

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

28. September 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767



Provisionsfrei: Sofort bebaubare,
voll erschlossene Grundstücke

DAHLE Hanau / Offenbach
T 06182 992 604 E hanau@dahle.com dahle.com/hanau

Mehr erfahren:



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG



Wie ernähre ich mich ausgewogen?

Mehr auf Seite 2. Devon Breen/pixabay



IHR PROFI RUND UMS HAUS

**150,- €
Neukunden
Rabatt**

Wir arbeiten mit einem **Hochdruckreiniger** mit **80% Luft und 20% Wasser**. Anschließend versiegeln wir den Stein mit einer Schutz Mischung. Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass jahrelang kein Moos, keine Algen oder hartnäckiger Schmutz auftreten werden. **Nach der Reinigung** verfugen wir die Fugen auf Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.

**Unsere Arbeit steht für
100% Kundenzufriedenheit !**

Dienstleistungen

- Pflaster-/ Terrassen-/ Fassaden-/ und Dachreinigung aller Art
- Entsorgung von Bauschutt und Holz
- Renovierungsarbeiten aller Art
- Wintergartenreinigung
- Haushaltsauflösungen
- Gartenarbeit aller Art
- Fliesen abstemmen
- Pflasterverlegung
- Tapeten entfernen
- Holz streichen

KOSTENLOSE BERATUNG & PROBE VOR

06106 / 27 91 922

Hochstädter Str. 16
63110 Rodgau

www.christians-hausmeisterservice.de
info@christians-hausmeisterservice.de

*Goldhaus
Obertshausen*

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr
Experte vor Ort!

**H. Honig | Heusenstammer Str. 3
63179 Obertshausen**

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Wie ernähre ich mich ausgewogen?

(DRM). Um fit und gesund zu bleiben, sollte man auch auf eine ausgewogene Ernährung achten. Wichtige Grundbausteine dafür sind Makronährstoffe, also Kohlenhydrate, Proteine und Fette sowie Mikronährstoffe, also Vitamine und Mineralien.

Makronährstoffe vs. Mikronährstoffe

Makronährstoffe brauchst du in größeren Mengen. Mikronährstoffe etwas weniger bzw. spezieller. Die richtige Balance trägt langfristig zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Achtsam essen!

Ausgewogen bedeutet gesund und gesund bezieht sich nicht nur auf die Lebensmittelauswahl. Es geht auch darum, wie du dich ernährst. Zum einen sind Verbote nie die Lösung. Stattdessen sollte man versuchen eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen. Bewusstes essen und genießen sollte im Vordergrund stehen. Deshalb sollte man sich Zeit für seine Mahlzeiten nehmen und langsam und bewusst essen. Das verhindert auch, dass man sich überisst, da erst zehn bis 15 Minuten nach Beginn der Mahlzeit das Sättigungsgefühl einsetzt. Auch zum Kauen sollte man sich



Eine ausreichende Vitaminzufuhr ist gut für die Gesundheit.

Foto: Jill Wellington auf Pixabay

Wie viele Vitamine brauchen wir?

Mit einer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Mischkost, die zu mindestens drei Vierteln aus pflanzlichen und zu knapp einem Viertel aus tierischen Produkten besteht, sind Menschen ausreichend mit Vitaminen versorgt.

Zeit nehmen. Jeder Biss sollte 30 bis 40 Mal gekaut werden. Ebenfalls eine Rolle beim achtsamen Essen spielt die Vermeidung von störenden Einflüssen, wie Fernseher oder Smartphone – sonst wird das Essen zur Nebensache.

Abwechslungsreich essen!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) weist darauf hin, dass in keinem einzelnen Lebensmittel alle nötigen Nährstoffe stecken. Deshalb sollte das Essen bunt und abwechslungsreich sein. Dazu gehört es auch unterschiedliche Lebensmittelgruppen auf den Teller zu bringen. Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Öle, Samen und Kerne – die Mischung macht's. Orientierung für bunte Vielfalt mit möglichst vielen Vitaminen bietet auch ein Saisonkalender, denn über die Monate hinweg wechselt das regionale Angebot ständig. Die saisonale Ernährung ist nicht nur

gut für die Gesundheit, sondern auch nachhaltig. Wie viele Nährstoffe am Ende in den fertigen Speisen stecken, hängt von der Art der Zubereitung ab. Deshalb sollte man Lebensmittel nur so lang wie nötig garen.

