

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

12. Oktober 2024

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.970



DAHLER

Provisionsfrei: Sofort bebaubare,
voll erschlossene Grundstücke

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

Mehr erfahren:



*Goldhaus
Obertshausen*

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren ihr
Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 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

Heute mit Sonderbeilage
Clever bauen
schöner wohnen

Seiten 8-9



Mehr auf Seite 2.

rihajj/pixabay

Was sich im Herbst im Garten tut





IHR PROFI RUND UMS HAUS

Wir arbeiten mit einem **Hochdruckreiniger** mit **80% Luft und 20% Wasser**. Anschließend versiegeln wir den Stein mit einer Schutzmischung. Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass jahrelang kein Moos, keine Algen oder harthäckiger 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
- Holz streichen
- Hecken/ Bäume schneiden aller Art
- Wintergartenreinigung
- Haushaltsauflösungen
- Gartenarbeit aller Art
- Fliesen abstemmen
- Winterdienst
- Tapeten entfernen

150,- € Neukunden Rabatt

KOSTENLOSE BERATUNG & PROBE VOR ORT

06106 / 27 91 922 Hochstädter Str. 16 | www.christians-hausmeisterservice.de
63110 Rodgau | info@christians-hausmeisterservice.de

myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

**Mitarbeiter
finden**

Job suchen



Was sich im Herbst im Garten tut

(DRM). Der Herbst ist eine faszinierende Jahreszeit. Die Blätter der Bäume färben sich bunt, während die Tage kürzer und die Nächte kühler werden. Auch im Garten tut sich einiges!

Erntezeit und Wintervorbereitungen

Im Herbst steht die letzte große Erntezeit für zahlreiche Gemüse- und Obstsorten an. Jetzt können Kürbisse, Äpfel, Birnen, Spinat und vereinzelt Tomaten geerntet werden. Nach der Ernte ist es besonders wichtig, sich um die verbleibenden Pflanzen zu kümmern und diese auf den bevorstehenden Winter vorzubereiten.

Viele Pflanzen müssen vor Frost geschützt werden, indem sie mit



Sie können sich sicherlich auf ein Treffen mit einem Igel freuen oder wenn sie sich auf die Lauer legen auch mit einem Eichhörnchen.

Fotos: pixabay



8 Fakten über Igel, die du wahrscheinlich noch nicht wusstest

1. Igel haben Lungenwürmer – und wir sind schuld
2. Igel fressen kein Obst
3. Milch ist für Igel lebensgefährlich
4. Igelfutter ist für Igel ungeeignet
5. Igel sind geschützt und dürfen nur in Ausnahmefällen gefangen werden
6. Igel in Pflege dürfen keinen Kontakt zu Haustieren haben
7. Exotische Igel sind keine Haustiere
8. Nicht alle Igel haben Stacheln

Mulch, Laub oder speziellem Gartenvlies abgedeckt werden. Kleiner Tipp: Das heruntergefallene Laub der Bäume eignet sich optimal als natürlicher Mulch, der den Boden wärmt und die Feuchtigkeit hält. Außerdem wird durch das Laub wertvoller Humus gebildet, der im Frühjahr die Pflanzen nährt. Sträucher und Bäume sollten, insbesondere wenn sie erst frisch gepflanzt wurden, noch einmal tief gewässert werden, bevor der Boden gefriert. Auch der Rasen sollte nochmals gemäht werden, jedoch nicht zu kurz, damit er besser gegen Frost geschützt ist.

Für Frühblüher wie Tulpen und Narzissen ist der Herbst der richtige Zeitpunkt, um sie einzupflanzen. Diese Blumenzwiebeln brauchen die kalten Monate, um zu keimen und dann im Frühjahr schließlich zu sprießen und bunt zu blühen. Wer bereits im Herbst Blumenzwiebeln setzt, kann sich also auf ein farbenfrohes Frühjahr freuen.

Die Tierwelt im Garten

Die Tierwelt wird im Herbst nochmal besonders aktiv, bevor sie sich dann größtenteils in die Winterruhe verabschiedet. Viele Vogelarten

ziehen in wärmere Regionen, während heimische Arten beginnen, sich auf den Winter vorzubereiten. Igel und Eichhörnchen suchen Nahrung, um sich Reserven für die kalte Jahreszeit anzulegen. Gartenbesitzer können Futterstellen einrichten, um ihnen dabei zu helfen. Liegegebliebene Laubhaufen können einigen Tieren als Winterquartier dienen und ihnen so helfen, den Winter leichter zu überstehen. Darüber hinaus bieten solche Laubhaufen auch für Insekten wie Marienkäfern Unterschlupf, welche wichtige Nützlinge im Garten sind.

Thema Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf

Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex diesen Schmerzen entgegen.



Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa

hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Kopfschmerzen oder Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Für Ihre Apotheke:

Dorisol

(PZN 16792925)



www.dorisol.de

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthermia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen

Den Haushalt meistern, Sport ausüben oder im Garten arbeiten – mit gesunden Gelenken kein Problem. Doch wenn die Gelenke schmerzen, schränkt uns das im Alltag oft ein. Zahlreiche Betroffene vertrauen seit Langem auf Rubaxx (Apotheke rezeptfrei) – die Nr. 1* Arznetropfen bei rheumatischen Schmerzen! Die Tropfen enthalten einen be-

sonderen Wirkstoff namens Rhus toxicodendron. Dieser wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung schafft er Linderung und ist zugleich gut verträglich. Durch die besondere Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten.



Mit den Arznetropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx

(PZN 13588561)



*Arznetropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/24 • Abbildung Betroffenen nachempfunden. RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Warum leben Menschen in den „blauen Zonen“ länger?



(DRM). Ein besonders hohes Lebensalter erreichen Menschen die in den sogenannten „Blue Zones“ oder „Blauen Zonen“ leben. Was ist die Blaue Zone und warum leben Menschen dort länger?

Als „Blue Zone“ werden Regionen der Erde bezeichnet, in welchen

es besonders viele Hundertjährige gibt, weil die Menschen dort überdurchschnittlich lange und gesund leben. Seit 2005 gibt es den Begriff. Dan Buettner hat im Magazin "National Geographic" zum ersten Mal über diese blauen Zonen geschrieben. Die dazugehörige Geschichte hieß "The Secrets of a Long Life". Um sich ein Bild von der Lebensweise der Menschen in den blauen Zonen zu machen und herauszufinden, wie man leben sollte, um ein hohes Alter zu erreichen, dabei gesund zu bleiben und die Lebensfreude nicht zu verlieren, hat Buettner die Regionen selbst besucht. Zu den „Blue Zones“ gehören Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), die Nicoya-Halbinsel (Costa Rica), Ikaria (Griechenland) und Loma Linda (Kalifornien, USA).

Kulturelle Gemeinsamkeiten

Was haben die Regionen gemeinsam? Warum werden die Menschen hier besonders alt? Neben einer

überwiegend pflanzlichen Ernährung, darunter viele Hülsenfrüchte, einer mäßigen Kalorienzufuhr und einem geringen Tabak- und Alkoholkonsum ähnelten sich die Zonen auch in folgenden Punkten: Für die Bewohnerinnen und Bewohner der „Blue Zones“ hat der familiäre Zusammenhalt einen hohen Stellenwert, zudem engagieren sie sich sozial und sind sportlich aktiv.

Das isst man in den Blauen Zonen

Eine Vielzahl an vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln kommt in den „Blauen Zonen“ häufig auf den Teller. Die Ernährungsweise ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Bohnen – viel pflanzliches Protein. Sie sind reich an Ballaststoffen, Eiweiß und enthalten zudem Vitamine und Mineralstoffe. Wer Bohnen zu sich nimmt, unterstützt seine Darmgesundheit und kann das Risiko von Herzerkrankungen verringern. In Kombination mit Vollkorn-

getreide erhält man ein komplettes Protein und damit eine Alternative zu Fleisch.

Olivenöl – mediterraner Klassiker

Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und ein echtes Muss in den Blauen Zonen. Es senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin und kann das Risiko von Herzerkrankungen verringern. Zudem können die entzündungshemmenden Eigenschaften auch das Risiko von chronischen Krankheiten wie Krebs und Diabetes reduzieren.

Gemüse – auf grüne Lebensmittel setzen

Gemüse spielt eine wichtige Rolle in der Ernährung der Blauen Zonen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Diese sind besonders für die Gesundheit des Gehirns, des Nervensystems und des Immunsystems wichtig.

Foto: Couleur / Pixabay

Besuchen Sie den Online-Nachmittag für Angehörige Veranstaltung für Angehörige von Menschen mit seltenen Bluterkrankungen

ANZEIGE

Am Donnerstag, dem 17. Oktober, findet ab 17:00 Uhr online ein informativer Angehörigen-Nachmittag statt, bei dem es um das Gelingen von Kommunikation zwischen Angehörigen und Patient*innen aber auch dem sozialen Umfeld geht.

Gute Kommunikation kann helfen

Angehörige von Menschen mit seltenen Bluterkrankungen haben

zahlreiche Herausforderungen zu bewältigen. Gute Kommunikation hilft dabei.

Einblicke gibt es bei dem Online-Nachmittag für Angehörige. Begleitet von Expert*innen tauschen sich in der Gesprächsrunde Patient*innen und Angehörige über ihre ganz persönlichen Erfahrungen und „Erfolgsrezepte“ aus.



Veranstalter ist die Novartis Pharma GmbH, Nürnberg. Der Eintritt ist frei.

UNSERE BITTE AN SIE


Melden Sie sich unter www.mpn-patiententage.de zur Veranstaltung an. So erleichtern Sie uns die Planung und wir können Sie tagesaktuell über eventuelle organisatorische Änderungen informieren.




Traumjob finden.


Egal wo.

Egal wann.





myjob.de ein Produkt der
EGRO MEDIENGRUPPE



Lebensversicherungen – BGH-Urteil Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Auf Grund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versiche-

rungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150% der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld
Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer

Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen



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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-
soziale
Beratung
- Psycho-
motorik
- Musik-
therapie

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





Foto: Erdmann-Crew / Pixabay

Was muss mit in einen Wanderurlaub?

(DRM). Ein Wanderurlaub ist die perfekte Gelegenheit, um dem stressigen Alltag zu entfliehen und die Natur zu genießen. Damit dieser Ausflug reibungslos verläuft und zu einer schönen Erinnerung werden kann, ist die richtige Ausrüstung grundlegend. Im Folgenden sind die wichtigsten Gegenstände aufgelistet, welche jeder Wanderer stets bei sich haben sollte:

1. Rucksack

Ein gutsitzender Rucksack ist das Herzstück der Ausrüstung. Er sollte groß genug sein, um alle Dinge zu verstauen, aber gleichzeitig darf er auch nicht zu schwer sein, um den Rücken nicht zusätzlich zu belasten. Wer eine größere Tour plant, sollte dafür am besten in ein Fachgeschäft gehen und sich beraten lassen, um sicherzustellen, dass die Passform des Rucksacks auch zu den individuellen Vorstellungen des Trägers passt.

2. Wanderbekleidung

Dasselbe gilt für die Wanderkleidung und -schuhe. Grundsätzlich sollte man auf jedes Wetter vorbereitet sein, da dieses in den Bergen besonders schnell umschlagen kann. Dazu gehören wasserabweisende, atmungsaktive, windabweisende und vor der Sonne schützende Kleidung. Die Schuhe sollten dieselben Merkmale mit sich bringen und im besten Fall bereits eingelaufen sein, um Blasen oder andere Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Hier ist es ratsam auf Qualität zu setzen, da die Schuhe maßgeblich für den Halt und damit für die Sicherheit zuständig sind.

3. Wasser und Verpflegung

Aufgrund der Höhenluft und der Steigung kann eine Wanderung – besonders für Anfänger – enorm anstrengend werden. Gerade an warmen Sommertagen ist es daher



Foto: Mohammed Mohammed / Pixabay

wichtig darauf zu achten genug Wasser zu trinken, um nicht zu dehydrieren. Je nach Route und Dauer sollte auch an ein Verpflegungspaket gedacht werden. Bei kürzeren und weniger anstrengenden Touren reichen je nach Gegebenheiten auch kleine Snacks. Besonders empfehlenswert sind hier Nüsse, Trockenfrüchte oder Energieriegel, da diese klein und leicht bekömmlich, aber dennoch sehr energiereich sind.

4. Notfallausrüstung:

Ein Notfallset ist nicht nur für einen selbst unglaublich wichtig, sondern auch um eventuell andere verletzte Wanderer zu versorgen. In ein Notfallset gehören neben einer Rettungsdecke, Schmerzmitteln und dem grundlegendsten Verbandzeug auch eine Signalpfeife und ein

Feuerzeug. Auch Sonnencreme und Insektenschutz können hier untergebracht werden.

