

meinsüdhessen

6C

**Die Mitmachzeitung
am Wochenende!**
www.rheinmainverlag.de

23. 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: pexels/vishpix

Die Geschichte des Kölner Doms

Die Geschichte des Kölner Doms



(DRM). Der Kölner Dom ist nicht nur eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Deutschlands, sondern auch ein beeindruckendes Meisterwerk der gotischen Architektur.

Meter hohen Türmen das höchste Bauwerk der gesamten Welt. Seit dem Jahr 1996 ist dieses sogar in der Liste der UNESCO-Weltkulturerbstätten zu finden.

Die Entstehung

Bereits um die Zeit 313 n. Chr. war die Rede einer Kirchenanlage an der Stelle, an welcher der heutige Dom steht. Auf diese folgte um 800 n. Chr. die Erbauung des „alten Doms“ bevor dann im Jahr 1248 der Grundstein für die heutige gotische Kathedrale gelegt wurde. Der gesamte Um- und Erweiterungsbau zog sich von diesem Moment an über mehr als 600 Jahre. Aufgrund unterschiedlicher Faktoren, wie beispielsweise Kriege oder Finanzierungsproblemen, konnte das Bauwerk erst im Jahr 1880 vollendet werden. Im letzten Jahr der Erbauung waren über 500 Mitarbeiter im Einsatz. Um ein solches Großprojekt verwirklichen zu können, arbeiteten sie bereits damals mit den modernsten Techniken wie Windwägen oder Dampfmaschinen. Zur damaligen Zeit war der Kölner Dom mit seinen über 157

Doch mit dem bloßen Bau des Doms sollte es noch nicht getan sein. Nachbesserungen und Sicherheitsarbeiten sind an einem solchen Gebäude stetig durchzuführen. Besonders im zweiten Weltkrieg hat es Köln mit seinem Dom schwer getroffen. Aufgrund der vielen Spreng- und Brandbombentreffer waren nach 1945 unzählige Reparaturen fällig. Zahlreiche Gewölbe, die meisten Fenster, die Orgel und ein elementarer Turmpfeiler, welcher maßgeblich für die Stabilität der Kathedrale sorgt, wurden stark beschädigt.

Dank vielen helfenden Händen konnten die wichtigsten Aufbauarbeiten bereits innerhalb der folgenden drei Jahren durchgeführt werden, so dass der 700-Jahrfeier der Grundsteinlegung nichts mehr im Weg stand.

Foto: Jens Junge / Pixabay

Wiederaufbau nach dem zweiten Weltkrieg

Kölner Dom heute

Auch heute noch wird der Dom für unterschiedliche Dinge genutzt. Rund sechs Millionen Besucher pilgern jährlich in die nordrein-westfälische Stadt, um das Meisterwerk zu bewundern. Neben den klassischen Gottesdiensten, welche immer noch täglich stattfinden, werden zudem zahlreiche Rundgänge im Inneren der Kathedrale und auch Turmbesteigungen angeboten.

Wer auf eine geführte Besichtigung verzichten möchte, kann sich außerhalb der Gottesdienste auch selbstständig und kostenlos auf eine Erkundungstour begeben. Eine Faszination, welche man sich allerdings keinesfalls entgehen lassen sollte, ist die Schatzkammer. In dieser sind unter anderem bedeutsame religiöse Reliquien und beeindruckende Kunstwerke zu finden. Auch musikalische Veranstaltungen wie klassische Konzerte, sind hin und wieder im Kölner Dom.



Foto: Slavan_Art / Pixabay

Mit seiner perfekten Lage direkt am Kölner Hauptbahnhof ist dieser außerdem für jegliche Besucher gut erreichbar – auch für diejenigen, welche mit dem Auto anreisen.

Energiespartipps

STROMSPARTIPPS

Stand-by-Verluste vermeiden

(DRM). TV- und Videogeräte, Mikrowellen mit Zeitanzeige, Ladegeräte und Espressomaschinen – all diese Geräte verbrauchen auch dann Strom, wenn sie eingesteckt sind, aber nicht benutzt werden. Dadurch summiert sich der Verbrauch solcher Geräte in einem Durchschnittshaushalt auf rund 450 KW/h im Jahr. Das entspricht etwa 125 Euro. Experten empfehlen, die Geräte direkt vom Netz zu nehmen oder Steckdosenleisten mit einem Ein- und Ausschalter zu verwenden.

