

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

2. November 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach

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



Zur Website:



Goldhaus
Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren ihr
Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

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

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

Mehr auf Seite 2.

Foto: LoggaWiggler / Pixabay

Die sieben Weltwunder der Neuzeit

Möbel **Kempf**

JETZT NEU!

STUDIO NEUERÖFFNUNG

MIT SENSATIONELLEN

AKTIONS-PREISEN



JUSTB! PM100
Polstergarnitur



Musterring

JustB!
Die Bettina Zimmermann
Kollektion für Musterring

Beachten Sie unsere TOP-ANGEBOTE innenliegend!

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 Bergücken 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.

Foto: Dave Parkinson / Pixabay

Verhalten im Brandfall

(DRM). Ein Brand kann jederzeit und überall ausbrechen, wobei oft nicht viel Zeit zum Reagieren bleibt. Umso wichtiger ist es, dass man weiß, wie man sich im Ernstfall verhält. Schnelles und überlegtes Handeln kann nicht nur das eigene Leben retten, sondern auch das von anderen.

Ruhe bewahren und den Brand melden

Das Wichtigste zuerst: Ruhe bewahren! Panik führt dazu, dass man Fehler macht oder wichtige Schritte vergisst. Sobald man einen Brand entdeckt, sollte man sofort den Notruf (112) wählen und den Brand melden. Dabei ist es entscheidend, die genaue Lage und die Ausbreitung des Feuers so gut wie möglich zu beschreiben. Je besser die Informationen, desto schneller und gezielter kann die Feuerwehr reagieren.

Fluchtwege nutzen – Nie den Aufzug!

Wenn sich der Brand in unmittelbarer Nähe befindet oder es stark zu rauchen beginnt, gilt es, so schnell wie möglich das Gebäude zu verlassen. Dabei sollte man unbedingt die ausgeschilderten Fluchtwege nutzen und auf keinen Fall den Aufzug nehmen. Bei einem Feuer kann es passieren, dass der Aufzug stecken bleibt oder durch den Rauch zur Todesfalle wird. Treppen sind im Brandfall immer die sichere Option.

Türen schließen, aber nicht abschließen

Beim Verlassen des Gebäudes ist es wichtig, alle Türen hinter sich zu schließen, um die Ausbreitung von Feuer und Rauch zu verlangsamen. Die Türen sollten allerdings nie ab-

geschlossen werden – die Feuerwehr muss jederzeit Zugang haben, um Menschen zu retten oder den Brand zu bekämpfen.

Rauchschutz

Rauch ist oft gefährlicher als das Feuer selbst. Bei starkem Rauch sollte man sich so tief wie möglich halten, da sich der Rauch immer nach oben ausbreitet. Am Boden ist die Luft in der Regel noch am besten. Zusätzlich kann es helfen, sich ein Tuch oder ein Kleidungsstück vor Mund und Nase zu halten, um die giftigen Rauchgase zu filtern.

Im Raum gefangen?

Wenn Fluchtwege abgeschnitten sind und man das Gebäude nicht mehr verlassen kann, sollte man sich in einem Raum einschließen und die Tür mög-

lichst dicht machen, um den Rauch draußen zu halten. Danach ist es wichtig, sich am Fenster bemerkbar zu machen, um den Rettungskräften zu signalisieren, wo man sich befindet. Ruhig bleiben und auf Hilfe warten – die Einsatzkräfte wissen, wie sie in solchen Situationen vorgehen müssen.

Feuerlöscher nur bei kleinen Bränden verwenden

Kleinere Entstehungsbrände können – wenn es die Sicherheit zulässt – mit einem Feuerlöscher selbst bekämpft werden. Es ist jedoch wichtig, sich selbst dabei nicht in Gefahr zu bringen. Wenn der Brand zu groß ist oder sich bereits ausgebreitet hat, dann sollte man nicht versuchen ihn selbst zu löschen, sondern aus dem Gebäude zu kommen und den Profis die Arbeit zu überlassen.



