

mein süd hessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

30. November 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

mein süd hessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](http://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: Eric Eichberger / Pixabay

Die Geschichte des Adventskranzes

Die Geschichte des Adventskranzes



(DRM). Der Adventskranz ist ein fester Bestandteil der Vorweihnachtszeit. Aber woher kommt der Brauch und wie viele Kerzen hatte der erste Adventskranz?

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier, dann steht das Christkind vor der Tür! So ziemlich jedes Kind kennt diesen Spruch, der eng mit dem Adventskranz verbunden ist. Was aber viele nicht wissen: Ursprünglich hatte der Adventskranz nicht vier Kerzen, sondern 24 – und es konnten sogar bis zu 28 werden. Zudem bestand der erste Adventskranz nicht aus Tannenzweigen, sondern einem großen Wagenrad.

Aber von Anfang an: Im Jahr 1833 gründete der evangelische Theologe Johann Hinrich Wichern in Hamburg ein Heim - das sogenannte Rauhe Haus - für schwer erziehbare Jungs, um diese in familienähnlichen Verhältnissen aufwachsen zu lassen. Deren kindliche Ungeduld in der Vorweihnachtszeit mit der ständigen Fragerei, wann denn endlich Weihnachten sei, brachte Wichern auf die Idee, die Tage vom ersten Advent bis Weihnachten mit Kerzen darzustellen.

1839 entstand der erste Adventskranz

Zum ersten Mal leitete er die Kinder 1839 auf diese Weise durch die Adventszeit – mit einem Wagenrad, auf dem 24 Kerzen befestigt waren. 20 kleine rote Kerzen standen für die Werkstage, vier große weiße Kerzen für die Adventssonntage. Die Zahl der Kerzen orientierte sich dabei nicht an den Dezembertagen, sondern an den Tagen vom ersten Advent bis Weihnachten. Daher

schwankte die Anzahl der Kerzen des Wichern-Adventskranzes auch zwischen 22 und 28 Kerzen.

Mit dieser Idee legte Wichern den Grundstein für einen Brauch, der mittlerweile auf der ganzen Welt wiederzufinden ist. Allerdings unterscheidet sich der heutige Adventskranz doch erheblich von der Urversion. Der Kranz ist erheblich kleiner geworden und es sind auch nur noch die vier Kerzen für die Adventssonntage darauf zu finden.

Der Grund hierfür ist rein pragmatischer Natur und hat seinen Ursprung im ausgehenden 19. Jahrhundert.

Damals war die Brandgefahr durch eine derart große Zahl von Kerzen zu hoch, weswegen die Anzahl verringert wurde. Das um 1860 hinzugekommene Tannengrün erhöhte die Brandgefahr noch zusätzlich.

Durch die geringere Zahl konnte aber auch der Kranz selbst kleiner werden. Hatten die frühen Advents-

kranze noch einen Durchmesser von ein bis zwei Metern, passen die aktuellen Versionen bequem auf jeden Tisch.

Der Adventskranz als Träger christlicher Botschaften

Neben der kalendarischen Funktion steht der heutige Adventskranz auch noch sinnbildlich für christliche Botschaften. So symbolisiert der Kreis ohne Anfang und Ende die göttliche Unendlichkeit sowie die christliche Gemeinschaft und den Glauben an die Wiederauferstehung. Zudem kann man die vier Kerzen als die vier Himmelsrichtungen interpretieren, in die das Wort Gottes hinausgetragen werden soll. Das Tannengrün, das im Gegensatz zu vielen anderen Bäumen selbst im kalten Winter nicht abfällt, steht für das Leben und die Hoffnung. Zu guter Letzt sorgen die Kerzen für ein Licht, das jeden Sonntag heller wird – wie das wahre Licht Jesus Christus, der den Christen in der Finsternis Licht und damit Trost spendet.

Foto: Corinna Lichtenberg/Pixabay

Geschenkidee: Plätzchen im Glas

Selbstgemacht und von Herzen: Plätzchenglas zum Verschenken



sen lässt sich ganz einfach selbst herstellen und ist Weihnachtsdekoration und Geschenkidee in einem!