Wenig Zucker und Salz!

Zucker erhöht den Kaloriengehalt von Lebensmitteln und das Risiko für Karies. Auch mit einem erhöhten Diabetes-Risiko soll vermehrter Zucker-Konsum in indirektem Zusammenhang stehen. Besonders hinterhältig ist dabei der Zucker, der in verarbeiteten Lebensmitteln steckt und den wir unbewusst zu uns nehmen. Zuckerfallen sind zum Beispiel Müsli, Ketchup, Dressings oder auch Fertigmahlzeiten wie Pizza. Ein Blick auf die Nährwerttafel lohnt sich! Auch eine zu hohe Salzzufuhr kann für den Körper gefährlich sein, da dies den Blutdruck erhöhen und somit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

steigern kann. Ähnlich wie beim Zucker steckt wiederum in verarbeiteten Lebensmitteln viel Salz. Vor allem Fast-Food oder Fleischprodukte sind oft besonders salzhaltig.

Pflanzliche Öle als wertvolle Fettquellen!

Die lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren stecken in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Ölsaaten. Rapsöl zum Beispiel ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Zudem hat es den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren. Ebenfalls ein gutes Fettsäuren-Profil haben Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Besonders problematisch sind die Trans-Fettsäuren in gehärteten Fetten. Diese gelten als Mitverursacher von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stecken vor allem in industriell verarbeiteten Lebensmitteln.

Die sieben Weltwunder der Antike

(DRM). Die sieben Weltwunder der Antike waren einzigartige Bauwerke aus dem Mittelmeerraum. Die älteste Auflistung geht auf den griechischen Schriftsteller Antipatros von Sidon zurück. Er verfasste eine Art Reiseführer, in dem er die eindrucksvollsten Sehenswürdigkeiten der damaligen Zeit auflistete.

Die Pyramiden von Gizeh

Die Pyramiden von Gizeh das älteste der sieben Weltwunder und das einzige, das heute noch erhalten ist. Sie bestehen aus drei einzelnen Pyramiden, die als Grabstätten für Pharaonen gebaut wurden. Ihre Namen erhielten die Pyramiden nach den ägyptischen Königen, für die sie errichtet wurden: Cheops-, Chephren- und Mykerinospyramide. Mit ihrer ursprünglichen Höhe von über 146 Metern war die Cheops-Pyramide jahrtausendlang das höchste Bauwerk der Welt. Die Pyramide besteht aus etwa 2,3 Millionen Kalksteinblöcken. Mittlerweile ist der Kalkstein abgetragen, dadurch schrumpfte die Cheops-Pyramide auf eine Höhe von rund 136 Metern. Seit 1979 gehören die Pyramiden von Gizeh zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Die Hängenden Gärten von Babylon

Die Hängenden Gärten der Semiramis, auch bekannt als die Hängenden Gärten von Babylon, sollen im 6. Jahrhundert v. Chr. von König Nebukadnezar II. für seine Frau Amyitis erbaut worden sein, die sich nach den grünen Hügeln ihrer Heimat sehnte. Obwohl es keine konkreten archäologischen Beweise für ihre Existenz gibt, wurden die Gärten als terrassenförmige Gärten beschrieben, die mit einer ausgeklügelten Bewässerungstechnik ausgestattet waren, um eine üppige Vegetation inmitten der trockenen Wüste zu ermöglichen. Das Weltwunder soll eine Gesamtlänge von über 100 Metern gemessen haben. Laut Überlieferung lagen sie



Statue des Zeus.

Fotos: pixabay

im antiken Babylon, dem heutigen Irak.

