist.



Foto: Pexels / Pixabay



Mein Job & Ich

myjob.de



## Mediaberater (m/w/d) für unser Verlagsteam im Rhein-Main-Gebiet gesucht

### Über uns:

Wir sind ein etablierter Verlag im Rhein-Main-Gebiet mit einem vielseitigen Portfolio, das sowohl unser wöchentliches Anzeigenblatt als auch eine breite Palette an digitalen Produkten umfasst. Unsere Mission ist es, lokale Unternehmen und die Gemeinschaft miteinander zu vernetzen und ihnen effektive, zielgerichtete Werbemöglichkeiten zu bieten. Der Rhein-Main-Verlag gehört zur EGRO Mediengruppe. Sie umfasst 11 Verlage, 7 Zustellunternehmen sowie 3 Agenturen. Wöchentlich erscheinen unter dem Dach der EGRO 53 regionale Zeitungstitel mit einer Auflage von 2,4 Millionen Exemplaren. Jährlich werden durch die Unternehmen der Mediengruppe über 1 Mrd. Prospekte an über 5 Millionen Briefkästen verteilt.

### Deine Aufgaben:

- **Beratung und Betreuung:** Du betreust unsere Bestandskunden und berätst sie bei der optimalen Werbekampagne.
- **Neukundenakquise:** Du baust aktiv unser Kundenportfolio aus und begeisterst neue Kunden für unsere Medienprodukte.
- **Angebots- und Vertragserstellung:** Du erstellst maßgeschneiderte Angebote und Verträge, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt sind.
- **Marktbeobachtung:** Du verfolgst die Entwicklungen auf dem Werbemarkt und identifizierst neue Trends und Potenziale.
- **Zusammenarbeit im Team:** Du arbeitest eng mit unserem Redaktionsteam und der Anzeigenabteilung zusammen, um die besten Lösungen für unsere Kunden zu entwickeln.

### Das bringst du mit:

- **Erfahrung:** Du hast bereits Erfahrung im Verkauf oder in der Medienbranche gesammelt, idealerweise im Anzeigenverkauf. Auch Quereinsteiger sind herzlich Willkommen.
- **Kommunikationstalent:** Du bist überzeugend und kannst auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingehen.
- **Eigeninitiative:** Du arbeitest selbstständig, zielorientiert und bringst deine Ideen aktiv ein.
- **Netzwerk:** Du verfügst über ein gutes Netzwerk im Rhein-Main-Gebiet und kennst die lokalen Gegebenheiten.
- **Flexibilität:** Du bist mobil und flexibel, um unsere Kunden auch vor Ort besuchen zu können.

### Wir bieten:

- **Ein modernes Arbeitsumfeld:** Arbeite in einem dynamischen Team, das neue Ideen schätzt und fördert.
- **Attraktive Vergütung:** Ein faires Grundgehalt plus attraktive Provisionen und Boni.
- **Weiterbildungsmöglichkeiten:** Wir unterstützen dich in deiner beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung.
- **Unterstützung:** Ein starkes Team im Rücken und die Möglichkeit, in einem etablierten Unternehmen zu wachsen.
- **Flexibilität:** Gleitzeit und Homeoffice-Optionen.

### Interessiert?

Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung! Bitte sende deine vollständigen Bewerbungsunterlagen inklusive Gehaltsvorstellung und frühestmöglichem Eintrittstermin per E-Mail an [bernd.maas@egro-mediengruppe.de](mailto:bernd.maas@egro-mediengruppe.de)

### Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen

Telefon: 06104 667204 -0  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

# Anzeigen | Markt

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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

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

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

**Herr Kunzmann 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

**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

## 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

**Frau Danna sucht:** Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, 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

**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

## Stellen

**Nette Frau sucht neue Vollzeit Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich spreche Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur Langfristig! Mit eigene Schlafraum ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

**Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter** ☎ 06104-4970-90

**Suche Unterstützung bei Gartenarbeiten in Langen.** ☎ 0174 / 20 12 443

## Partnersuche

**Ich, Regina, 74 J.,** verwitwet und kinderlos, sehr gut aussehend, war lange Stationschwester im Krankenhaus, bin sehr vielseitig, häuslich, ruhig und treu. Ich wünsche mir pv nochmal einen sympathischen Mann, der es ehrlich mit mir meint, am liebsten würde ich zusammen ziehen. ☎ 0157-75069425

