

mein süd Hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

28. September 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381

DAHLER

Provisionsfrei: Sofort bebaubare,
voll erschlossene Grundstücke

DAHLER Hanau / Offenbach
T 06182 992 604 E hanau@dahler.com dahler.com/hanau

Mehr erfahren:



Zur neuen Figur in 4 Wochen

VITA NOVA

WWW.VITANOVA.DE

Am Schwimmbad 3, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182-2 59 44



für nur
49€



Wir sind aktuell auf der Suche nach

**Pflegefach-/Pflegehilfskräften m/w/d
und Hauswirtschaftskräften m/w/d**

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Familiäres Arbeiten in einem TOP-Team
- 5-Tage-Woche und 32 Tage Urlaub
- 35-Stunden-Woche bei einer Vollzeitstelle
- Einsparprämie für kurzfristiges Einspringen
- Faires Gehalt nach Tariflohn
- Bonuszahlungen (Firmenkreditkarte)
- Beteiligung an den Kita-Gebühren
- Betriebliche Altersvorsorge
- Digitale- und zeitsparende Dokumentation
- Umfangreiche Einarbeitung
- Teamevents auf Arbeitgeberkosten
- Individuelle Tourenplanung mit ausreichender Zeit beim Kunden und vieles mehr!



**BEWIRB DICH JETZT unter
0 61 82 - 9 55 46 55**

Tier des Monats

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

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

GAWÉ-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflagestudio.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 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.

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 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de



Eine ausreichende Vitaminzufuhr ist gut für die Gesundheit.

Foto: Jill Wellington auf Pixabay





IHR PROFI RUND UMS HAUS

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

150,- €
Neukunden
Rabatt

KOSTENLOSE BERATUNG & PROBE VOR

06106 / 27 91 922

Hochstädter Str. 16
63110 Rodgau

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

Digitalisierung trifft Geschichte

Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen und Sparkasse Langen-Seligenstadt fördern digitale Rekonstruktion der Seligenstädter Synagoge

SELIGENSTADT (RA). Das digitale Zeitalter verdrängt Geschichte? Bei diesem Vorhaben des Förderkreis Historisches Seligenstadt e. V. und der Bürgerinitiative Synagogenplatz schaffen gerade die digitalen Medien einen ganz besonderen Zugang zu einem bedeutsamen Ort und ermöglichen es, Vergangenheit, gerade für jüngere Generationen, auf eindrucksvolle Weise erlebbar zu machen.

Geplant ist die virtuelle Rekonstruktion der Seligenstädter Synagoge. Mit ihr möchten die Initiatoren an das jüdische Leben in Seligenstadt, die Gemeinde und ihre Mitglieder erinnern, die fester Bestandteil der Stadt waren.

Gemeinsam mit der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen Thüringen fördert die Sparkasse Langen-Seligenstadt das Projekt, in dem ein Architekturbüro die Synagoge digital erlebbar macht.

Die Zusage über die finanzielle Unterstützung überbrachten Klaus Tinnefeld, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Langen-Seligenstadt, und Frank Lortz, Verwaltungsratsvorsitzender der Sparkasse Langen-



V.l.n.r. Thomas Laube (Stiftung Laube), Klaus Tinnefeld (Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Langen-Seligenstadt), Marcel Spahn (1. Vorsitzender des Förderkreis Historisches Seligenstadt e. V.) und Frank Lortz (Verwaltungsratsvorsitzender und Landtagsvizepräsident). Foto: SL5

Seligenstadt und Landtagsvizepräsident, heute an Marcel Spahn vom Förderkreis Historisches Seligenstadt e. V. „Wir freuen uns sehr, das Projekt zu unterstützen und sind schon äußerst gespannt auf die Umsetzung“, sagte Tinnefeld. Auch die

Bewilligungsbescheide zur Förderung durch das Land Hessen und die Stiftung Laube wurden übergeben.