Der Artemis-Tempel

Der Tempel der Artemis in Ephesos, auch Artemision genannt, war ein prächtiger Tempel, der der griechischen Göttin Artemis gewidmet war. Er wurde im 6. Jahrhundert v. Chr. erbaut und war bekannt für seine grandiosen Säulen und seine Größe. Der Tempel wurde mehrmals zerstört und wieder aufgebaut, bis er schließlich im 5. Jahrhundert n. Chr. endgültig zerstört wurde. Seine Ruinen befinden sich heute in der Nähe der modernen Stadt Selçuk in der Türkei.

Das Grab des Königs Mausolos II. zu Halikarnassos

Das Mausoleum von Halikarnassos war das Grabmal des persischen Satrapen Maussolos, das um 350

v. Chr. in der Stadt Halikarnassos (heute Bodrum, Türkei) errichtet wurde. Es war etwa 45 Meter hoch und wurde von den griechischen Architekten Satyros und Pythius entworfen. Das Mausoleum war berühmt für seine beeindruckende Architektur und die kunstvollen Skulpturen, die es schmückten. Es wurde im Mittelalter durch mehrere Erdbeben zerstört.

Der Koloss von Rhodos

Der Koloss von Rhodos war eine gigantische Statue des Sonnengottes Helios, die um 292–280 v. Chr. auf der griechischen Insel Rhodos errichtet wurde. Die Statue war etwa 32 Meter hoch und stand am Hafen von Rhodos. Sie war ein Symbol des Sieges und der Freiheit. Der Koloss stürzte bei einem Erdbeben im Jahr 226 v. Chr. ein und blieb in Trümmern liegen, bis die Reste schließlich im Jahr 654 n. Chr. von arabischen Eindringlingen abtransportiert wurden.

Leuchtturm von Alexandria

Der Leuchtturm von Alexandria, auch bekannt als Pharos von Alexandria, wurde um 280 v. Chr. auf der kleinen Insel Pharos vor der Küste von Alexandria, Ägypten, errichtet.

Mit einer Höhe von schätzungsweise 100 bis 130 Metern war er eines der höchsten Bauwerke der Antike. Der Leuchtturm diente als Navigationshilfe und Symbol für die Stadt Alexandria. Er wurde durch mehrere Erdbeben im 14. Jahrhundert zerstört. Im darauffolgenden Jahrhundert ließ der Sultan der Mameluken die Trümmer bergen und für den Bau seiner Festung recyceln. Offenbar wurden aber nicht alle Trümmer geborgen, denn 1994 entdeckten Taucher im Hafen von Alexandria weitere große Steinquader. Überlebt hat der Turm auf etlichen Münzen und in den romanischen Sprachen, die Varianten von "Pharus" als Vokabel für Leuchtturm verwenden

Die Zeusstatue des Phidias

Die Statue des Zeus in Olympia war ein monumentales Werk des Bildhauers Phidias und wurde um 435 v. Chr. errichtet. Die Statue, die im Tempel des Zeus in Olympia stand, war etwa 13 Meter hoch und aus Elfenbein und Gold gefertigt. Sie zeigte den Göttervater Zeus auf einem Thron sitzend. Die Statue ging wahrscheinlich im 5. oder 6. Jahrhundert n. Chr. verloren, möglicherweise bei einem Feuer.

Kurioses und Spannendes rund um den Kürbis



Es gibt viele verschiedene Arten

Fotos: pixabay

Genauer gesagt gehört er zu den Panzerbeeren, dafür sorgt die harte Schale, die die Kerne schützt. Davon besitzen Kürbisse übrigens rund 500. Diese sind reich an Antioxidantien, Magnesium, Zink, Eisen und Fettsäuren, was sie auch zu einem gesunden Snack zwischen durch machen. Aber nicht nur die Kerne sind empfehlenswert, der ganze Kürbis ist ein Powerfood. Obwohl auf 100 Gramm gekochten Kürbis gerade einmal rund 30 Kalorien kommen, sind darin bereits ein Drittel des Tagesbedarfs der Vitamine C, E und K sowie Kalium, Eisen, Folsäure und Niacin enthalten. Dazu kommt eine große Menge an Beta-Carotin, das das Immunsystem stärkt, Sehstörungen vorbeugt und vor schädlichen UV-Strahlen schützt.

