

mein südhessen

26. Oktober 2024

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.732

Antik Galerie
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein südhessen
auf Instagram
[www.instagram.com/
rheinmainverlag](https://www.instagram.com/rheinmainverlag)



Der Bäcker
Eifler
COUPONS
HIER ALS BEILAGE
GÜLTIG VOM 28.10.-15.12.2024
Natürlich von hier.
Die Bäcker Eifler App
HIER (iOS & Android) | [Google Play](#) | [App Store](#)

Mehr auf Seite 2.

Foto: Maxx Girr/pixabay

Spannendes rund um den Kürbis

Kurioses und Spannendes rund um den Kürbis

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

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

Unter anderem ist vielen Menschen nicht bewusst, dass der Kürbis kein Herbstgemüse ist. Zwar ist der Herbst seine Jahreszeit, aber er ist kein Gemüse. Offiziell gilt er als Frucht. Das liegt an den Kernen, die er im Inneren verwahrt und ihn somit zu einer Beerenfrucht machen, verwandt mit Gurken und Melonen – und natürlich der Zucchini, die ebenfalls ein Kürbisgewächs ist. Genauer gesagt gehört er zu den Panzerbeeren, dafür sorgt die harte Schale, die die Kerne schützt. Davon besitzen Kürbisse übrigens rund 500. Diese sind reich an Antioxidantien, Magnesium, Zink, Eisen und Fettsäuren, was sie auch zu einem gesunden Snack zwischendurch machen. Aber nicht nur die Kerne sind empfehlenswert, der ganze Kürbis ist ein Powerfood. Obwohl auf 100 Gramm gekochten Kürbis gerade einmal rund 30 Kalorien kommen, sind darin bereits ein Drittel des Tagesbedarfs der Vitamine C, E und K sowie Kalium, Eisen, Folsäure und Niacin enthalten.



Dazu kommt eine große Menge an Beta-Carotin, das das Immunsystem stärkt, Sehstörungen vorbeugt und vor schädlichen UV-Strahlen schützt.

Eine Kulturpflanze mit langer Tradition

Schon vor über 12.000 Jahren wussten die Menschen um die Vorteile der orangen Frucht. Die Mayas hatten sogar spezielle Landwirtschaftssysteme entwickelt, um neben Bohnen und Mais auch Kürbis anzubauen. Nach der Kolonialisierung Amerikas fand der Kürbis dann seinen Weg nach Europa – wo

er zu Beginn jedoch lediglich als Tierfutter verwendet wurde. Mittlerweile hat das Gewächs seinen Siegeszug um die ganze Welt gehalten und ist mit Ausnahme der Antarktis auf jedem Kontinent zu finden. Die Top-Produzenten sind China, Indien und Mexiko. Auch die USA bieten jedes Jahr große Mengen auf dem Weltmarkt an. Hierbei tun sich besonders die US-Bundesstaaten Kalifornien, Illinois, Texas, Indiana und Pennsylvania hervor.

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

Es gibt über 800 Sorten

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

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



Heimische Superfoods

Alternativen für Goji, Chia und Co.

(DRM). Sie sind besonders nährstoffreich, enthalten viele Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe! Sogenannte „Superfoods“ sind aus Rezeptbüchern und dem Supermarktregal mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Doch die gesunden Körner, Saaten und Beeren sind meist teuer und weit gereist. Gute Alternativen gibt es aber auch in heimischen Gefilden. Welche regionalen Lebensmittel ersetzen die exotische „Superfoods“?

Leinsamen statt Chiasamen

Die Samen der südamerikanischen Chia-Pflanze sind reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren. Heimische Leinsamen können das toppen! Sie können auch in Sachen Ballaststoffe mithalten und sättigen ebenso gut.

Schwarze Johannisbeeren, Hagebutte und Sanddorn statt Goji-Beeren



Foto: pexels/janetrangoan



Foto: pexels/mrista

Schwarze Johannisbeere ist eine echte Vitamin-C-Bombe! Diese aromatische Superfood-Beeren enthalten pro 100 Gramm 180 mg Vitamin C und übertreffen damit alle anderen Arten von heimischen Beeren, wie etwa weiße oder rote Johannisbeeren, deren Vitamin-C-Gehalt nur etwa 1/5 davon beträgt.

Goji-Beeren aus China stehen wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts hoch im Kurs. Beeren aus dem eigenen Garten oder vom Wochenmarkt, wie schwarze Johannisbeeren, Hagebutte oder Sanddorn können das oft noch übertrumpfen. Sie enthalten mehr Vitamin-C, sind günstiger und werden saisonal frisch angeboten.

Blaubeeren und Brombeeren statt Açai-Beeren

Die brasilianische Açai-Beere wird vor allem wegen ihres hohen Gehalts an Antioxidantien angepriesen. Doch auch blaue und violette Obst- und Gemüsesorten aus Deutschland enthalten große Mengen des Pflanzenfarbstoffs. Her-

vorragende Alternativen sind zum Beispiel Blaubeeren, Brombeeren, Holunderbeeren oder blaue Trauben.

