

# mein südhessen

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

2. November 2024

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.732

## 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](http://www.rheinmainverlag.de)



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



Mehr auf Seite 2.

Foto: LoggaWiggler / Pixabay

# Die sieben Weltwunder der Neuzeit

# Die sieben Weltwunder der Neuzeit

**(DRM).** Die sieben Weltwunder der Neuzeit sind eine Sammlung der bedeutendsten Bauwerke der Welt. Im Gegensatz zu den sieben antiken Weltwundern sind sie alle heute noch erhalten und können besichtigt werden. Sie wurden am 7. Juli 2007 nach einer weltweiten Umfrage bekanntgegeben. Diese neuen Weltwunder repräsentieren einige der beeindruckendsten architektonischen und ingenieurtechnischen Leistungen der Menschheit.

## Chichén Itzá (Mexiko)

Chichén Itzá ist die faszinierendste Maya-Stadt in Mexiko. Im Jahre 2007 wurde Chichén Itzá zudem als eines der neuen sieben Weltwunder gewählt. Das Highlight der archäologischen Stätte ist die Kukulkan-Pyramide mit seinen steinernen Schlangen und dem Maya Tempel auf der obersten Plattform. Die Maya-Stadt war vom 7. bis zum 10. Jahrhundert n. Chr. ein bedeutendes politisches und wirtschaftliches Zentrum. Sie diente nicht nur als Pyramide, sondern auch als astronomischer Kalender, der die Maya-Kenntnisse in Astronomie und Mathematik widerspiegelt.

## Christus-Erlöser-Statue (Brasilien)

Die Christus-Erlöser-Statue, auch Cristo Redentor genannt, steht auf dem Gipfel des Corcovado-Berges in Rio de Janeiro und blickt auf die Stadt hinab. Die 30 Meter hohe Statue wurde 1931 fertiggestellt und symbolisiert die Offenheit und Gastfreundschaft der Brasilianer. Die Arme der Statue sind weit ausgebreitet und stellen einen Willkommensgruß dar. Am 12. Oktober 1931 wird die Statue Cristo Redentor schließlich feierlich eingeweiht, und wegen seiner Größe und Einzigartigkeit sofort zum Wahrzeichen Rios. 30 Meter hoch ist die Statue, die ihrerseits noch einmal auf einem acht Meter hohen Sockel thront. Sie hat ein Gewicht von 1145 Tonnen und eine Spannweite von 28 Metern von Fingerspitze zu Fingerspitze.

## Chinesische Mauer (China)

Die Chinesische Mauer, eines der beeindruckendsten Bauwerke der Menschheitsgeschichte, erstreckt sich über eine Länge von etwa 21.196 Kilometern. Die Geschichte der Chinesischen Mauer reicht



mehr als 2.000 Jahre zurück. Der Bau begann im 7. Jahrhundert v. Chr., während der Zeit der Streitenden Reiche, als verschiedene Staaten Schutzmauern errichteten, um sich vor nomadischen Stämmen und feindlichen Angriffen zu schützen. Diese Mauern wurden später während der Qin-Dynastie (221–206 v. Chr.) unter Kaiser Qin Shi Huangdi vereinigt und erweitert. Der Hauptbau der Mauer, wie wir sie heute kennen, fand jedoch während der Ming-Dynastie (1368–1644) statt. Heute ist die Chinesische Mauer eine der bekanntesten Touristenattraktionen der Welt und zieht Millionen von Besuchern jährlich an. Mehrere Abschnitte der Mauer, darunter Badaling und Mutianyu, sind restauriert und für den Tourismus zugänglich gemacht worden.

## Machu Picchu (Peru)

Machu Picchu, oft als „Die Verlorene Stadt der Inka“ bezeichnet, ist eines der geheimnisvollsten archäologischen Wunder der Welt. Diese historische Stätte in den Anden von Peru zieht jährlich Hunderttausende von Besuchern an und ist ein herausragendes Beispiel für die Ingenieurskunst und Architektur der Inka-Zivilisation.

Machu Picchu wurde im 15. Jahrhundert unter dem Inka-Herrscher Pachacútec erbaut und diente

wahrscheinlich als Rückzugsort für die Inka-Elite. Die Stätte liegt auf etwa 2.430 Metern Höhe und wurde strategisch auf einem Berg Rücken zwischen den Gipfeln von Huayna Picchu und Machu Picchu errichtet. Die Stadt wurde während der spanischen Eroberung nicht entdeckt und blieb daher unberührt und vergessen, bis sie 1911 von dem amerikanischen Historiker und Entdecker Hiram Bingham wiederentdeckt wurde. Bingham, der auf der Suche nach der letzten Hauptstadt der Inka, Vilcabamba, war, wurde von Einheimischen zu den überwucherten Ruinen geführt. Seine Entdeckung machte Machu Picchu weltbekannt.

## Wüstenstadt Petra (Jordanien)

Petra, oft als die „rosarote Stadt“ bezeichnet, ist ein bedeutendes Kulturerbe in Jordanien. Die Stadt Petra wurde im 4. Jahrhundert v. Chr. von den Nabatäern gegründet, einem nomadischen arabischen Volk, das sich in der Region ansiedelte und ein florierendes Handelsimperium aufbaute. Petra lag strategisch günstig an den wichtigsten Handelsrouten, die den Nahen Osten mit Ägypten und dem Mittelmeer verbanden. Die Nabatäer kontrollierten den Handel mit Weihrauch, Myrrhe und Gewürzen, was ihnen großen Reichtum und Einfluss verschaffte.