5. Müllbeutel

Damit die genutzten Wanderwege auch in Zukunft noch so schön sind, muss jeder Wanderer Rücksicht auf die Umwelt nehmen. Am besten nehmt ihr daher erst gar nichts mit, was viel Müll produzieren kann. Sollte sich dies allerdings nicht vermeiden lassen ist es hilfreich einen Müllbeutel einzupacken, den angefallenen Müll in diesem zu sammeln und letztendlich wieder mit nach Hause zu nehmen.

Mit der richtigen Ausrüstung, einer gut geplanten Route und ein wenig Vorbereitung kann dem perfekten Wanderurlaub nun also nichts mehr im Wege stehen!



Foto: Michal / Pixabay

Engagement für Solidarität und Vielfalt

Die Hospiz- und Palliativbewegung in Deutschland bezieht Position für Diversität

(DJD-K). Die Hospiz- und Palliativbewegung steht für Solidarität und Vielfalt. In Deutschland engagieren sich Zehntausende für schwerstkranke und sterbende Menschen – unabhängig von deren Alter, Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung oder sozialer Herkunft. „In einer Gesellschaft, in der An-

tisemitismus, antimuslimischer Rassismus und andere Formen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit an der Tagesordnung sind, gilt es, Verantwortung zu übernehmen und Position zu beziehen“, so Prof. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV). Der Welthospiztag am 12. Oktober steht daher unter dem Motto „Hospiz für Vielfalt“, Infos: www.dhpv.de.



Foto: djd-k/Deutscher Hospiz- und Palliativverband/Getty Images/FatCamera

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 40

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

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

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



Energiespartipps

Stromspartipps

(DRM). Stand-By-Verluste Vermeiden: TV- und Videogeräte, Mikrowellen mit Zeitanzeige, Ladegeräte und Espressomaschinen – all diese Geräte verbrauchen auch dann Strom, wenn sie eingesteckt sind, aber nicht benutzt werden.

Dadurch summiert sich der Verbrauch solcher Geräte in einem Durchschnittshaushalt auf rund 450 KW/h im Jahr. Das entspricht etwa 125 Euro. Experten empfehlen, die Geräte direkt vom Netz zu nehmen oder Steckdosenleisten mit einem Ein- und Ausschalter zu verwenden.

Effiziente Beleuchtung: Auch durch den Austausch von Lampen kann man sich viel Geld sparen. Herkömmliche Glühlampen verbrauchen bei einer normalen Brenndauer von 1000 Stunden im Jahr ca. 17 Euro. LED-Lampen verbrauchen bei gleicher Brenndauer nur rund 3 Euro im Jahr.

Heizungspumpe tauschen: Wisst ihr, was euer größter Stromverbraucher ist? Das ist in vielen Haushalten die Heizungspumpe. Sie hat eine Leistung von etwa 125 Watt und verbraucht damit bis zu 625 kW/h. Daraus ergeben sich Kosten von etwa 175 Euro im Jahr. Moderne Heizungspumpen benö-



tigen nur ein Zehntel der Leistung und damit auch nur Kosten von etwa 20 Euro im Jahr. Mit einer Investition von 300 Euro rechnet sich der Austausch bereits nach zwei Jahren.

richtig im Raum verteilen. Deshalb sollten Heizkörper freigehalten werden.

Entlüften von Heizkörpern: Erstes Indiz dafür, dass ein Entlüften vonnöten ist, ist wenn die Heizkörper anfangen zu gluckern oder nicht mehr richtig aufheizen. Dies bedeutet nämlich, dass zu viel überschüssige Luft im Inneren ist. Idealerweise werden Heizungen einmal jährlich entlüftet, am besten, bevor die Heizperiode beginnt. Um immerhin 15 Prozent können Verbraucher ihre Heizkosten dadurch senken.

Fenster und Türen abdichten: Zieht es, nimmt die Zugluft warme Luft mit nach draußen. Die besten Fenster und Türen nutzen nichts, wenn der Rahmen undicht ist. Mit Dichtungen und Zugluftstopperrn kann man hier viel gewinnen.

Foto: Gerd Altmann / Pixabay

Wärmespartipps

Richtiges Lüften: Richtiges Lüften hat gleich zwei positive Effekte. Es spart Energie und verhindert Schimmelbildung. Am besten öffnet man im Winter die Fenster zwei Mal täglich für jeweils zehn Minuten. So findet ein kompletter Luftaustausch statt, ohne dass Möbel und Wände komplett auskühlen.