Eine Kulturpflanze mit langer Tradition

Schon vor über 12.000 Jahren wussten die Menschen um die Vorteile der orangen Frucht. Die Mayas hatten sogar spezielle Landwirtschaftssysteme entwickelt, um neben Bohnen und Mais auch Kürbis anzubauen. Nach der Kolonialisierung Amerikas fand der Kürbis dann seinen Weg nach Europa – wo er zu Beginn jedoch lediglich als Tierfutter verwendet wurde. Mittlerweile hat das Gewächs seinen Siegeszug um die ganze Welt gehalten und ist mit Ausnahme der Antarktis auf jedem Kontinent zu finden. Die Top-Produzenten sind China, Indien und Mexiko. Auch die USA bieten jedes Jahr große Mengen auf dem Weltmarkt an. Hierbei tun sich besonders die US-Bundesstaaten Kalifornien, Illinois,

Texas, Indiana und Pennsylvania hervor.

Dass wir übrigens vom Kürbis sprechen, hat sich noch nicht so lange etabliert. Erstmals von einem Europäer benannt wurde das Gewächs 1584. Der französische Entdecker Jacques Cartier bezeichnete sie als gros melons, große Melone. Im Englischen wurde daraus pompon. Erstmals in der heutigen Form wurde das Wort Kürbis im Märchen von Aschenputtel verwendet. Auch die berühmten Kürbisköpfe zu Halloween entwickelten sich erst später. Ursprünglich wurden in Irland und Schottland Rüben geschnitten. Erst mit der Einwanderung in die USA wurde auf die dort vermehrt vorkommenden Kürbisse zurückgegriffen. Heute gibt es in der Schweiz, Österreich und Süddeutschland noch immer den Brauch der Rüben geschnitten, der auf die ursprüngliche Version hindeutet.

Es gibt über 800 Sorten

Allerdings sollte man die Halloweenkürbisse nicht zum Essen verwenden. Diese gehören zur Art der Riesenkürbisse *Cucurbita maxima* und werden auch für die alljährlichen Kürbiswettbewerbe verwendet. Der aktuelle Rekordkürbis stammt von Travis Gienger und wurde am 9. Oktober 2023 beim 50. Safeway World Championship Pumpkin Weigh-Off in Kalifornien präsentiert. Stolz 1.246,9 Kilogramm brachte der orange Riese auf die Waage.

Diese Kürbissorte ist jedoch ein reiner Zierkürbis und nicht zum Verzehr geeignet. Von den über 800 Kürbissorten sind überhaupt nur rund 200 für die Verarbeitung in der Küche gedacht – dies sind dann zumeist Pie- oder Zuckerkürbisse. Und apropos essbar, ein kleiner Tipp für alle Kaffeetrinker: Kürbis eignet sich hervorragend, um das geliebte Heißgetränk aufzupeppen. In Nordamerika ist der Pumpkin Spice Latte im Herbst besonders beliebt. Dazu gibt man einen Löffel Kürbispüree in die Tasse, gießt einen Espresso ein und rundet das Ganze mit Milch, Zimt, Muskat, Ingwerpulver und Nelken ab. Probieren Sie es aus und entdecken Sie eine völlig neue Kürbisseite in diesem Herbst.

(DRM). Kaum ein anderes Lebensmittel steht so für den Herbst wie der Kürbis. Doch neben dem guten Geschmack hält der Kürbis auch viele interessante Fakten bereit.

Wenn der Herbst kommt, merkt man das auch auf dem Speiseplan. Nach der leichten Sommerküche wird es in der dritten Jahreszeit wieder deftiger auf dem Tisch. Der unangefochtene Star der Herbstküche ist jedoch der Kürbis. Egal, ob als Suppe, Kompott oder Kuchen, der Kürbis weiß in vielen Zubereitungsarten zu überzeugen. Aber obwohl der Kürbis im Herbst fast allgegenwärtig ist, birgt er noch einige Geheimnisse.