Hirse und Hafer statt Quinoa

Quinoa, „das Korn der Inka“, ist vor allem für viele Veganer und Vegetarier eine wertvolle Eiweißquelle und enthält viel Eisen. Die exotische Körnerfrucht kann leicht durch heimische Hirse ersetzt werden. Auch Hirse enthält wertvolles Protein und ist reich an Eisen. Eine weitere gute, allerdings glutenhaltige, Alternative ist Hafer.

Brokkoli statt Moringa

Moringa stammt aus Indien und ist dort als wahrer Wunderbaum bekannt. Das darin enthaltene Chlorophyll kann in unserem Körper zellschädigend frei Radikale abfangen. Außerdem enthält Moringa unter anderem Vitamin C, Eisen, Kalium und Betacarotin. Angeboten werden hierzulande vor allem die getrockneten und pulverisierten Blätter – und da sehen die Nährstoffangaben gleich ganz anders aus. Frische, saisonale und regionale Lebensmittel wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat und Karotten können locker mithalten.

Foto: pexels/alisha-mishra



Gesund bleiben mit Ayurveda

(DRM). Hinter der Heilmethode aus dem alten Indien steckt mehr als Kräutertees und Ölmassagen. Was ist Ayurveda und welche ayurvedischen Hausmittel lassen sich gut in den Alltag integrieren?

Wie alt Ayurveda wirklich ist, lässt sich nicht genau belegen. Manchen

handlungen an. Der Begriff Ayurveda stammt aus der alten indischen Sprache Sanskrit und bedeutet übersetzt „das Wissen vom Leben“. Im Zentrum der Gesundheitslehre stehen Lebensstil, Ernährung und Bewegung, aber auch Massageanwendungen, Reinigungskuren und Meditation.

und schmaler Körperbau und eine schwache Muskulatur zugeordnet. Sie frieren schnell und neigen zu trockener Haut. Ein Ungleichgewicht von Vata kann zu Angst, Stress und Unruhe führen.

Vata-Typen sollten warmes Essen bevorzugen. Gut sind auch saftige,

gen Kälte, werden als gute Redner beschreiben, sind unternehmungslustig, aber neigen zu Ungeduld und Zorn. Körperlich haben Pitta-Typen eher einen mittelschweren Körperbau, sind wohlproportioniert und haben einen regen Stoffwechsel. Doch bei einem Ungleichgewicht kann sich dieses „innere Feuer“ in Reizbarkeit, Überhitzung und Stress äußern.

Pitta-Menschen sollen süße, bittere und herbe Geschmacksrichtungen in ihren Speiseplan integrieren. Das Essen sollte leicht verdaulich sein. Gut sind herausfordernde Sportarten wie Joggen oder lange Radtouren, ohne dabei zu überhitzen. Auch Mannschaftssportarten sind gut für Pitta-Typen. Kaffee und lange Saunagänge sollten vermieden werden.

Der Pitta-Alltagstipp: Sorgen Sie an heißen Tagen mit frischem Minztee für Abkühlung. Ihre Hauptmahlzeit sollte mittags sein.

Kapha - Das Prinzip der Stabilität

Kapha-Typen wird nachgesagt, gute Organisatoren zu sein. Sie haben ein gutes Langzeitgedächtnis, sind schwer aus der Ruhe zu bringen und mitfühlend. Ihr Körperbau ist eher groß und kräftig oder klein und stämmig. Sie neigen zu fettiger Haut und mögen keine Kälte. Wenn Kapha allerdings aus dem Gleichgewicht gerät, kann es zu Trägheit, Gewichtszunahme und mangelnder Motivation führen.

Menschen mit viel Kapha sollten möglichst warm, leicht und fettarm essen und viel Obst und Gemüse integrieren. Weißmehl, Zucker und Fett sollten eher vermieden werden. Kapha-Menschen tun Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Laufen gut. Auch Kraftsport wird empfohlen.

Der Kapha-Alltagstipp: Nehmen Sie das Rad statt dem Auto und die Treppe statt dem Aufzug. Trinken Sie tagsüber viel Wasser, am besten lauwarm.

Hinweis: Bei akuten Krankheiten und Notfällen sollte zuerst ein Allgemeinmediziner aufgesucht werden. Ayurveda kann im weiteren Behandlungsverlauf nur unterstützen.

Foto: Robert Lens / Pixabay



Quellen sprechen von einer Entstehung ca. 1000 v. Chr. Manchmal wird sogar davon gesprochen, dass die Heilmethode mehr als 5000 Jahre alt ist. Nicht umsonst wird der Ayurveda häufig als „älteste überlieferte Heilkunst der Welt“ betitelt.

Das Wissen vom Leben

Im alten Indien entstand ein ganzheitliches System zur Gesundheitspflege und Heilung, das noch bis heute Anwendung findet. In Indien ist Ayurveda sogar staatlich anerkannt und der herkömmlichen Schulmedizin gleichgestellt. Und auch im Westen erlebt die Ayurveda-Medizin in den vergangenen Jahren einen regelrechten Boom. Ähnlich wie die Traditionelle Chinesische Medizin ist Ayurveda von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als medizinische Wissenschaft anerkannt. In Deutschland gibt es eine ganze Reihe an Ärzten, die neben der Schulmedizin auch Ayurveda praktizieren. Auch viele Heilpraktiker, Naturheilkundler oder sogar ganze Kurhäuser bieten verschiedene ayurvedische Be-

Die drei Doshas im Ayurveda

Die Heilkunde stützt sich im Wesentlichen auf drei „Körper-Geist-Typen“ bzw. Konstitutionstypen (Doshas). Diese Prinzipien heißen Vata, Pitta und Kapha und kommen von Geburt an in jedem Menschen in einer ganz individuellen Zusammensetzung vor. Durch Stress, andere äußere Einflüsse oder Krankheiten können die Doshas, laut Ayurveda, aus der Balance geraten. Um gesund zu bleiben, müssen die drei Doshas in ihrem naturgegebenen Gleichgewicht sein, so die zentrale Lehre des Ayurveda. Die individuelle Dasha-Zusammensetzung kann ein Ayurveda-Experte analysieren. Tests im Internet oder in Büchern geben aber einen groben Anhaltspunkt.

Vata - Das Prinzip der Bewegung

Vata-Typen haben einen eher unruhigen Geist, sind sprunghaft, ideenreich und kreativ. Körperlich wird Vata-Typen ein eher leichter

Ähnlich wie die Traditionelle Chinesische Medizin ist Ayurveda von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als medizinische Wissenschaft anerkannt.

ölige, süße, saure und salzige Speisen: reifes Obst, Gemüsesuppe, warmer Tee, warmes Frühstück, wie z.B. Porridge. Deftige und blähende Nahrungsmittel wie Kohl und Rohkost sollten möglichst vermieden werden. Empfohlen sind eher ruhige Aktivitäten wie Spazieren gehen, Nordic Walking, Schwimmen oder Yoga.

Der Vata-Alltagstipp: Essen Sie drei warme Mahlzeiten am Tag und würzen Sie mit Ingwer, Zimt und Nelken.

Pitta - Das Prinzip der Transformation

Pitta-Typen sind oft voller Energie, zielgerichtet und intelligent. Sie mö-

Wie gelingt Nachhaltigkeit in der Automobilbranche

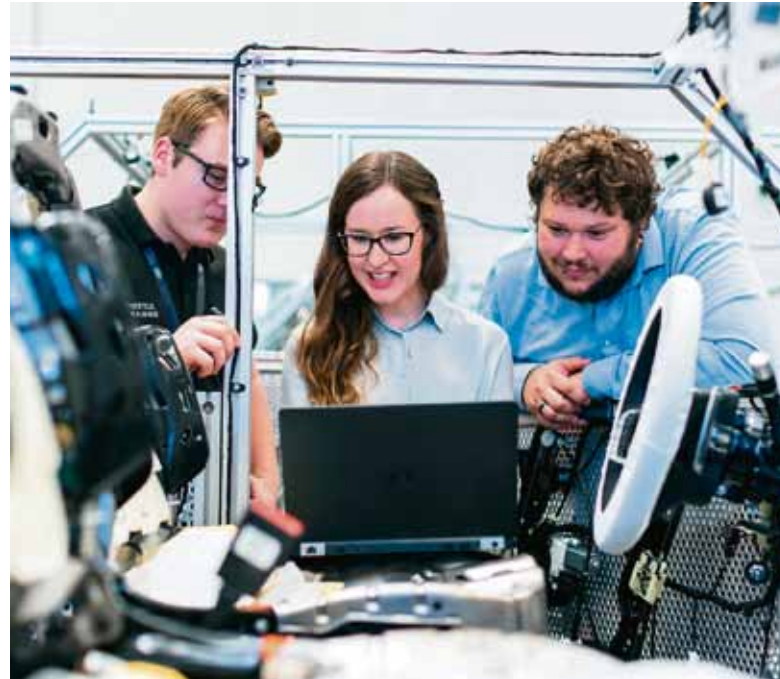
Die Automobilbranche steht vor einer der größten Herausforderungen ihrer Geschichte: der Umstellung auf nachhaltige Praktiken. Angesichts des Klimawandels und wachsender ökologischer Bedenken rückt das Thema Nachhaltigkeit zunehmend in den Mittelpunkt. Traditionell war die Branche stark von fossilen Brennstoffen abhängig, die maßgeblich zur globalen Erwärmung beitragen. Heute jedoch zwingt der Druck von Regierungen, Verbrauchern und Umweltorganisationen die Hersteller, ihre Strategien zu überdenken und nachhaltige Alternativen zu entwickeln.

Gewinnung von Lithium und Kobalt stark in der Kritik

Eine der wichtigsten Entwicklungen in diesem Bereich ist die Elektrifizierung des Antriebsstrangs. Elektrofahrzeuge (EVs) gelten als Schlüssel zur Reduzierung von CO₂-Emissionen im Verkehrssektor. Durch den Verzicht auf Verbrennungsmotoren und die Umstellung auf elektrische Antriebe, die idealerweise aus erneuerbaren Energiequellen gespeist werden, können die Emissionen erheblich gesenkt werden. Hersteller wie Tesla, Volkswagen und BMW investieren massiv in die Forschung und Entwicklung von EVs, um die Reichweite, Effizienz und Ladeinfrastruktur zu verbessern. Allerdings bleibt die Frage der Nachhaltigkeit der Batterien kritisch. Die Gewinnung von Rohstoffen wie Lithium und Kobalt steht im Fokus der Kritik, da sie oft mit Umweltzerstörung und fragwürdigen Arbeitsbedingungen verbunden ist. Hier sind Innovationen in der Batterietechnologie sowie das Recycling von entscheidender Bedeutung, um die ökologische Bilanz weiter zu verbessern.

