

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

9. November 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

mein süd

hessen

auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag

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



Mehr auf Seite 2.

Foto: ivabalk / Pixabay

Urban Foraging: Essbare Schätze in der Stadt

Urban Foraging: Essbare Schätze in der Stadt



(DRM). Urban Foraging, also das Sammeln von essbaren Wildpflanzen in städtischen Gebieten, gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Während dieses Sammeln traditionell eher mit ländlichen Gegenden assoziiert wird, entdecken nun auch viele Menschen die Stadt als eine zusätzliche Quelle für frische Zutaten. Von essbaren Kräutern und Beeren bis hin zu Pilzen und Nüssen – selbst in urbanen Parks lassen sich teils essbare Schätze finden, welche ohne Bedenken verzehrt werden können.

In Zeiten von Nachhaltigkeit und einem wachsenden Bewusstsein für regionale Lebensmittel bildet sich dieser Trend schnell weiter. Urban Foraging ist eine ressourcenschonende Methode, um an frische unverarbeitete Lebensmittel zu ge-

langen. Indem man auf lokal wachsende Pflanzen zurückgreift, vermeidet man Verpackungsmüll und reduziert den CO₂-Fußabdruck, der durch den Transport und die Verarbeitung von Lebensmitteln entsteht.

Was sollte man beachten?

Wichtig beim Urban Foraging ist, sich gut auszukennen, um sich nicht aus Versehen an giftigen Pflanzen zu bedienen. Anfänger sollten daher Pflanzenführer oder Apps verwenden und im Zweifel lieber auf den Verzehr bestimmter Pflanzen verzichten.

Auch der Ort des Sammelns spielt eine Rolle: Man sollte darauf achten, abseits von vielbefahrenen Straßen oder verschmutzten Gegenden zu

sammeln, um Schadstoffe zu vermeiden. Zudem ist es wichtig, die Natur zu respektieren und nur so viel zu ernten, wie man tatsächlich benötigt. Je nach Gewächsart gibt es dafür unterschiedliche Werte, an denen man sich in etwa orientieren sollte. Bei Blumen ist diese Menge in etwa so viel wie zwischen Daumen und Zeigefinger passt. Bei Pilzen darf sogar ein ganzer Korb, welcher etwa ein bis zwei Kilo beinhaltet gesammelt werden.

Darüber hinaus ist es wichtig die Pflanzen, an welchen man sich bedient, nicht zu beschädigen. Grundsätzlich gilt, die gesammelten Erzeugnisse nicht einfach abzureißen, sondern mit einer passenden Gartenschere oder einem scharfen Messer abzuschneiden.

Rechtliche Aspekte

Bevor man sich im städtischen Gebiet allerdings an das Sammeln macht, sollte man sich mit den örtlichen Gesetzen und Regelungen auseinandersetzen. In vielen Städten gibt es bestimmte Richtlinien, die das Sammeln in Parks oder auf privaten Grundstücken regeln. Man sollte sicherstellen, dass man nur in erlaubten Gebieten sammelt und die Pflanzenbestände nicht übermäßig beansprucht, um den Fortbestand der Arten zu sichern.

Was kann gesammelt werden?

Je nach Standort und vor allem Jahreszeit können die unterschiedlichsten Pflanzen, Kräuter und Früchte geerntet werden. Beispiele dafür sind:

- **Wildkräuter:** Löwenzahn, Giersch, Brennessel
- **Früchte:** Brombeeren, Holunderbeeren, Äpfel
- **Nüsse:** Haselnüsse, Walnüsse
- **Essbare Blüten:** Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Holunderblüten
- **Pilze:** Champignon, Birkenpilz



Immer wieder Darmbeschwerden? Das könnte dahinterstecken!

Woran liegt es, dass hierzulande so viele Menschen immer wieder an Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Verstopfung leiden? Dies trieb lange nicht nur die vielen Betroffenen, sondern insbesondere auch Ärzte und Forscher um. Im Laufe der Zeit etablierte sich für diese wiederkehrend auftretenden Darmbeschwerden der Begriff „Reizdarmsyndrom“.

Erst in den 2000er Jahren kam Bewegung in das Rätsel des Reizdarms. Damals entdeckte ein amerikanisches Forscher-Team, dass die Darmbarriere bei einer bestimmten Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig war. Sie konnten zeigen, dass kleinste Schädigungen in der Darmbarriere vorlagen.¹ Durch diese können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann. Schnell wurde ein Begriff für dieses Phänomen gefunden: „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“.

Doch wie kann es überhaupt zu einer Schädigung der Darmbarriere kommen und was sind die Auslöser für die daraus resultierenden Darmbeschwerden? Unsere Experten klären auf.

Auslöser Nr. 1: Stress

Ein vollgepackter Terminkalender, endlose To-do-Listen, ständige Erreichbarkeit, Kindererziehung und obendrein noch das Bewältigen des Haushalts: In unserer modernen und schnelllebigen Zeit leiden Menschen immer häufiger an dauerhaftem Stress.