Das braucht man:

Alte Einmachgläser, doppelseitiges Klebeband, Ausstechformen für Plätzchen, weiße Universalgrundierung zum Sprühen, Sprühlack in der Wunschfarbe

So geht's:

Den Deckel des Einmachglases und die Ausstechform grünlich säubern und darauf achten, dass beides fettfrei ist. Mit dem doppelseitigen Klebeband befestigt ihr die Form mittig auf dem Deckel des Glases. Nun kommt Farbe ins Spiel. Zunächst besprüht ihr

den Deckel aus 20 bis 25 Zentimeter Entfernung gleichmäßig und dünn mit der Grundierung. Dafür könnt ihr den Deckel in einen leeren Karton packen, so stellt ihr sicher, dass ihr die Grundierung und den Lack nicht überall verteilt. Ob ihr die Grundierung trocknen lassen müsst, oder nicht, hängt vom Produkt ab, das ihr verwendet. Also bitte die Anweisung auf dem Etikett beachten. Anschließend wiederholt ihr den Vorgang mit dem Sprühlack. Solltet ihr beim ersten Mal nicht alle Ecken und Kanten erwischt haben, wiederholt ihr den Sprühvorgang nochmal. Anschließend lasst ihr den Deckel gut trocknen. Wer möchte kann jetzt noch ein Etikett mit der Plätzchensorte oder dem Namen des Beschenkten beschriften und mit einem weihnachtlichen Geschenkband am Glas befestigen.

Fertig ist das Plätzchenglas!

Foto: Rita/Pixabay

So hält der Christbaum länger

(OAI). Weihnachten steht vor der Tür, und der Christbaum ist für viele das Herzstück der festlichen Dekoration. Doch damit der Baum auch während der Feiertage schön bleibt, ist es wichtig, ihn richtig zu pflegen:

Der richtige Standort

Stellen Sie den Baum an einen kühlen Ort, fern von Heizquellen wie Öfen, Heizungen oder direkten Sonnenstrahlen.

Frisches Wasser ist ein Muss

Der Baum sollte sofort nach dem Aufstellen mit Wasser versorgt werden. Ein Baumständer mit Wasserreservoir ist ideal. Achten Sie darauf, den Wasserstand regelmäßig zu überprüfen und nachzufüllen, da ein Christbaum täglich bis zu einem Liter Wasser aufnehmen kann.

Stamm absägen

Schneiden Sie den Stamm des Baums etwa einen Zentimeter ab, bevor Sie ihn in den Ständer stellen. Dies hilft dem Baum das Wasser besser aufzunehmen und er bleibt länger frisch.

Lichter richtig anbringen

Verwenden Sie LED-Lichter, da diese weniger Wärme erzeugen und somit den Baum nicht austrocknen.

Zugluft vermeiden

Stellen Sie den Baum nicht in unmittelbare Nähe von offenen Fenstern oder Türen. Zugluft trägt zur schnellen Austrocknung bei und lässt den Baum schneller nadeln. Mit diesen einfachen Tipps können Sie die Lebensdauer Ihres Christbaums verlängern.

(Dieser Text wurde mit Hilfe der KI geschrieben)

ANZEIGE

Zu Weihnachten auch den Wald beschenken

Geschenke aus Holz liegen im Trend. Egal ob Traditionelles wie Weihnachtspyramiden und Räuchermännchen oder Modernes wie die Smartphone-Hülle und der Tablet-Halter – die Auswahl ist beeindruckend. Wenn das Holz zudem aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammt, freut sich auch die Umwelt und das eigene „grüne“ Gewissen.



Laub- und Nadelbaum. „Unser Zeichen garantiert dem Verbraucher, dass das Holz nicht aus Raubbau stammt“, erklärt er.