Recycling und Wiederverwendung gewinnen an Bedeutung

Neben der Elektrifizierung spielt auch die Verbesserung der Effizienz von Fahrzeugen eine zentrale Rolle. Leichtere Materialien, verbesserte Aerodynamik und fortschrittliche Motorentechnologien tragen dazu bei, den Kraftstoffver-



brauch zu senken und die Emissionen zu reduzieren. Hybride Antriebe, die Verbrennungs- und Elektromotoren kombinieren, stellen eine Übergangslösung dar, die sowohl Effizienzgewinne als auch eine Verringerung der Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen ermöglicht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Nachhaltigkeit in der Automobilbranche ist die Kreislaufwirtschaft. Anstatt Fahrzeuge am Ende ihrer Lebensdauer zu verschrotten, gewinnen Recycling und Wiederverwendung von Materialien an Bedeutung. Hersteller entwickeln Konzepte, bei denen Fahrzeuge modular aufgebaut sind, um Reparaturen zu erleichtern und die Nutzungsdauer zu verlängern. Zudem wird an Möglichkeiten gearbeitet, gebrauchte Materialien wie Stahl, Aluminium und Kunststoffe effizient zu recyceln und wieder in die Produktion einzubringen. Dies reduziert den Bedarf an neuen Rohstoffen und verringert die Umweltbelastung durch die Produktion.

Die Digitalisierung trägt ebenfalls zur Nachhaltigkeit bei. Durch die Vernetzung von Fahrzeugen und den Einsatz von Künstlicher Intelligenz können Verkehrsflüsse optimiert und Staus reduziert werden, was wiederum den Kraftstoffverbrauch senkt. Autonomes Fahren

könnte zukünftig den Verkehr sicherer und effizienter gestalten, da Fahrzeuge in der Lage wären, optimal miteinander zu kommunizieren und so den Energieverbrauch weiter zu minimieren. Ein oft übersehener, aber wesentlicher Punkt ist die Verant-

wortung der gesamten Lieferkette. Automobilhersteller stehen zunehmend unter Druck, die Nachhaltigkeit ihrer Zulieferer zu überprüfen. Dazu gehört die Sicherstellung fairer Arbeitsbedingungen, die Reduzierung von CO₂-Emissionen in der Produktion und der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen. Transparenz entlang der gesamten Lieferkette wird zu einem entscheidenden Wettbewerbsvorteil, da immer mehr Verbraucher auf die Herkunft und Herstellung ihrer Produkte achten.

Die Automobilbranche befindet sich aktuell inmitten eines tiefgreifenden Wandels. Nachhaltigkeit ist nicht mehr nur ein Trend, sondern eine Notwendigkeit, um langfristig wettbewerbsfähig zu bleiben und die Umweltbelastung zu minimieren. Hersteller, die jetzt in innovative, nachhaltige Technologien und Praktiken investieren, werden die Zukunft des Automobils maßgeblich mitgestalten und gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Schutz unseres Planeten leisten.

Fotos: This_is_Engineering / Pixabay



OPEN-HOUSE KARRIERETAG





WANN: 02.11.2024
11.00 BIS 14.00 UHR
WO: IN DEINEM FINANZAMT



Alle Infos
findest du hier!

DIE HESSISCHE FINANZVERWALTUNG
#OhneUnsLäuftNichts

Kühlen mit Köpfchen

Mit effizienten Split-Klimageräten für ein angenehmes Raumklima sorgen

(DJD-K). So schön sommerliche Temperaturen auch sind, wenn sich die eigenen vier Wände gefühlt in einen Glutofen verwandeln, kann das Wohlbefinden leiden. Viele Menschen schlafen beispielsweise in überhitzten Räumen schlecht – und wachen am nächsten Morgen entsprechend gerädert auf. Eine Klimatisierung sorgt für Abhilfe und kann das Zuhause auf angenehme Temperaturen herunterkühlen, bringt aber auch einen gewissen Energiebedarf mit. Umso wichtiger ist es, auf die Effizienz der Technik zu achten.

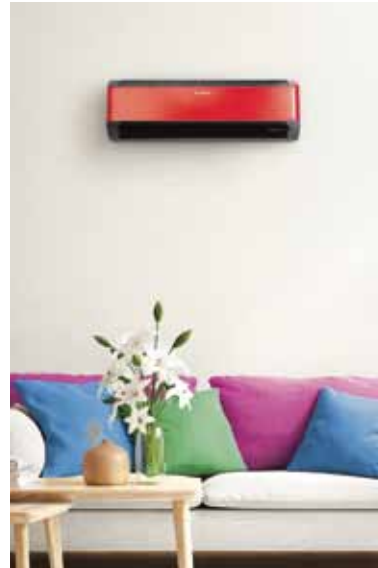
Beim Klimatisieren auf den Stromverbrauch achten

