

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

5. Oktober 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



Mehr auf Seite 2.

AS Photography/pexels

Warum regional einkaufen?

Warum regional einkaufen?

Tipps für mehr Regionalität und Nachhaltigkeit im Einkaufswagen



Den Einkauf in einen wiederverwendbaren Korb packen.

Foto: Nataliya Vaitkevich/pexels

(DRM). Gurken aus Spanien oder Tomaten im tiefsten Winter – dieser Luxus geht auf die Kosten der Umwelt! Lange Transportwege und hohe CO₂-Belastungen schaden unserer Umwelt. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Indem wir regionale und saisonale Produkte wählen, unterstützen wir nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern tragen auch dazu bei, die Umwelt zu schonen. Saisonales Obst und Gemüse bietet zudem die frischesten und nährstoffreichsten Optionen, genau dann, wenn sie in unserer Region natürlich reif sind.

Fünf Vorteile für Umwelt und Gesundheit

- Hohe Qualität:** Regionale Produkte sind oft frischer und haben kürzere Transportwege, was ihre Qualität und Nährstoffdichte erhöht.
- Bessere Transparenz und Wertschätzung:** Durch den direkten Kontakt zu Erzeugern wissen wir genau, woher die Lebensmittel kommen und können den Anbau- und Produktionsmethoden besser nachvollziehen.
- Wertschöpfung in der Region:** Der Kauf von regionalen

Produkten unterstützt lokale Landwirt*innen.

- Bessere Klimabilanz:** Regionale Produkte haben aufgrund kürzerer Transportwege einen geringeren CO₂-Fußabdruck.

- Weniger Verpackungsmüll:** Regionale Lebensmittel werden meist lose, in Pfandgläsern oder in Papierverpackungen angeboten.

Wo kann ich regionale Produkte einkaufen?

Im Supermarkt oder in Dorfläden: Oft gibt es eigene Regale für regionale Lebensmittel. Siegel auf Obst, Gemüse, Eiern, Milchproduk-

ten, Fleisch oder Getreide helfen den Überblick zu behalten.

Im Hofladen und bei Direktvermarktern: Regionaler und direkter geht es kaum: Einkaufen auf dem Bauernhof, dort wo die Lebensmittel hergestellt und angepflanzt werden.

Auf dem Wochenmarkt: Wochen- und Bauernmärkte haben den Vorteil, dass geballt an einem Ort gleich mehrere Landwirte und Produzenten ihre Waren anbieten.

10 Tipps für den Wocheneinkauf:

1. Beginne im Kleinen: Den Wocheneinkauf komplett umzustellen, fällt schwer. Beginne z.B. bei tierischen Produkten wie Eiern, Milch und Fleisch.
2. Nutze einen Saisonkalender und kaufe heimisches Obst und Gemüse der Saison.
3. Achte auch im Supermarkt auf Regionalsiegel und auf Siegel für Bio, Fairtrade, Tierwohl etc.
4. Bringe deine (Stoff-)Tasche selbst mit, anstatt sie vor Ort zu kaufen.
5. Kaufe Getränke und Milchprodukte in Mehrweg-Pfandflaschen.
6. Greife bei Obst und Gemüse zu unverpackten Waren. Auch in vielen Bäckereien und Metzgereien kannst du die Waren in mitgebrachte Behältnisse füllen lassen.
7. Nutze, wenn möglich, das Fahrrad oder den ÖPNV zum Einkaufen.
8. Schreibe dir vorher einen Einkaufszettel und gehe nicht hungrig einkaufen. So kaufst du nur das ein, was du wirklich benötigst.
9. Entdecke neues: Besuche den Wochenmarkt in deiner Stadt oder schau im Hofladen bei dir um's Eck vorbei!
10. Versuche den Konsum von verarbeiteten Produkten einzuschränken. Probiere stattdessen neue Rezepte aus, um Desserts, Soßen oder Dips selbst herzustellen.

Warum färben sich im Herbst die Blätter bunt?