Neben Rücken- und Kopfschmerzen sowie allgemeiner Erschöpfung klagen viele Betroffene vor allem über andauernde oder wiederkehrende Darmprobleme. Und tatsächlich: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Stress eine Schädigung der Darmbarriere verursachen und somit wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen auslösen oder verschlimmern kann.²

Auslöser Nr. 2: Infekte

Auch Infekte – vor allem Darminfekte – sind häufige Ursachen für eine Schädigung der Darmbarriere. Wenn der Darm von pathogenen Bakterien, Viren oder Parasiten befallen wird, führt dies zu akuten Entzündungen im Darm. Diese Entzündungen beeinträchtigen die Barrierefunktion des Darms. Die Folge: Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen, die auch lange nach Abklingen des Infekts immer wieder auftreten.



Auslöser Nr. 3: Medikamente

Fast jeder von uns nimmt hin und wieder Medikamente gegen kleine oder größere körperliche Beschwerden. Was viele jedoch nicht wissen: Einige gängige Medikamente können die Durchlässigkeit der Darmbarriere beeinträchtigen und somit zu Darmbeschwerden führen.



Dazu zählen Antibiotika, Säureblocker, aber auch schmerzlindernde Medikamente mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Diclofenac.³

Auslöser Nr. 4: Ungesunde Ernährung

Über die Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass die klassische westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und kurzkettigen Kohlenhydraten die Entstehung eines Leaky Guts begünstigt. Im Gegensatz dazu fördern polyphenolreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse eine gesunde Darmbarriere und -flora. Trotzdem kann daraus nicht geschlossen werden, dass eine gesunde Ernährung allein ausreicht, um die Entstehung eines Reizdarms zu verhindern.



Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Naheliegende Lösungen wie beispielsweise eine Ernährungsumstellung sind leider oft keine praktikable Lösung. Und auch wenn wir Stress als Faktor identifizieren konnten, ist dieser in unserem Alltag häufig so fest verankert, dass er sich nur schwer abstellen oder vermeiden lässt. Auch eine Medikamenteneinnahme lässt sich kaum vermeiden – genauso wie Infektionen des Magen-Darm-Traktes.

Könnte man stattdessen an der geschädigten Darmbarriere ansetzen – und wenn ja, wie?

Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Münchner Forscherteam über viele Jahre – sie wollten einen Weg finden,

Reizdarm-Betroffenen zu helfen – und die Erkenntnisse zu der eingangs erwähnten geschädigten Darmbarriere zu nutzen und direkt dort anzusetzen. Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich daher vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung.


Im Laufe der Zeit stießen sie bei Untersuchungen auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens *B. bifidum* MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und könnten in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten die Forscher zwei Goldstandard-Studien durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms *B. bifidum* MIMBb75 sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{4,5}

Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt Kijimea Reizdarm PRO, das den Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 in hitzeinaktivierter Form enthält. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.


¹Fasano, A et al. „Zonulin, a newly discovered modulator of intestinal permeability, and its expression in coeliac disease.“ *Lancet* (London, England) vol. 355, 9214 (2000): 1518-9. doi:10.1016/S0140-6736(00)02169-3 • ²Wood J.D. (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *Journal of clinical gastroenterology*, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Wang, X, Tang, Q, Hou, H, et al. Gut microbiota in NSAID enteropathy: new insights from inside. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 2021;11. doi:10.3389/fcimb.2021.679396 • ⁴Guglielmetti, S, Mora, D, Gschwendler, M, & Popp, K (2011). Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 33(10), 1123–1132. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x> • ⁵Andresen, V, Gschossmann, J, & Leyer, P (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *The Lancet. Gastroenterology & hepatology*, 5(7), 658–666. [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(20\)30056-X](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(20)30056-X).



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁶

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:
www.kijimea.de



Thema Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig



Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken

und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol (rezeptfrei, Apotheke) vereint bewährte Wirkstoffe und kann so

wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stehenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymp-

tomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Die einzige Schmerztablette bei Nervenschmerzen!

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Vegane Ernährung

(DRM). Vegane Ernährung ist längst nicht mehr nur ein Nischenthema, sondern ein Trend, der weltweit immer mehr Anhänger findet. Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst dafür, komplett auf tierische Produkte zu verzichten und ihre Ernährung rein pflanzlich zu gestalten. Doch was steckt hinter diesem Lebensstil, und welche Vor- und Nachteile bringt er mit sich?

Wachsender Trend

Der Trend zur veganen Ernährung ist in den letzten Jahren regelrecht explodiert. Weltweit leben schätzungsweise etwa drei Prozent der Bevölkerung vegan, in Deutschland sollen es sogar über 1,5 Millionen Menschen sein.

Vor allem unter jungen Menschen erfreut sich der vegane Lebensstil großer Beliebtheit, getrieben durch ein wachsendes Bewusstsein für Umwelt, Tierwohl und Gesundheit. Neben ethischen Überlegungen spielen auch ökologische Gründe eine große Rolle, da die industrielle Tierhaltung erheblich zu den globalen CO₂-Emissionen beiträgt. Wer sich vegan ernährt, reduziert also seinen ökologischen Fußabdruck deutlich.

