

mein südhessen

12

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

9. November 2024

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.998

mein südhessen
auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag

Tier des Monats

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.

Grafik: Freepik



Seite 11

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seite 6-7

mein südhessen
auf Instagram

www.instagram.com/rheinmainverlag

MOBILE®

DER WOHN•SPASS

TOP ANGEBOTE -
in unserem Prospekt innenliegend!

Cord - Jetzt im Trend!

JEDERZEIT
UND ÜBERALL!

VIELE ARTIKEL
ONLINE BESTELBAR
WWW.MOBILE-WOHNSPASS.DE

MOBILE
DER WOHN•SPASS

BIS ZU

50%

JUBILÄUMS-RABATT AUF
FREI GEPLANTE
KÜCHEN

BIS ZU

35%

JUBILÄUMS-RABATT
AUF MÖBEL UND
MATRATZEN

RIESIGE
AUSWAHL!

EXTREM GÜNSTIG!
VIELES SOFORT
MITNEHMEN!

2299.-

1199.-

ARNOLD Polstergarnitur

GROSSE FARB-
AUSWAHL ZUM
INDIVIDUELLEN PREIS



Der riesige Mitnahmemarkt in Egelsbach von **Möbel Kempf**

Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm. Alle Artikel ohne Deko. *Details siehe aktuelles Prospekt

myjob.de Mein Job & Ich



Möbel **Kempf** HERBST-*Markt*

SONNTAG

17.

NOVEMBER

MIT VIELEN REGIONALEN
AUSSTELLERN

SONNTAG GEÖFFNET

IN ASCHAFFENBURG 12 BIS 18 UHR MIT GROSSER
VERKAUFS-AUSSTELLUNG

Markt-
eröffnung
FR. 15.11., 14 Uhr

*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



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 Gesetzten 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.



**17. NOV
2024**

Beginn 16 Uhr

INFOABEND GEBURTSHILFE

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Die Oberärztinnen der Klinik erklären Ihnen die Abläufe einer Geburt, führen durch die Kreißsäle und beantworten gerne Ihre Fragen.

Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07

gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen



Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

**Eine
Anmeldung
ist nicht
erforderlich**



Foto: Rita / Pixabay

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

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

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, & Laver, 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

Zur Pflege der Außenanlage suchen wir **eine/n Mitarbeiter/in, gerne auch Rentner/in.**

Mo-Sa 8:00-10:00 Uhr,
max. 54 Std./monatlich,
Tel. 02452/157 14 94
(Bewerbung bitte unbedingt mit Angabe Ihrer Tel.-Nr.)

Siemes Schuhcenter,
63329 Egelsbach,
Boschring 2-6 / Ecke
Kurt-Schumacher-Ring

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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



Foto: pexels/Ella Olsson

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.

LÖWE Fenster schrumpfen Ihre Heizkosten!

Neue Fenster = kleine Heizung



Eine Fenstersanierung reduziert Wärmeverluste, senkt dauerhaft Heizkosten und schont die Umwelt.

Einfach Beratungstermin vereinbaren. Auf Wunsch auch gerne bei Ihnen zu Hause.

Tel.: 06022-66300



Erfahren Sie hier, wie Sie mit dem Thermoskannen-Prinzip die Gebäudesanierung richtig machen. Einfach Code scannen.

www.loewe-fenster.de



Jetzt bis zu 20 % staatliche Förderung sichern! Wir machen für Sie auch den Förderantrag.



LÖWE Fenster Löffler GmbH
Verkauf mit Ausstellung und Produktion
Siemensstr. 4 • 63839 Kleinwallstadt

Verkaufsniederlassung mit Ausstellung
Albert-Einstein-Str. 26 • 63322 Rödermark

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich



Rhein Main Verlag

Das **NEUE** Jobportal



- 1 Job suchen
- 2 Job finden
- 3 Bewerben
- 4 Traumjob starten

myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

GOLDANKAUF

WIR KAUFEN GEGEN SOFORT-BARGELD



ALTGOLD · LUXUSUHREN · ERBNACHLÄSSE · DENTALGOLD · PLATIN
GOLDMÜNZEN · FEINGOLD · BRUCHGOLD · GOLDBARREN · DIAMANTEN



**SOFORTIGE
AUSZAHLUNG**

Ihr Partner für schnellen, seriösen und kompetenten Gold-, Silber- und Edelmetallankauf! Profitieren Sie vom hohen Goldpreis!