(DRM). Sichere Anzeichen dafür, dass der Herbst Einzug hält, gibt es dann, wenn an den Laubbäumen das jährliche Farbenspiel einsetzt und die Blätter der Bäume bunt färbt. Aber wie und warum passiert das eigentlich? Während die Laubbäume im Frühjahr und Sommer in satten Grüntönen erstrahlen, zeichnet sich im Herbst ein ganz anderes Bild. Denn wenn sich der Sommer verabschiedet, werden die grünen Blätter gelb oder rot, bevor die Blätter schließlich zu Boden fallen und die Bäume mit kahlen Ästen den Winter überdauern und dem Frühjahr entgegenfeiern. Das Abwerfen der Blätter ist für die Laubbäume überlebensnotwendig. Denn nur so überleben sie den Winter.

Bäume im Überlebensmodus

Sinkende Temperaturen und kürzer werdende Tage signalisieren auch den Bäumen, dass der Herbst naht. Kürzere Tage bedeutet außerdem weniger Licht. Die Konsequenz: Die Photosynthese, bei der Kohlendioxid aus der Luft und Wasser in Traubenzucker und Sauerstoff umgewandelt wird, wird zurückgefahren. Zudem baut der Baum das Chlorophyll, den grünen Farbstoff in den Blättern, der für die Photosynthese benötigt wird, ab und lagert es bis zum Frühjahr in den Wurzeln, Ästen und im Stamm ein. Aus grünen Blättern werden nun gelbe, rote und orangefarbene Blätter. Dafür

verantwortlich sind die natürlich vorkommenden Pigmente, Carotinoide und Xanthophylle, die schon immer in den Blättern steckten, aber vom Chlorophyll verdeckt wurden. Zudem bildet der Baum nun auch Anthozyane. Die wasserlöslichen Pflanzenfarbstoffe kommen im Zellsaft nahezu aller höheren Pflanzen vor und verleihen Blüten, Blättern und Früchten eine intensive rote, violette oder blaue Färbung. Wenn die Bäume Chlorophyll und andere wertvolle Nährstoffe aus den Blättern gezogen haben, wird außerdem die Wasserversorgung gekappt, zwischen Zweig und Blattstiel bildet sich Trenngewebe, das verkorkt und dafür sorgt, dass die Blätter vom Baum fallen. Ausnah-

men sind Eichen und Buchen, die oft bis ins Frühjahr hinein braune vertrocknete Blätter tragen. Denn diese Baumarten bilden kein Trenngewebe, sondern verstopfen ihre Wasserbahnen mit Zellgewebe. Die Blätter bleiben so deutlich stärker mit dem Baum verbunden und fallen nur ab, wenn die Äste von einem ordentlichen Sturm geschüttelt werden. Dieser Prozess ist für die Bäume enorm wichtig, um ihr Überleben in den Wintermonaten zu sichern. Denn würden die Bäume auch im Winter Blätter tragen, würden sie vertrocknen, weil sie über die Blätter Wasser verdunsten und die Wurzeln in der kalten Jahreszeit weniger Wasser aus der Erde ziehen können.



Wenn's gut werden muss.

Nützliche Helfer für den Herbst!



statt 458,-
429,-

Bosch Elektro-Häcksler 'AXT 25 TC'
2.500 W, max. Astdurchschnitt 4,5 cm, bis zu 230 kg/h Materialdurchsatz ohne Blockieren dank Turbine-Cut-System, ideal für Weich- als auch für Hartholz, abnehmbarer Trichter, minimale Geräuschemission
30237461



statt 114,95
99,-

Makita Elektro-Kettensäge 'UC4041A'
1.800 W, Schwertlänge 40 cm, optimale Handlichkeit und hohe Wartungsfreundlichkeit, mit großem Sichtfenster für die Ölstandskontrolle, werkzeugloser Kettenwechsel, kräftige Zackenleiste
20918697

statt 109,-
99,-

Gardena Laubsammler
Maße 73 x 40 x 45 cm, zum Einsammeln von Laub auf größeren Flächen, einfache Höheneinstellung für die Anpassung an den Untergrund, Ergonomisch geformter Griff für bequemes Schieben, Einfaches Abnehmen des Fangkorbs, werkzeugloser Wechsel der Bürsten
27338755



statt 235,-
219,-

Kaminholzregal 'Nevada'
Maße 74 x 122 x 183 cm, Kiefer, Fassungsvermögen 590 l, ermöglicht die trockene und ordentliche Aufbewahrung von Brennholz, ideal passend zur Zaunserie Nevada, aus lasierten Rancherbohlen gefertigt, Dachfläche 74 x 120 cm
24860930

Alle Angebote nur gültig vom 5.10. - 19.10.2024 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.