Vielfalt an pflanzlichen Alternativen

Dank des Trends zur veganen Ernährung hat sich auch das Angebot an pflanzlichen Alternativen stark weiterentwickelt. Supermärkte bieten inzwischen eine riesige Auswahl an veganen Ersatzprodukten für Milch, Käse, Fleisch oder sogar Fisch. Pflanzendrinks wie Hafer- oder Mandelmilch sind längst nicht mehr nur ein Ersatz, sondern für viele Menschen zur bevorzugten Wahl geworden. Auch vegane

Burger aus Erbsenproteinen oder pflanzlichen Zutaten wie Jackfruit, die eine fleischähnliche Konsistenz haben, erfreuen sich an wachsender Beliebtheit. Wer gerne kocht, findet zudem unzählige Rezepte für kreative Gerichte ohne tierische Zutaten.

Vorteile einer veganen Ernährung

Eine der größten Vorteile der veganen Ernährung liegt im gesundheitlichen Aspekt. Studien zeigen, dass eine ausgewogene vegane Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und bestimmte Krebsarten senken kann. Außerdem enthält pflanzliche Kost oft weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, was sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Veganer oft viel bewusster mit ihrer Ernährung umgehen und mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in ihren Speiseplan integrieren.

Herausforderungen und Nachteile

Natürlich gibt es auch einige Herausforderungen, die man bei einer veganen Ernährung im Blick haben sollte. Ein häufiges Thema ist die ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Vitamin B12, Eisen, Kalzium oder Omega-3-Fettsäuren, die in tierischen Produkten natürlicherweise vorkommen. Wer vegan lebt, muss diese Nährstoffe bewusst über pflanzliche Quellen oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Zudem erfordert die Ernährungsweise oft etwas mehr Planung und Kreativität im Alltag, besonders wenn es um das Essen außer Haus geht.



Foto: pexels/Taryn Elliott

Die Walnuss: Gut für Körper und Geist?

(DRM). Walnüsse gelten als eines der nährstoffreichsten Lebensmittel, die die Natur zu bieten hat. Mit ihrem nussig herben Geschmack und den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sind sie nicht nur in der Küche beliebt, sondern gehören mittlerweile bei vielen Menschen zum täglichen Speiseplan. Doch was macht Walnüsse wirklich gesund, und warum sollten sie Teil einer ausgewogenen Ernährung sein?

Reich an Nährstoffen und Fetten

Walnüsse sind eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Alpha-Linolensäure (ALA). Diese Art von Fett ist essenziell für die Gesundheit des Herzens, da es Entzündungen reduziert und den Cholesterinspiegel senkt. Sie liefern zudem hochwertiges pflanzliches Eiweiß, was besonders für Vegetarier und Veganer eine gute Ergänzung ist. Walnüsse sind außerdem reich an Vitamin E, B-Vitaminen (insbesondere B6), Magnesium, Kalium und Zink, die alle eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit spielen. Walnüsse enthalten außerdem Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Gesund fürs Herz und das Gehirn

Der vielleicht bekannteste gesundheitliche Nutzen von Walnüssen liegt in ihrer positiven Wirkung auf das Herz.

Die in Walnüssen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren tragen zur Senkung des LDL-Cholesterinspiegels (auch als "schlechtes" Cholesterin bekannt) bei und erhöhen gleichzeitig das "gute" HDL-Cholesterin. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen das Risiko von Herzerkrankungen senken kann, indem er die Flexibilität der Blutgefäße verbessert und den Blutdruck reduziert.

Walnüsse werden aufgrund ihrer Form und ihrer Nährstoffe oft mit der Gehirngesundheit in Verbindung gebracht. Tatsächlich sind sie reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren, die das Gehirn vor Entzündungen schützen und die kognitiven Funktionen verbessern können.

Einige Untersuchungen deuten sogar darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen das Risiko von neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer senken könnte.



Foto: pexels/Ella Olsson



Meditation: Fakten und Wissenswertes

(DRM). Meditation gibt es schon seit Tausenden von Jahren und wird in vielen Kulturen und Religionen praktiziert. Das Ziel? – Den Geist beruhigen, sich selbst besser kennenlernen und die innere Ruhe finden. In den letzten Jahren hat sich Meditation immer mehr verbreitet, weil viele Menschen herausgefunden haben, wie gut sie neben dem tagtäglichen Alltagsstress für die mentale Gesundheit ist.

Es gibt viele verschiedenen Arten zu meditieren. Die bekannteste ist wohl die Achtsamkeitsmeditation. Dabei geht es darum, sich genau auf den Moment zu konzentrieren – ohne diesen zu bewerten. Man nimmt seine Gedanken, Gefühle, und alles, was gerade passiert einfach wahr, ohne sich in ihnen zu verlieren.