Empfehlenswert sind insbesondere moderne Split-Klimaanlagen. Sie arbeiten stromsparend und energieeffizient und sorgen zu jeder Zeit für das passende Wohlfühlklima. Die Inverter-Split-Klimaanlagen von Bosch etwa verbinden eine starke Kühlleistung, Bedienkomfort und

ein Design, das in jeden Einrichtungsstil passt, miteinander. Die Innengeräte fügen sich dezent in den Raum ein und die Außeneinheiten sind leise im Betrieb. Die Stiftung Warentest (Zeitschrift „test“, Ausgabe 6/2024) nahm jetzt sieben Single-Split-Klimageräte unter die Lupe und erklärte das Modell Climate Class 8001i mit dem Testurteil „Gut“ (Gesamtnote 2,3) zum Testsieger. Gleichzeitig handelt es sich bei diesem Gerät um den Umwelttipp und Preistipp der Tester. Beim Kauf einer Split-Klimaanlage sollte man genau auf den Stromverbrauch achten. Empfehlenswerte Geräte, wie auch der aktuelle Testsieger, sind mit der Effizienzklasse A+++ ausgezeichnet.

Auf Kühlleistung und Geräusentwicklung achten

Wichtig ist es ebenfalls, ob die Kühlleistung zur Raumgröße passt. Die Leistungsfähigkeit wird in Watt oder Kilowatt angegeben.



Bei der Auswahl eines Klimagerätes ist es wichtig, auf die Energieeffizienz und weitere Komfortfunktionen zu achten.

Foto: djd-k/Bosch

Bei kleinen Zimmern benötigt das Klimagerät weniger Leistung als bei großen Räumen, um effektiv zu kühlen. Eine normale Kühllast von 2,5 kW ist für eine Raumgröße von 30 Quadratmetern ausgelegt, für 40 Quadratmeter sind 3,4 kW Leistung ausreichend. Ein weiterer Faktor ist die Lautstärke der Klimaanlage, die in Dezibel dB(A) angegeben wird. Unter www.bosch-homecomfort.com etwa finden sich weitere nützliche Tipps für die eigene Planung. Split-Geräte können übrigens nicht nur kühlen. Erstmals hat die Stiftung Warentest neben der Kühlfunktion auch die Heizleistung geprüft und eine Außentemperatur zwischen -15 und +12 Grad Celsius simuliert. In diesem Fall benötigte der Testsieger lediglich siebeneinhalb Minuten, um den 25 Quadratmeter großen Prüfraum von 15 auf 20 Grad aufzuheizen. Damit ist die Technik eine gute Wahl, zum Beispiel auch für die Übergangsmonate.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 42

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Teil des Hauses, Speicher	Telefonbenutzer	Gruppe von Sängern	gebogene Gliedmaßen	österr.: Patin	flüssiger Brennstoff	englischer Herzog	Farbe entfernen	Westenlegende	Fußballbundesligist	Stockwerke	Frauenkurzname	US-Filmstar (Steven)	französisch: hier	benommen	
						jähzornig									
Riffelung			engl. Männerkurzname		Teil der Blumen	Naturschutzgebiet	Hobbyarbeit				4		Geheimgericht	vertraute Anrede	zuarbeiten
			westafr. Geheimkult	Frau von Luther			Soßen- tunke		Arbeits- platten		gelb- brauner Zucker				
Fluss durch Graz	Buch- hersteller						Erfinder des Telefons	Stadt- teil von Berlin						falscher Weg	
it. Autor			skand. Weihnachten		6	Stadt im Sauer- land	Staat in West- afrika			kleben		Frauen- kurzname			
			immer (veraltet)		im Dienst wirken			ichbezo- gener Mensch		aus- schütten			3		
engl. Männer- name	Pferde- gang- art	Braut- werber	Grab- säule			7	kletternde Beutel- tiere	Zimmer- winkel			Adler in der Edda				Hptst. der Male- diven
Eingang, Tor					Zahn- bestand- teil		Intelli- genz		5		Ausle- gung, Deutung			oberhalb von	
			schwed. Komponist †	Präsen- tation (Kw.)			byzant. Kaiserin			Fell der Bären- robbe	Geliebte des Zeus				
Bank- begriff		Gewalt- akt, Anschlag					kleine Keller- krebse	Staat in West- afrika							
österr. Bundes- kanzler †	1		Frauen- name				schweiz.: Bühne	ein Konti- nent			Brannt- wein- schenke			Skat- aus- druck	
				Kunst- stoff- bahnen	ugs.: dicker Bauch	8				derb: schlafen	zusätz- lich, plus				Bundes- land
Rauch- utensil		österr. Bild- hauer †	Zimmer- pflanze				Schub- stange	laut weinen				10			
schmelzen (Schnee)	gr. Gott d. Künste	zement- artiger Baustoff			land- schaftl.: Stiefel		brasilian. Fußball- star			Auffor- derung zur Ruhe			israel. Wüste		
			tragen- der Dach- balken	Edel- stein						Halb- affe, Lemur	englisch: neu				
Jahr- märkte	Manu- skript- prüfer	ein Billi- onstel			nieder- ländisch: eins			Riese		Haus- halts- gerät				ehem. dt. Airline	
					Staat in Süd- amerika		eigenti. Vorname Atatürks					Insel vor Marseille		bayrisch: nein	
Frauen- name		best. Arti- kel, 4. Fall		kleine Ge- meinde	argent. Staats- mann †					Mandant					
			chin. Groß- stadt	Wind- fächer				Kombi- nations- sport		Teil des Bau- wesens					
krank- hafte Angst	Gewerbe- zweig	altgriech. Säulen- hallen			Vorname der Giehe †		Ton- erde- silikat								
				Geräte justieren	Hptst. Tunesiens					männl. Zucht- tiere					
			Haupt- schlag- adern	Hirsch- tier			Bier- menge								
Pferde- zuruf: links!	An- wohner						Indus- trie- stadt in Ghana	engl. Männer- name							
Hau- messer in Assam		EDV- Begriff (Abk.)		Stadt am Leba- See	Südost- asiat										
		2	Abk.: Volks- entscheid	Begleiter											
Energie- erzeuge- rer (Kw.)	eine Geliebte des Zeus	US-Spie- lerstadt (Las ...)		9		Kapitän beim Eis- schießen									
Ruder (seem.)					frz. Maler † (Paul)										
Fremd- wortteil: mit			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