61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachcentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentruebersicht

Folgen Sie uns auf:



So wird das Auto fit für den Winter

Damit man keine bösen Überraschungen erlebt, gibt es einige Tipps



Nach nur ein paar Metern ins Unbekannte.

Fotos: pixabay

mehr Energie verbraucht wird, als während der Fahrt wieder gewonnen wird. Zum anderen sollte das Fahrzeug möglichst warm gehalten werden, sprich im Carport oder der Garage abstellen. Ist das nicht möglich, empfiehlt sich zumindest eine windgeschützte Stelle.

Auch die Reifen sind ein wichtiges Thema. Spätestens ab November sollten Winterreifen aufgezogen werden. Dabei ist die Profiltiefe zu beachten. Unter vier Millimeter können diese bereits ein Sicherheitsrisiko darstellen. Hier ist der Test mit der Ein-Euro-Münze zu empfehlen. Ist der Rand, der drei Millimeter breit ist, nicht mehr zu sehen, passt die Profiltiefe noch. Sollte ein Austausch nötig sein, die Reifen bitte immer paarweise ersetzen, da sonst unterschiedliche Profiltiefen das Fahrverhalten beeinflussen können.

kommen nun neben Radio und Klimaanlage auch noch Extras wie Stand- oder Sitzheizungen hinzu, die die Batterie zusätzlich belasten. Dazu zehren lange Standzeiten und kurze Fahrten an der Einsatzbereitschaft der Batterie. Daher sollte man vor dem Winter einen Batterie-Check durchführen lassen und gegebenenfalls eine neue Batterie einsetzen.

Batterie schonen und Winterreifen

Zudem gibt es zwei wichtige Faustregeln, um die Batterie zu schonen. Zum einen sollte man kurze Fahrten unter fünf Kilometern vermeiden, da hier beim Starten des Motors

Diese Punkte werden oft vergessen

Neben diesen offensichtlichen Punkten in der Wintervorbereitung spielen allerdings auch andere Themen noch eine Rolle. So sollte man die Dichtungen an Türen und

Kofferraum einfetten. Dies verringert die Gefahr des Einfrierens. So beugt man Beschädigungen beim Aufreißen eingefrorener Türen vor. Zudem lohnt es sich, Scheiben regelmäßig von innen und außen zu putzen. Verunreinigungen können gerade bei tief stehender Sonne oder Scheinwerferlicht zu schlechten Sichtverhältnissen führen. Daher sollten auch die Wischblätter der Scheibenwischer im Zweifelsfall erneuert werden. Auch der Scheibenschutz ist dabei zu beachten.

Und apropos gute Sicht: Ein Überprüfen der Lichtanlage ist ebenfalls sinnvoll. Eventuell nicht kaputte Lampen sind sofort auszutauschen. Generell sollte man darauf achten. Die Scheinwerfer von Schneematsch oder Straßensalz zu reinigen. So bewahrt man sich den Durchblick und wird auch selbst besser gesehen. Aber nicht nur das Wischwasser sollte mit Frostschutz versehen werden, auch der Kühlerfrostschutz ist nicht zu vernachlässigen. Dabei ist zu beachten, dass das verwendete Mittel Temperaturen bis mindestens -25 Grad Celsius standhält.

Zu guter Letzt, was oft vergessen wird: die Lackpflege. Der Winter ist mit Nässe, Kälte und vor allem Streusalz eine große Herausforderung für den Lack. Daher empfiehlt sich ein regelmäßiger Gang in die Waschanlage sowie Pflege mit Wachs und Politur.

Sinnvolle Dinge für den Winter im Auto

Generell ist es im Winter ratsam, bestimmte Dinge im Auto zu haben, um unterwegs für eventuell auftretende Widrigkeiten gerüstet zu sein.

Dazu zählen:

- Eiskratzer (am besten zwei, damit der Beifahrer helfen kann)
- Frontscheibenfolie für die Nacht
- Frostschutz
- Decken, Handschuhe, Mützen

(DRM). Die Winterzeit ist eine Herausforderung für jedes Auto. Damit man keine bösen Überraschungen erlebt, gibt es einige Tipps.