Was genau bewirkt Mediation?

Es gibt mittlerweile einige wissenschaftliche Studien, welche belegen, wie positiv sich regelmäßige Mediation auf unseren Geist auswirken kann:

- Weniger Stress

Meditation soll nachweislich dabei helfen, den Cortisol-Spiegel (unser Stresshormon) zu senken. Das bringt uns mehr Entspannung und lässt uns gelassener mit alltäglichen Herausforderungen umgehen.

- Besserer Schlaf

Menschen, die regelmäßig meditieren, können oft besser einschlafen und insgesamt ruhiger schlafen. Das liegt daran, dass Mediation den Geist beruhigt und zur inneren Ruhe beiträgt.

- Emotionale Stärke

Ängste und depressive Gefühle können durch Mediation gelindert werden, indem sie uns dabei hilft, positiver über uns selbst zu denken und emotional an Stabilität zu gewinnen.

- Fokus und Konzentration

Schon nach kurzer Zeit verbessert Mediation nachweislich die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und aufmerksam zu bleiben. Egal, ob bei der Arbeit oder in Lernprozessen – wer regelmäßig meditiert, kann sich besser fokussieren.

Wie fängt man an?

Das gute an Mediation: Man braucht keine Vorkenntnisse oder spezielle Ausrüstung. Viele fangen mit geführten Mediationen an, die man über Apps oder YouTube-Videos machen kann. Wichtig ist vor allem am Anfang, dass man sich regelmäßig die Zeit für die Meditation nimmt.

Foto: pexels/Natalie Bond

So stärken wir unser Immunsystem

Wie kann man Infekte besser abwehren?

(DRM). Wer schnell einen Infekt bekommt hat vermutlich ein schwaches Immunsystem. Wie kann man sein Immunsystem stärken und so Infekte besser abwehren?

Gesunde Ernährung

In vielen Bereichen unseres Lebens ist der Schlüssel die gesunde Ernährung. Sei es die Gewichtsreduktion oder ein strahlend schöner Teint. Über unsere Ernährung können wir viel beeinflussen. Auch unser Immunsystem. Frisches Obst und Gemüse versorgt unseren Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralien. Das stärkt auch die körpereigenen Abwehrkräfte. Aber auch scharfes Essen, sofern man es verträgt, kann einen positiven Einfluss haben. So ist in Chilis zum Beispiel der Wirkstoff Capsaicin enthalten. Er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend fördert die Durchblutung der Schleimhäute. Das kann besonders bei verstopfter Nase oder Kopfschmerzen helfen. Auch Senfölglycoside, die sich in Meerrettich, Senf und Wasabi finden, sind gut bei Erkältung, weil sie die Durchblutung der Schleimhäute fördern und die Atemwege befreien.

Sonne und frische Luft

Ein funktionierendes Immunsystem benötigt Vitamin D! Den größten Teil produziert unser Körper über das Sonnenlicht. Wer ein angeschlagenes Immunsystem hat, sollte seinen Vitamin D-Spiegel überprüfen lassen und notfalls supplementieren. Gerade im Winter kann unseren Schleimhäuten die trockene Heizungsluft zu schaffen machen. Deshalb sollte mehrmals am Tag durchlüften, um die Raumluft feucht zu halten.

Bewegung

Laufen, Schwimmen oder Radfahren gehören zu den Ausdauersportarten. Diese sind gut für unser Immunsystem. Jedes Training stimuliert das Immunsystem. Zudem werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Diese wirken anregend auf die Abwehrkräfte. Starke Überlastung kann allerdings das Gegenteil bewirken und das Immunsystem schwächen.

Foto: ArturGórecki / Pixabay



KRIBBELN, BRENNEN, TAUBE FÜSSE?

Deutschland - ein Land der Schmerzpatienten. Sind Sie vielleicht auch betroffen? Ca. fünf Millionen Menschen leiden an Polyneuropathie. Zu den häufigsten Ursachen zählen Diabetes mellitus, Dialyse, Chemotherapie, Medikamenteneinnahme und starker Alkoholkonsum. Rund ein Drittel aller Ursachen bleibt jedoch ungeklärt. Werden Sie aktiv und informieren sich beim Beratungs-Tag über die alternative nicht schulmedizinische HiToP®-Hochtontherapie.

Donnerstag, den 14.11.2024
Apotheke im Chinon Center
Chinonplatz 6-12
65719 Hofheim

Bitte vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin, auch telefonisch möglich.