Das PEFC-Siegel kennzeichnet nicht nur edle Holzprodukte, Adventsdeko und Kinderspielzeug, das an Weihnachten hoch im Kurs steht. Auch manche Bastel- und Geschenkpapiere sowie -verpackungen tragen es. Sogar in der Weihnachtsbäckerei kann man auf den Schutz

Doch woran erkennt man „gutes“ Holz? „Das ist einfach“, weiß Dirk Teegelbeekers. Er arbeitet bei PEFC Deutschland. Der Verein vergibt das PEFC-Siegel mit dem

der Wälder achten, wenn Teigrolle, Backpapier & Co. über ein PEFC-Zertifikat verfügen. Und zu guter Letzt gibt es auch Christbäume mit PEFC-Bänderole. pefc.de

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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

Folgen Sie uns auf:



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

Fit durch den Winter

(DRM). Der Winter bringt nicht nur frostige Temperaturen, sondern auch eine höhere Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte. Ständig sind wir Bakterien und Viren ausgesetzt, die unser Immunsystem herausfordern. Um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, lohnt es sich, einige Gewohnheiten anzupassen und das Immunsystem gezielt zu stärken.

Genügend Schlaf – die Basis für ein starkes Immunsystem

Schlaf ist das A und O, wenn es um unsere Abwehrkräfte geht. Im Schlaf regeneriert der Körper, wichtige Abwehrzellen und Anti-

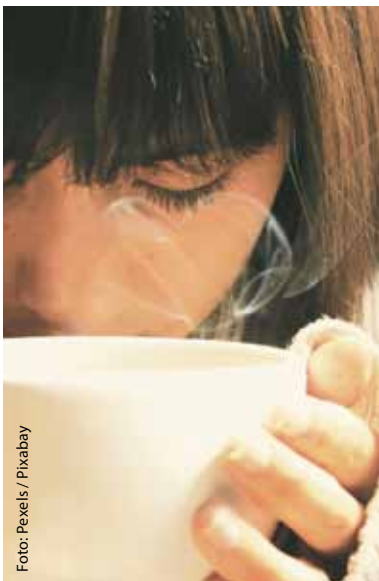


Foto: Pexels / Pixabay

körper werden gebildet und Hormone steuern die Immunprozesse. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig unter sechs Stunden Schlaf bekommen, ein höheres Risiko für Infekte haben. Ideal sind sechs bis acht Stunden Schlaf pro Nacht, um den Körper gut zu unterstützen. Außerdem ist ein geregelter Schlafrhythmus mindestens genauso wichtig wie die Schlafdauer.

Stress vermeiden – für Körper und Seele

Stress ist einer der größten Immunsystem-Killer. Langfristig erhöhter Stresspegel führt dazu, dass unser Körper vermehrt Cortisol ausschüttet, ein Hormon, welches die Immunabwehr schwächt. Gerade in der oft hektischen Vorweihnachtszeit hilft es, einen Gang zurückzuschalten und bewusst Entspannungsmomente einzuplanen. Meditation, ein

gutes Buch oder auch ein entspannter Winterspaziergang können Wunder wirken. So bleibt nicht nur die Seele in Balance, sondern auch der Körper gegen starke Infekte.

Ausreichend trinken

Auch im Winter sollte die Flüssigkeitszufuhr nicht vernachlässigt werden, auch wenn das Durstgefühl oft geringer ist als im Sommer. Die Heizungsluft ist jedoch trocken und kann die Schleimhäute austrocknen, was sie anfälliger für Krankheitserreger macht. Daher gilt: 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee sind ideal, um den Körper ausreichend zu versorgen. Alkohol sollte vermieden werden, denn er schwächt das Immunsystem und entzieht dem Körper wichtige Vitamine.

Vitamine und Mineralstoffe für den Winter

Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Körper die Nährstoffe, die er braucht, um stark zu bleiben. Vor allem Vitamin C, Vitamin D und Zink spielen in der kalten Jahreszeit eine wichtige Rolle. Vitamin C findet sich in Paprika, Zitrusfrüchten und Grünkohl. Vitamin D, welches sonst durch Sonnenlicht gebildet wird, muss im Winter oft durch Lebensmittel wie fettreichen Fisch oder Eier ergänzt werden. Eisen, Selen und Omega-3-Fettsäuren aus Nüssen und Hülsenfrüchten sind ebenfalls wichtig und unterstützen das Immunsystem zusätzlich.