Die Tage werden wieder kürzer und die Nächte kälter. Das merken die Autofahrer am Morgen, wenn die Scheiben vom Eis befreit werden müssen oder die ein oder andere Batterie schwächelt. Daher ist es wichtig, dass man das Fahrzeug gut auf die kalte Jahreszeit vorbereitet. Dabei gilt es, mehrere Dinge zu beachten.

Der Schlüsselfaktor, um gut durch den Winter zu kommen, ist die Batterie. Anders als im Sommer

Ein modernes Weltwunder

Das Kolosseum in Rom

(DRM). In Rom treffen „Dolce Vita“ und beeindruckende Geschichte aufeinander. Aufgrund ihrer reichen Geschichte wird Rom auch Città Eterna also „Ewige Stadt“ genannt. Ein Zeugnis dieser Geschichte ist das weltberühmte Kolosseum.

72 n. Chr wurde unter Kaiser Vespasian mit dem Bau des Amphitheatrum Flavium, heute bekannt unter dem Namen Kolosseum, begonnen. Nach der Fertigstellung im Jahr 80 wurde das Kolosseum dem Geschichtsschreiber Cassius Dio zufolge, mit hunderttägigen Spielen eröffnet. Daei gab es Gladiatorenkämpfen, nachgestellten Seeschlachten und Tierhetzen. Für diese Festspiele wurden damals rund 5000 Tiere geopfert.

Im römischen Reich gab es viele Amphitheater. Das größte unter ihnen ist das Kolosseum. Trotzdem kommt der Name nicht von seiner Größe, sondern von der riesigen Statue des Kaisers Nero, der sogenannte Kolossal des Nero, die neben dem Kolosseum stand. Gebaut aus Ziegelsteinen und mit Travertin verkleidet bot es Platz für mehr als 50.000 Personen und hatte 80 Eingänge – 76 für die Bevölkerung und vier für den Kaiser und die Senatoren. Das Kolosseum ist

ellipsenförmig gebaut. Seine Breite beträgt 156 Meter, die Länge 188 Meter, der Umfang 527 Meter, die Höhe 48 Meter.

Bühnentechnik und Sonnenschutz aus der Antike

Die Zuschauerränge im Amphitheater wurden nach den gesellschaftlichen Klassen eingeteilt. Je näher man an der Arena saß, umso höher der Rang, dem man angehörte. Für den Kaiser gab es in der ersten Reihe eine eigene Loge. Ein System aus Tunneln und Gängen findet sich

im Keller des Bauwerkes. Falltüren, Rampen und Aufzüge konnten die Gladiatoren oder die wilden Tiere auftauchen oder verschwinden lassen.

Auch über einen Sonnenschutz verfügte das Kolosseum. Wurde es zu heiß, konnte eine Plane über das riesige Rund gezogen werden. Dieses Zeltdach, das Velarium, konnte nur mit Hilfe von mehr als tausend Helfern aufgezogen werden. Bei so vielen Helfern dauerte der Vorgang allerdings gerade einmal eine Viertelstunde.

Eines der sieben Weltwunder

Wer nach Rom kommt sollte einen Besuch im Kolosseum einplanen. Schließlich gehört das Bauwerk zu den modernen sieben Weltwundern. Zwar finden heute keine Veranstaltungen mehr im Kolosseum statt, so ist es dennoch zur Besichtigung geöffnet. Auch das verwinkelte Labyrinth aus Gängen und Käfigen, das sich unter der Arena befindet und in dem sich einst wilde Tiere und Gladiatoren aufhielten, kann besichtigt werden.



Foto: Jarod Barton/pexels

Wo trägt man die Dirndl-Schleife?

(DRM). Das Dirndl ist das bekannteste Trachtenkleid in Bayern und Österreich. Es wird vor allem zu traditionellen Anlässen wie dem Oktoberfest oder Volksfesten getragen und zeichnet sich durch eine charakteristische Schürze mit Schleife aus. Doch die Position dieser Schleife ist keineswegs beliebig – sie trägt eine wichtige symbolische Bedeutung. Doch was sagen die verschiedenen Positionen über den Beziehungsstatus der Trägerin aus?

Schleife rechts: Vergeben

Wenn die Schleife auf der rechten Seite gebunden ist, signalisiert

dies, dass die Trägerin in einer Beziehung, verlobt oder verheiratet ist. Diese Position der Schleife sagt aus, dass die Frau nicht an Flirts oder Annäherungsversuchen interessiert ist.