Effiziente Beleuchtung

Auch durch den Austausch von Lampen kann man sich viel Geld

sparen. Herkömmliche Glühlampen verbrauchen bei einer normalen Brenndauer von 1000 Stunden im Jahr ca. 17 Euro. LED-Lampen verbrauchen bei gleicher Brenndauer nur rund 3 Euro im Jahr.

Heizungspumpe tauschen

Wisst ihr, was euer größter Stromverbraucher ist? Das ist in vielen Haushalten die Heizungspumpe. Sie hat eine Leistung von etwa 125 Watt und verbraucht damit bis zu 625 kW/h. Daraus ergeben sich Kosten von etwa 175 Euro im Jahr. Moderne Heizungspumpen benötigen nur ein Zehntel der Leistung und damit auch nur Kosten von etwa 20 Euro im Jahr. Mit einer Investition von 300 Euro rechnet sich der Austausch bereits nach zwei Jahren.

WÄRMESPARTIPPS

Richtiges Lüften

Richtiges Lüften hat gleich zwei positive Effekte. Es spart Energie und verhindert Schimmelbildung. Am besten öffnet man im Winter die Fenster zwei Mal täglich für jeweils zehn Minuten.

So findet ein kompletter Luftaustausch statt, ohne dass Möbel und Wände komplett auskühlen.

Heizkörper freihalten

Häufig sind Heizkörper hinter Möbeln oder Gardinen versteckt. Das bedeutet, die Wärme kann sich nicht richtig im Raum verteilen. Deshalb sollten Heizkörper freigehalten werden.

Entlüften von Heizkörpern

Erstes Indiz dafür, dass ein Entlüften vonnöten ist, ist wenn die Heizkörper anfangen zu gluckern oder nicht mehr richtig aufheizen. Dies bedeutet nämlich, dass zu viel überschüssige Luft im Inneren ist. Idealerweise werden Heizungen einmal jährlich entlüftet, am besten, bevor die Heizperiode beginnt. Um immerhin 15 Prozent können Verbraucher ihre Heizkosten dadurch senken.

Fenster und Türen abdichten

Zieht es, nimmt die Zugluft warme Luft mit nach draußen. Die besten Fenster und Türen nutzen nichts, wenn der Rahmen undicht ist. Mit Dichtungen und Zugluftstopperr kann man hier viel gewinnen.

www.bauhaus.info

BAUHAUS

Wenn's gut werden muss.

Besuchen Sie unsere **Weihnachts Welt**

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

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

Folgen Sie uns auf:



Ketogene Ernährung – das solltest du wissen

(DRM). Die ketogene Ernährung ist eine spezielle Ernährungsform, die sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreut. Sie verspricht nicht nur eine Gewichtsreduktion, sondern auch positive Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Doch was steckt genau dahinter, und was gilt es zu beachten?

Was ist die ketogene Ernährung?

Die ketogene Ernährung ist eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährungsweise, bei der der Körper in den Stoffwechselzustand der Ketose versetzt wird. Der Hintergrund: Normalerweise gewinnt unser Körper seine Energie überwiegend aus Kohlenhydraten, die in Glukose umgewandelt werden. Bei der ketogenen Ernährung wird der Anteil an Kohlenhydraten jedoch drastisch reduziert, sodass der Körper nach einiger Zeit seine Energie aus Fett gewinnen muss. Dabei entstehen sogenannte Ketonkörper, die als alternative Energiequelle dienen. Diese Veränderung im Stoffwechsel führt zu einem erhöhten Fettabbau, was sie insbesondere bei Menschen, die abnehmen möchten, so attraktiv macht.

Die Grundprinzipien

Die ketogene Ernährung basiert auf einem hohen Fettanteil, einer moderaten Eiweißzufuhr und einer extrem niedrigen Aufnahme von Kohlenhydraten. Die typische Nährstoffverteilung sieht folgendermaßen aus:

- 70-80 Prozent Fett
- 15-25 Prozent Eiweiß
- 5-10 Prozent Kohlenhydrate

Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Lebensmittel wie Butter, Avocados, Nüsse, fettreiche Fleischsorten und Öle im Fokus stehen. Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Reis und viele Obstsorten sind hingegen stark eingeschränkt. Besonders gemieden werden Zucker und verarbeitete Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt.