Gutes für den Darm – Gutes für die Abwehrkräfte

Der Darm ist ein zentraler Ort für unsere Immunabwehr. Eine gesun-



Foto: tookapic / Pixabay



Bewegung und frische Luft

Sport und Bewegung sind echte Booster für das Immunsystem – besonders, wenn die an der frischen Luft stattfinden. Regelmäßige Aktivität unterstützt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt die Durchblutung an und hilft dabei, Abwehrkräfte zu mobilisieren. Ein lockerer Lauf, eine Runde mit dem

Fahrrad oder ein ausgiebiger Spaziergang helfen schon dabei gegen das Wintertief anzukämpfen. Wer außerdem im Freien Sport betreibt oder sich bewegt, bekommt bei Sonnenschein eine kleine Portion Vitamin-D, was im Winter besonders wichtig ist.

Foto: Günter / Pixabay

de Darmflora mit vielen guten Bakterien stärkt unser Immunsystem und schützt vor Infekten. Um die Darmflora zu fördern, sind ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse

wichtig. Probiotische Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Joghurt oder Kimchi liefern zudem nützliche Bakterien, die die Darmgesundheit unterstützen. So bleibt der Körper auch von Innen geschützt.

*mein südhessen
wünscht Ihnen
eine friedliche
und entspannte
Adventszeit.*

**mein
südhessen**

Foto: Ki


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

Die Zukunft der intelligenten Stromversorgung im Fahrzeug

So wird der unterbrechungsfreie Betrieb wichtiger Funktionen sichergestellt

(DJD-K). Die elektrische Versorgung erweist sich mitunter als Achillesferse im Automobil. Mehr als jede zweite Fahrzeugpanne geht laut ADAC auf einen Ausfall des Energiebordnetzes zurück, in den meisten Fällen verursacht durch eine defekte Niederspannungsbatterie. Ein Defekt, der für die meisten im Alltag einfach ärgerlich ist, kann allerdings zu kritischen Situationen im Straßenverkehr führen. Das gilt noch mehr, da Fahrzeugfunktionen zunehmend elektrifiziert werden. Damit steigen zugleich die Anforderungen an die Bordnetze.

Sichere Stromversorgung im Auto

Eine zuverlässige und jederzeit sichere Energieversorgung sowie deren permanente Überwachung ist besonders wichtig, damit Funktionen wie die elektrische Bremskraftverstärkung, Servolenkung, Licht oder Scheibenwischer uneingeschränkt zur Verfügung stehen.



Immer in der Spur bleiben: Moderne Technik sorgt dafür, dass auch im Fall eines Kurzschlusses das Fahrzeug manövrierfähig bleibt.

Foto: djd-k/Robert Bosch

Kommt es beispielsweise durch einen Kurzschluss im Bordnetz zu einer Unterbrechung der Stromversorgung, sorgt in Zukunft der Powernet Guardian von Bosch dafür, dass die sensiblen Komponenten weiter mit Strom versorgt werden und das Fahrzeug manövrierfähig bleibt. Im Fall der Fälle separiert ein elektronischer Trennschalter

das Sicherheitsbordnetz von den restlichen Verbrauchern wie Sitzheizung oder Fensterheber, auf die man vorübergehend, ohne Auswirkung auf die Fahrsicherheit, verzichten kann.

Vorbeugende Überwachung in Echtzeit

Das System handelt aber nicht erst dann, wenn es bereits zu einem technischen Problem kommen sollte. Als vorbeugende Maßnahme macht Powernet Guardian das Fahren sicherer, indem es vorausschauend das elektrische Netz im Fahrzeug ständig überwacht und mögliche Versorgungslücken rechtzeitig erkennt. So werden nicht nur Fehlfunktionen identifiziert, auch ein Spannungsabfall lässt sich voraussagen. In elektrifizierten Fahrzeugen und für das automatisierte Fahren wird diese Funktion eine zentrale Rolle spielen, um für Störungsfreiheit und eine jederzeit sichere Fahrt zu sorgen.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 47

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

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

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



Gesundheits-Risiko «Prädiabetes»