Im 6. Jahrhundert n. Chr. begann der Niedergang Petras, hauptsächlich aufgrund von Erdbeben und der Umleitung der Handelsrouten. Die Stadt geriet in Vergessenheit und wurde erst 1812 von dem Schweizer Entdecker Johann Ludwig Burckhardt wiederentdeckt.

## Kolosseum (Italien)

Der Bau des Kolosseums begann unter Kaiser Vespasian im Jahr 72 n. Chr. und wurde im Jahr 80 n. Chr. unter der Herrschaft seines Sohnes Titus fertiggestellt. Es wurde auf dem Gelände eines künstlichen Sees errichtet, der Teil von Neros Domus Aurea war, und sollte ein Geschenk an das römische Volk sein.

Das Kolosseum wurde in einer Zeit erbaut, als Rom seine Blütezeit erlebte und die Macht des Römischen Reiches auf dem Höhepunkt stand. Es war das größte Amphitheater der antiken Welt und konnte schätzungsweise 50.000 bis 80.000 Zuschauer fassen. Das Kolosseum diente als Bühne für eine Vielzahl von öffentlichen Veranstaltungen und Unterhaltungsspektakeln, wie z.B. Gladiatorenkämpfen, Tierhetzen oder Hinrichtungen.

## Taj Mahal (Indien)

Der Taj Mahal wurde von dem Mogul-Kaiser Shah Jahan in Erinnerung an seine geliebte Frau Mumtaz Mahal erbaut, die bei der Geburt ihres vierzehnten Kindes im Jahr 1631 starb. Der Bau begann im Jahr 1632 und wurde nach etwa 22 Jahren fertiggestellt. Der Taj Mahal ist sowohl ein Ausdruck der tiefen Trauer des Kaisers als auch ein Symbol seiner unsterblichen Liebe zu Mumtaz Mahal.

Der Taj Mahal ist ein einzigartiges Beispiel der Mughal-Architektur, die persische, islamische, türkische und indische Elemente kombiniert. Das Mausoleum besteht hauptsächlich aus weißem Marmor und ist mit kostbaren Steinen und kunstvollen Verzierungen geschmückt. Der Taj Mahal steht vor zahlreichen Herausforderungen, die seine Erhaltung betreffen. Luftverschmutzung, Tourismus und der nahegelegene Yamuna-Fluss haben zur Verschlechterung des weißen Marmors und der Gesamtstruktur beigetragen.

# Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

Di., den 12. Nov. 2024 um 18.00 Uhr  
Stärke dein Herz!

Herzschwächen erkennen und behandeln

Referenten:

Prof. Dr. med. R. Lehmann, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie & internistische Intensivmedizin  
Dr. med. A. Römer, Sektionsleiter interventionelle Gefäßmedizin & kardiiale Bildgebung

Ort: Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

LANGEN (PM). Obwohl die Zahl der Todesfälle, die auf einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) beruhen in den vergangenen Jahren durch die Entwicklungen in der Medizin gesenkt werden konnte, erkranken zeitgleich immer mehr Menschen daran. Die Zunahme der Erkrankungen ist dabei vor allem der der alternden Bevölkerung geschuldet. Grund genug für die Deutsche Herzstiftung, die alljährlichen „Deutschen Herzwochen“, in diesem Jahr dem Thema der „Herzschwäche“ zu widmen. In diesem Rahmen veranstaltet die Asklepios Klinik Langen diese Informationsveranstaltung,

um schon für die ersten Anzeichen der Erkrankung zu sensibilisieren. Denn, neben dem Vermeiden von Risikofaktoren, die zu Herzschwäche führen können, ist es wichtig, die ersten Anzeichen der Erkrankung wie Atemnot und nachlassende Leistungsfähigkeit bei körperlicher Belastung zu kennen und richtig einzuordnen. „Unser Ziel ist es, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen einer Herzschwäche wahrnehmen, ärztlich abklären und behandeln lassen, denn so können in der Regel schwerwiegende Folgen vermieden werden“, erklärt Prof. Lehmann.

Information unter:

le.may@asklepios.com

Tel.: 06103 / 912 – 1341

www.asklepios.com/langen

Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe „Patientenakademie Langen“ statt, in der die leitenden Ärzte der Asklepios Klinik Langen medizinische Themen für Interessierte, Laien und Patienten vorstellen. Er ist für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Vortrag ist kostenfrei.

myjob.de

Die Jobsite mit dem Social Media Boost



1 Karton statt 22,32  
**19,99**

Laminat 'Mühltal Eiche' 2831764  
1.292 x 193 x 7 mm, Landhausdiele, umlaufende V-Fuge für Holzdielenoptik, leimfrei und einfach zu verlegen mit CLIC it! Verlegesystem, pflegeleicht, hygienisch und allergikerfreundlich (1 Karton = 2,49 m<sup>2</sup>/1 m<sup>2</sup> = 8,03)

1 Karton statt 42,99  
**39,99**

Vinylboden 'Rigid Eiche Natur Rustik' 30638684  
1.220 x 180 x 3,5 mm, Landhausdiele, strapazierfähiger und langlebiger Bodenbelag, renovierungsfreundlich durch geringe Aufbauhöhe, rutschfest und fußwarm, geringer Reinigungs- und Pflegeaufwand, feuchtraumgeeignet (1 Karton = 2,63 m<sup>2</sup>/1 m<sup>2</sup> = 15,21)