KNO
RIEMEN
VEGAS
EWEK
DAOC
ANLI
HARVA
PHOB
STOEN
ETKE
LWED
NONO
VOLKS
PIKO
TAVEN
WABE
ERVA
PFEI
FAEAT
GIFOR
PFOR
ORDS
NECC
FURV
MURN
PROF
EDDI
DACH
G



Ehrungsfeier der Jahrgangsbesten im Handwerk

Würdigung herausragender Leistungen der Gesellinnen und Gesellen und der dazugehörenden Betriebe

LANGEN (PM). In einem feierlichen Rahmen wurden heute die Jahrgangsbesten im Handwerk sowie die Betriebe geehrt, die diese Erfolge ermöglicht haben. Die Ehrungsfeier fand in der katholischen Pfarrgemeinde Pfarrei Hl. Familie Langen-Egelsbach-Erzhausen, in Langen statt und war ein wichtiger Termin im Kalender der Junioren des Handwerks Frankfurt-Rhein-Main, die jährlich die besten Nachwuchshandwerkerinnen und -handwerker auszeichnen. Zudem wurden die besten drei Prüfungsleistungen besonders gewürdigt. Die Veranstaltung stand ganz im Zeichen der Anerkennung für den handwerklichen Nachwuchs, der mit Können und Engagement überzeugt hat. Als Jahrgangsbeste wurden die Absolventinnen und Absolventen ausgezeichnet, die ihre Prüfungen mit gutem oder sehr gutem Ergebnis abgeschlossen haben. Auch die Betriebe, in denen diese jungen Talente ausgebildet wurden, erhielten besondere

Anerkennung für ihre erfolgreiche Ausbildungsarbeit. Sie wurden als „Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb“ für ihr überdurchschnittlich erfolgreiches Engagement im Rahmen der „Dualen Ausbildung“ im Handwerk in Stadt und Kreis Offenbach geehrt.

Dennis Kern, Kreishandwerksmeister der Kreishandwerkerschaft Stadt und Kreis Offenbach, gratulierte im Rahmen seiner Begrüßung den Junggesellinnen und Junggesellen und bedankte sich bei den Ausbildungsbetrieben für ihren Einsatz. Weiter dankte er dem Gastgeber des Abends, der Sparkasse Langen-Seligenstadt, für dessen wohlwollende Unterstützung.

Danach begrüßte Herr Max Eckhardt für die Sparkasse Langen-Seligenstadt die Anwesenden.

Anschließend richtete der Vizepräsident der Handwerkskammer

Frankfurt-Rhein-Main, Herr Ludwig Held, sein Grußwort an die frischgebackenen Gesellinnen und Gesellen und forderte sie zum Weitermachen im Handwerk auf. „Die jungen Menschen, die heute geehrt werden, sind die Zukunft unserer Region und des Handwerks insgesamt.“, so der Vizepräsident weiter. „Geben Sie Ihre Leidenschaft für das Handwerk weiter“.

Nach der Begrüßung der Gäste moderierte Herr Uwe Czupalla, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Stadt und Kreis Offenbach, die Ehrung.

Hervorragende Prüfungsleistungen

Eine weitere Auszeichnung erhielten die besten Drei des Jahrganges:

Den 3. Platz erreichte, als Friseurin mit 91,08 Punkten, Frau Johanna Geis aus Dreieich mit dem Betrieb David Wanke aus Dreieich.

Den 2. Platz erreichte, als Schreiner mit 93,00 Punkten, Herr Till Neumann aus Seligenstadt mit dem Betrieb Holzinger GbR, aus Rodgau.

Den 1. Platz erreichte, als Schreiner mit 94,70 Punkten, Herr Amadeus Romeo Wolf aus Dietzenbach mit dem Betrieb Schreinerwerkstätte Münch GmbH, aus Offenbach.

Motivierte und gut ausgebildete junge Menschen, die mit viel Engagement in ihrem Beruf dabei sind, sichern dem Handwerk die Zukunft. Mit dem Gesellenbrief in der Tasche bieten sich im Handwerk viele verschiedene Weiterbildungs- und Karrierechancen.

Zum Abschluß der Feier wurden alle geehrten Gesellinnen und Gesellen zu einem Gruppenfoto gebeten, um diesen besonderen Abend festzuhalten.