Apothekerin Kerstin Schlönvoigt
Telefon: 06192 - 2 96 33 73

„Kultouren“ auf uralten Pfaden

Oberpfälzer Wald: Wandern in stiller Natur zu kulturellen Kleinoden

(DJD-K). Die Natur einer Region aktiv erleben, dabei Stress abbauen, den Alltag vergessen und die ein oder andere Sehenswürdigkeit am Wegesrand besichtigen – laut einer Online-Umfrage aus dem Jahr 2018 lassen sich Wanderer unter anderem von diesen Motiven dazu motivieren, ihre Bergschuhe zu schnüren. In ursprünglichen und geschichtsreichen Regionen wie dem Oberpfälzer Wald können sie sich alle diese Wünsche erfüllen. Die Mittelgebirgslandschaft im bayerisch-böhmischen Grenzgebiet bietet weitläufige Wald- und Wasserwelten mit Burgruinen, Klöstern und Kirchen sowie beschaulichen Orten und historischen Kleinstädten. Hier wandert man teilweise auf uralten Pfaden, die einst von Salzhandlern, Pilgern und Schmugglern genutzt wurden.

Goldsteig und Geisterpfad

Auf dem „Grünen Dach Europas“ verschmelzen Naturerlebnis und Kulturgenuss auf besonders spannende und gleichzeitig sehr entspannte Art und Weise. Nicht nur Goldsteig und Nurtschweg, zwei der



Der Oberpfälzer Wald lockt mit weiten Ausblicken, stiller Natur und kulturellen Kleinoden.

Foto: dj-d-k/Oberpfälzer Wald/Thomat Kujat

beliebtesten Fernwanderwege der Region, locken mit stillen Wäldern, ausgedehnten Teich- und Seenlandschaften sowie weiten Ausblicken. Auch die „Kultouren“, sechs bis 15 Kilometer lange Rundwege, führen gezielt zu kulturellen Highlights und zu manch verstecktem Kleinod. Der „Marterlweg Waldeck“, der „Ikonenweg“ im Waldnaabtal oder der „Ritter- und Geisterpfad“ zur Burgruine Stockenfels ermöglichen Wanderern tiefe Einblicke in die bewegte Geschichte und die heimischen Traditionen. Unter www.oberpfaelzerwald.de/kultouren geht es zu diesen und vielen weiteren Wanderungen, die viel Raum für Fantasie und Spiritualität bieten.

Kappl und Friedrichsburg

Staunen und innehalten können Wanderer etwa auf der Kultour „Zur Kappl“ bei der Klosterstadt Waldsassen. Ziel ist die barocke Drei-

faltigkeitskirche Kappl aus dem 17. Jahrhundert. Mit seinem kleeblattförmigen Grundriss, den drei Zwiebeltürmen, drei Konchen und drei Altären versinnbildlicht der imposante Zentralbau in allen Bauteilen die göttliche Dreieinigkeit. Der „Pfalzgraf-Friedrich-Weg“ rund um Vohenstrauß verläuft direkt auf den Stadtgrenzen aus dem 15. Jahrhundert und entführt als naturkundlich historischer Lehrpfad in eine Zeit fernab der heutigen Schnellebigkeit. Ein idealer Ausgangs- und Endpunkt für die rund 16 Kilometer lange Kultour ist das Renaissanceschloss Friedrichsburg, das heute als Spielort für Konzerte und Theateraufführungen genutzt wird. Auch die Geschichte(n) am Ritter- und Geisterpfad in Nittenau erwachen als Festspiel zum Leben: „Die Geisterwanderung“ führt die Zuschauer zu den Schauplätzen der Sagenwelt um die Burgen Stockenfels, Hof am Regen und das Schloss Stefling.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 44

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

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

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



Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich

QR Code: myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

Rhein Main Verlag

Rhein Main Verlag

22 Zeitungen

31 Ausgaben

718T Haushalte

ECHT REGIONAL LOKAL

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

NEUE ZEITUNG HEUSENSTAMM

DER ISEBORJER

meinsüd hessen

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

HEIMATBLATT RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

Odenwälder Journal

Verlagshaus Taurus MEDIEN GMBH

Südhessen in einem Verlag

www.rheinmainverlag.de

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

ANZEIGE

Weltdiabetestag am 14.11.

Baumhäuser bauen mit Typ-1-Diabetes

Mit Insulinpumpensystem ein aktives Leben führen

Der 29-jährige Berufspädagoge (BA) Adrian Schmid aus Stuttgart lebt seit 2009 mit Typ-1-Diabetes und hat gelernt, seinen Alltag mit der Erkrankung aktiv zu gestalten. Adrian engagiert sich ehrenamtlich im Vorstand des Vereins „Bund für Baumhaustechniker – Bildung, Forschung, Natur, Sport und Jugend e.V.“ (baumhaustechniker.de). „Wir leiten Kinder und Jugendliche an, Baumhäuser zu bauen, bilden Jugendleiter und professionelle Baumkletterer aus. Die Baumhäuser werden als Übernachtungsmöglichkeiten im Schwarzwald vermietet“, erklärt Adrian.

Hilfreich für seinen aktiven Lebensstil ist ein Insulinpumpensystem. Vor fünf Jahren lehnte er dieses noch kategorisch ab, doch nach Bekanntmachung der neuen Generation der AID-Systeme änderte er seine Meinung. „Das MiniMed™ 780G System von Medtronic hat meinen Alltag erheblich erleichtert“, sagt Adrian. Es verwendet

Diabetes einen Langzeitwert unter 7,5 erreicht“, berichtet er stolz. Die kontinuierliche Überwachung und automatische Insulinabgabe ermöglichen es ihm, nicht ständig an seinen Blutzucker denken zu müssen.