**WIR ZAHLEN FÜR BESTIMMTE
GOLD-SCHMUCKSTÜCKE
BIS ZU 85,- € / GRAMM.**



WAGNER
JUWELIER

GOLDSCHMIEDE

REPARATURANNAHME · BATTERIEWECHSEL

HAUPTSTRASSE 72 | 63303 DREIEICH-SPRENDLINGEN | TELEFON 0 61 03/9 88 32 08

Mo. – Fr. 10.00 – 13.00 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr · Sa. 9.30 – 13.00 Uhr

GOLDSCHMIEDE-WAGNER@GMX.COM · WWW.WAGNER-JUWELIER-GOLDSCHMIED.DE

panthermedia.net / Dibriova

Aktion! Bio-Teppichwäsche Aktion!
 nach rein biologischem und traditionellem Verfahren – ganz ohne Chemie!

Teppichwäscherei Keschanii

Damit Ihnen Ihr Teppich noch lange Freude macht – Qualitätsarbeit mit Garantie.

Gültig vom 11.–15.11.2024 Aktion unschlagbar!

ab € 5,50* m²

Achtung: Wir holen Ihren Teppich zwischen 10–19 Uhr kostenlos bei Ihnen Zuhause ab (im Umkreis von 80 km)

Weitere Leistungen:

- ✓ Biol. Imprägnierung – Schmutzabweisung durch Rückfettung
- ✓ Aufarbeitung von Haustierbissen
- ✓ Entfärben, Entmotten, Spannen
- ✓ Fleckenbehandlung
- ✓ Nachknüpfen von Löchern, Anknüpfen neuer Fransen
- ✓ Erneuerung von Kanten
- ✓ Teppichbodenreinigung vor Ort
- ✓ Polsterreinigung
- ✓ speziell für Allergiker, Kinder und ältere Leute
- ✓ Entfernung von Milben, Ungeziefer, Staub, Gerüchen

Termine und Infos unter **06103 / 4691785**
 Fahrgasse 21, 63303 Dreieich-Dreieichenhain
 Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10–18 Uhr • Sa. 10–13 Uhr