Die gesundheitlichen Vorteile

In den vergangenen Monaten und Jahren haben bereits zahlreiche Studien gezeigt, dass die ketogene



Foto: pevets/dana-tentis

ne Ernährung mehrere positive Effekte auf den Körper haben kann. Dazu zählen:

- 1. Gewichtsverlust:** Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate und die vermehrte Fettverbrennung fällt es vielen Menschen leichter, Gewicht zu verlieren. Insbesondere hartnäckige Fettpolster, wie am Bauch, sollen schneller reduziert werden.
- 2. Verbesserte Blutzucker- und Insulinwerte:** Die ketogene Ernährung kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren, was sie besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes interessant macht. Da weniger Zucker konsumiert wird, wird auch weniger Insulin benötigt, um den Blutzucker zu regulieren.

- 3. Mehr Energie und geistige Klarheit:** Viele Menschen berichten, dass sie sich in der Ketose energiegeladener fühlen und sich besser konzentrieren können.

Lebensmittel wie Butter, Avocados, Nüsse, fettreiche Fleischsorten und Öle stehen im Fokus bei der ketogenen Ernährung.

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Reis und viele Obstsorten sind hingegen stark eingeschränkt. Besonders gemieden werden Zucker und verarbeitete Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt.



Foto: pevets/alexey-almind

können. Dies könnte daran liegen, dass Ketonkörper als effizientere Energiequelle für das Gehirn dienen.

- 4. Epilepsiebehandlung:** Die ketogene Ernährung wurde ursprünglich in den 1920er Jahren als Therapie für Epilepsie entwickelt. Besonders bei Kindern, die auf Medikamente nicht ansprechen, kann sie die Anfallsfrequenz deutlich reduzieren.

Mögliche Risiken und Nebenwirkungen

Wie bei jeder Ernährungsform gibt es auch bei der ketogenen Diät potenzielle Nachteile. Viele Menschen erleben in den ersten Tagen der Ernährungsumstellung die sogenannte „Ketogrippe“. Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit und Übelkeit treten auf, da sich der Körper erst an die Umstellung gewöhnen muss. Die Symptome treten auch deshalb auf, weil diese Form der Ernährung zu Nährstoffmangel führen kann. Da viele kohlenhydrathaltige Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, gemieden werden, besteht das Risiko eines Vitamin- und Mineralstoffmangels. Insbesondere Ballaststoffe, Vitamin C und Magnesium könnten zu kurz kommen. Auch wenn die Fette bei der ketogenen Ernährung überwiegend aus gesunden Quellen wie Olivenöl, Nüssen und Avocados stammen sollten, besteht dennoch die Gefahr, zu viele gesättigte Fettsäuren zu konsumieren. Ein Übermaß an gesättigten Fetten kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Für wen ist die ketogene Ernährung geeignet?

Die ketogene Diät kann eine effektive Ernährungsform sein, insbesondere für Menschen, die abnehmen oder ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren möchten. Doch sie ist nicht für jeden geeignet. Personen mit bestimmten Erkrankungen, wie z. B. einer Leber- oder Niereninsuffizienz, sollten diese Diät nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Auch Sportler, die auf kurzfristige Höchstleistungen angewiesen sind, könnten unter der geringen Kohlenhydratzufuhr leiden, da diese normalerweise die schnell verfügbare Energie liefern.

Achtung! Diese Zimmerpflanzen sind giftig für Haustiere

(DRM). Etwas Grün verwandelt die eigene Wohnung schnell in eine Wohlfühlzone. Allerdings können manche Pflanzen für Haustiere gefährlich werden.

Eine schön gefüllte Blumenvase auf dem Tisch oder eine prachtvolle Topfpflanze in der Wohnzimmerecke erfreut viele Menschen. Was die Bewohner jedoch gemütlich finden, könnte für Haustiere im zur Bedrohung werden. Einige Pflanzen, die sich bei der Dekoration der eigenen vier Wände großer Beliebtheit erfreuen, sind für unsere kleinen Mitbewohner giftig. So kann ein kleiner Biss im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden.

Daher sollte man beim Kauf einer Zimmerpflanze darauf achten, dass diese mit dem Hinweis „Haustierfreundlich“ versehen ist. Dies weist auf Pflanzen hin, die für die hierzulande üblichen Haustiere ungefährlich sind – und gut zu wissen: damit im Regelfall auch für Kleinkinder.