Bei der digitalen Rekonstruktion wird nicht nur das Äußere der Synagoge und ihre Umgebung virtuell aufgearbeitet, sondern auch der Innenraum digital begehbar sein. Es entsteht eine virtuelle Realität, die historische Aufnahmen integriert, Filmaufnahmen enthält sowie erklärende Texte, die einen authentischen Gesamteindruck des Gebäudes schaffen und es ermöglichen, sich tief gehend mit der Historie der Synagoge auseinanderzusetzen.

Der Förderkreis Historisches Seligenstadt e. V. betont, wie wichtig es ist, den Zugang für die Öffentlichkeit einfach und kostenfrei zu gestalten und mit dieser Form der Präsentation insbesondere auch junge Generationen anzusprechen, sich mit dem bedeutsamen Bauwerk und historischen Ort der Stadt zu beschäftigen.

Die Sparkasse Langen-Seligenstadt ist das führende Kreditinstitut in der Region. Das Vorgängerinstitut wurde 1840 gegründet und fusio-

nierte 1992 mit der 1844 gegründeten Bezirkssparkasse Langen zur Sparkasse Langen-Seligenstadt.

Gemeinsam mit ihren Partnerinnen und Partnern vor Ort und in der Sparkassen-Finanzgruppe hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, die Entwicklung einer dauerhaft nachhaltigen Wirtschaft und Infrastruktur zu fördern. Damit übernimmt sie Verantwortung für eine ökologisch, sozial und ökonomisch ausbalancierte Gestaltung unserer gemeinsamen Zukunft – ganz im Sinne ihrer am Gemeinwohl orientierten Geschäftsphilosophie.

Der Sparkassenzweckverband Langen-Seligenstadt ist Träger der Sparkasse Langen-Seligenstadt.

Für weitere Informationen oder Fragen:

Steffen Kapperer
Leiter Kommunikationsmanagement

Sparkasse Langen-Seligenstadt
Telefon: 06182 925-60005
E-Mail: kommunikationsmanagement@sls-direkt.de

Indigo noch ein Kalifornier-Kaninchen

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



Foto: tsvseligenstadt



Tierschutzverein Seligenstadt und Umgebung e.V., Tel.: 06152 26626, info@tsvseligenstadt.de

Tierheimfest

Tierschutzverein Seligenstadt und Umgebung e.V.



11 bis 17 Uhr

- Speisen & Getränke
- Flohmarkt
- Stand unserer Näh- & Bastelgruppe
- Open-House bei den Kleintieren

13. Oktober 2024*

auf unserem Vereinsgelände
Friedrich-Ebert-Straße 29
in Seligenstadt

*nur bei gutem Wetter, Infos auf unserer Homepage, telefonisch oder in den sozialen Medien

www.tsvseligenstadt.de | Tierschutzverein Seligenstadt und Umgebung | tsvseligenstadt

ACHTUNG vom 11. bis 17. Oktober 2024

Vollsperrung des Bahnübergangs an der Giselastraße/Westring

SELIGENSTADT (RA). Der Bahnübergang im Bereich Giselastraße/Westring wird aufgrund von Erneuerungsarbeiten voll gesperrt. Die Sperrung beginnt am 11. Oktober und betrifft ab 12 Uhr auch den Gehweg auf der Westseite. Die Arbeiten dauern voraussichtlich bis

zum 17. Oktober an und werden von der Firma Strabag im Auftrag der Deutschen Bahn durchgeführt. „Wir bitten alle um Verständnis für die notwendigen Maßnahmen und die damit verbundenen Unannehmlichkeiten“, so Erster Stadtrat Michael Gerheim.



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“
www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Hagen Oftring neuer Vorsitzender der FREIE WÄHLER-Kreistagsfraktion

SELIGENSTADT (RA). Die besten Voraussetzungen für einen konstruktiven Übergang zur nächsten Generation sind jetzt! Dieser Maxime folgend wählten die Fraktion FREIE WÄHLER in einer Fraktionssitzung im Juni diesen Jahres den bisherigen stellvertretenden Fraktionsvorsitzenden Hagen Oftring einstimmig zum neuen Fraktionsvorsitzenden der FREIE WÄHLER-Fraktion im Kreis Offenbach-Land.