Mit Hintonia-Extrakt Risikofaktoren reduzieren



(WLM). In Deutschland leiden ca. 8,5 Millionen Menschen an Diabetes, die meisten davon an der Typ-2 Form, mit all den bekannten Folge-Erkrankungen. Deutlich mehr Menschen aber sind bereits jetzt von einem als „Prädiabetes“ bezeichneten Krankheitsbild betroffen mit Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Feh-

lernernährung und chronischer Bewegungsmangel. Ein als Sucontral N nur in Apotheken verfügbarer, speziell entwickelter Extrakt aus der Hintonia-Pflanze gilt als wichtiger Hoffnungsträger im Kampf gegen diabetisch bedingte Beschwerden. Prädiabetes ist alles andere als eine „letzte Warnung“. Bereits während dieser Vorstufe ist der Zuckerstoff-

wechsel im Organismus aus dem Gleichgewicht und erhöht sich das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Schlaganfällen, chronischen Nierenerkrankungen, Demenz, Krebs und eine generell erhöhte Sterblichkeit. Prädiabetes kann als eine Art „Zeitfenster“ betrachtet werden. Werden jetzt Haupt-Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und vor allem Übergewicht möglichst konsequent reduziert, kann die Entwicklung eines voll ausgeprägten Diabetes oft verhindert oder zumindest hinausgezögert werden.

Stoffwechsel nachhaltig normalisieren

Als eine ebenso effektive wie gut verträgliche Hilfestellung erachten insbesondere naturheilkundlich orientierte Ärzte und Heilpraktiker auch einen speziell entwickelten

Extrakt aus der Rinde des Hintonia-Baumes (in Kombination mit Zink und Chrom in Sucontral N, Kapseln oder Tropfen, rezeptfrei nur in Apotheken). Diese spezielle Kombination ausgesuchter Inhaltsstoffe ist vielfach in der Lage, sowohl den Blutzuckerspiegel, als auch den Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel zu normalisieren. Im Zusammenspiel mit einer bewegungsreichen, gesunden Lebensweise können so auch Patientinnen und Patienten, die bereits einen erhöhten Blutdruck in Kombination mit Übergewicht aufweisen, von einer effektiven Schutzwirkung profitieren. Ein weiterer großer Vorteil: Wird der Hintonia-Extrakt zu einem festen, begleitenden Bestandteil des Alltags, braucht es seltener einen Verzicht auf liebgewonnene Lebensgewohnheiten. Ein wichtiger Schritt hin zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Foto: stock.adobe.com / rh 2010

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Gute Nacht Deutschland! So finden Sie zurück in den Schlaf

Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen.

Ausgerechnet die historisch viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürbenden Schlafprobleme.

Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauernder Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.



Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der historisch **bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hochdosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller **hoher Dosierung** im Arzneimittel

Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke) auf. So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt.** Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.¹

Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das **Durchschlafen**¹



- keine Schläfrigkeit am Folgetag
- macht nicht abhängig
- wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- mit hochdosiertem Baldrian(wurzel-extrakt)

Baldriparan
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:
FZN 00493175

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Trotz Nebel sicher im Straßenverkehr unterwegs



(DRM). So schnell wie der Herbst seinen Einzug hält, so plötzlich und überraschend kommt Nebel. Das macht ihn für Autofahrer so gefährlich. Nebel schränkt die Sicht stark ein und erschwert das Einschätzen von Entfernungen. Autofahrer dürfen dann zusätzliche Leuchten einschalten.

Nebel bildet sich, wenn feuchte Luft auf eine kalte Oberfläche trifft und dadurch abkühlt. Wenn die Temperatur der Luft bis zum sogenannten Taupunkt sinkt, kondensiert der Wasserdampf in der Luft und bildet winzige Wassertropfchen, die in der Luft schweben. Besonders morgens und abends schränken oftmals Nebelschwaden die Sicht ein, teilweise bis auf wenige Meter. Hindernisse, wie parkende Autos oder Fahrradfahrer sind dann kaum noch zu erkennen. Wichtigste Regel, wenn Nebel einsetzt: Die Geschwindigkeit sofort reduzieren. Laut Straßenverkehrsordnung darf man bei Sichtweiten von weniger als 50 Metern – das entspricht dem Abstand der weißen Leitpfosten am Straßenrand – nur 50 km/h schnell fahren.