1 Karton statt 104,98  
**99,99**

Fertigparkett 'Eiche matt lackiert' 24726689  
2.200 x 180 x 14 mm, Landhausdiele, aus 100 % Echtholz, stabile Konstruktion, dauerhafte Klickverbindung, sorgfältig ausgewähltes Holz, nach der Verlegung direkt begehbare (1 Karton = 2,77 m<sup>2</sup>/1 m<sup>2</sup> = 36,10)



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.



statt 64,95  
**59,95**

Wolcraft Laminat- und Vinylschneider 'VLC 800'

Schnittbreite 465 mm, sicheres Schneiden aller Laminatarten und Vinylpaneelen, präzise 90° Schnitte, 0 – 180° Winkelschnitte, staub- und geräuscharmes Arbeiten, hochwertige Aluminiumausführung  
24722150



Alle Angebote nur gültig vom 2.11. – 16.11.2024 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS

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

Die Adressen unserer Fachzentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachzentrenuebersicht

Folgen Sie uns auf:



# Aufwärmprogramm, um Sportverletzungen zu vermeiden

(DRM). Sportverletzungen können jeden treffen, egal ob Freizeit- oder Profisportler. Meist entstehen sie aufgrund Überlastung, unzureichendem Aufwärmen falscher Technik oder mangelnder Erholung.

## Aufwärmen als Grundlage

Ein passendes Aufwärmprogramm ist die wichtigste Grundlage vor dem Training, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten, die Muskeltemperatur zu erhöhen und langsam die Herzfrequenz und die Atmung zu steigern. Sich richtig aufzuwärmen kann nicht

nur körperlich, sondern auch geistig hilfreich sein, um sich mental auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

Je nach Sportart können vorab spezifische Übungen durchgeführt werden. Bei Kraftsport beispielsweise empfiehlt es sich, sich am Gerät direkt warm zu machen und hierfür lediglich mit einem deutlichen niedrigeren Gewicht zu starten. Bei Ballsportarten können Pass- oder Dribbelspiele helfen und beim Laufsport ABC-Läufe oder auch kurze Sprints. Folgende Möglichkeiten sind eine gute Ausgangssituation für jeden Sport und sollten als Aufwärmprogramm nicht ausgelassen werden:



Foto: Johnson izuma / Pixabay

### Leichtes Cardio

Eine Aneinanderreihung von leichten Cardioübungen beansprucht gerade einmal 5-10 Minuten der Trainingszeit und senkt das Verletzungsrisiko erheblich. Dafür kann beispielsweise auf Seilspringen zurückgegriffen werden. Wer darin besonders fit ist kann Sprungelemente die überkreuz oder ein einbeinig sind einbauen. Alternativ kann auf der Stelle gejoggt werden, wobei optimalerweise das Tempo langsam gesteigert wird.

### Dynamische Dehnübungen

Anders als statisches Dehnen, bei welchem einzelne Positionen gehalten werden, umfassen dynamische Dehnübungen kontrollierte aber fließende Bewegungen. Die gängigsten Übungen sind ruhiges Beinschwingen, Armkreisen, Ausfallschritte und Knieheben. Ebenso wie leichte Cardioübungen sollte das Dehnen etwa 5-10 Minuten lang ausgeführt werden.

### Aerobic-Training

Einige Aerobic Übungen überschneiden sich mit denen des dynamischen Dehnens. Allerdings werden diese eher rhythmisch und häufig auch schneller ausgeführt. Aerobic zielt mehr auf große Muskelgruppen und damit den gesamten Körper ab, während durch das Dehnen in erster Linie die Muskeln aufgewärmt werden, welche im Folgenden Training auch tatsächlich beansprucht werden.



Foto: Martine / Pixabay

**14. NOV  
2024**  
**18.00 Uhr**

**Vortrag für Patienten & Interessierte**

## ALARM IM DARM!

### Was tun bei Durchfall und Verstopfung?

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,  
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

**V. Piroski**, Leitender Oberarzt der Klinik für  
Allgemein- und Viszeralchirurgie

Weitere Informationen unter:  
Tel.: 06103 / 912 - 13 09 **oder** a.bukvarevic@asklepios.com  
www.asklepios.com/langen



Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

# Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

**Do., den 14. Nov. 2024  
um 18.00 Uhr**

**Alarm im Darm!  
Was tun bei Durchfall und  
Verstopfung?**

**Referent: Herr V. Piroski, Leitender  
Oberarzt der Klinik für  
Allgemein- und Viszeralchirurgie**

**Ort: Neue Stadthalle Langen,  
Tagungsraum 2,  
Südliche Ringstraße 77,  
63225 Langen**

LANGEN (PM). Unter Durchfall und Verstopfungen leiden die meisten Menschen hin und wieder – doch gesprochen wird selten über diese Themen. In seinem Vortrag informiert Oberarzt Vladimir Piroski darüber, wie Durchfall und Verstopfung entstehen und welche verschiedenen Ursachen sich dahinter verbergen können. Denn nicht nur harmlose Infekte, Stress oder ungesunde Ernährung können die Symptome hervorrufen. Beide können auch durchaus durch chronische Entzündungen oder bösar-

tige Erkrankungen ausgelöst werden. Deshalb ist bei anhaltenden Beschwerden eine differenzierte Diagnose immer angebracht. Eine erfolgreiche Therapie kann dabei je nach Erkrankung medikamentös als auch operativ angezeigt sein. In seinem Vortrag stellt Oberarzt Piroski die Diagnosemöglichkeiten dar und erklärt welche Therapieansätze möglich sind.

**Information unter:  
06103 / 912 – 6 12 26  
a.bukvarevic@asklepios.com,  
www.asklepios.com/langen**

Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe "Patientenakademie Langen" statt, in der die leitenden Ärzte der Asklepios Klinik Langen medizinische Themen für Interessierte, Laien und Patienten vorstellen.