Unter anderem ist vielen Menschen nicht bewusst, dass der Kürbis kein Herbstgemüse ist. Zwar ist der Herbst seine Jahreszeit, aber er ist kein Gemüse. Offiziell gilt er als

Frucht. Das liegt an den Kernen, die er im Inneren verwahrt und ihn somit zu einer Beerenfrucht machen, verwandt mit Gurken und Melonen – und natürlich der Zucchini, die ebenfalls ein Kürbisgewächs ist.



Sichtbar und sicher

So wird das Fahrrad verkehrstauglich

(DRM). Sehen und gesehen werden – dieses bekannte Motto, ist im Straßenverkehr unerlässlich. Besonders wichtig ist es für alle, die auf dem Fahrrad unterwegs sind. Wer gut sichtbar ist und ein verkehrssicheres Fahrrad fährt, schützt sich vor Unfällen!

Die Straßenverkehrsordnung (StVO) schreibt vor, wie ein Fahrrad ausgerüstet sein muss, um verkehrssicher zu sein.

Laut Allgemeinem Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) benötigt ein verkehrssicheres Fahrrad folgende Ausstattungsdetails:

- eine hellertönende Klingel
- zwei voneinander unabhängig wirkende Bremsen
- ein weißer Frontscheinwerfer
- ein rotes Rücklicht
- ein weißer Reflektor vorne
- ein roter Großrückstrahler hinten
- zwei gelbe Rückstrahler je Pedal
- zwei gelbe Speichenrückstrahler (Katzenaugen) oder reflektierendes weißes Material an Speichen, Felgen oder Reifen

Beleuchtung ist das A&O

Für die Verkehrssicherheit mit am wichtigsten ist die Fahrradbeleuchtung. Der weiße Frontscheinwerfer und das rote Rücklicht können dabei Batterie-/

Akkubetrieben sein oder durch einen Dynamo angetrieben werden. Tagsüber muss die Beleuchtung zwar nicht mitgeführt werden, ist aber natürlich empfehlenswert, falls die Radtour einmal länger dauert als geplant und man doch noch in der Abenddämmerung fahren möchte. Wichtig: Die Beleuchtung muss das Prüfzeichen des Kraftfahrt-Bundesamts tragen. Zusätzlich müssen am Rad ein weißer Reflektor vorne und ein roter Großrückstrahler hinten angebracht werden. Vorgeschrieben sind auch Reflektorstreifen an den Reifen oder gelbe Speichenreflektoren.

Diese Bußgelder drohen Radfahrern

Wer im Straßenverkehr ohne verkehrssichere Ausstattung mit seinem Fahrrad erwischt wird, dem drohen Bußgelder. Ein Fahrrad ohne Klingel wird z.B. mit 15 Euro geahndet. Fehlt die Beleuchtung oder ist sie kaputt oder verschmutzt, ist mit einem Bußgeld in Höhe von 20 bis 35 Euro zu rechnen.

Fahrrad regelmäßig auf Verkehrssicherheit checken

Genau wie Kette und Reifen sind Bremsen und Scheinwerfer Verschleißteile, die regelmäßig auf ihre Funktion geprüft werden sollten. Am besten das Fahrrad



Foto: pexels

einmal im Jahr in einer Fachwerkstatt auf Sicherheit und Funktion checken lassen!

Was ist sonst noch wichtig?

Eine Helmpflicht gibt es zwar für Fahrradfahrer nicht, der Helm schützt aber vor schweren Kopfverletzungen! Radfahrer, egal ob Kinder oder Erwachsene, sollten einen Helm tragen. Richtig schüt-

zen Helme, wenn sie die richtige Größe haben und gut sitzen. Fachhändler geben hier gute Beratung und helfen beim richtigen Einstellen der Riemen.

Empfehlenswert sind ferner ein gutes Fahrradschloss, um das Rad vor Diebstahl zu schützen, ein Fahrradständer und Schutzbleche, um sich vor Nässe und Schmutz zu schützen.