1 Karton statt 22,32
19,99

Laminat 'Mühlal Eiche' 28313764
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 m²/1 m² = 8,03)



1 Karton statt 42,93
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 m²/1 m² = 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 begehrbar (1 Karton = 2,77 m²/1 m² = 36,10)



BAUHAUS www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

Bona Home Parkett-Klebstoff
Gute Streichfähigkeit, lösemittelfrei und sehr emissionsarm, für Fußbodenheizung geeignet, schnelle und einfache Verarbeitung, angenehmes Laufgefühl durch vollflächige Verklebung, 10 kg (1 kg = 7,-)
25117736

Wolfcraft Laminate- 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
24772150

statt 79,95
69,95

statt 64,95
59,95

Alle Angebote nur gültig vom 2.11. – 16.11.2024 in den Fachcentren 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 Fachcentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentruebersicht

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:

Leichtes Cardio

Eine Aneinanderreihung von leichten Cardioübungen beansprucht gerade einmal 5-10 Minuten der Trainingszeit und senkt das Ver-

letzungsrisiko erheblich. Dafür kann beispielsweise auf Seilspringen zurückgegriffen werden. Wer darin besonders fit ist kann Sprungelemente die überkreuz oder 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.



Gelenkschonend trainieren mit Bungee-Fitness

(DRM). Bungee-Fitness ist eine relativ neue Trainingsmethode, welche Elemente aus Aerobic, Krafttraining und Tanz miteinander kombiniert. Der Körper wird dabei von einem elastischen Bungee-Seil, welches an der Decke befestigt ist, unterstützt. Doch was genau steckt dahinter und warum ist diese Trainingstechnik besonders gut für den Körper?

Was ist Bungee-Fitness?

Die Teilnehmer tragen einen Gurt, welcher mit dem elastischen Seil an der Decke verbunden ist. Dieses Bungee-Seil trägt einen Teil des Körpergewichts, wodurch Bewegungen leichter ausgeführt werden können. Das Gefühl, welches entsteht, erinnert nahezu an Schwerelosigkeit. Die Bewegungsabfolgen bestehen meist aus verschiedenen Sprungelementen, so dass die Sportler durch den Raum schwingen. Durch dieses „Fluggefühl“ entsteht nicht nur ein außer-



gewöhnliches Trainingserlebnis, sondern auch eine Menge Spaß und Motivation am Sport.

Da das unterstützende Seil einen Teil des Gewichts abfängt, ist es möglich schnelle Sprünge und andere Übungen auszuführen, ohne dabei enormen Druck auf die Gelenke auszuüben. Besonders Knie und der Rücken werden so geschont,

wodurch unter anderem das Verletzungsrisiko stark gesenkt werden kann. Für Menschen mit bereits bestehenden Gelenkproblemen oder stark übergewichtige Personen ist Bungee-Fitness also eine gute Alternative zu klassischem Ausdauer- oder Kraftsport.

Auch diejenigen, welche beispielsweise nach einer Verletzung wieder

ins Training einsteigen möchten, können von dieser gelenkschonenden Möglichkeit profitieren. Die Muskulatur wird so schrittweise wieder aufgebaut, ohne dabei das Risiko einer erneuten Überbelastung einzugehen.

Trotz der Entlastung des Seils ist das Training deswegen keineswegs weniger effektiv. Im Gegenteil: Viele Übungen fordern gezielt die Tiefenmuskulatur, welche bei anderen Sportarten häufig gar nicht getroffen wird. Das liegt daran, dass der Körper ständig versucht das Gleichgewicht zu halten und sich gegen das Seil zu stabilisieren. Da Bungee-Fitness stets den gesamten Körper beansprucht, entsteht ein ganzheitlicher Trainingseffekt, bei welchem jede Muskelpartie gleichermaßen beansprucht wird – also sowohl der Unter- als auch der Oberkörper. Ein weiterer praktischer Nebeneffekt dazu ist die Förderung der Koordinationsfähigkeit und der allgemeinen Körperkontrolle.