Nebelschlussleuchte einschalten

Die Nebelschlussleuchte darf nur eingeschaltet werden, wenn die Sichtweite durch Nebel weniger als 50 Meter beträgt. Das wird in der Regel als Orientierung genommen, wenn man die Entfernung zum nächsten Leitpfosten an der Fahrbahn als Anhaltspunkt nimmt, da diese in Deutschland im Abstand von etwa 50 Metern aufgestellt sind. Zusätzlich gilt: Bei eingeschalteter

Nebelschlussleuchte sollte die Geschwindigkeit maximal 50 km/h betragen. Sie darf nur bei sehr schlechter Sicht durch Nebel verwendet werden, nicht bei starkem Regen oder Schneefall. Das Einschalten der Nebelschlussleuchte ohne ausreichenden Grund blendet andere Verkehrsteilnehmer und ist deshalb in Deutschland und vielen anderen Ländern verboten.

Im Fahrzeug werden Nebelschlussleuchte und Nebelscheinwerfer durch bestimmte farbige Kontrollleuchten dargestellt. Ist die Nebelschlussleuchte eingeschaltet, leuchtet im Display ein gelbes Lämpchen. Die Kontrollleuchte für den Nebelscheinwerfer ist grün. Der Unterschied zur Kennzeichnung des Abblendlichts ist die gewellte Linie, die durch den Lichtstrahl verläuft.

Licht und Nebelscheinwerfer einschalten

Anders als die Nebelschlussleuchte, die nur bei sehr dichtem Nebel mit einer Sichtweite unter 50 Metern erlaubt ist, können die Nebelscheinwerfer schon bei geringerer Beeinträchtigung der Sicht verwendet werden.

Nebelscheinwerfer zusammen mit Abblendlicht: Die Nebelscheinwerfer können in Kombination mit dem Abblendlicht eingeschaltet werden, um die Fahrbahn besser auszuleuchten und eine bessere Sicht zu gewährleisten. Ausschalten bei klarer Sicht: Sobald sich die Sicht verbessert, sollten die Nebelscheinwerfer wieder ausgeschaltet werden, um andere Verkehrsteilnehmer nicht zu blenden. Das Ziel ist, die Sicht bei schwie-

rigen Wetterbedingungen zu verbessern, ohne den Gegenverkehr zu beeinträchtigen.

Rechts an den Leitpfosten orientieren

Um sich vor Unfällen im Straßenverkehr zu schützen, sollte man bei Nebel immer genügend Abstand zum vorausfahrenden Fahr-

zeug halten. Als Faustregel gilt, dass der Mindestabstand gleich der Geschwindigkeit ist. Also 50 Meter Abstand bei Tempo 50. Um nicht im dichten Nebel auf die Gegenfahrbahn zu geraten, sollten Fahrzeugführer sich am rechten Fahrbahnrand orientieren. Überholmanöver sollten tunlichst vermieden werden und auf Brücken ist besondere Gefahr geboten.

ANZEIGE

Betrug: Nur Kriminelle fragen nach Kontodaten!



Social Engineering – schon einmal gehört? Dahinter verbergen sich Betrugsmethoden, bei denen Kriminelle psychologische Tricks nutzen, um an vertrauliche Daten wie PINs, TANs, Konto- oder Kreditkartennummern zu kommen. Sie erzeugen künstlich Stress, versuchen Vertrauen zu gewinnen oder schüren Angst, um Menschen zu manipulieren und so die zuverlässig funktionierenden Sicherheitssysteme der Kreditinstitute zu umgehen.

Verbreitete Social-Engineering- Taktiken:

Phishing: Täuschend echt aussehende E-Mails von Banken, Sparkassen oder Online-Shops fordern dazu auf, einem Link zu folgen. Dieser leitet auf eine gefälschte Webseite weiter, wo Informationen wie Login-Daten, TANs oder Kontodetails abgegriffen werden.

Smishing: Ähnlich wie Phishing, nur per SMS oder WhatsApp-Nachricht; oft getarnt als dringende Sicherheitswarnung oder Paketbenachrichtigung.