Foto: pixabay

Happy Thanksgiving

Leckere Rezepte für den großen Putentag am 28. November

(DJD-K). Am 28. November wird nicht nur in den USA, sondern auch in Deutschland Thanksgiving gefeiert und gemeinsam mit Freunden und Familie geschlemmt. Kulinarischer Star auf dem Teller: die Pute. Und die ist dank zweier Fleischarten doppelt lecker. Ideal zum Braten und Kochen ist das helle Fleisch von Putenbrust und -filet. Für Schmor- und Ofengerichte sind Putenober- und -unterkeulen mit ihrem dunkleren, aromatischeren Fleisch die beste Wahl.

Wer sich nicht entscheiden kann, bereitet ganz traditionell eine ganze

REZEPTTIPP: Putenunterkeulen-Rollbraten

Zutaten (für 4 Pers.):
2 Putenunterkeulen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
40 g getrocknete Cranberrys
4 EL Butter
30 ml Milch
200 g Maisbrot
1 Ei und 1 Eigelb
Salz und Pfeffer
2 EL Mehl
500 ml Geflügelbrühe
1 TL Worcester-Soße

sowie viele leckere Rezepte: www.deutsches-gefluegel.de.

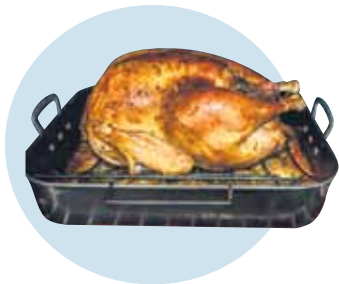
Zubereitung: Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln, mit gehackten Cranberrys in 2 EL Butter glasig anschwitzen und Milch angießen. Alles mit gewürfeltem Maisbrot, Ei, Eigelb, Salz und Pfeffer verkneten. Putenunterkeulen auslösen, mit der Hautseite auf ge-

ölte Alufolie legen, Maisbrotmasse darauf geben, aufrollen und im Ofen etwa 60 bis 75 Minuten bei 180 Grad garen. Für die Soße Mehl in 2 EL Butter rühren, mit Geflügelbrühe und Worcester-Soße köcheln lassen, bis sie andickt und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenunterkeulen-Rollbraten aufschneiden und auf der Soße anrichten. Dazu passen Rosenkohl, Erbsen und Möhren.



Leckerer Rezepttipp zum Schlemmen an Thanksgiving: Putenunterkeulen-Rollbraten mit Maisbrot-Cranberryfüllung, Rosenkohl und Möhren.

Foto: djd-k/www.deutsches-gefluegel.de



Thanksgiving-Pute zu. Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleischs achten, zu erkennen an den „D“s auf der Verpackung. Sie stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Mehr Infos rund um Geflügelfleisch aus Deutschland

Sudoku | Rätsel

Auflösungen der KW 38

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

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

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

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

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



Rhein Main Verlag

22 Zeitungen **31** Ausgaben **718T** Haushalte

ECHT REGIONAL LOKAL

DER FRANKFURTER HEIMATZEITUNG MIT HERZ
HEIMATBLATT RÖDERMARK
NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN Unsere Heimat
Odenwälder Journal
NEUE ZEITUNG HEUSENSTAMM
MÜNSTERER ANZEIGEBLATT
EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT
Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH
DER ISEBORJER
meinsüd hessen
Rodgau Zeitung

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Gesundheit

ANZEIGE

CBD auf der Erfolgswelle

NEU: Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deu-



Das CBD Gel enthält Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln.

ten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

NEU
Vorteilsgröße mit **900 mg CBD**

Rubaxx Cannabis CBD Gel

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt
Rubaxx CBD Gel auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **17% sparen!**

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

Capybara

Das größte Nagetier der Welt

(DRM). Spätestens seitdem der Capybara-Song auf TikTok viral ging, sind die süßen Wasserschweine in aller Munde. Das Capybara, auch Wasserschwein genannt, ist das größte Nagetier der Welt und gehört zur Familie der Meerschweinchen. Mit einer Körperlänge von bis zu 1,3 Metern und einem Gewicht von bis zu 66 Kilogramm sind diese beeindruckenden Tiere wahre Giganten unter den Nagetieren. Capybaras leben vor allem in den tropischen und subtropischen Regionen Südamerikas, wo sie sich bevorzugt in der Nähe von Gewässern aufhalten.