Foto: Tung Lam / Pixabay

Endlich wieder gut schlafen

Heraus aus dem Teufelskreis – hin zum Besserschläfer

Ein guter Schlaf in der Nacht bestimmt die Lebensqualität am Tage. Inzwischen jedoch ist für nahezu jeden zweiten Erwachsenen erholsamer Schlaf Mangelware, mit negativen Folgen für Konzentration, Leistungsvermögen, Gedächtnis und Immunsystem. Wir sprachen mit dem Apotheker für Naturheilverfahren und Buchautor Dr. rer. nat. Oliver Ploss über einen gut verträglichen Weg zum Besserschläfer – mit hochwertigen Passionsblumen-Extrakten.

Redaktion: Herr Dr. Ploss, was macht uns denn schlaflos?

Dr. O. Ploss: Die Liste der Gründe ist lang. Das sind so unterschiedliche Einflüsse wie Schnarchen des Partners, spätes Essen, Stress, nächtliche Wadenkrämpfe, intensives Grübeln, Ängste, aber auch Lärm, schlechte Luft, Alkohol oder Medikamente. Was zunehmend beunruhigt sind die Auswirkungen von Smartphones und Internet-Nutzung.



Redaktion: Viele Menschen suchen nach gut verträglichen, natürlichen Möglichkeiten, das Schlaf- und Einschlafverhalten positiv zu beeinflussen. Welche sind da besonders erwähnenswert?

Dr. O. Ploss: Einer der wichtigsten schlaffördernden Helfer aus der Natur ist die Passionsblume. Ihr Wirkstoff nimmt auf unterschiedliche Weise Einfluss auf den Nervenbotenstoff GABA im Gehirn und verstärkt dessen entspannende, beruhigende und angstmindernde Wirkung. Wir erleben oft, dass ein hoch dosierter

Passionsblumenextrakt bereits etwa 30 Minuten nach der Einnahme ein schnelles Ein- und ein gutes Durchschlafen fördern, die Schlafdauer erhöhen und nächtliches Aufwachen reduzieren kann.

Redaktion: Nun gibt es ganz neu einen Passionsblumen-Extrakt in Tropfenform (Lioran centra, Tropfen, rezeptfrei in Apotheken). Wo liegen in Ihren Augen dessen Vorteile? Kann damit der Teufelskreis aus Angst vor Schlaflosigkeit und der sich dann erfüllenden Angst durchbrochen werden?

Dr. O. Ploss: Aus Dragees oder Tabletten werden die Wirkstoffe im Magen-Darm-Trakt herausgelöst. Bei Tropfen stehen die Wirkstoffe dem Körper praktisch sofort zur Verfügung. Zudem sind Tropfen eine Erleichterung für alle jene, denen das Schlucken von Dragees schwerfällt. Was erwähnenswert ist: Bei Passionsblumen-Extrakten ist selbst bei einer längerfristigen Anwendung nichts über Abhängigkeiten oder den sogenannten Hangover-Effekt bekannt. Das ist dieses unangenehme Gefühl, das sich insbesondere bei chemischen Schlafmitteln am nächsten Tag in Form von Benommenheit oder Konzentrationsproblemen äußert. Eine Therapie mit Passionsblumen-Extrakt ist durchaus ein guter Weg, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Aber bitte nicht vergessen: Tagsüber ausreichend Bewegung an der frischen Luft, genügend Licht und auf spätes, vor allem schweres, den Organismus belastendes Essen verzichten.

Foto: stock.adobe.com / rh 2010

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 nachweisen¹, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.² Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe.³



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 erhältlich.

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielzahl an Lactobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen,.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut z.B. durch Vitamin B2.

Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem Hause Kijimea



¹Machado, 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> • ²Kaambo 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. ³de 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>

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 bestellen und bis zu 13 % sparen*!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



Abbildung Betroffener 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 • 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	
		7				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





Foto: Mircea Iancu / Pixabay

TikTok: Die beliebteste Social-Media-Plattform

(DRM). In den letzten Jahren hat sich TikTok zu einer der weltweit beliebtesten Social-Media-Plattformen entwickelt. Mit über einer Milliarde aktiven Nutzern pro Monat ist TikTok längst kein kurzlebiger Trend mehr.

Was ist TikTok?