Viele beliebte Pflanzen fallen jedoch nicht in diese Rubrik und können daher zu Vergiftungserscheinungen wie Reizungen, Erbrechen oder Durchfall führen. Zur Beruhigung sei gesagt, dass die meisten Pflanzen in kleinen Dosen ungefährlich sind. Sollten Vergiftungserscheinungen jedoch auftreten, ist unverzüglich ein Tierarzt aufzusuchen. Bei diesen Pflanzen gilt es für Haustierbesitzer, besonders auf der Hut zu sein:

Geranie

Sie ist ein Klassiker in deutschen Haushalten, hat jedoch eine toxische Wirkung auf Tiere. Hunde und Katzen bleiben zumeist davon unberührt, da der Duft im Normalfall abschreckend wirkt. Anders sieht das



Foto: pexels/hadiye-ocubasi

bei Kleintieren wie Hamstern oder Meerschweinchen aus. Dies könnten aufgrund ihrer geringen Körpergröße bereits nach dem Verzehr kleinster Mengen einen Brechreiz bekommen oder sogar eine tödliche Dosis aufnehmen.

Aloe Vera

Kosmetikartikel ohne Aloe Vera? Heutzutage undenkbar. Die Aloe Vera hat sich zu einem wahren Wundermittel der Schönheitsindustrie entwickelt. Durch diese Verbreitung hat sie sich auch immer mehr als Zimmerpflanze etabliert – sehr zum Leidwesen unserer

Haustiere. Da die Pflanze Saponine enthält, kann sie bei übermäßigem Verzehr zu Krämpfen und Magen-Darm-Problemen führen. Selbst Lähmungserscheinungen können auftreten.

Christusdorn

Der Christusdorn ist zumeist im Garten zu finden, kommt aber immer wieder auch mal als Zimmerpflanze zum Einsatz. Die Gefahr lauert hier im milchig-weißen Saft, der in allen Pflanzenteilen lauert. Kontakt mit dem Milchsafte sorgt für Hautreizungen. Diese können sich als Rötungen, Schwellungen

oder Blasen zeigen. Sollte der Saft in die Augen gelangen, droht im schlimmsten Fall eine Hornhautentzündung mit vorübergehendem Verlust der Sehfähigkeit. Der Verzehr löst Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen aus.

Lilien

Lilien gibt es in den verschiedensten Farben und Formen, alle haben jedoch eine Gemeinsamkeit: Sie sind besonders für Katzen extrem gefährlich. Schon allein das Blumenwasser oder die Erde kann bei den Vierbeinern zu Vergiftungssymptomen führen. Diese sind unter anderem Appetitlosigkeit oder Erbrechen. Nach mehreren Tagen kann es zu einem Nierenversagen kommen, die in der Hälfte der Fälle zu Langzeitschäden führen kann oder sogar lebensgefährlich wird. Hunde und Nagetiere sind hingegen nicht gefährdet.

Yucca-Palme

Als Zimmerpflanze ist sie beliebt, dass sie für Haustiere jedoch giftig ist, ist nur selten bekannt. Wie die Aloe Vera finden sich in der Yucca-Palme ebenfalls Saponine, die zu Speichelfluss, Erbrechen oder Durchfall führen können. Zudem besteht für Haustiere die Gefahr, sich beim Spielen an den scharfkantigen Blättern der Yucca-Palme zu verletzen.

Eine Auswahl weiterer Pflanzen, die eine Gefahr für Haustiere darstellen, sind:

- Alpenveilchen
- Amaryllis
- Azalee
- Bogenhanf
- Calla
- Korallenbäumchen
- Weihnachtsstern



Foto: pexels/ly-le-duc



Foto: pexels/van



Foto: FinjaM / Pixabay



Foto: lamira-vest / Pixabay



Foto: Hans / Pixabay

Hohe Heizkosten: Dichtungen tauschen und viel Geld sparen

Ein rechtzeitiger Wechsel schont den Geldbeutel - und die Umwelt

(DJD-K). Wenig hat die Menschen in Deutschland in diesem Jahr so sehr bewegt wie das Thema Heizung und speziell das sogenannte Heizungs-gesetz. Nach der Verabschiedung haben sich die Gemüter erstmal beruhigt: In den allermeisten Fällen muss niemand seine funktionierende Gas- oder Ölheizung ersetzen. Die Energieeffizienz in einem Gebäude lässt sich aber auch schon mit deutlich geringeren Investitionen erheblich verbessern: Ein echter Geheimtipp ist beispielsweise der rechtzeitige Austausch der Fenster- und Türdichtungen. Diese kleinen Helfer sind Verschleißartikel, deren regelmäßiger Check und Austausch Heizkosten und damit bares Geld spart.