Heizkörper freihalten: Häufig sind Heizkörper hinter Möbeln oder Gardinen versteckt. Das bedeutet, die Wärme kann sich nicht



Inh. Marcel Rott

Fenster, Türen, Rollläden und mehr...

Otzbergstraße 3
64839 Münster

Telefon: 06071 30 800
Handy: 0175 59 54 811

Info@fenster-lehr.de
www.fenster-lehr.de



Baugesellschaft Turnus mbH

**Neubau 4-Zimmerwohnung in Rödermark-Urberach
PROVISIONSFREI ZU VERKAUFEN!**

1.OG, Tageslichtbad, WC, Balkon, Kellerraum, Aufzug,
ruhige Feldrandlage, bezugsfertig Dez. 2024,
KfW55-Standard, 100 m² Wfl., 460.000,- €

Liebfrauenstr. 13 · Münster · Tel. 0 6071 - 3 53 82 · www.turnusbau.de

Mit Smart Home- Technologie den Alltag erleichtern



(DRM). Du kommst im Winter nach Hause und wirst mit angenehmer Temperatur begrüßt – und das obwohl du alleine lebst? Du siehst auf deinem Smartphone, wer an der Haustür klingelt? Du weißt, ob du alle Fenster geschlossen hast, obwohl du nicht zuhause bist? Was bis vor wenigen Jahren noch absolute Zukunftsmusik war, ist heutzutage in sehr vielen Haushalten in Deutschland bereits Realität.

Wie funktioniert ein Smart Home?

Ein Smart Home besteht typischerweise aus mehreren Elementen. Eine zentrale Steuerungseinheit, dem sogenannten Gateway, ist das Herzstück. An diesem Gerät gehen alle Daten ein und alle Befehle werden von dort aus gesendet. Das Gateway ermöglicht die Kommunikation aller vernetzten Geräte untereinander. Es ist sozusagen das "Gehirn" des Smart Home. Alle Endgeräte, die in die intelligente Steuerung einbezogen werden sollen, heißen Aktoren. Darun-

ter fallen zum Beispiel Heizkörperregler, Lampen, Rollläden, Jalousien und Lüftungsanlagen aber auch Fernseher und Stereoanlagen oder Lautsprecher. Auch einige Waschmaschinen und Herde lassen sich in ein Smart Home einbinden.

Um zum Beispiel die Raumtemperatur zu messen, um zu registrieren, ob Türen und Fenster geöffnet oder geschlossen sind, um die Helligkeit in Räumen festzustellen oder die Anwesenheit von Personen zu erkennen, werden Sensoren benötigt. Diese werden an Fenstern oder Türen montiert. Zuletzt werden noch ein oder mehrere Eingabegeräte benötigt. Dies können Displays, Raumtemperaturregler, Tablets und Smartphones sein. Auch die Steuerung über Sprachbefehle, wie zum Beispiel Alexa oder Siri, wird immer verbreiteter.

Foto: Gerd Altmann / Pixabay

Wir polstern für Sie



Wir bieten Ihnen:

- Fertigung exklusiver Polstermöbel
- Individuelle Gestaltung nach Maß
- Aufarbeitung und Neubezug
- Große Auswahl an Stoff- und Ledermustern



Josef Müller & Söhne GmbH
Ringstraße 16 (Werkstatt)

64859 Eppertshausen | Tel. 06071/31408
info@polstereimueller.de | www.polstereimueller.de

Verstopfungsbeseitigung • Kanal- und Rohrreinigung • TV-Untersuchung • Abscheiderreinigung



Müller Umweltdienst GmbH
Röntgenstraße 3
64859 Eppertshausen
Telefon: 0 60 71 - 73 95 7-0
E-Mail: info@kanal-mueller.de
Web: www.kanal-mueller.de



24-Stunden-Notdienst

☎ 0800 - 00 31 24 3*

* gebührenfrei

365 Tage im Jahr

seit über 70 Jahren



„Alles gut bedacht“

TB BEDACHUNGEN

Alfred-Delp-Str. 40 • Rodgau

TEL.: 06106 / 259-1333



WWW.TB-BEDACHUNGEN.COM

DACH · FASSADEN · DÄMMUNGEN · ISOLIERUNGEN · ENERGIEEINSPARTECHNIKEN

Anzeigen | Markt

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

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

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

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 günstigsten Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

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

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

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

Herr 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 Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Stellen