Was TikTok von anderen Plattformen abhebt, ist der Fokus auf extrem kurze, aber kreative Videos. Zwar sind inzwischen auch längere Formate möglich, doch die meisten Clips liegen nach wie vor zwischen 10 und 20 Sekunden. Nutzer können dabei eine Vielzahl von Inhalten erstellen. Ursprünglich wurde TikTok durch Lipsync-Videos bekannt, bei denen Nutzer zu bekannten Songs die Lippen bewegen. Mittlerweile sind aber auch Tanzvideos, Pranks, Vlogs und Tutorials sehr beliebt.

Auch Nachrichten und Bildungsinhalte werden auf TikTok zunehmend attraktiver, vor allem bei der Generation Z. Viele dieser jungen Nutzer verwenden TikTok sogar als eine Art Suchmaschine, um sich über aktuelle Geschehnisse zu informieren oder spezifisches Wissen zu verschiedenen Themen zu sammeln.

Das Erfolgsrezept

Ein entscheidender Grund für den Erfolg von TikTok ist der leistungsstarke Algorithmus. Der „Für dich“-Feed zeigt den Nutzern personalisierte Videos, die auf ihre persönlichen Interessen abgestimmt sind. Weil die Nutzer sich also für die Inhalte interessieren und von diesen angesprochen werden, verbringen sie oft mehr Zeit auf der Plattform. Gerade heutzutage, wo die Aufmerksamkeitsspanne immer kürzer wird, funktioniert das Konzept besonders gut.

Einfluss auf Popkultur und Wirtschaft

TikTok ist inzwischen viel mehr als nur eine Plattform für Unterhaltung. Das Angebot an Infos und Bildungsvideos hat deutlich zugenommen. Auch Unternehmen sind mittlerweile aktiv dabei und nutzen die Plattform, um ihre Produkte oder Dienstleistungen vorzustellen. Dadurch hat sich TikTok zu einem wichtigen Einfluss entwickelt – sowohl in der Popkultur als auch in der Wirtschaft. Es ist ein Ort, an dem Trends entstehen und gleichzeitig wirtschaftliche Chancen genutzt werden.

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?

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 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 dringend, 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.

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.

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 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.

Pausen einplanen

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

So bleiben Blumen in der Vase lange frisch

(DRM). Frisch vom Feld oder vom Floristen sehen Blumen immer wunderschön aus, doch viele Sträuße beginnen schon nach wenigen Tagen zu welken. Wir geben Tipps, wie Blumen länger frisch bleiben.

1. Den richtigen Zeitpunkt für das Schneiden beachten

Um sicherzustellen, dass Blumen so lange wie möglich halten, ist der richtige Zeitpunkt für das Schneiden entscheidend. Am besten schneiden Sie die Blumen am frühen Morgen oder späten Abend, wenn die Temperaturen kühler sind und die Pflanzen ausreichend Wasser gespeichert haben. Vermeiden Sie es, die Blumen in der prallen Sonne zu schneiden, da dies den Feuchtigkeitsgehalt in den Stielen reduziert und die Haltbarkeit der Blumen verringert.



2. Saubere Werkzeuge verwenden

Stellen Sie sicher, dass Ihre Gartenschere oder Ihr Messer sauber und scharf ist, bevor Sie die Blumen schneiden. Schmutzige oder stumpfe Werkzeuge können die Stiele zerquetschen, was die Wasseraufnahme beeinträchtigt und das Wachstum von Bakterien fördert, die den Verfall beschleunigen.

3. Stiele immer schräg anschneiden

Schneiden Sie die Stiele immer schräg an. Ein diagonalen Schnitt vergrößert die Oberfläche, durch die die Blumen Wasser aufnehmen können. Schneiden Sie die Stiele unter fließendem Wasser an, um Luftblasen zu vermeiden, die den Wasserfluss blockieren könnten.

4. Lauwarmes Wasser benutzen

Füllen Sie die Blumenvase mit lauwarmem Wasser. Kaltes Wasser kann die Blumen schocken, während heißes Wasser sie beschädigen könnte. Achten Sie darauf, dass

das Wasser sauber ist und keine Rückstände oder Chemikalien enthält, die den Blumen schaden könnten.