Die „Lebensdauer“ von Dichtungen liegt bei ca. fünf bis 15 Jahren

Wenn sie eingebaut sind, bleiben Dichtungen oft Jahrzehnte in Fenstern und Türen. Dabei ist ihre Nutzungsdauer tatsächlich auf fünf bis



Feuchtigkeit in der Wohnung und als Ergebnis ein erhöhter Energiebedarf: Ein Austausch alter Dichtungsprofile ist dann oftmals unerlässlich.

Foto: dj-d-k/GfA-Dichtungen/Getty Images/nadisja

15 Jahre begrenzt. Manchmal werden sie schon nach wenigen Jahren spröde, härten aus oder sind durch Witterungs- und Umwelteinflüsse

mechanisch zerstört. Die Folge: Kälteeinbruch, Feuchtigkeit in der Wohnung und als Ergebnis ein schleichender, aber deutlich erhöhter Energiebedarf. Ein Austausch der alten, verschlissenen Dichtungsprofile ist dann unerlässlich. „Denn kaputte Dichtungen führen zunächst unmerklich, aber stetig zu einem steigenden Energieverbrauch und höheren Nebenkosten“, erklärt Lars Hagemeier, Geschäftsführer von GfA-Dichtungen. Aber wie erkennt man defekte Dichtungen? Ob Fenster und Türen noch dicht schließen, kann jeder selbst prüfen: Ein Blatt Papier zwischen Fenster und Rahmen klemmen. Lässt es sich einfach herausziehen, ist die Dichtung defekt oder das Fenster nicht mehr richtig eingestellt. Die zweite Möglichkeit: Mit einer brennenden Kerze an Tür- oder Fensterrahmen entlangfahren. „Flackert die Flamme oder geht aus, sollte man unverzüglich einen Handwerksbetrieb kontaktieren“, rät Hagemeier.

Keine Experimente: Dichtungsaustausch unbedingt dem Fachbetrieb überlassen

Damit die Experten die passende Ersatzdichtung finden und austauschen können, sollte man mit einem Teppichmesser oder einer Schere ein Stück der alten Dichtung entfernen und damit zum Fachbetrieb oder Fachhändler gehen. Dieser erfragt beim Dichtungsspezialisten das passende Dichtungsprofil und stimmt die benötigte Menge ab. Mehr Infos gibt es beispielsweise unter www.gfa-dichtungen.de. „Noch besser sind bei Fenstern komplette Dichtungsrahmen, bei denen die Ecken bereits verschweißt sind“, so Lars Hagemeier. Innerhalb weniger Tage bekommt der Kunde dann ein Gegenmuster oder die bestellte Dichtung. Den Tausch sollte man indes dem Fachmann überlassen. Nur er kann den korrekten Sitz und die einwandfreie Funktion des Elements prüfen.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 46

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

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

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




Rhein Main Verlag

22

Zeitungen

31

Ausgaben

718T

Haushalte

ECHT
REGIONAL **LOKAL**

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

 **NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM**

DER ISEBORJER 

 **mein
südhessen**

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

**EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT**

Rodgau Zeitung

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

**Odenwälder
Journal**

**Verlagshaus
Taunus** MEDIEN
GMBH

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

E10 – Besser als sein Ruf?



(DRM). An der Zapfsäule gibt es Sparpotenzial für Benzinautos, welches viele Kunden aus Angst vor Schäden nicht nutzen. Zurecht oder ist E10 doch besser als sein Ruf?

An der Tankstelle gibt es Benzin E10 seit 2011. Wirklich durchgesetzt hat sich die Spritvariante bislang allerdings nicht. Bei Autofahrern dominiert auch über ein Jahrzehnt nach Einführung die Angst vor eventuellen Schäden am Motor und schlechter Leistungsfähigkeit, weswegen der überwiegende Teil der Benzintanks mit E5 gefüllt wird – obwohl dieses deutlich teurer ist. Doch ist diese Angst begründet?