Vishing: Anrufe, bei denen sich Kriminelle als Mitarbeitende von Kreditinstituten oder Behörden ausgeben. Durch geschickte Gesprächsführung versuchen sie, an sensible Daten zu

gelangen oder bestimmte Handlungen auszulösen.

Quishing: Ein QR-Code, etwa in einem gefälschten Brief, täuscht die Verbindung zu einer Bank- oder Bezahl-Webseite vor – führt aber auf eine betrügerische Seite.

Tipps zum Schutz vor Datendiebstahl:

Niemandem blind vertrauen: Banken, Behörden und seriöse Unternehmen fragen niemals nach Zugangsdaten wie PINs oder TANs.

Absender genau prüfen: Seien Sie skeptisch, wenn in Nachrichten vertrauliche Daten abgefragt werden, auch wenn diese vermeintlich von seriösen Quellen stammen.

Niemals Daten preisgeben: Geben Sie am Telefon keine Kontodaten oder Passwörter weiter – selbst die angezeigte Rufnummer kann manipuliert sein.

Nicht unter Druck setzen lassen: Nehmen Sie sich Zeit, um die Situation zu prüfen. Beenden Sie im Zweifel das Gespräch oder den Vorgang.

Im Notfall schnell handeln: Sollten Sie sensible Daten weitergegeben haben, lassen Sie sofort Ihr Konto und den Online-Banking-Zugang über den Sperr-Notruf 116 116* sperren. Erstaten Sie außerdem Anzeige bei der Polizei.

* Der Service des Sperr-Notrufs ist kostenlos. Auch der Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei. Aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen. Sollte der Sperr-Notruf in seltenen Fällen aus dem Ausland nicht erreicht werden können, gibt es alternativ die Rufnummer 030/40504050.

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

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

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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

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 Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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

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

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 Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Kaufe 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

Stellen

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

Pflegehelferin sucht neue 24h Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Bitte mit Kost und Logis. Freu mich! Einfach anrufen, ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Partnersuche

Ingeborg, 72 J., (verwitwet), mit christlicher Lebenseinstellung, eine aufrichtige, hübsche Frau, vom ländlichen Raum. Ich liebe die häusliche Gemütlichkeit, die traditionelle Hausmannskost, fühle mich aber sehr allein und einsam, ich suche pv ernsthaft einen bodenständigen Mann, zu dem ich kommen kann. Ich bitte um Kontaktaufnahme. ☎ 0160 - 7047289

Gerda, 75 J., eine außergewöhnliche, liebenswerte Frau, sehr gepflegt und warmherzig, aber leider ganz alleine. Nach dem Tod meines Mannes möchte ich jetzt die schlimme Einsamkeit beenden. Bitte rufen Sie an, bald ist Weihnachten, wir könnten die besinnlichen Tage schon gemeinsam genießen pv ☎ 0157 - 75069425

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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40

E-Mail:
info@rheinmainverlag.de
Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

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 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

Beilagen-Hinweis

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

- ALDI, Alldrink,
- Apotheke zum Löwen,
- Bauhaus, Bären
- Apotheke, Douglas,
- Easy Apotheke, Edeka,
- Einhorn Apotheke, Esser
- Apotheke, Expert Klein,
- Getränke Gotta, Globus,
- HIT, Hornbach, JYSK,
- KODi, LIDL, Mainova
- Frankfurt, Marktkauf,
- Metzgerei Diess, Mobile,
- Möbel Kempf, Möbel
- Roller, Netto, Norma,
- Penny, POCO, Polster
- Aktuell, Rats Apotheke,
- REWE, Rossmann, Stadt
- Apotheke, Thomas
- Philipps, Toom Baumarkt,
- Zimmermann

Tiere der Woche



Dakota

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

Dakota und Bernadette sind Schwestern. Zunächst waren sie beide noch etwas schüchtern. Mittlerweile sind sie aufgetaut und laufen entspannt im Tierheim Hof. Mit fremden Menschen sind sie noch etwas vorsichtig, lassen sich jedoch streicheln und sind interessiert. Sicher haben sie in ihrem bisherigen Leben viele Dinge, die für das Zusammenleben mit dem Menschen wichtig sind, noch nicht kennengelernt. Sie gehen jedoch mittlerweile gut an der Leine und zeigen sich auch kleineren Kindern gegenüber freundlich. Wenn es dämmrig wird, passen sie jetzt schon auf ihr Gelände auf – ganz moderat, aber ein gewisses Territorialverhalten ist schon erkennbar. Damit sollte man zurechtkommen oder es sich sogar wünschen! Dakota wurde im Oktober 2023 geboren.