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

Ich suche eine neue rund um Betreuungsstelle in einem Privathaushalt! Bin erfahren in der 24h Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen. Ich rauche nicht. Ich koche sehr gerne und liebe auch die deutsche Küche. Gerne Langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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 Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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

Partnersuche

Ich, Marianne, 65 J., kinderlos, sehr charmant u. attraktiv, mit traumhafter Figur, bin humorvoll, einfühlsam und liebevoll, ich habe als Frisörin gearbeitet. Bei ernsthaftem Interesse bitte ich um telefonische Kontaktaufnahme. Sie dürfen auch älter sein, wir könnten getrennt oder auch gern zusammen wohnen pv ☎ 0151 - 20593017

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**

Rosemarie, 75 J., gelernte Kindergärtnerin zuletzt war ich noch 21 Jahre in der amb. Altenpflege tätig, suche einen zuverlässigen Mann (Alter egal) pv, hier aus der Gegend. Ich bin fleißig, zärtlich, häuslich, eine gute Autofahrerin, Köchin u. saubere Hausfrau. Gerne würde ich zwecks Verabredung mit einem sympathischen Mann telefonieren. ☎ 0157 - 75069425

Beilagen-Hinweis

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

Action, ALDI, Asklepios Kliniken, Autohaus am Hafen Hyundai, Autohaus Euler Hyundai, Edeka, Expert Klein, Globus, HIT, Intersport Kaufhaus Braun, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, REWE, Toom Baumarkt, 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 Verleges.

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, Anzeigenschluss und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Gesamtpreislste 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



Denis

TIERHERBERGE EGELSBACH (PM). Unser Denis hat schon viel mit gemacht. Er hat durch einen Unfall in Deutschland sein Beinchen verloren. Es hält ihn aber nicht ab, die Welt zu erkunden.

Rasse:
Chihuahua Dackel Mischling
Geburtsjahr: 10.2015
Farbe: beige
Geschlecht: männlich
Größe: klein
kastriert: ja

Denis, der kleine Sonnenschein, kam kürzlich wieder zu uns zurück, weil sein Frauchen erkrankt ist. Denis ist schmusig und immer gut gelaunt. Leider hatte Denis vor einigen Jahren einen Unfall. Er war schwer verletzt, hat sich aber mit seinem Kämpferherz wieder zurück ins Leben gekämpft. Sein Hinterbeinchen konnte seinerzeit nicht mehr gerettet werden und wurde amputiert.



Denis geht sehr gerne Gassi, kann aber nicht weit laufen. Alternative wäre ein Wagen, in den man ihn setzt, wenn er nicht mehr kann. Ein Rolli wäre auch noch eine Alternative, die er aber noch nicht kennen lernen durfte. Denis kam bei uns zusammen mit Dorle an. Dorle wurde bereits vermittelt.

- Kontakt: hunde@tierherberge-egelsbach.de, Tel. 06103-49336

Fotos: Marion Büttner

Tierherberge Egelsbach
<https://tierherberge-egelsbach.de>



Rex

HTB (PM). Rex ist ein Hund, der schon einiges in seinem Leben erlebt hat. Dies zeigen seine Narben im Gesicht. Daher ist er manchmal bei anderen Rüden sehr vorsichtig und reagiert auch nicht immer freundlich.

Mit Hündinnen versteht er sich aber gut. Er ist absolut freundlich zu Menschen und liebt Kinder. Rex ist 9 Jahre alt, 35 cm groß und wiegt 8 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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

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

Der fast 1-jährige Leo wurde vor einiger Zeit beschlagnahmt. Die Bereitschaft für Hundetraining sollte da sein! Auch im Hinblick auf den kommenden Wesenstest. Leo steht aufgrund seiner Rassenzugehörigkeit auf der hessischen Rasseliste, sodass seine Haltung mit Auflagen verbunden ist. Darüber informiert Tiere in Not Odenwald gerne, empfiehlt potenziellen Interessenten aber auch den Kontakt zu ihrem zuständigen Ordnungsamt. Leo zeigt sich im Tierheim mit allen Menschen und Kindern überaus freundlich. Hundekontakt hatte Leo in der Vergangenheit eher weniger. Im Tierheim zeigt sich Leo in der bestehenden Hundegruppe unauffällig, sollte aber noch einiges in der Kommunikation lernen.

Wenn Sie einmal LEO kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.



Leo

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

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