Zunächst einmal zum Unterschied zwischen den beiden Spritsorten: Hinter dem Kürzel E5 verbirgt sich nichts anderes als normales Super Benzin mit einer Oktanzahl von 95. Daher wird es häufig auch als Super 95 oder in anderen Ländern ROZ 95 bezeichnet. Die Bezeichnung E5 kommt von der Beimischung von Ethanol – wobei bei E5 fünf Prozent Ethanol beigemischt werden, bei E10 sind es zehn Prozent. Der einzige Unterschied ist also lediglich der Anteil des Ethanols am Benzin.

Motorschaden durch E10?

Der Vorteil des beigemischten Ethanols ist, dass dieser aus umweltverträglichen Pflanzen gewonnen wird, weshalb durch einen höheren Anteil mehr Kohlendioxid eingespart werden kann. Da E10 in der Regel auch noch rund sechs Cent pro Liter billiger ist als E5, klingt das nach einer guten Sache: Geld sparen und gleichzeitig die Umwelt schonen.

Es hält sich jedoch hartnäckig das Vorurteil, dass der höhere Ethanolanteil schädlich für den Motor sei. Da Ethanol andere chemische Eigenschaften als Benzin hat, wäre dies durchaus möglich – allerdings nur bei Autos, die nicht für E10 ausgelegt sind. In der Regel sind jedoch alle Fahrzeuge, die nach November 2010 gebaut wurden, mit E10 kompatibel. Eine genaue Auflistung aller Modelle, die E10 vertragen, findet sich auf der Seite der Deutschen Automobil Treuhand GmbH (www.dat.de). Laut dieser Liste können gut 90 Prozent aller Benziner, die auf Deutschlands Straßen zugelassen sind, E10 tanken.

Vorteil Preisdifferenz und leichter Umstieg

Was hingegen stimmt: Die Leistungsfähigkeit des Motors nimmt bei E10 leicht ab, für die gleiche Leistung muss also mehr Sprit verbraucht werden. Allerdings handelt es sich hierbei lediglich um eine Leistungsabnahme, keine Beschädigung des Motors.

Zudem ist die Preisdifferenz zwischen E5 und E10 groß genug, dass sich der Umstieg immer noch lohnt. Der ADAC geht nach Verbrauchsmessungen zum Zeitpunkt der Einführung des neuen Kraftstoffs davon aus, dass bei gleicher Fahrweise eine Ersparnis von mehr als 50 Euro pro Jahr realistisch ist.

Zudem ist der Umstieg von E5 auf E10 völlig unkompliziert. Der Tank muss nicht leer gefahren oder anderswie geleert werden. Man kann E5 und E10 bedenkenlos miteinander mischen.

Es wird lediglich darauf hingewiesen, dass nicht ständig zwischen E5 und E10 gewechselt werden sollte, da so keine optimale Laufleistung garantiert werden könne.

Alles in allem kann der Umstieg auf E10 bedenkenlos durchgeführt werden. Zur Sicherheit sollte vor dem ersten Tanken nochmal auf der Verträglichkeitsliste der DAT überprüft werden, ob das eigene Fahrzeugmodell aufgeführt wird, oder man fragt direkt in einer Vertragswerkstatt nach. Ist das Auto mit E10 kompatibel, kann bedenkenlos billiger getankt werden – und ein gutes Gewissen für die Umwelt gibt es noch dazu.

ANZEIGE

Leben mit COPD: Neue Therapien machen den Unterschied

An jedem dritten Mittwoch im November wird der Welt-COPD-Tag begangen, um auf die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) aufmerksam zu machen. Bundesweit sind ca. 3,4 Millionen Menschen von der Krankheit betroffen. Die Erkrankung ist nicht heilbar, aber teilweise gut behandelbar.

Wird die COPD nicht oder nicht ausreichend behandelt, können die Symptome (Atemnot und Husten mit Auswurf) den Alltag der Betroffenen stark einschränken. Viele Menschen mit COPD befürchten deshalb, dass ein aktives, selbstbestimmtes Leben mit COPD nicht mehr möglich ist. Doch das stimmt so nicht.