Capybaras sind soziale Tiere

Das Capybara ist hervorragend an das Leben im Wasser angepasst. Es besitzt Schwimmhäute zwischen den Zehen, die es ihm ermöglichen, sich schnell und geschickt im Wasser zu bewegen. Wenn es sich bedroht fühlt, taucht es unter Wasser,

wobei nur seine Augen und Nasenlöcher über der Oberfläche bleiben. Diese Anpassung hilft ihm, Fressfeinden wie Jaguaren oder Kaimanen zu entkommen.

Capybaras sind soziale Tiere und leben in Gruppen von bis zu 20 Tieren, manchmal sogar mehr. Innerhalb dieser Gruppen herrscht eine klare Rangordnung, wobei ein dominantes Männchen die Führung übernimmt. Die Tiere verständigen sich durch eine Vielzahl von Lauten, darunter Gurren, Pfeifen und Bellen, um miteinander zu kommunizieren.

Ihre Nahrung besteht hauptsächlich aus Gräsern und Wasserpflanzen, aber auch Rinden und Früchte stehen auf ihrem Speiseplan. Capybaras sind reine Pflanzenfresser und können große Mengen an Nahrung aufnehmen. Ihr Verdauungssystem ist speziell darauf ausgelegt, die



Foto: pixabay

nährstoffarmen Pflanzen effizient zu verwerten. Wie viele andere Nagetiere haben auch Capybaras ständig nachwachsende Schneidezähne, die durch das Kauen abgenutzt werden.

Faszinierende Beobachtungsobjekte in der Natur

Trotz ihrer Größe und ihrer Anpassungen an das Leben im Wasser sind Capybaras friedliche Tiere, die oft von anderen Tieren als friedliche Gesellschaft angesehen werden. So sieht man häufig Vögel auf ihrem Rücken, die nach Parasiten suchen. Ihre friedliche Natur und ihre soziale Struktur machen sie zu faszinierenden Beobachtungsobjekten in der Natur.

Leider sind Capybaras aufgrund ihres begehrten Fleisches und Fells in manchen Regionen bedroht. Dennoch sind sie in weiten Teilen ihres Verbreitungsgebiets noch häufig anzutreffen, und sie spielen eine wichtige Rolle im Ökosystem, da sie als große Pflanzenfresser das Gleichgewicht der Vegetation in ihren Lebensräumen beeinflussen.

Das Capybara ist ein beeindruckendes Beispiel für die Vielfalt und Anpassungsfähigkeit der Natur. Als das größte Nagetier der Welt hat es sich perfekt an seine Umgebung angepasst und ist ein wesentlicher Bestandteil der südamerikanischen Fauna.

Den Traumjob
gibt es hier!

myjob.de
Mein Job & Ich



Das **NEUE**
Jobportal

RheinMainVerlag

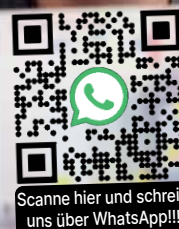
myjob.de ein Produkt der
EGRO MEDIENGRUPPE

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS
ZEITUNGszusteller
(m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.



EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Anzeigen | Markt

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

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

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise! Tel. 0151/ 71872306 , 06258/5089921

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

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

Pflege und Betreuung Daheim, da kann ich Ihnen helfen!

Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen. Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. Tel: 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Alles komplett aus einer Hand !
Innenausbau • Trockenbau • streichen • fliesen • Bad komplett • 25 Jahre Erfahrung • zuverlässig
☎ 0172 / 67 18 159

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängeln oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar 06158/6086991, 0173/ 3087449

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

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

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen, Zustand egal auch mit Mängeln Tel. 0174/6004673

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

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

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

Stellen

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

Beilagen-Hinweis

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

Action, ALDI, Apotheke zum Löwen, Bären Apotheke, Bauhaus, Das Futterhaus, Douglas, Edeka, Esser Apotheke, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, JYSK, K&K Schuhe, KODI, HIT, Hornbach, LIDL, Marktkauf, Mobile, Möbel Roller, Netto, Norma, Rats Apotheke, REWE, Penny, POCO, Rossmann, UPSIDE Hotels, Stadt Apotheke, Toom Baumarkt, Thomas Philipps, XXXLutz, Zimmermann