Adrian betont, wie wichtig die mentale Einstellung im Umgang mit Diabetes ist. Wie er selbst sagt, hat er gelernt, „die Krankheit zu akzeptieren und sie nicht als Hindernis, sondern als Teil meines Lebens zu sehen“. Diese Akzeptanz hat ihm geholfen, die Herausforderungen des Diabetes und des Lebens besser zu meistern und diese Gelassenheit auch im Ehrenamt an Kinder und Jugendliche weiterzugeben.

Das MiniMed™ 780G System ist eine fortschrittliche Therapielösung von Medtronic, die für Menschen ab 7 Jahren mit Typ-1-Diabetes zugelassen ist. Mehr Informationen finden Sie hier: <https://www.medtronic-diabetes.com/de-DE/minimed-780g-system>.

Ein Insulinpumpensystem kann helfen mehr Zeit im empfohlenen Zielbereich für Blutzuckerwerte zu verbringen.

einen speziellen Algorithmus namens SmartGuard™, der alle fünf Minuten den Glukosewert mithilfe eines kontinuierlichen Glukosesensors (CGM) misst. Daraufhin passt das Gerät automatisch die Insulindosis an. Das hilft ihm, seinen Diabetes besser zu kontrollieren und nächtliche Unterzuckerungen zu reduzieren.

Die Auswirkungen dieses Wechsels sind deutlich spürbar. „Mit der 780G habe ich zum ersten Mal in 15 Jahren

ANZEIGE

Dabei sein beim 5. virtuellen MPN-Patient*innentag

Online-Veranstaltung für Menschen mit seltenen Bluterkrankungen

Am Samstag, dem 16. November, findet ab 10 Uhr ein virtueller informativer Patient*innentag statt, der drei vergleichsweise seltene Erkrankungen in den Fokus stellt: **Polycythaemia vera, Myelofibrose und die Chronische Myeloische Leukämie.** MPN sind seltene Bluterkrankungen. Wer mit ihnen lebt, hat oft ganz spezielle Fragen, die nicht jeder Arzt, jede Ärztin beantworten kann. Hilfe gibt es virtuell am MPN-Patient*innentag. Dort erfahren Betroffene und Angehörige bei Vorträgen hochspezialisierter Expert*innen mehr über ihre Krankheit.

Patientenorganisationen stellen sich vor und zeigen Möglichkeiten auf, sich zu vernetzen.

Die Teilnehmer*innen können im Chat individuelle Fragen stellen, die von den Expert*innen direkt beantwortet werden.

Veranstalter ist die Novartis Pharma GmbH, Nürnberg.

BEQUEM VON ZUHAUSE AUS DABEI SEIN!

Melden Sie sich unter www.mpn-patiententage.de zur Veranstaltung an. Nutzen Sie die Gelegenheit und seien Sie dabei. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ist der PC zu langsam? Aufräumen hilft

(DRM). Ordnung ist ein wichtiger Aspekt für ein stressfreies Leben. Das gilt auch für den eigenen PC.

Wer kennt es nicht? Man sucht etwas und durchwühlt dabei zahllose Schubladen, Kartons oder Papierstapel. Dabei sagt man sich immer wieder: Ab jetzt wird Ordnung gehalten, damit nie wieder etwas verloren geht.

Dieser gute Vorsatz für die eigenen vier Wände sollte auch für den heimischen PC gelten. Nicht nur, dass man Dateien schneller wieder findet, der Computer wird sich auch generell durch mehr Geschwindigkeit bedanken. Denn nicht immer liegt ein langsamer Rechner an einer veralteten oder kaputten Hardware. Oft sind Betriebssystem oder Festplatte einfach nur so zugemüllt, dass der PC in die Knie geht. Aber selbst, wenn noch kein Geschwindigkeitsverlust festzustellen ist, vergeudet man oft genug Zeit beim Durchforsten verschiedener Ordner.

Um den Rechner wieder leistungsfähiger zu machen und sich gleichzeitig viel Zeit beim Suchen zu sparen, gibt es einige nützliche Tipps.

Eine logische Ordnerstruktur erspart langes Suchen

Grundsätzlich sollte man alle Dateien in passenden Ordnern zusammenfügen. Dafür ist es hilfreich, sich ein Ordnungskonzept zu überlegen, das die Benennung der Da-

teien und Ordner regelt. Zudem soll das Konzept bei der Entscheidung helfen, welche Datei in welchen Ordner kommt. Grundsätzlich kann schon mal in „Arbeit“ und „Privat“ unterschieden werden. Darin lassen sich dann weitere Unterordner einfügen, die für eine zusätzliche Systematik sorgen.