In diesem Jahr wurden große Fortschritte bei der Behandlung erzielt: Moderne Medikamente, z.B. Biologika, können bei einem gewissen Teil der Patient*innen mit schwerer, unkontrollierter COPD eingesetzt werden.

Sie beeinflussen die Entzündung, die die COPD auslöst. Ist die passende Behandlung gefunden, kann das die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern und es ihnen ermöglichen, alltägliche Aktivitäten wie Einkaufen oder Spaziergänge wieder aufzunehmen.

Betroffene, die trotz intensiver Behandlung Symptome haben, sollten sich umfassend informieren (z. B. unter www.mit-copd-leben.de) und das Gespräch mit ihrem Lungenfacharzt oder ihrer Lungenfachärztin suchen. Gemeinsam können sie weitere Therapiemöglichkeiten besprechen.

MAT-DE-2404421-1.0-11/2024



Foto: AzmanL/Getty Images.com

ANZEIGE

Essen auf Rädern Das Portal, das ältere Menschen mit einem Lieferdienst für Mahlzeiten unterstützt

Strukturen im Alltag sind für die meisten Menschen von großer Bedeutung. Wenn es jedoch schwierig wird, Essen zuzubereiten oder Lebensmittel einzukaufen, gehen einige dieser wichtigen Rituale verloren. Unterstützung bietet dann die Internetseite EssenaufRaedern.de – die Informationsplattform für alle Fragen rund um das Thema Mahlzeitendienst.

Hilfe auf Augenhöhe: Der Service Essen auf Rädern ermöglicht Selbstversorgung

Mit einem Mahlzeitendienst geben Sie die Zubereitung in die Hände professioneller Köche – die Entscheidung, was Sie essen und wann Sie beliefert werden möchten, liegt weiterhin in Ihren Händen. So bleibt alles ein Stück weit wie gewohnt – und genauso lecker.



Aber wie funktioniert „Essen auf Rädern“ eigentlich genau? Und wo finde ich einen Anbieter, der zu meinen Bedürfnissen passt? EssenaufRaedern.de bietet die Informationen, die Sie benötigen, um fundierte Entscheidungen treffen zu können. Hier finden Sie Antworten auf Ihre Fragen – geballtes Wissen auf einen Blick. Die Such- und Filterfunktion hilft dabei, den passenden

Mahlzeitendienst zu finden. Damit sich Hilfe einfach gut anfühlt.

Mit Essen auf Rädern können Sie weiterhin selbstbestimmt Ihr Leben gestalten. Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

Unter EssenaufRaedern.de oder dem obenstehenden QR-Code erhalten Sie Zugang zu unserer vielfältigen Informationsplattform sowie einen Überblick über die Anbieter in Ihrer Region.

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

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

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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

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

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

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise! Tel. 0151/7182306, 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

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

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Wertschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

Frau Stein kauft Pelze Nerze aller Art Silber Uhren aller Arten Schallplatten Nähmaschinen Schreibmaschinen Bernstein Münzen Zinn Bleikristall Ferngläser Perücken Teppiche Bilder Ölgemälde Möbel Porzellan Krokotaschen Krüge Modeschmuck Gardinen Puppen Orden Figuren komplette Nachlässe auch Wohnungsauflösungen Altgold Bruchgold Zahngold Goldschmuck 100% seriös und diskret **kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Wertschätzung** zahle Bar vor Ort täglich von 8-20 Uhr gerne auch am Wochenende ☎ 0178-2488049

Stellen

Pflege und Betreuung daheim, da kann ich Ihnen helfen! Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Partnersuche

Helene, 77 J., gutaussehende Witwe, finanz. unabhängig, e. gute Köchin, mag Natur, Garten. Als mein Mann verstarb, blieb ich alleine zurück. Ich suche pv einen lieben Mann mit ähnlichem Schicksal, wohne hier in der Gegend wäre auch jederzeit umzugsbereit. Ich könnte Sie auch mit meinem Auto besuchen, wir besprechen dann alles Weitere persönlich pv ☎ 0157- 75069425

Ich, Sabine, bin 66 J., verwitwet, 162 groß, schön und jung geblieben, bin einfühlbar, häuslich u. ordentlich, ich lebe ganz allein in meiner Wohnung, wäre auch jederzeit umzugsbereit. Ich suche pv e. harmonische Partnerschaft mit e. aufrichtigen Mann (Alter egal), würde Sie sehr gern schon am Wochenende treffen, erfüllen Sie mir diesen Wunsch mit Ihrem Anruf? ☎ 0151 - 62903590