Wenn Sie einmal DAKOTA 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

Raffi und Haku

TSV SELIGENSTADT (PM). Raffi und Haku gehören zu einer hier recht seltenen Katzenrasse. Raffi und Haku sind Khao-Manee-Katzen, eine ursprünglich dem thailändischen Königshaus vorbehaltenen Rasse. Die Khao Manee („Weißes Juwel“) trägt in der Regel ein weißes, kurzhaariges, sehr dichtes Fell, welches dicht am Körper anliegt.

Fotos: TSV



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

Meist haben diese Katzen blaue Augen, oder ein blaues und ein bernstein- bis goldfarbenes oder ein blaues und ein grünes Auge. Die beiden schönen Tiere wurden leider beide taub geboren, aber das behindert sie überhaupt nicht in ihrem Alltag. Sie sind beide äußerst neugierig und verspielt. Beide Kater lieben es, zu schmusen und gekraut zu werden und sind am liebsten ganz nah bei ihren Menschen. Raffi und Haku werden nur zusammen vermittelt, da sie sehr aneinander hängen. Sie sind noch recht jung, geboren im Juni 2024 und leben z. Zt. auf einer Pflegestelle.



Laura

HTB (PM). Laura ist noch eine etwas zurückhaltende Hündin. Sie mag sehr gerne gestreichelt werden. Auch geht sie gerne spazieren, wobei man das an der Leine laufen noch üben muss.

Wir sind uns aber sicher, dass sie in einer Familie schnell auf-tauen wird.

Laura ist 3 Jahre alt, 43 cm groß und wiegt 7 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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



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

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich



Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

Das **NEUE** Jobportal



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



Aktionshaus

Machen Sie Ihre Raritäten zu Bargeld!



Jetzt auch in Rodgau-Jügesheim · Eine einmalige 5-Tages-Aktion



Ihre Vorteile:
✓ kostenlose Beratung
✓ kostenlose Wertschätzung
✓ transparente Abwicklung
✓ Bargeld sofort



Ankauf von hochwertigen Uhren wie z.B. Rolex, Breitling, Omega, Ebel etc. gerne auch defekt.



Wir zahlen zur Zeit bis zu 90€*
* Euro pro Gramm

Machen Sie Ihren Pelz zu Bargeld!

Letzte Chance zum Saisonabschluss!

Ankauf von Pelzen aller Art*

Wir zahlen bis zu 5000,- € für Ihren Pelz

*Pelzankauf nur in Verbindung mit Gold

Samstag November 30 2024	Montag Dezember 2 2024	Dienstag Dezember 3 2024	Mittwoch Dezember 4 2024	Donnerstag Dezember 5 2024
--	--	--	--	--

**Bisam · Persianer · Fuchspelze aller Art
Zobel · Nerze · Nutria · Chinchilla**

Ankauf von:

- Ringen • Ketten • Goldschmuck • Altgold • Bruchgold • Weißgold
- Zahngold (auch mit Zahn) • Silber • Silberbesteck • Nähmaschinen • Silberschmuck
- Bernstein • Münzen • Platin • Zinn • Uhren • Diamanten • Modeschmuck
- Alten Gemälden • Militaria • und vielem mehr

Kostenlose Begutachtung und Bewertung Ihres Schmuckstücks (auch vor Ort bis 100 km)

**Geschäftszeiten:
Mo. – Sa. 09:30 – 17:00 Uhr**

Hochstädter Str. 16 • 63110 Rodgau-Jügesheim • 06106-2772112 • 0178-4147770

Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 50,- €*
*bei Verkauf