5. Blumennahrung hinzufügen

Blumennahrung ist ein wichtiger Bestandteil, um Schnittblumen länger frisch zu halten. Sie enthält Nährstoffe, die die Blumen benötigen, um gesund zu bleiben, sowie antibakterielle Mittel, die das Wachstum von Mikroorganismen hemmen. Wenn Sie keine Blumennahrung zur Hand haben, können Sie eine Mischung aus Zucker und ein paar Tropfen Zitronensaft verwenden.

6. Blumenwasser regelmäßig wechseln

Wechseln Sie das Wasser in der Vase alle zwei bis drei Tage. Frisches Wasser reduziert das Wachstum von Bakterien und liefert den Blumen die benötigten Nährstoffe. Schneiden Sie bei jedem Wasserwechsel auch die Stiele ein wenig nach, um verstopfte Leitungsbahnen zu öffnen und die Wasseraufnahme zu verbessern.

7. Blätter unterhalb der Wasserlinie entfernen

Entfernen Sie alle Blätter, die unterhalb der Wasseroberfläche in der Vase liegen. Blätter im Wasser beginnen schnell zu faulen und fördern das Wachstum von Bakterien, die die Lebensdauer der Blumen verkürzen können.

8. Die richtige Umgebung

Schnittblumen halten länger, wenn sie an einem kühlen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung aufbewahrt werden. Vermeiden Sie es, die Blumen in der Nähe von Obstschalen oder offenen Fenstern zu platzieren. Obst, insbesondere Äpfel und Bananen, produziert Ethylen, ein Gas, das den Reifungsprozess beschleunigt und die Blumen schneller welken lässt.

9. Zugluft und Hitze vermeiden

Zugluft und Hitzequellen wie Heizungen oder direktes Sonnenlicht können dazu führen, dass die Blumen schneller austrocknen. Ein kühler Raum ohne große Temperaturschwankungen ist ideal, um die Frische der Blumen zu bewahren.

Foto: pexels/604always-withlove



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 mitzunehmen. 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 Sehschwächen 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 berieseln lassen.

Foto: Bruno auf Pixabay

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 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** **0177/31 05303**

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

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

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 Isenbürg, 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: Gutenbergstraße 1 • 63571 Gelnhausen

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

Anzeigen: Gesamtpreislise Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Tiere der Woche



Grafik: 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 Herdenschutz Hunde 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 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

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



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, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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

Kostenlose Expertise von Gold, Silber, Uhren & Diamanten!

OFFENBACH. Schmuck, Uhren, Diamanten, Gold/Silber und Münzen. Was ist es heutzutage wert? Das Expertenteam von Bares und Wahres bietet Ihnen von Montag, den 4. November bis Mittwoch, den 6. November, eine kostenlose Schätzung in unserem extra umgebauten Jubiläums-Bus „Der Trebe“ beim „OBI Markt“ in Offenbach an.

Fachgebiete

Suchen Sie einen zuverlässigen Ansprechpartner, um Ihre Wertgegenstände wie Schmuck oder (Marken-)Uhren schätzen zu lassen? Marius Tsakonis & Team wurden vor Kurzem vom WDR Köln in den Sendungen „Markt“ und „Hier und heute“ als seriöse und zuverlässige Adresse für die Bewertung und Vermarktung von Wertgegenständen empfohlen. Die Ausschnitte sind in der Mediathek auf www.baresundwahres.de zu sehen.

Durch jahrzehntelange Handelstätigkeit sind Marius Tsakonis und sein Team geschult und erfahren in der Bewertung von Gold- und Silberschmuck, Münzen, Markenuhren und Diamanten, sowie Artikel aus dem Zweiten Weltkrieg, Bernstein und Koralle. Mehr Informationen zu den verschiedenen Fachgebieten erhalten Sie unter www.baresundwahres.de oder unter der Telefonnummer 0171 - 81 21 311.

Einzigartiges Konzept

Das Familienunternehmen von Marius Tsakonis ist seit 90 Jahren

im Handel tätig. Bares und Wahres ist Teil des Familienunternehmens Schreuders-Moerkerken, das seinen Ursprung im Jahr 1926 hat.

Der Inhaber Marius Tsakonis war der erste Unternehmer, der das weltweit einzigartige Konzept der kostenlosen Expertise mit VIP-Reisebussen in den Niederlanden entwickelte und nun mit 5 VIP-Bussen auf Deutschland ausweitete.