25 Jahre Erfahrung

**nur für Maschinenwäsche*

TEPPICHWÄSCHE
 TEPPICHREPARATUR
 KANTEN ERNEUERN



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

myjob.de Mein Job & Ich

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

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



Erzengel	indische Währung	verschieden		Eich	frühe Jazzform	bot.: Stechginster	russ. Kampfjet	fleißiges Insekt	niederländisch: eins	Salz der Salpetersäure		Frauenkurzname	span. Maler †	Truppenunterkunft		US-Filmstar	Ort in Belgien	Kfz-Z. Ennepe
				Südeuropäerin								geschrotete Körner						
				Beiträge zum Unterhalt								modisch elegant	ein Edelgas					
ugs.: sehr gut		wider						4	Beine des Wildes	Apfelwein (franz.)						Storch in der Fabel		eingeschaltet
persönliches Fürwort				österreich. Aktienindex			Sporadeninsel		Speisefisch				Frauenname		Figur in Wagners 'Feen'			
		9		Hochgebirge im Iran		ein Halogen				ein Borstenwurm		kreieren, gestalten						
Jazzstil der 40er Jahre	Oratorium Handels	griech. Sagenkönig		Araberrfürsten				ein Mineral		ein Gestein								Leiterplatten
Element antiker Tempel						Verbindungsstellen	franz. Departement		11		Fluss bei Nizza			Trockenbett bei Flüssen		Frauenkurzname		
				Geburtsort, Zuhause		'Dickhäuter'						Maschinenuntersatz	Schutzwand					
ungerade Zahl		Tanz auf Hawaii					norweg. Dichter †			Impfstoffe	Koran-Recht		5					
egal, gleichermaßen								Aktenzeichen	Vorname der Berger					Kennwort		Kfz-Z. Steinfurt		
Ferienort in Tirol					Getreidespeicher	Schlitzen				7	zottiger Waldgeist		Frauenkurzname			unverfälscht		
			österr. Komponist	englische Biersorte					Entwerfer	gr. Philosophenschule					japanische Währung			
Halbtön unter d	Diener Don Quijottes	Frauenname					Sportler	Springreitbahn								Fluss durch Bad Tölz		
Leuchtstärkemaß				russisch-estn. Grenzsee		kasach. See				Nebenfluss des Rheins			Fremdwortteil: ...freund	persönl. Fürwort (4. Fall)				
kurze Vorrede		schott. Adelsgeschlecht	Staat in Südeuropa						10	Revue-theater in Paris		ostdt.: Kunststoff					Ton- tauben-schießen	
	8				dt. Physiker † 1854			Meeres-säugetier		Prütze				Tiroler Kurort		Platz in Berlin (Kw.)		
Auseinander-setzung					Rufname Connerys	Sems Nachkomme						dt. Partei	Staat im Orient					
			japan. Ringkampf	Weis-sager						brit. Schau-spieler †	Holz-schuh				franzö-sischer Artikel			
Wegezoll	dt. Autor † 1985	Thema, Gegenstand				Felder	Schiffs-rand					baumge-säumte Straße						
in Saus und ...				Maschinen-satz		Stadt in Turkestan					kaukas. Stein-bock		musik. Intervall					
			Stadt im Libanon	seem.: anwerben					3			Jahr-bücher						
Marihuana (ugs.)		Schlager-sänger (Andy)				persönliches Fürwort		ein Stern-bild		Normen								
Felsvorsprung (Rhein)			Riesenkröte			indone-sische Insel	poetisch: Quelle											
			1	Kinder-tages-stätte		hervor-heben												
Vereine	Zelt-lager	vulka-nisches Magma	Milch-produkt			und so weiter	Initialen Armanis											
massiv, plump					Teil der Bibel (Abk.)	Hunnen-könig												
			Auto-fahrer-service					6										
dt. Tennisprofi		zug-unfähig (Schach)				Toiletten				Abk.: Neutron								
Kfz-Z. Passau			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					

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

Traumjob finden.

Egal wo.
Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich

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 Taunus 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.

Kreißsaalführungen auch sonntags

So., den 17. November, um 16.00 Uhr

Oberärztinnen der Asklepios Klinik Langen informieren werdende Eltern über die Abläufe einer Geburt

LANGEN (PM). Herzlich lädt die Asklepios Klinik Langen auch sonntags zum Elterninfoabend ein. Diese Veranstaltung bietet zukünftigen Eltern die Gelegenheit, den Kreißsaal zu besichtigen und sich umfassend über die Abläufe einer Geburt in der Klinik und die medizinische Expertise und Betreuung im Krankenhaus zu informieren.

Natürlich kommen bei der Veranstaltung die Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der

Geburt bis hin zur PDA (rückenmarksnahe Anästhesie) oder verschiedene Dammschutzmethoden ebenso zur Sprache wie z. B. die, zur Auswahl stehenden Gebärlagen im Entbindungsbett, der Geburtswanne, dem Gebärseil- oder Gebärhocker. Dr. Helga Rockstroh und Claudia Priewe informieren dabei als erfahrene Oberärztinnen der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe z.B. auch über das Vorgehen bei einem geplanten Kai-

serschnitt, oder die Anwendung der sog. „Äußeren Wendung“, bei der Kinder in Beckenendlage sanft in die Schädellage gedreht werden können, sodass eben kein Kaiserschnitt erfolgen muss. Bei all diesen Themen ist es unserem Team der Geburtshilfe wichtig, die werdenden Väter oder die jeweilige Vertrauensperson der werdenden Mutter schon im Vorfeld mit einzubeziehen und sie informieren gerne über die auf der Geburtsstation

bereitstehenden Elternzimmer. Bei der abschließenden Führung durch die Kreißsäle und die Geburtsstation haben die Teilnehmenden dann die Möglichkeit, sich vor Ort selbst ein Bild von der Klinik für Geburtshilfe in Langen zu machen.

Anmeldung und weitere Information unter:
anmeldung.langen@asklepios.com
 Tel.: 06103 / 912 6 15 07
www.asklepios.com/langen

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

Hier eignen sich Reinigungsprogramme, die die Festplatte nach eben solchen 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.



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
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verleges.