Er ist für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Vortrag ist kostenfrei.

**VEREIN  
für KREBSKranke und  
CHRONISCH Kranke  
KINDER Darmstadt /  
Rhein-Main-Neckar e.V.**



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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

Gesundheit

ANZEIGE

## Warum die Bakterien in der Scheide für Frauen so entscheidend sind

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert. Anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen<sup>1</sup>, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.<sup>2</sup> Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe.<sup>3</sup>



begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält 10 Milliarden KBE, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut)

beiträgt. **Kijimea FloraCare ist deutschlandweit in Apotheken (PZN 19249311) und unter [www.kijimea.de](http://www.kijimea.de) erhältlich.**

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea  
FloraCare**  
(PZN 19249311)

[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)



## Volkskrankheit Schwindelbeschwerden

Was helfen kann, wenn sich alles dreht



**Schwindelbeschwerden sind eine echte Volkskrankheit. Wir erklären, wodurch Schwindel entsteht und wie natürliche Arzneitropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) helfen können.**

**Wie entstehen Schwindelbeschwerden?**

Chronische Schwindelbeschwerden entstehen häufig durch eine Störung im Nervensystem. Dadurch wird die Übertragung von Gleichgewichtsinformationen an unser Gehirn beeinträchtigt – Schwindelbeschwerden sind die Folge. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

**Natürliche Hilfe bei Schwindelbeschwerden**

Wissenschaftler entwickelten einen speziellen Dual-Komplex, der bei Schwindelbeschwerden helfen kann. Dieser Dual-Komplex ist im natürlichen Arzneimittel Taumea enthalten. Er setzt sich zusammen aus den beiden Arzneistoffen Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Gemäß dem Arzneimittelbild kann Anamirta cocculus das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens kann Begleitsymptome wie Kopfschmerzen mildern. Die Arzneitropfen Taumea sind zudem gut verträglich, Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

**Exklusiver Tipp für Sie**

Jetzt Taumea auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu 13% sparen!



\* gilt beim Kauf von mehreren Packungen

<sup>1</sup>Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057> • <sup>2</sup>Kaambo E et al. "Vaginal Microbiomes Associated With Aerobic Vaginitis and Bacterial Vaginosis." *Frontiers in public health* vol. 6 78. 26 Mar. 2018. doi:10.3389/fpubh.2018.00078. • <sup>3</sup>de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score - systematic review and meta-analysis. *Beneficial microbes*, 10(5), 483–496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129>

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. [www.taumea.de](http://www.taumea.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# Worauf beim Autokauf geachtet werden sollte

**(DRM).** Der Kauf eines Autos ist eine bedeutende Investition, die sorgfältige Überlegung und Planung erfordert – nicht nur, wenn es sich um das erste Auto handelt. Deshalb gilt es bereits vor dem Kauf einige wesentliche Aspekte zu beachten.

## Budget und Finanzierung

Bevor Sie sich auf die Suche nach einem Auto machen, ist es wichtig, ein realistisches Budget festzulegen. Berücksichtigen Sie nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten wie Versicherung, Steuern, Kraftstoff und Wartung. Überlegen Sie, ob Sie das Auto bar bezahlen oder finanzieren möchten, und informieren Sie sich über die verschiedenen Finanzierungsoptionen und deren Konditionen.

## Welcher Fahrzeugtyp soll es sein?

Überlegen Sie, welchen Fahrzeugtyp Sie benötigen. Fahren Sie hauptsächlich in der Stadt oder auf dem Land? Benötigen Sie viel Stauraum

oder Sitzplätze für die Familie? Soll das Auto sportlich, umweltfreundlich oder besonders sicher sein? Ihre individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände sollten maßgeblich die Wahl des Fahrzeugtyps beeinflussen.

## Neuwagen oder Gebrauchtwagen

Sowohl Neuwagen als auch Gebrauchtwagen haben ihre Vor- und Nachteile. Ein Neuwagen bietet die neuesten Technologien und kommt mit einer Garantie, ist jedoch teurer. Ein Gebrauchtwagen ist in der Anschaffung günstiger, kann jedoch höhere Wartungskosten verursachen. Bei Gebrauchtwagen ist es besonders wichtig, auf den Kilometerstand, die Anzahl der Vorbesitzer und den Wartungszustand zu achten.

## Fahrzeughistorie und Inspektion

Bei Gebrauchtwagen ist es unerlässlich, die Fahrzeughistorie zu überprüfen. Ein lückenloses Serviceheft,

ein unabhängiger Fahrzeugcheck und die Abfrage von Unfallberichten können helfen, böse Überraschungen zu vermeiden. Lassen Sie das Fahrzeug von einem unabhängigen Gutachter oder einer Werkstatt prüfen, um sicherzustellen, dass es sich in einem guten Zustand befindet.

## Probefahrt

Eine Probefahrt ist entscheidend, um das Fahrgefühl und den Zustand des Autos zu testen. Achten Sie auf ungewöhnliche Geräusche, die Bremsen, die Lenkung und die Federung. Testen Sie das Fahrzeug deshalb in der Stadt und auch auf der Autobahn, um ein umfassendes Bild zu bekommen.

## Verhandlungen und Kaufvertrag

Seien Sie bereit, über den Preis zu verhandeln. Informieren Sie sich im Vorfeld über den Marktwert des Fahrzeugs, um eine solide Verhandlungsgrundlage zu haben. Lesen Sie den Kaufvertrag gründlich durch

und achten Sie auf alle Details, insbesondere auf Garantie- und Rückgaberechte.