Ein Buffet rundete den Abend ab und bot die Möglichkeit zum Austausch und Netzwerken.

Foto: Stadt Langen

Tipps rund ums Einmachen

(DRM). Obst und Gemüse einmachen liegt nicht nur im Trend, sondern bietet auch eine gut gefüllte Vorratskammer über die Wintermonate, in welchen wir leckeres Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten genießen können. Die Lieblingskonservierungsmethode unserer Großmütter ist nicht nur schnell und vielseitig, sondern auch günstig.

Einmachen lässt sich fast alles, was der Garten hergibt. Egal ob Zucchini-Chutney, Birnenkompott oder Marmelade – erlaubt ist, was schmeckt.

Je nach Zutaten und gewünschtem Endergebnis gibt es verschiedene Arten des Einmachens: Kommt Essig als Konservierungsmittel (etwa für Gurken oder Kürbis)

zum Einsatz, handelt es sich um saures Einmachen. Bei der salzigen Form werden die Zutaten (wie Eier) mit konzentriertem Salzwasser (nebst Gewürzen) haltbar gemacht. Außerdem gibt es die Variante mit mediterranem Öl. Zucker hingegen macht Marmelade haltbar. Eingemachte Lebensmittel sollten am besten dunkel und bei konstanter Raumtemperatur gela-

gert werden. Ideal ist also der Keller. Aber auch Vorratsschränke sind in Ordnung, solange die Gläser dort unbewegt stehen können. Lediglich beim Einmachen in Öl ist die Lagerung im Kühlschrank notwendig. Eingemachte Salz-, Essig- und Zuckerprodukte halten sich mindestens ein Jahr. In Öl eingelegte Genüsse halten im Kühlschrank etwa zwei Wochen.

ANZEIGE

Welt Amyloidose Tag: Bei Herzschwäche besser zweimal nachfragen

Am 26.10. findet der Welt Amyloidose Tag statt, der auf die Ursachen und Auswirkungen der Erkrankung aufmerksam macht – die Transthyretin-Amyloidose mit Kardiomyopathie, kurz ATTR-CM ist eine unterdiagnostizierte Ursache einer Herzschwäche. Besondere Aufmerksamkeit ist geboten, wenn bei diagnostizierter Herzschwäche die Behandlung nicht anzuschlagen scheint und Anzeichen wie belastende Erschöpfung und Antriebslosigkeit, geschwollene Beine und Kurzatmigkeit bestehen bleiben.



Dies kann zu unterschiedlichen Beschwerden führen, weshalb die Erkrankung oft erst spät erkannt wird. Warnhinweise können sein: Bestehende Herzschwäche-Symptome trotz Behandlung wie Kurzatmigkeit und Erschöpfung, geschwollene Beine, aber auch ein niedriger Blutdruck bei zuvor normalem Blutdruck und Schwindel. Patient:innen oder ihre Angehörigen sollten sich dann

an ihre Ärztin bzw. ihren Arzt wenden, um zur weiteren Abklärung in eine kardiologische Praxis überwiesen zu werden. Dort wird zum Beispiel eine Ultraschalluntersuchung des Herzens vorgenommen. Nur wenn die ATTR-CM diagnostiziert wird, kann mit der passenden Therapie begonnen und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden.

Machen Sie den Amyloidose-Check

Schätzen Sie Ihr Risiko anhand 6 kurzer Fragen ein und machen Sie den Amyloidose-Check. Der kurze Check kann für Sie hilfreich sein, denn der Weg zur Diagnose dauert manchmal Jahre. Machen Sie den Amyloidose-Check auf der Website:

<https://www.amyloidose-verstehen.de/amyloidose-check>

Mit richtigem Verdacht zur Diagnose

Bei einer ATTR-CM lagert sich ein bestimmtes Eiweiß unter anderem im Herzmuskel ab, sodass sich die Herzwände verdicken und das Herz zunehmend weniger beweglich ist.

Wir suchen:
Wäschereimitarbeiter*innen für einfache Tätigkeiten

Sie suchen:
Einen sicheren Mini- oder Teilzeitjob mit geregelten Arbeitszeiten, Mo-Do, 15:30-18:00 Uhr?

Dann bewerben Sie sich bei



Bommersheimer Str. 36
60488 Ffm-Praunheim
Tel.: 069 - 97 66 06 0
info@servomat.de

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

RheinMainVerlag

ANZEIGE

Wärmepumpen: Nachhaltig heizen – auch im Altbau

Wärmepumpen bieten eine klimafreundliche Heizlösung, auch für Altbauten. Sie können auch ohne umfassende Sanierung effizient betrieben werden. Eine Fußbodenheizung ist nicht erforderlich. Moderne Wärmepumpen können meist bereits mit vorhandenen Heizkörpern effizient arbeiten.

Besonders attraktiv ist aktuell die staatliche Förderung bis zu 70 %, die den Einbau finanziell erleichtert und den Umstieg auf erneuerbare Energien unterstützt. Neben dem Beitrag zum Klimaschutz sorgt eine Wärmepumpe auch für langfristig günstigere Betriebskosten im Vergleich zu Öl- und Gasheizungen. „Wer in eine Wärmepumpe investiert, stellt sich ökologisch

zukunftsicher auf und reduziert seine Energiekosten erheblich“, so Christian Stolte von der Deutschen Energie-Agentur.

Vom 4.-10.11.2024 findet die Woche der Wärmepumpe statt – eine Gelegenheit, sich kostenfrei über die Heiztechnologie zu informieren. Mehr Infos und Veranstaltungen in Ihrer Nähe:

www.wochederwaermepumpe.de



TNC Production GmbH/Sascha Linke

ANZEIGE

Ein- und Durchschlafen mit dem Plus für die Abwehrkräfte

Die bewährte 3-Phasen-Technologie kombiniert in OYONO® NACHT INTENS IMMUN schlafunterstützende Pflanzenextrakte und 1,9 mg Melatonin mit Vitaminen und Mineralien

Im Ruhezustand kann sich der Körper in der Regel besser gegen Erreger wehren und schädliche Stoffwechselprodukte entsorgen. Guter Schlaf ist essenziell für eine gute Immunabwehr und andauernder Schlafmangel kann die Infektanfälligkeit erhöhen. Auch eine ausreichende Aufnahme von Mikronährstoffen durch die Ernährung unterstützt die normale Funktion unseres Immunsystems, was im Alltag jedoch häufig zur Herausforderung wird. Für alle, die Ein- und Durchschlafprobleme haben und zugleich den persönlichen Bedarf verspüren ihr Immunsystem zu unterstützen, hat OYONO® seine Produktreihe jetzt um eine passende Produktlösung erweitert.



OYONO® NACHT INTENS IMMUN kombiniert die Pflanzenextrakte Ashwagandha und Baldrian mit 1,9 mg Melatonin, den immununterstützenden Vitaminen C und D sowie den Mineralstoffen Zink und Selen. Es greift dabei auf die bewährte 3-Phasen-Technologie von OYONO® zurück: Nach der Einnahme werden die Inhaltsstoffe zeitlich versetzt im Laufe der Nacht freigesetzt. Das Produkt kann nicht nur ein schnelleres Einschlafen fördern¹ und das Durchschlafen ermöglichen², sondern auch die normale Funktion des Immunsystems unterstützen³. OYONO® NACHT INTENS IMMUN ist exklusiv in Apotheken erhältlich.

¹ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen.

² Baldrian unterstützt das Durchschlafen.

³ Vitamin C und Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

Herr Kunzmann kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

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

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

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostentl. 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

Frau Daniel kauft an: aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung und Wertschätzung +++100% seriös und diskret+++ Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 08-21 Uhr ☎ 069-17516793

Stellen

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Action, ALDI, Bäcker Eifler, Bären Apotheke Hochheim, Douglas, Edeka, Einhorn Apotheke Langen, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, Möbel Roller, Netto, Norma, Paradieschen, Penny, POCO, Rats Apotheke Hattersheim, REWE, Sparkasse Langen-Seligenstadt, Stadt Apotheke Seligenstadt, Sonnen Apotheke Rüsselsheim, Toom Baumarkt, 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.

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

Tiere der Woche



Grafik: freepik



Nael

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

Nael wurde im Januar 2014 geboren und ist einer von Utes Seestern, ein Patenschaftsprojekt von Tiere in Not Odenwald, mit dessen Hilfe Hunde wie Nael eine Chance erhalten. Der mittelgroße (etwa wie ein Labrador) Nael ist ein freundlicher, dem Menschen sehr zugewandter älterer Rüde. Nael läuft prima an der Leine, ist gut verträglich mit Artgenossen und zeigt sich im Tierheim nur wenig territorial. Zwei Dinge findet Nael so richtig gut: mit dem Menschen schmusen und fressen! Für Leckerlies würde Nael wohl so ziemlich alles tun – die Befürchtung ist auch, sie zu klauen,

wenn er irgendwie dran kommt. Da Nael schon älter ist und noch leichte Hautprobleme hat (er ist aber auf dem besten Genesungsweg) würde sich Tiere in Not Odenwald für ihn besonders freuen, wenn sich jemand findet, der dem netten Kerl noch einen schönen Lebensabend bereiten möchte.

Wenn Sie einmal NAEL 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

TSV SELIGENSTADT (PM). Klaus möchte schnell in sein neues Zuhause ziehen. Das ist Klaus, ein wunderschöner drei Jahre alter Australian Shepherd Mix. Er ist geimpft, entwurmt, gechippt sowie kastriert. Er ist katzenverträglich und kommt auch mit allen anderen Hunden zurecht. Klaus bellt nicht viel und kann stundenweise alleine bleiben, Autofahren klappt auch gut. Er hätte gerne ein ruhiges Zuhause mit größeren Kindern. Ein sicher eingezäunter Garten wäre schön. Klaus ist nicht der typische „Aussie“, ihm genügen normale Spaziergänge und eine normale Auslastung. Alles weitere erzählt gerne sein Pflegefrauchen.



Klaus

Um mehr über Klaus zu erfahren und ihn näher kennenzuler-

nen, ist es am besten, direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Foto: TSV

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



Benji

HTB (PM). Benji ist ein aufgeschlossener, freundlicher Hund, verträglich mit Hunden und Katzen. Auch er kann in eine Familie

mit größeren Kindern. Benji ist 2 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 17 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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

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