Mit dieser souverän durchgeführten, personellen Veränderung strebt die Fraktion gleichzeitig Kontinuität und Erneuerung an. Hagen Oftring wird sich wie gewohnt

kompetent, kämpferisch, aber auch kompromissfähig für die Belange der Bevölkerung des Landkreises im Kreistag einsetzen.

Hagen Oftring ist mit 33 Jahren das jüngste Fraktionsmitglied der FREIE WÄHLER-Fraktion im Kreistag Offenbach. Er ist wohnhaft in Seligenstadt und ehrenamtlich im Vereinsleben Rodgaus verwurzelt. Durch seine berufliche Tätigkeit als Pilot ist sein Handeln sehr lösungsorientiert und basierend auf Fakten. Er ist verheiratet und Vater von 2 Töchtern.

„Ich bin bereit für die neue Herausforderung! Nach einer dreijährigen Eingewöhnung in die Abläufe und

Strukturen des Kreistages sowie der Verwaltung fühle ich mich sehr gut für die Position des Fraktionsvorsitzenden vorbereitet. Durch Holger Gros wurde die Fraktion stets souverän geführt und ich bin ihm dankbar, dass er mit diesem Schritt der Nachfolgegeneration die Möglichkeit eröffnet, sich noch intensiver in der Kreispolitik einzubringen. Wir als Fraktion sind ein gutes Team mit verschiedenen Kompetenzen und Schwerpunkten, wir werden uns auch in Zukunft konstruktiv für eine gute, zukunftsorientierte Politik im Kreis einsetzen“, so Hagen Oftring abschließend.



Ist mit 33 Jahren das jüngste Fraktionsmitglied der FREIE WÄHLER-Fraktion im Kreistag Offenbach: Hagen Oftring.

Foto: FWS

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

mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende! **Erste Hilfe**

Überfall, Verkehrsunfall110
 Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst112
 Polizeistation Seligenstadt0 6182 / 8 93 00
 Giftnotruf0 6131 / 192 40
 Ärztlicher Notdienst116 117
 Zahnärztlicher Notdienst018 05 / 60 70 11
 Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt0 6182 / 2 10 26
 Seelsorge-Telefon116 123
 Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen116 016
 Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch0800 / 22 55 530
 Asklepios Klinik Seligenstadt0 6182 / 83-0
 Emma-Klinik Seligenstadt0 6182 / 96 00
 Klinikum Aschaffenburg0 60 21 / 3 20
 Klinikum Hanau0 6181 / 2 96-0
 Sana Klinikum Offenbach0 69 / 8 40 50
 Ketteler Krankenhaus Offenbach0 69 / 8 50 50
 EVO-Störungsdienst Strom0800 / 80 60 30 30
 ZWO-Störungsdienst Wasser0 6106 / 6 99 50
 Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht0178 / 4 88 80 90
 Kartenverlust: Sperr-Notruf116 116
 Stadtverwaltung Seligenstadt0 6182 / 87-0

mein südhessen

NOTDIENSTE

28. September bis 4. Oktober

28 BIEBER-APOTHEKE OFFENBACH
 Von-Brentano-Str. 14, Tel. 0 69 / 89 41 49

29 SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
 Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

30 STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 61 06 / 92 61

1 ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
 Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Telefon 41 91

2 ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Puiseauxplatz 1, Telefon 0 61 06 / 7 27 67

3 TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN
 Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00

4 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Hintergasse 11, Telefon 0 61 06 / 36 66

www.rheinmainverlag.de
 Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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
mein südhessen
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 Pflanzentstoff 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 reichten 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



Foto: pixabay

(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

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

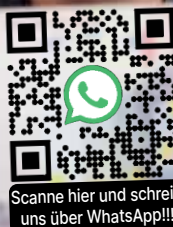
myjob.de ein Produkt der
EGRO MEDIENGRUPPE

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.



Scanne hier und schreib
uns über WhatsApp!!!

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



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.



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



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

VEREIN
 für **KREBSKranKE** und
CHRONISCH KranKE
KINDER Darmstadt /
 Rhein-Main-Neckar e.V.



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



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