# Beilagen-Hinweis

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

Action, Adler, ALDI, Apotheke zum Löwen, Bauhaus, Bären Apotheke, Douglas, Edeka, Easy Apotheke, Einhorn Apotheke Langen, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus, Hornbach, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, McDonald's, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, Polster Aktuell, POCO, Rossmann, Stadt Apotheke Seligenstadt, Sonnen Apotheke Rüsselsheim, Toom Baumarkt, Wüstenrot Bausparkasse, XXXLutz, Zimmermann

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



„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)

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

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschritt: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth

Redaktion: [redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)

Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

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: Gesamtpreislite 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 Preisausschreiben 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 Werbewerbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40  
[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Rhein Main Verlags GmbH | Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

# Tiere der Woche



**HTB (PM).** Yacky und seine Freundin Nuca (oder ist es gar seine Schwester) wurden aus der Tötung gerettet. Solch „alte“ Hude haben dort gar keine Chance mehr lebend rauszukommen. Dabei sind beide nur lieb und dankbar. Sie sind absolut gesund, sehr verträglich

mit anderen Hunden und sogar eine Katze kann in ihrem neuen Zuhause sein. Beide sind leinenführig und sehr auf die Menschen fixiert. Nuca ist 10 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 9,3 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter **Hoffungsvolle Tierblicke e.V.**  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) | Tel. 06068-4785493 o. 0162-2939838

**TINO (PM).** Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für EKTARINA.

Ektarina ist eine echt große Hündin im Neufundländer-Format, die im Juni 2023 geboren wurde. Ruhig, überlegt und souverän mag Ektarina es, stundenlang draußen zu liegen und ihren Hof zu bewachen. Kleine Hunde mag Ektarina überhaupt nicht, auch Katzen und Kleintiere sollte man nicht haben. Tiere in Not Odenwald kann sich aber gut einen großen souveränen Rüden an der Seite von Ektarina vorstellen. Ektarina braucht eine starke Führung und erfahrene Hundehalter, die auch ihr territoriales Verhalten richtig einschätzen können. Zweieinhalb Jahre hatte Ektarina ein Zuhause gefunden, dann hatten sich ihre Besitzer getrennt und keiner konnte sich mehr um die große, schwere Hündin kümmern. Voila - Seitdem ist Ektarina wieder bei Tiere in Not Odenwald!



Wenn Sie einmal EKTARINA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO

**Tiere in Not Odenwald e.V.** | Tel. 06063/939848  
[www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de)

## Nike – ein Kalifornier-Kaninchen

**TSV SELIGENSTADT (PM).** Nike kam im April 2024 aus schlechter Haltung zum TSV. Wenige Tage später brachte sie im Tierheim einen Wurf mit 6 Babys zur Welt. Glücklicherweise kümmert sie sich sehr gut um ihren Nachwuchs. Die Kleinen sind jetzt aber alt genug, um auszuziehen, so dass Nike in die Vermittlung darf. Man sieht ihr den Stress der Geburt

noch deutlich an, sie ist aber auf gutem Weg, sich körperlich zu erholen. Nike ist mittlerweile ein gutes Jahr alt (04/2023). Sie lässt sich aus der Hand füttern und auch kurz streicheln. Sie wiegt ca. 3,5 kg, ist also ein mittelgroßes Kaninchen. Nike ist recht ausgeglichen und eher gemüthlich. Wer lässt ein Happy End für Nike wahr werden?

Fotos: TSV



**Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V.** | <https://tsvseligenstadt.de>  
 Tel.: 06182-26626 | E-Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de)

## Einladung

zum Tag der offenen Tür  
 am 1. September 2024, von 11.00 bis 17.00 Uhr  
 in der Tierherberge Egelsbach,  
 Gräfin-von-Stauffenberg-Weg 30, 63329 Egelsbach

Für Speis und Trank ist wie immer gesorgt.

Wir und unsere Hunde freuen uns sehr über viele liebe Gäste mit ihren vierbeinigen Begleitern.

Jetzt  
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer  
abonnieren

## Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert - 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

## Ihr Weg zu uns

- 👤 **Michael Pelz**  
Verkaufsleiter
- ☎ 0151/40249692 @ michael.pelz@rheinmainverlag.de



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE