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

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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT-WEISSBÄCKER

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

Partnersuche

Helga, 78 J., ehem. Krankenschwester, ich bin eine gute Hausfrau, suche Liebe u. Streicheleinheiten, möchte wieder ganz für jemanden da sein, mein Partner mit einem schönen Abendessen verwöhnen, das Leben genießen. Wenn Sie sich auch wieder nach Zuneigung sehnen, würde ich mich über einen Anruf sehr freuen, am liebsten würde ich zusammen wohnen
pv ☎ 0151 - 62913878

Sabine, 68 J., bin e. bezaubernde, attraktive Frau, mit schöner Figur u. etwas mehr Oberweite, ich liebe die Häuslichkeit, bin eine leidenschaftliche Köchin. Nach dem Tod meines Mannes, möchte ich einen Neuanfang wagen, da ich keine Kinder habe wohne ich ganz allein. Ich würde Dich gerne auf einen Kaffee einladen, damit wir uns kennen lernen können
pv ☎ 0157 - 75069425

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen
06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

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.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

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

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

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel gehen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Tiere der Woche



Grafik: freepik

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

Klara wurde im September 2023 geboren und wurde vor nicht allzu langer Zeit von Tiere in Not vermittelt. Leider kam Klara wieder zurück. Hier kommt ein Update von ihrer Gassigängerin aus dem Tierheim. Klara ist eine aktive, fröhliche und selbstbewusste Junghündin. Im Freien hat Klara ein ausgeprägtes Interesse am Spurenlesen und vergisst dabei mitunter ganz den Menschen am anderen Ende der Leine. Auch würde Klara vielleicht den ein oder anderen Artgenossen draußen anpöbeln, wenn man sie lässt. Die gute Nachricht ist, Klara lässt sich was sagen, wenn man ihr deutlich erklärt, welches Verhalten gewollt ist. Klara ist dem Menschen durchaus sehr zugewandt. Nicht einmal versuchte Klara zu schnappen oder zu knurren, wenn sie korrigiert worden ist. So waren die Spaziergänge auf diese Weise sehr entspannt und angenehm. Klara hat etwas Unbeschwertes und Fröhliches, was ansteckend ist und gute Laune macht. Klara ist ein richtiger Schatz.



Nemo

Wenn Sie einmal KLARA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf 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



Alma

HTB (PM). Alma ist eine junge, unkomplizierte Hündin. Sie geht offen auch Menschen zu und spielt auch sehr gerne mit Kindern. Sie kommt sehr gut mit anderen Hunden klar - auch Katzen sind kein Problem für sie.

Alma ist 1 Jahr alt, 38 cm groß und wiegt 12 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493
oder 0162-2939838

- 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



Indigo

SELIGENSTADT (RA). Indigo kam mit seinen Eltern und seinen Geschwistern aus schlechter Haltung zum Tierschutzverein. Geboren wurde er im April 2024. Indigo wurde beim TSV frühkastriert und konnte deshalb im Familienverband aufwachsen. Altersbedingt ist Indigo noch lebhaft und hat Flausen im Kopf. Da Kalifornier aber ausgewachsen ca. 3 - 3,5 kg schwer sind, wird sich das bald etwas legen. Er nimmt Leckerchen aus der Hand und lässt sich streicheln.

Indigo kann mit einem Geschwisterchen ausziehen oder zu einem gleichaltrigen Tier vermittelt werden. Es gibt aber auch gute Erfahrungen mit der Vermittlung zu mittelalten, aktiven Artgenossen.

Mehr Informationen über Indigo erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de

Fotos: TSV

Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. | <https://tsvseligenstadt.de>
Tel.: 06182-26626 | E-Mail: info@tsvseligenstadt.de



Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

RheinMainVerlag

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



Es gelten die AGB, siehe <https://myjob.de> myjob.de - Planbar Media GmbH - Steinstraße 137 - 47798 Krefeld - E-Mail: info@myjob.de