Schleife links: Single

Eine links gebundene Schleife zeigt an, dass die Trägerin ledig und nicht in einer festen Beziehung ist. Dies signalisiert potenziellen



Verehrern, dass sie offen für Flirts oder Bekanntschaften ist.

Diese Tradition ist insbesondere auf Volksfesten weit verbreitet.

Schleife vorne in der Mitte: Jungfrau

Wenn die Schleife vorne in der Mitte gebunden ist, deutet dies traditionell auf die Unschuld oder Jungfräulichkeit der Trägerin hin. Heut-

zutage wird diese Position seltener gewählt, insbesondere von jüngeren Frauen, da sie als altmodisch gilt.

Schleife hinten: Witwe oder Kellnerin

Die Schleife auf dem Rücken weist in der Regel darauf hin, dass die Frau verwitwet ist. Auf Volksfesten und in der Gastronomie tragen oft auch Bedienung ihre Dirndl-Schleife hinten, um zu zeigen, dass sie für persönliche Anfragen nicht verfügbar sind.



Bescheid wissen und den passenden Tarif wählen

Worauf man bei einem Wechsel in die private Krankenversicherung achten sollte

(DJD-K). Privat krankenversichern können sich Menschen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) nicht versicherungspflichtig sind. Das sind vor allem Selbstständige und Freiberufler sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit einem Einkommen über der aktuellen Jahresarbeitsentgeltgrenze. 2024 liegt sie bei 69.300 Euro. Welche Vorteile bietet die PKV und was sollte man vor einem Wechsel bei der Tarifwahl beachten?

Welche Vorteile bietet die PKV?

Der Versicherungsschutz in der GKV umfasst nur eine ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Versorgung. Die Leistungen können zudem durch den Gesetzgeber angepasst und eingeschränkt werden. Für einen umfassenden Schutz muss man private Zusatzversicherungen abschließen, etwa zur Vermeidung hoher Zuzahlungen bei Zahnersatz oder zur privilegierten

Behandlung im Krankenhaus. Solche Zusatzpolicen können ins Geld gehen. Wer in der PKV den individuell passenden Tarif findet, für den sind solche Zusatzleistungen meist inklusive. PKV-Versicherte erhalten in der Regel eine bessere



Bei einem guten Tarif in der privaten Krankenversicherung sind Kur- und Sanatoriumsbehandlungen sowie Rehamaßnahmen mitversichert.

Foto: djd-k/uniVersa/Westend61/
Ignacio Ferrándiz Roig

medizinische Versorgung und Leistungen, die deutlich über das gesetzliche Minimum hinausgehen. Zugang zur Hochleistungsmedizin und viele weitere Vorteile bietet etwa der Tarif Top|Privat der Universa, alle Infos: www.universa.de/pkv. Tipp: Bei der Entscheidung für einen PKV-Tarif sollte man nicht allein auf den Preis achten, mit Billigtarifen ist man sonst schnell auf einem Basis-Leistungsniveau, das sich von dem der GKV nicht groß unterscheidet.

Selbstbeteiligung, Beitragsrückerstattung, Rundumschutz in der Familienzeit

Neben dem Zugang zur Hochleistungsmedizin sollte ein PKV-Tarif keine versteckten Preis-Leistungs-Verzeichnisse enthalten, etwa bei Heil- und Hilfsmitteln. Kur- und Sanatoriumsbehandlungen sowie Rehamaßnahmen sollten mitversichert sein, sonst kann es schnell

teuer werden. Entscheidend ist zudem eine niedrige jährliche Selbstbeteiligung, sie ist beim Tarifvergleich mit einzukalkulieren. Ein guter Tarif honoriert außerdem kostenbewusstes Verhalten durch eine hohe Beitragsrückerstattung. Leistungsstarke Policen bieten in der Familienphase einen Rundumschutz, während und nach der Schwangerschaft etwa Pränataldiagnostik, Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik. Der Tarif der Universa sieht zusätzlich bis zu sechs Monate Beitragsbefreiung bei Bezug von Elterngeld vor. Neben den Leistungen ist in der PKV auch die Bezahlbarkeit der Beiträge wichtig. Gute Tarife ermöglichen hier Flexibilität und eine Optimierbarkeit des Versicherungsschutzes in allen Lebensphasen und Lebenslagen, etwa den Umstieg auf günstigere Tarife beziehungsweise höhere oder niedrigere Selbstbeteiligungen ohne erneute Gesundheitsprüfung.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 39