## Versicherung und Anmeldung

Vor dem Abschluss des Kaufes sollten Sie sich über die Kosten und Bedingungen der Autoversicherung informieren. Sobald Sie das Fahrzeug gekauft haben, müssen Sie es anmelden und die notwendigen Papiere bei den zuständigen Behörden einreichen.

**Fazit:** Ein Autokauf erfordert sorgfältige Planung und Überlegung. Indem Sie Ihr Budget, Ihre Bedürfnisse und die verschiedenen Fahrzeugoptionen sorgfältig abwägen, können Sie eine informierte Entscheidung treffen und das Risiko unerwarteter Probleme minimieren. Eine gründliche Inspektion, eine Probefahrt und eine detaillierte Prüfung des Kaufvertrags sind unerlässlich, um sicherzustellen, dass Ihr neues Fahrzeug Ihren Erwartungen und Anforderungen entspricht.

## Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 43

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Winter- sportart			neapol. Geheim- bund	Abdich- tungs- mittel		Pinien- früchte		Hotel- hallen	latei- nisch: Götter	Liebes- leben		österr. Bild- hauer		musik. Märchen- spiel	Nachlass emp- fangen		Abfall beim Hobeln		Kurden- organis.	Besitz- ergrei- fung
Muschel- geld						jedoch									schwar- ze Pferde					
				früherer dt. Fuß- baller		pflanzen- kundl. Beruf									Roman von Zola		ein Haut- aus- schlag			
Haupt- stadt Perus			Zinn- folie									gr. Philo- sophen- schule		Wüsten- fuchs						Beglei- ter des Iason
Kiefern- art						Gott der Haitianer			Frauen- name		Ruinen- stätte in Syrien						Beruf, Aufgabe		Abk.: Kilo- gramm	
						Prunk		Brauch						ein Zier- strauch		Kurort in Südtirol				
Wellen- reiter			Brot her- stellen			Sultanat in Malaysia					österr. Kompon- ist †		nicht diese					frühere dt. Auto- marke		
Männer- name	ein Pferde- rennen	ein Baustoff						Strom durch die Ukraine		Militär- kranke- haus									dt. Astronom † 1630	
						unteres Rumpf- ende		erste Sängerin				hohe Spiel- karte				Meeres- bucht			eingedei- chtes Land	
dickes Seiden- gewebe		Kirchen- instru- mente		erregte Erwar- tung										Frauen- name	böser Magier					Verweis in Fach- büchern
						also dann (ugs.)				nordam. Indianer		indische Laute						Vor- behalt		Heimat Abra- hams
Gehirn v. Schlacht- tier							häufi- ger		tschech. Name für Tetschen					poetisch: England		Verein				
germa- nische Göttin	Stadt im Süden Indiens		Nahrung- aufneh- mender				Götter- gabe				weißes Schaum- gebäck		kasach. See			kaukas. Stein- bock			eh. Maß d. Drucks	
kosmet. Artikel								musik. Übung		traurig							Koran- abschnitt		Fremd- wortteil: zu, nach	
			kleine Kneipe (franz.)			un- gefahr				ägypt. Ernte- gott			Zeitung- en, TV, Radio		Vorname der Berger					
Land- kreis in Japan		Strom- quelle								Kraftfah- rerorga- nisation		islam. Herrscher in Indien						Golfab- schlag- hilfen	Stadtteil von München	
latei- nisch: wo				Fluss durch Graz			fegen		ein Konti- nent						britische Luftwaffe		Fluss d. Gerona			
					altgriech. Stadt in Lucania		japan. Fecht- kunst							britische Haupt- stadt		Vorname Kollos			spani- scher Artikel	
Wagen- kolonne	griech. Hafen- stadt	Ver- dachts- moment		eh. österr. Adelstitel					Stadtteil von Essen			Figur in 'Feuer- werk'					Fette			
										alttröm. Adels- familie		Gerichts- beisitzer							scherzh.: USA (Onkel ...)	
spani- sch: Jahr				US- Bundes- staat		Frauen- name						Frauen- kurzname								
Auto der ehem. DDR				militä- rische Übung									Rufname Haller- vordens		männl. Kinder					
					Adler in der Edda				Sänger der 60er (Paul)		spa- nisch: zwei									
						Ort an der Mosel		pigment- stoff- armes Tier												
un- richtig			Mitspieler b. Whist		franz. Depar- tement					niederl. Pudding			Datenver- arbeitung							
positiv, opti- mistisch	Ausruf		franz. Frauen- name					Abk.: Raum- meter		Haus- tiere										
						Staat in Nahost							Kfz.-Z. Düren							
Koks her- stellen		Stadt- teil von Berlin							Frauen- theater- rolle											

3

8

9

11

5

10

12

4

7

2

1

6

K O K E N  
H D A I L E M W M N A I V E  
R O S I G I R A E L D N  
A I M E K V I E H  
S T S C H R E H O N O D D E  
F A L S C H G A L B I N  
T R A B I O R N N E S  
N M A N O E R D D  
A V A N N E B R I T A N N  
P A R O L E S C H O E F F E S A M  
E T O E L E R A L S A V A O E L E  
T R O S S E K E N D O D R E N E I  
U B I M U R S A S I E N R E N E I  
G U B A T E R I E M O G U L T E R  
G U L T E R I E W A M I N I S E N T A  
A D G U L T S S E R F E T T U E B T  
N N A R A L T U R N  
E S S E R N N A R A L T U R N  
S Y N G E I O P F E R G A F A R E  
S B R E G G E N O N O D D E K L U B  
P E R E T J A N R P E  
B R E K A T I N N G N M S H E X E R  
S P A M U N N G N M S H E X E R  
E D G A R M D I V A V A S S I K O G  
N T N B A T O N L A Z A R E T T N  
F A B E R T O N O N O N O N O N  
U S U P E R A K O N O N O N O N  
S U R F E R L O A V I T E R M E R A N  
A R V E L O A V I T E R M E R A N  
I A R V E L O A V I T E R M E R A N  
L I M A T I G A E R T E N B A K N E  
K A R I I N D E S S E N B A P P E N  
S C A P P E N B A P P E N B A P P E N

# Persönliches Zeitmanagement

(DRM). Zeit ist eines der wertvollsten Güter, die wir haben, und trotzdem haben viele von uns oft das Gefühl, dass sie uns durch die Finger rinnt. Das Geheimnis, um im Alltag produktiver und weniger gestresst zu sein, liegt in einem guten persönlichen Zeitmanagement. Aber wie genau funktioniert das?

von Überforderung und sorgt dafür, dass wir uns auf unsere wichtigsten Ziele fokussieren können. Wer seine Zeit im Griff hat, arbeitet nicht nur produktiver, sondern hat auch mehr Freizeit und reduziert den Stresspegel.

## Prioritäten setzen

Eine der grundlegenden Regeln des Zeitmanagements ist das Setzen von Prioritäten. Nicht alle Aufgaben sind gleich wichtig. Manche Dinge müssen sofort erledigt werden, andere können warten. Eine hilfreiche Methode, um den Überblick zu behalten, ist die sogenannte Eisenhower-Matrix. Diese teilt Aufgaben in vier Kategorien ein: dringend und wichtig, wichtig aber nicht drin-

## Warum Zeitmanagement so wichtig ist

Gutes Zeitmanagement bedeutet nicht nur, dass man Aufgaben in kürzerer Zeit erledigen kann. Es hilft dabei, Prioritäten zu setzen, unnötige Aufgaben zu vermeiden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Effektives Zeitmanagement verringert das Gefühl



Foto: Mircea Iancu / Pixabay

gend, dringend aber nicht wichtig und weder dringend noch wichtig. Indem man Aufgaben in diese Kategorien einteilt, wird schnell klar, welche zuerst erledigt werden sollten und welche man vielleicht sogar komplett ignorieren kann.

re Schritte unterteilen. So vermeidet man das Gefühl, dass man nicht vorankommt.

## Ablenkungen vermeiden

Ablenkungen sind ein großer Feind des Zeitmanagements. Ob es das Handy ist, das ständig vibriert oder Kollegen, die einen mitten in einer Aufgabe ansprechen – es gibt unzählige Störfaktoren. Hier hilft es, Ablenkungen bewusst zu vermeiden. Das Handy sollte ausgeschaltet werden oder Kopfhörer benutzt werden, um nicht von äußeren Geräuschen belästigt zu werden.

## Zeit planen und sinnvoll strukturieren

Eine der besten Möglichkeiten, seine Zeit zu managen, ist die Planung im Voraus. Die Nutzung von Kalender-Apps, To-Do-Listen oder eines klassischen Papierkalenders helfen dabei, den Tag, die Woche oder sogar den ganzen Monat zu strukturieren. Dabei hilft es besonders sich den Tag in Blöcke einzuteilen: Zum Beispiel sollten morgens Aufgaben erledigt werden, welche viel Konzentration erfordern und am Nachmittag können leichtere bzw. weniger anstrengende Tätigkeiten erledigt werden.

## Pausen einplanen

Jedoch ist eine der häufigsten Ursachen für Frustration im Zeitmanagement, sich zu viel vorzunehmen. Es ist wichtig, realistische Ziele zu setzen und sich nicht zu überfordern. Große Projekte lassen sich oft in kleinere, überschaubare-

Ein häufiger Fehler beim Zeitmanagement ist es, pausen zu vernachlässigen. Doch unser Gehirn braucht unbedingt Pausen, um konzentriert und produktiv zu bleiben. Regelmäßige Erholung hilft dabei, neue Energie zu tanken und die Konzentration aufrecht zu erhalten. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig kurze Pausen machen, oft produktiver sind als diejenigen, die ohne Unterbrechungen durcharbeiten.

Foto: F1 Digitals / Pixabay



12. NOV  
2024  
18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

## STÄRKE DEIN HERZ!

Herzschwächen erkennen und behandeln

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,  
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Veranstaltung mit Vorträgen, Tipps und Informationen  
anlässlich der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

Prof. Dr. med. R. Lehmann, Chefarzt, Klinik für Kardiologie,  
Angiologie & internistische Intensivmedizin

Dr. med. A. Römer, Sektionsleiter interventionelle  
Gefäßmedizin & kardiiale Bildgebung

Weitere Informationen unter:

Tel.: 06103 / 912 - 13 41 oder [le.may@asklepios.com](mailto:le.may@asklepios.com)

[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)



Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

## Grippeimpfung als eine der wirksamsten Vorsorgemaßnahmen

**MÖRFELDEN-WALLDORF (PM).** Der Herbst hat begonnen – und damit steht auch die Hauptsaison der Atemwegserkrankungen vor der Tür. In der nasskalten Witterung vermehren sich vor allem die Viren gut, die Atemwegserkrankungen verursachen. Auch die Grippe (Influenza) wird durch solche Viren verursacht: schlagartig treten hohes Fieber, heftige Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen auf. Insbesondere für geschwächte und vorerkrankte Menschen kann eine Grippeerkrankung schwerwiegende Folgen haben und lebensbedrohliche Komplikationen sind möglich. Damit Sie die wichtigsten Informationen rund um die Grippeimpfung zur Hand haben, beantwortet Dr. med. Tran-My der RheinMain-Med Praxis für Allgemeinmedizin Mörfelden-Walldorf die wichtigsten Fragen zum Thema:

### Warum sollte man sich überhaupt impfen lassen?

Dr. Tran-My: „Grundsätzlich zählen Impfungen zu den wirksamsten Vorsorge-Maßnahmen in der Medizin. So sinkt besonders in den Risikogruppen bei Geimpften die Wahrscheinlichkeit schwerer oder tödlicher Verläufe einer Erkrankung. Auch wer sich trotz einer Impfung ansteckt, ist besser geschützt. Viele Studien zeigen, dass die Erkrankung bei Geimpften milder verläuft als bei Ungeimpften.“

### Wer sollte sich gegen Grippe impfen lassen?

Dr. Tran-My: „Alle, die ein besonders hohes Risiko für eine Ansteckung, oder einen schweren Verlauf einer Grippeerkrankung aufweisen, sollten sich impfen lassen. Das sind vor allem:

- Personen über 60 Jahren,
- Chronisch Erkrankte
- Immungeschwächte Personen
- Schwangere
- Medizinisches Personal
- Menschen die in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr arbeiten (wie z. B. Busfahrer/innen, Kassier/innen)“

Für alle Menschen, die zu einer dieser Risikogruppe zählen, übernehmen die deutschen Krankenkassen die Kosten für die Impfung. „Einige

Krankenkassen bezahlen die Impfung sogar auch grundsätzlich.“

### Wann sollte man sich am besten impfen lassen?

Dr. Tran-My: „Die beste Zeit für eine Impfung ist von Oktober - Dezember, denn die Impfung braucht rund zwei Wochen, bis sie richtig schützt – und der Höhepunkt einer Grippewelle ist oft im Januar oder Februar. Doch ganz genau lässt sich das nicht vorhersagen. Letztes Jahr ging es z. B. besonders früh los und es gab dann eine zweite heftige Welle im März.“

### Viele Menschen möchten derzeit auch ihre Covid-Impfung auffrischen. Kann die Impfung gegen Grippe und Corona gleichzeitig erfolgen?

Dr. Tran-My: „Ja, eine Grippe-Impfung kann gleichzeitig mit einer Corona-Impfung stattfinden. Geimpft wird dann in unterschiedliche Arme. Ein Abstand von 14 Tagen, wie früher von der ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen, muss nicht mehr eingehalten werden. Es kann allerdings passieren, dass die möglichen Impfreaktionen, also die Nebenwirkungen dabei etwas stärker ausfallen.“

### Raten Sie Ihren Patienten zu einer Grippeimpfung?

Dr. Tran-My: „Wenn es der Gesundheitszustand erlaubt und keine akute Erkrankung vorliegt, spricht in der Regel nichts gegen eine Impfung und ich halte sie für sinnvoll. Außerdem – eine Impfung dauert in der Regel nicht länger als 5 Minuten – eine Grippeerkrankung jedoch rund 8.640 Min., wie die STIKO ermittelt hat. Ich finde, diese Zahlen allein sprechen schon für sich. Im Zweifel berät jedoch jeder Hausarzt seine Patienten unter Berücksichtigung des jeweiligen, individuellen Gesundheitszustandes ausführlich zur Impfung.“

**RheinMain-Med  
Praxis für Allgemeinmedizin  
Mörfelden-Walldorf**

**Schubertstraße 37  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Tel: 06105 / 32 040  
rheinmainmed-moerfelden@  
asklepios.com**



## E-Books und Hörbücher – Flexibilität beim Leseerlebnis

(DRM). Die Welt des Lesens hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Neben dem klassischen gedruckten Buch haben sich E-Books und Hörbücher fest in den Alltag vieler Menschen integriert.

### E-Books

E-Books ermöglichen es den Lesbegeisterten ihre Bücher in digitaler Form überall ganz einfach mithinzunehmen. Ein E-Reader wie Kindle oder Tolino oder auch eine einfache App auf dem Smartphone oder Tablet reichen aus, um quasi eine ganze Bibliothek jederzeit griffbereit zu haben. Gerade für Menschen, die viel unterwegs sind oder einfach nicht genug Platz für schwere, gedruckte Bücher haben ist diese Entwicklung besonders praktisch.

Ein weiterer großer Vorteil von E-Books liegt bei den Kosten. Häufig sind digitale Bücher günstiger als deren gedruckte Version, da weder Material- noch Druckkosten anfallen. Auch Abo-Modelle werden in diesem Zuge immer beliebter. Mit Blick auf die gesundheitlichen Aspekte welche mit den E-Readern gewonnen oder verloren werden, sind sich die Leser oft noch nicht ganz einig. Eins ist allerdings klar: Im Vergleich zu herkömmlichen Smartphones und Tablets sind die meisten E-Reader deutlich augenschonender. Sie arbeiten häufig mit sogenannten E-Ink-Displays, welche das Licht nicht direkt in die Augen strahlen, sodass sich die Augen deutlich weniger anstrengen müs-

sen. Diese Technik lässt die Schrift trotz Bildschirm fast wie gedruckt wirken.