Doch nicht nur die Ordner sollten einer bestimmten Linie bei der Benennung folgen. Auch für die Dateien selbst ist es hilfreich, eine gewisse Systematik einzurichten. So kann man diese nach Datum oder Themenfeld benennen. Zudem sollte regelmäßig überprüft werden, ob sich die Dateien immer noch im thematisch passenden Ordner befinden oder mittlerweile andere Ordner passender wären.



Aktuelle Dateien sind jedoch nicht die einzigen Verursacher von unnötigem Frust. Auch alte Programme haben immer noch Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Rechners. Wird wirklich jede Software, die auf dem Rechner installiert ist, noch benötigt oder findet sich die ein oder andere Karteileiche? Diese rauben Rechnerleistung und nehmen Platz auf der Festplatte weg.

Oft werden Programmreste zum Verhängnis

Daher ist es ratsam, regelmäßig die Programmliste zu durchforsten und rigoros auszumisten. Programme, die keine Verwendung mehr finden, werden direkt deinstalliert. Dabei gilt es jedoch zu beachten: Programme speichern durchge-

hend Informationen auf der Festplatte, welche auch nach der Deinstallation der betreffenden Software auf dem Rechner verbleiben.

Hier eignen sich Reinigungsprogramme, die die Festplatte nach ebensolchen Programmresten durchforsten und – je nach Einstellung – direkt oder nach einer Bestätigung entfernen. Dabei sollte man jedoch darauf achten, welche Dateien entfernt werden. Wird eine falsche Datei gelöscht, kann unter Umständen der ganze Rechner eine Fehlfunktion aufweisen. Daher immer gut überprüfen, was wirklich entfernt wird.

Der Teufel liegt im Autostart

Zu guter Letzt lohnt sich auch immer ein Blick in den Autostart und die Registry. Fährt der Computer hoch, werden gleichzeitig einige Programme gestartet – der sogenannte Autostart. Oft nisten sich in dieser Liste auch Programme ein, die nicht systemrelevant sind. Dann ziehen sie nur unnötig Kapazitäten und verlangsamen das Hochfahren des Rechners.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, den Rechner ständig zu überprüfen, sei es manuell oder mit entsprechenden Tools. Der PC wird es mit besserer Leistung danken. Zudem erspart man sich vielleicht den Kauf eines teureren Neugeräts, das nach einer gewissen Zeit ebenfalls wieder vollgemüllt ist und dann dieselben Probleme aufweist.

Foto: Tim Gouw / Pixabay

Vorsicht vor dem Enkeltrick: Schützen Sie sich vor Betrugsmaschen

(DRM). „Hallo Oma, mein Handy ist kaputt gegangen. Das ist meine neue Nummer. Die alte kannst du löschen“, so oder so ähnlich lauten viele SMS und Nachrichten, die derzeit über WhatsApp versendet werden. Meist werden die Betrugsoffer dann in ein Gespräch verwickelt, in dem ihnen vorgegaukelt wird, der vermeintliche Enkelsohn oder die Enkeltochter steckten in finanziellen Schwierigkeiten. Oma oder Opa bzw. Mutter oder Vater werden dann aufgefordert Rechnungen, beispielsweise für die Reparatur des Autos oder einer medizinischen

Behandlung, oft in Höhe von mehreren Tausend Euro zu begleichen. Der Enkeltrick ist eine perfide Betrugsmasche, die vor allem ältere Menschen ins Visier nimmt. Durch geschickte Gesprächsführung und Manipulation gelingt es den Betrügern oft, ihre Opfer dazu zu bringen, größere Geldbeträge auszuhandigen.

Wie können Sie sich schützen?

Seien Sie skeptisch: Nehmen Sie Anrufe und Nachrichten von unbekannt Nummern mit Vorsicht

entgegen und geben Sie niemals persönliche oder finanzielle Informationen preis. Tätigen Sie keine Überweisungen nur aufgrund eines Chatverlaufs!

Überprüfen Sie die Identität: Lassen Sie sich nicht von emotionalen Appellen überrumpeln. Rufen Sie Ihre Verwandten an! Bevor Sie Geld überweisen, kontaktieren Sie Ihre echten Angehörigen oder Freunde direkt über deren „alte“, bekannte Telefonnummern. Bestätigen Sie die Geschichte, bevor Sie handeln.

Informieren Sie die Polizei: Wenn Sie Opfer eines Enkeltricks werden oder Verdacht schöpfen, melden Sie den Vorfall umgehend der Polizei. Je schneller die Strafverfolgungsbehörden informiert werden, desto größer sind die Chancen, die Täter dingfest zu machen. Sichern Sie gegebenenfalls den Chatverlauf durch Screenshots, da die entsprechenden Nachrichten in der Regel im Nachgang durch die unbekannt Täter gelöscht werden. Die Screenshots können wichtige Beweismittel in einem Strafverfahren sein.