Gesamtauflage: 718.228

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

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

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

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

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

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

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



MÖBEL KEMPF's 15. BIS 17. NOV. 2024

HERBST-Markt



MIT VIELEN REGIONALEN AUSSTELLERN



17.11. SONNTAG VERKAUF

VON 12 - 18 UHR IN ASCHAFFENBURG MIT GROSSER VERKAUFS-AUSSTELLUNG

Stressless

GROSSE FARBAUWAHL ZUM INDIVIDUELLEN PREIS

STRESSLESS® EMILY 2-Sitzer mit Longseat (L) in Leder Batick statt 9300.- nur 7905.- | -10% für 7115.-**

**Jetzt erhalten Sie das Sofa Emily zum Vorzugspreis.

SCHLARAFFIA®

4085.-
2499.-
Messe-Preis
Alles Barzahlungsabholpreise.

QUADRA Boxspringbett
Stoffbezug beige, Liegefläche ca. 180x200 cm, Box mit Taschenfederkern, obere Matratze Taschenfederkern H2/H3, FüÙe Metall schwarz, Liegehöhe ca. 59 cm. Ohne Topper, Kissen und Deko.

* Gültig nur bei Neuaufträgen, ausgenommen bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen. Ausgenommen Fundgrubenartikel.

Extra!
+10%*
MESSE
Rabatt

FACHBERATUNGEN 15.-17.11.

MARMELADEN-GLASSCHIEBEN
Mitmachen und einen riesen Plüsch-Elefant von Nici® im Wert von 299.- € gewinnen.

MITMACHEN UND GEWINNEN

KINDER-SCHMINKEN
16./17. NOV. 24
13 - 16 UHR
kostenlos

Kinderprogramm

Hallo Kinder, ich bin Mehrlri und freue mich schon auf euren Besuch!
Sa. 16./So. 17.11.24 am Kinderland

Kostenlos
14 UHR
16. NOV. 24
KINDER-MITMACH-THEATER
„GUSTEL DAS FAULHORN“

Musterring

JETZT NEU
in Aschaffenburg & Bad König

2998.-
2599.-
Messe-Preis
Alles Barzahlungsabholpreise.

JUSTBI! PM100
Polstergarnitur

DU BIST ZUHAUSE

BESUCHEN SIE UNSEREN ZAUBERHAFTEN
Weihnachtsmarkt

Wunderschöne Weihnachts-Accessoires

Jetzt online vorbeischaun

FACHBERATUNGEN 15.-17.11.

JETZT NEU
in Aschaffenburg & Bad König

TEMPUR

MEHR KOMFORT FÜR IHR GELD
TEMPUR PRO® Plus 90/100x200 cm statt 1.998.- nur 1.698.-
JETZT 300.- SPAREN!
Mehr Details siehe Einrichtungshaus.

PRODUKTVOVFÜHRUNGEN

BORA X PURE
Die Zukunft des Kochens

Das neue BORA X Pure besticht durch ein besonders breites Kochfeld mit markanter Einstromdüse. Die Flächeninduktion erlaubt maximale Flexibilität bei der Anordnung der Töpfe. Dabei ist das Kompakt-system mit seiner innovativen sControl Touchbedienung minimalistisch, flächenbündig, hochelegant, extrem geräuscharm und maximal intuitiv. Überzeugen Sie sich bei unserer Live-Vorführung!

BORA

17. NOV. 2024

JETZT HERBSTMARKT SONDERPREISE
BORA PURE & X PURE

All About Stars

Impressa
KÜCHE

GROSSES GEWINNSPIEL ZUM JUBILÄUMS-FINALE
BIS ZUM 20.12.2024

KÜCHE IM WERT VON 15.000 € GEWINNEN!

Teilnahmebedingungen siehe online oder im Einrichtungshaus.

VOR ORT ODER ONLINE
MITMACHEN UND GEWINNEN

RÖSLE

16./17. NOV. 24

Kempff
Stickservice

Pro Artikel nur ein Name bzw. ein Monogramm. Max. 5 Artikel pro Person.

16./17. NOV. 24
kostenlos

Immer eine schöne Geschenk-Idee!

Innerhalb 1 Woche abholbereit

MITTAGESSEN

Wildgulasch
in Wacholdersauce mit Butterspätzle

Gültig 11.11.24 - 17.11.24
von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Coupon bitte ausschneiden.
1 Coupon pro Person.
Abbildung ähnlich.

14,90
7,20