Hinzu kommt – anders als bei gedruckten Büchern – die Möglichkeit, die Schriftgröße individuell anzupassen. Menschen mit Seh-schwächen oder altersbedingten Einschränkungen kann es so ermöglicht werden weiterhin neue Bücher zu entdecken.

### Hörbücher

Hörbücher gehen sogar noch einen Schritt weiter. Hierbei werden die Inhalte der Bücher per Audiospur wiedergegeben. Egal ob beim Autofahren, beim Sport oder beim Aufräumen – Hörbücher ermöglichen es Geschichten genießen zu können ohne dafür sitzen und beide Hände freihaben zu müssen. Durch die professionellen Vertonungen, bei denen verschiedene Sprecher agieren und teils sogar Soundeffekte eingebaut werden, entsteht ein ganz neues „Lesegefühl“.

Preislich können Hörbücher je nach Anbieter stark variieren. Die kostengünstigste Option sind Streamingdienste wie Spotify oder Audible, denn mit solch einem Abo-Modell erhält man nicht nur Zugriff auf zahlreiche Hörbücher, sondern beispielsweise auch auf Podcasts. Ebenfalls wie die E-Reader sind auch Audiogeschichten eine hilfreiche Möglichkeit für Menschen, die sich schwertun, ein normales Buch zu lesen, oder für diejenigen, die sich einfach gerne mal bereseln lassen.

# 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

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

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

**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. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

## 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 ☎ 0177/3105303

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

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

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

**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

**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

**40 jährige Pflegehelferin sucht neue Arbeitsstelle!** Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Koche gerne und gut. Nur in Privathaushalt! Gerne Langfristig! 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

## Partnersuche

**Irmgard, 72 J., seit kurzem verwitwet,** bin eine natürliche, herzliche Frau, jung geblieben, unkompliziert und häuslich. Die Einsamkeit ist nicht leicht für mich, mir fehlt das tägliche Miteinander, ich habe keine großen Ansprüche, nur Sehnsucht nach einem ehrlichen Lebenspartner, habe ein Auto und würde am liebsten zusammenziehen. **pv** ☎ 0160 - 7047289

# Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Alldrink, Apotheke zum Löwen, Bauhaus, CURES Wellness, Edeka, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, Reno Schuhe, REWE, Rossmann, Schäfer Dein Bäcker, Toom Baumarkt, UPSIDE Hotels, Zimmermann

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40  
[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Rhein Main Verlags GmbH | Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

## 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

## 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

≡ 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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth

Redaktion: [redaktion@mein-suedhessen.de](mailto: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](http://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



Gratik: freepik



Bruno

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

Der im Oktober 2023 geborene Bruno und sein Bruder wurden von einem Veterinäramt sichergestellt. Die beiden haben ihr Leben mit über vierzig weiteren Hunden auf enger Fläche verbracht. Als die beiden bei Tiere in Not Odenwald angekommen waren, konnte man sie nicht anfassen, sie kannten keinerlei Körperkontakt zu Menschen und waren auch sehr reserviert. Oft ist das für Herdenschutzhunde erst einmal normal. Bruno wartet nun im Tierheim auf sein geeignetes Zuhause, was gar nicht so einfach ist. Bruno ist jetzt schon sehr groß und bringt aktuell knapp 50 Kilogramm auf die Waage, und es wird vermutlich noch um einiges mehr! Für eine reine Wohnungshaltung ist Bruno definitiv nicht geeignet. Daher sucht Tiere in Not Odenwald ein Zuhause mit großem Grundstück, wo Bruno auch bewachen darf, mit einem weiteren Hund und Familienanschluss, da Bruno nicht als Einzelhund auf ein Grundstück vermittelt wird.

Der Bruder von Bruno durfte auf eine Pflegestelle umziehen und macht sich im Haus wunderbar. Auch Bruno wird das lernen, dem spricht nichts entgegen. Bruno sitzt im Tierheim in einer wechselnden Hundegruppe und hat kein Problem mit seinen Artgenossen. Bruno ist der „große“ in der Schule, Feinmotorik liegt ihm nicht sehr, noch nicht! Daher sollten keine kleinen Hunde oder kleine Kinder in der neuen Familie wohnen. Aktuell wird fleißig an der Leinenführigkeit geübt und Bruno versucht gerade zu verstehen, wie eine Kommunikation zwischen Mensch und Hund stattfinden soll. Bruno muss einiges lernen, er ist noch ein „kleiner“ Rohdiamant mit großem Potenzial.

Wenn Sie einmal BRUNO kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://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](http://www.tiere-in-not-odenwald.de)

## Haku, Dajo, Milky und Raffi



**TSV SELIGENSTADT (PM).** Haku, Dajo, Milky und Raffi: die vier – ursprünglich 5, eines ist schon vermittelt – Kitten wurden aus sehr schlechter Haltung herausgeholt. Sie waren total verfloht und unterentwickelt. Sie sind jetzt ca. 4 Monate alt. Mittlerweile geht es ihnen sehr gut und sie sind putzmunter. Sie lieben es, zu spielen und sind recht neugierig.

Leider sind die weißen Kitten taub oder sehr schwer hörend. Deshalb sollen sie paarweise vermittelt werden. Alle 4 wohnen zur Zeit auf einer Pflegestelle und hoffen auf ihr „für immer“-Zuhause.

Fotos: TSV



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



Kajtek

**HTB (PM).** Kajtek hat leider sein Zuhause verloren da sein Frauchen schwer erkrankt ist. Er ist lieb, offen, absolut anhänglich.

Kajtek ist 10 Jahre alt, 35 cm groß und wiegt 7kg. Er ist geimpft, gechipt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.  
[www.htb-ev.de](http://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