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

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

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

 **NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM**

DER ISEBORJER 

 **mein
südhessen**

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

**EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT**

Rodgau Zeitung

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

**Odenwälder
journal**

**Verlagshaus
Taunus** MEDIEN
GMBH

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Hilfe für die erschöpfte Gesellschaft

Wieder Kraft tanken mit der Taigawurzel

Rund die Hälfte der Deutschen, quer durch sämtliche Bevölkerungsschichten, fühlt sich sowohl beruflich als auch privat erschöpft, ausgebrannt, ist mit den Nerven am Ende – und erkrankt in der Folge häufig ernsthaft. Wir sprachen mit dem Fachapotheker für Naturheilkunde, Buchautor und Heilpraktiker Dr. rer. nat. Oliver Ploss über die Folgen und über eine Erschöpfungstherapie mit ELEU Curarina, einem pflanzlichen Arzneimittel mit dem Extrakt der Taigawurzel.

Redaktion: Herr Dr. Ploss, warum sind wir so ausgepowert?

Dr. Ploss: Das sind viele Faktoren. Zum Einen die immer weiter zunehmenden beruflichen Anforderungen, aber auch aktuelle Einflüsse Gefühle der Ohnmacht gegenüber wirtschaftlichen Entwicklungen, die allgemeine politische Lage oder die Informationsflut der Me-

dien. Das alles sind sehr intensive Stressauslöser und führen leicht in eine Erschöpfungsspirale. Am Beginn steht meist ein unerklärlicher Energieverlust, dann folgen Konzentrationsprobleme, diffuse Schmerzen im Kopf, im Rücken, den Muskeln und Gelenken. Und – auch eine Erschöpfungsfolge – wiederkehrende Infektionen.

Redaktion: Gerade für naturheilkundlich orientierte Therapeuten wie Sie dürfte eine natürliche Therapie besonders erstrebenswert sein. Stichwort Taigawurzel-Extrakt. Inzwischen ist mit dem rezeptfrei in Apotheken erhältlichen ELEU Curarina ein solcher Extrakt auch in Deutschland auf dem Markt. Wie schätzen Sie die Wirkung ein?

Dr. Ploss: Solche Extrakte aus der Taigawurzel sind schon seit vielen

Jahren in China, Russland, Japan und den USA fester Bestandteil erfolgreicher Erschöpfungstherapien. Sie steigern die Lern- und Leistungsfähigkeit, vermindern Erschöpfung, verbessern die Stimmungslage und den körperlichen Gesamtzustand. Die Wirksamkeit

ist so gut belegt, dass dem Extrakt in der europäischen Heilpflanzen-Monografie – die so etwas wie eine Prüfstelle für Naturarzneien darstellt – offiziell das Anwendungsgebiet „Behandlung von Erschöpfungszuständen wie Müdigkeit und Schwäche sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit“ zuerkannt wurde. Zudem zeigen neue Untersuchungen eine direkte antivirale Wirkung sowohl gegen Grippeviren vom Typ A als auch gegen Erreger grippaler Infekte. Während Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr kurzzeitig eingenommen, bleiben insbesondere grippale Infekte und andere Atemwegsinfekte, die häufig mit quälenden Erschöpfungszuständen einhergehen, in ihrem Ausmaß beherrschbar. Ein gut verträgliches pflanzliches Therapeutikum also, das breiten Teilen unserer erschöpften Gesellschaft effektiv helfen kann.



Foto: White-Lines Medienservice

Den Traumjob gibt es hier!



Mein Job & Ich



Das NEUE Jobportal

myjob.de ein Produkt der
RheinMainVerlag

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

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 Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel 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

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

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

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 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

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

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

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

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

Junge Künstlerin sucht alles aus Zinn, zB. Becher, Teller, Löffel, Krüge etc. Zahle Sammlerpreise! ☎ 06108/9958275 od. 0152/11970534

Stellen

Pflegehelferin sucht neue 24h Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Bitte mit Kost und Logis. Freu mich! Einfach anrufen, 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Partnersuche

Simone, 61 J., hübsche Witwe mit zwei fleißigen Händen, habe nur eine kleine Rente, dafür aber ein großes Herz und den Wunsch wieder einen ehrlichen Mann zu umorgen, bis ca. 70 J., habe PKW, keine großen Ansprüche, wäre auch jederzeit umzugsbereit. pv ☎ 0160 - 97541357

Helene, 73 J., bin verwitwet u. sehr einsam, ich habe eine schöne vollbusige Figur, ein gutes Herz, bin eine fleißige Hausfrau u. sichere Autofahrerin. Ich suche pv einen Mann bis ca. 85 J. Mit mir hätten Sie eine tüchtige Frau an Ihrer Seite, die Sie verwöhnt u. bekocht, Ihnen Liebe u. Zärtlichkeit gibt. Gerne würde ich mich mit Ihnen verabreden. ☎ 0151 - 62913874

Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Alldrink, City Galerie Aschaffenburg, Edeka, Expert Klein, Globus, HIT, KODI, LIDL, Marktkauf, Media Markt Saturn, Mobile, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, REWE, Penny, POCO, Polster Aktuell, Ring Apotheke Raunheim, Rossmann, Toom Baumarkt, UPSIDE Hotels, XXXLutz, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH | Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

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

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.

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 eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

Tiere der Woche



Grafik: freepik

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

Django wurde im Februar 2017 geboren und kam als Junghund als Abgabetier zu Tiere in Not Odenwald, weil er seiner damaligen Familie zu groß geworden war. Nun kam Django nach einer langen Vermittlungszeit ins Tierheim zurück. Meistens benimmt sich Django so, wie er aussieht: Ein total sympathischer, netter, verschmuster, anhänglicher, freundlicher Kerl, der gut an der Leine geht, Ruhe halten kann und wirklich verträglich ist mit anderen Hunden. Warum gibt man so einen Hund nach so langer Zeit wieder ab? In einer Situation kann Django leider auch sehr überzeugend unfreundlich sein: Selbst "erjagtes" Futter ist ihm heilig und da gibt er alles, um es zu behalten. Und so geschah es, dass eine stehengelassene Butter in der Küche zu seinem Rausschmiss führte, da es ihm durchging. Im Tierheim trägt Django Maulkorb und hat im normalen Tier Heimalltag auch noch nichts gefunden, dass ihn aus der Haut fahren ließ. Trotz allem hat



Django im Training gezeigt, dass er in solchen Situationen tatsächlich diskutiert. Man sollte also bereit sein, mit Django über dieses Thema zu sprechen, wenn es ihn mal wieder überkommt.

Wenn Sie einmal DJANGO 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



Yoda



HTB (PM). Ein Leben lang hat Chili in unzumutbaren Zuständen gelebt, angebunden an einer Scheune, schutzsuchend unter einer Bank. Sein Leben hat Spuren hinterlassen. Er hat einen Herzfehler, ist aber sehr gut mit seinen Tabletten eingestellt und kann damit uralt werden. Mit anderen Hunden versteht er sich sehr gut. Chili ist 10e Jahr alt, 35 cm groß und wiegt 10 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Foto: HTB

Chili

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

Tel. 06068-4785493
oder 0162-2939838

SELIGENSTADT (RA). Yoda wurde Ende Juli an einem Futterplatz eingefangen. Er ist jetzt ca. 5 Monate alt. Anfangs war er sehr ängstlich, hat gefaucht und mit der Pfote geschlagen. Mittlerweile ist er recht zahm und ausgesprochen lieb. Er kommt immer gleich und begrüßt die Menschen, die er kennt und spricht gerne leise mit ihnen. Er lässt sich streicheln und liebt es, sich neben die Beine zu legen und ausgiebig zu schmuse. Unter dem Hals mag er allerdings nicht gestreichelt werden, katzen erfahre-

ne Menschen sehen das. Yoda ist intelligent, neugierig, aufmerksam und braucht Beschäftigung und Zuprsuch. Er ist nicht für Menschen geeignet, die den ganzen Tag unterwegs sind. Auch als Freigänger braucht er die Gesellschaft seiner Menschen. Zur Zeit lebt er auf einer Pflegestelle. Mehr Informationen über Yoda 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

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