Geben und Nehmen

Zur Geschäftsphilosophie von Marius Tsakonis gehört das Prinzip des Gebens und Nehmens. Nur so kann eine Gesellschaft zufriedenstellend und im Gleichgewicht funktionieren. Auch aus diesem Grund unterstützt Bares und Wahres die schwächeren Mitglieder der Gesellschaft mit der eigens gegründeten Stiftung www.GGFE.de. Ein Teil des Erlöses von Bares und Wahres wird somit der GGFE gespendet und kommt in direkter Nähe Senioren und Kindern in Deutschland zugute. Weitere Informationen unter www.ggfe.de.

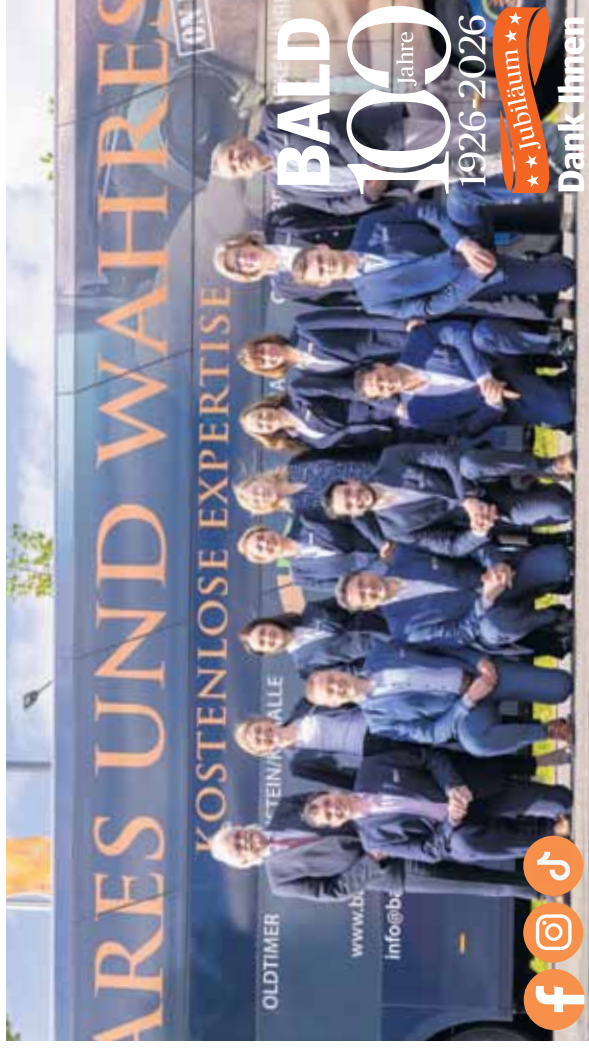
Der Expertise-Bus vor Ort

Wer wertvolle Objekte besitzt, von denen er wissen möchte, wie viel sie aktuell finanziell wert sind, kann von Montag bis Mittwoch, 4. bis 6. November den Expertise-Bus, ausgestattet mit einem diskreten Expertise-Séparée, am OBI Markt Offenbach (Mühlheimer Str. 325), besuchen. Hier bietet das Team eine kostenlose Expertise vor Ort an.

Fragen vorab werden Ihnen gerne unter der Telefonnr. 0171-8121311 beantwortet.



Inhaber Marius Tsakonis



BARES UND WAHRES

EXPERTISE & VERMARKTUNG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
4. November 2024 11:00-17:00 Uhr	5. November 2024 11:00-17:00 Uhr	6. November 2024 11:00-17:00 Uhr

Wo:

Beim „OBI Markt Offenbach“,
Mühlheimer Str. 325, 63075 Offenbach am Main



TERMINVEREINBARUNG ERWÜNSCHT!

Buchen Sie telefonisch oder online Termine für unsere 13 Büros oder einem unserer 7 Expertise-Busse in weiteren 45 Städten!



www.baresundwahres.de



info@baresundwahres.de



Tel: 0171 - 81 21 311

Kölnische Straße 22-24

Büro: 02162 - 57 89 228



41747 Viersen