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

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

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

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

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

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 vor Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

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

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

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

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

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

Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren Non-stop pflegebedürftige Menschen. Verrichte alle Pflege und Haushaltspflichten selbstständig. Nur Langfristig mit Wohnmöglichkeit! Bitte nur seriöse Anfragen! 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Partnersuche

Ich, Regina, 78 Jahre jung, Witwe mit viel Herz, bin gepflegt, charmant u. zärtlich, leider bin ich ganz allein, die Kinder sind längst außer Haus, und die Einsamkeit geht mir oft richtig unter die Haut. Ich suche auf diesem Weg pv einen zuverlässigen Mann, bei getrenntem oder gemeinsamem Wohnen. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Sie erreichen mich ☎ 0160 - 97541357

Jutta 68 J., bin Witwe, schön u. jung geblieben, ohne Anhang, ich sehne mich nach Liebe u. Zärtlichkeit, mag alte Schlager u. gemütliche Fernsehabende, ich habe üb. 30 Jahre im medizinischen Bereich gearbeitet, ich suche e. guten, anständigen Mann, den ich gerne um-sorgen u. verwöhnen möchte, auch bis 80 J. pv ☎ 0160 - 7047289

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

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

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

Action, ALDI, Burger King, Edeka, Expert Klein, Globus, HIT, Juwelier Wagner, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, Mobile, Möbel Kempf, Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell, REWE, Rossmann, Thomas Philipps, Toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40 info@rheinmainverlag.de

≡ 120 km Draht und Gitter
≡ 1900 Türen und Tore am Lager



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
Anschritt: Bieberer Straße 137 - 63179 Oberthausen
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, Oberthausen, 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 Werbewerbsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

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

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Oberthausen - 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 Preisauslosungen 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



Tanea

TIERHERBERGE EGELSBACH (PM). Tanea unsere Kuschelmaus sucht besondere Menschen, die ihr mit Geduld und Liebe die Welt zeigen.

- Rasse: Terrier Mischling
- Geburtsjahr: 02.2019
- Farbe: tricolor
- Geschlecht: weiblich
- Größe: mittelgroß – groß
- kastriert: ja

Für alle, die einen entspannten Hund an der Leine suchen, ist Tanea genau die Richtige. Tanea ist sehr gut verträglich mit Artgenossen und ist auch sehr geduldig und süß mit unseren Junghunden.

Sie liegt bei uns meistens mitten im Geschehen und freut sich über jede streichelnde Hand. Denn Kuscheln ist für sie das Größte. Und wenn man damit aufhört, kommt die Pfote ganz zart, mit der Bitte, weiter zu machen.

Unsere Tanea ist noch etwas moppelig, aber mit regelmäßiger Bewegung in ihrem neuen Zuhause wird sich das bald ändern.

Tanea wartet auf ihre Menschen, die zwar viel mit ihr unternehmen, aber nicht unbedingt eine Begleitung für ihre Jogging-Runs suchen.

Fotos: Marion Büttner

Tierherberge Egelsbach | <https://tierherberge-egelsbach.de>
Tel. 06103-49336 | E-Mail: hunde@tierherberge-egelsbach.de

Skipper

HTB (PM). Skipper wurde in einem Dorf gefunden als er nach Fressen suchte.

Er ist ein liebenswerter offener Hund, absolut verspielt und sehr aufgeweckt. Eine Familie wird sehr viel Spaß mit ihm haben.

Skipper ist 3 Jahre alt, 50 cm groß und wiegt 19 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB



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

Bene



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

Der im Januar 2023 geborene Bene wurde als Junghund von Tiere in Not Odenwald vermittelt und kam nun leider wieder zurück ins Tierheim. Bene beherrscht die Grundkommandos und läuft gut an der Leine. Bene liebt ausgiebige Spaziergänge und Kopfarbeit. „Schnell“ sein kann Bene. Was er lernen muss, ist Ruhe. Bene hat viel Ausdauer und möchte noch ganz viel lernen. Bene meistert Hundebegegnungen sehr gut und kommt auch im Tierheim Alltag gut mit Hunden zurecht. Im Büro ist Bene auch gerne dabei und genießt Streicheleinheiten. Alle Menschen und Kinder werden freundlich begrüßt, aber stürmisch. Bene braucht klare Regeln für ein Zusammenleben, die ihm aber einfach zu erklären sind. Bene möchte lernen und verstehen, daher wäre auch eine Hundeschule von Vorteil, ist aber kein Muss. Für Bene werden Menschen gesucht, die Lust auf gemeinsame Aktivitäten haben. Bene könnte ein sportlicher Begleiter werden, er läuft sicher gut am Fahrrad mit oder könnte

beispielsweise gezielte sportliche Aktivitäten meistern, wie z.B. Agility. Jedoch sollte man Bene nicht nur aktiv beschäftigen, Kopfarbeit ist für ihn wichtig. Ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist der perfekte Ausgleich zur aktiven Beschäftigung.

Wenn Sie einmal BENE 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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Jetzt
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer
abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert - 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

Ihr Weg zu uns

- 👤 **Michael Pelz**
Verkaufsleiter
- ☎ 0151/40249692 @ michael.pelz@rheinmainverlag.de



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE