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

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal). **Sofort Bargeld!** Jederzeit erreichbar. ☎ 06158 - 6086988 ☎ 0173 - 3087449

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

☎ 0151/ 7187 2306

☎ 06258/5089921

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



ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810
Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore • Drehkreuze
- Schranken • Türen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Tore
- Mobile Bauzäune • Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

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

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Action, ALDI,
Das Futterhaus,
Deichmann, Edeka,
Expert Klein, Globus,
HIT, JYSK, KODi, LIDL,
Marktkauf, Mobile,
Möbel Kempf, Möbel
Roller, Netto, Penny,
POCO, Polster Aktuell,
REWE, RENO Schuhe,
Rossmann, Telekom,
Thomas Philipps,
Toom Baumarkt,
Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

Tiere der Woche



Grafik: freepik



Marie

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

Für Marie sucht Tiere in Not Odenwald Menschen, die ihr noch das Leben zeigen wollen. Marie hat noch nicht viel kennenlernen können und zögert immer mal wieder in neuen Situationen oder bei fremden Menschen. Marie ist ein Teil der ‚Braveheart‘-Trainingsgruppe von Tiere in Not Odenwald und hat dort schon viel gelernt. Dennoch braucht Marie souveräne Menschen an ihrer Seite, die die Geduld und das Einfühlungsvermögen mit-

bringen, einen unsicheren Hund zu führen. Marie hat so etwa Labrador Größe, wiegt um die 20 Kilo und wurde im August 2023 geboren.

Wenn Sie einmal MARIE 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

Tonic

HTB (PM). Tonic hat leider nach 10 Jahren sein Zuhause verloren, da sein Frauchen ins Seniorenheim musste.

Nun suchen wir eine liebe Person, die bereit ist, ihm für die letzten Jahre seines Lebens ein gutes Zuhause zu bieten.

Tonic ist 10 Jahre alt, 35 cm groß und wiegt 6 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

Nico, Hexe und Denise

MEERSCHWEINCHEN IN NOT E.V. (PM). Dream-Team sucht ein neues Zuhause. Nico (oben), Hexe (Mitte) und Denise (unten) sind ein absolutes Dream Team: Der dreijährige Kastrat Nico findet seine beiden einjährigen Damen einfach klasse und sie ihn auch! Die drei kamen im Oktober 2024 zu Meerschweinchen in Not e.V. und schnell war, klar, dass sie unbedingt gemeinsam in ein neues Zuhause ziehen wollen. Die drei sind einfach ein eingespieltes Team und auch Menschen gegenüber unkompliziert, sodass sie auch gut für Meerschweinchen-Anfänger geeignet wären.

Wer den drei Schweinchen ein artgerechtes Zuhause mit ausreichend Platz, gemütlichen Schlafplätzen und frischem Futter anbieten möchte, kann unter vermittlung@meerschweinchen-in-not.de Kontakt zum Verein aufnehmen – die

Foto: MIN



Ehrenamtlichen des Vereins beraten auch Meerschweinchen-Neulinge gern zur artgerechten Meerschweinchenhaltung und stehen telefonisch unter 0152 06352625 ebenfalls gerne für Anfragen zur Verfügung (gerne auf die Mailbox sprechen und um Rückruf bitten).

Meerschweinchen in Not e.V. | Tel.: 0152 06352625
E-Mail: vermittlung@meerschweinchen-in-not.de

Nelly

TSV SELIGENSTADT (PM). Nelly sucht ein neues Umfeld.

Nellys Eltern kamen aus schlechter Haltung zum Tierschutzverein. Nelly wurde im Heim geboren und wächst in einem großen Familienverband auf. Nelly ist ein 6 Monate altes Kalifornier-Kaninchen-Mädchen.

Altersbedingt ist Nelly recht lebhaft. Da Kalifornier-Kaninchen ausgewachsen ca. 3 - 3,5 kg auf die Waage bringen, kann man davon ausgehen, dass sie bestimmt bald ruhiger wird.

Nelly kann zu einem gleichaltrigen, aber auch zu einem mittelalten, aktiven Rammler vermittelt werden. Sie hat Winterfell.

Fotos: TSV



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

