

# mein südhessen

12

**Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!**  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

7. Dezember 2024

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.998

mein südhessen  
auf Facebook

[www.facebook.com/rheinmainverlag](http://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](http://www.instagram.com/rheinmainverlag)



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



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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

**myjob.de**  
Die Jobsite  
mit dem Social Media Boost

Mitarbeiter  
finden

Job suchen

Jobmailer  
abonnieren



## ENGEL ELEKTROMOBILE

Der e-Fachhandel, Familienbetrieb seit 2009 für:  
e-Bike, e-Scooter, e-Lastenräder, e-Mobile, e-Service!

**Auf die Schnäppchen fertig los**

Ein eBike auch als Gutschein 30%!! Jetzt beraten lassen!

Haben Sie die Winterinspektion schon geplant?

Wir bieten auch hol-bring Service an! Gerne auf Termin

Abverkauf Laden/Lager, solange der Vorrat reicht!

eScooter Li-Io ca 50km Aktion! Neu € 1.899,- Ang. € 1.199,-	Comfort / Touren eBike 30%! Beispiel: CX 625Wh Ab € 2.999,- Oder Act+ 500 Neu € 2.899,- Ang. € 1.999,-	Sport + Herrn eBike 30%! Beispiel: Kettler DUO CX12 Akku 1250Wh Neu € 5.899,- Ang. € 3.899,-	Dreirad, Elektrisch, sehr Leicht auch ohne Strom zu fahren! Dezember Aktion! Neu € 4.099,- Ang. € 2.999,-	Dreirad, Elektrisch Dezember Aktion! Ab € 1.799,-
---	---	---	--	---



63303 Dreieich/Dr'hain, Gleisstraße 3, unterhalb REWE  
Tel: 06103 386 9449, [www.elektromobile-rhein-main.de](http://www.elektromobile-rhein-main.de)

*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

**Rhein MainVerlag**

## Warum werden in der Adventszeit Plätzchen gebacken?

(DRM). Für viele Menschen gehören Plätzchen zu den schönsten Dingen der Vorweihnachtszeit. Doch wie ist der Brauch des Plätzchenbackens eigentlich entstanden?

Sie gehören zur Vorweihnachtszeit wie der Adventskranz und die Weihnachtsdekoration: Plätzchen. Es gibt sie in rund, oval oder eckig, in groß oder klein sowie mit und ohne Schokolade. Aber unabhängig von der Form erinnern sie an flach geformte Kuchen und können als Kekse oder Konfekt präsentiert werden. Traditionell werden die Plätzchen in der Weihnachtszeit zusammen mit der Familie gebacken.

Der Ursprung der heute bekannten Plätzchen ist im Laufe der Geschich-



Foto: pexels/Nicole Michalou

**14. DEZ  
2024  
10.00 Uhr**

**Vortrag für Eltern & Interessierte**

**RUHIGE NÄCHTE**

**Tipps für den sicheren Babyschlaf**

Asklepios Klinik Langen, Konferenzräume  
Röntgenstraße 20, 63225 Langen

**Sandra Bauer, Zertifizierter Schlafcoach**

Anmeldung und Information unter:  
anmeldung.langen@asklepios.com  
Tel.: 06103/912-13 65  
www.asklepios.com/langen

**Eine  
Anmeldung ist  
erforderlich.**

te verloren gegangen. Daher gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Entstehungsgeschichten, die über mehrere tausend Jahre zurückzuführen sind.

### Geisterbesänftigung durch das Backen von Plätzchen

Eine Theorie besagt, dass die Germanen bereits vor der Geburt Christi Plätzchen backten, um Geister während der Wintersonnenwende zu besänftigen. Die Menschen litten während dieser Jahreszeit sowohl unter langer Dunkelheit als auch an extremer Kälte. In dieser Jahreszeit, so der Glaube der Germanen, würden böse Geister in langen Nächten umherirren. Um diese milde zu stimmen, formten die Menschen bestimmte Tiere aus Teig, welche sie den Göttern opferten.

### Plätzchen als Winteressen für arme Menschen

Ein anderer Ursprung könnte in der Vorratshaltung für die kalte Jahreszeit liegen. So backten arme Menschen Plätzchen, um einen Vorrat für den Winter anzulegen. Es wird angenommen, dass diese frühen Plätzchen sehr fetthaltig und zudem lang halt-

bar waren. Dadurch hatten sie neben eingekochtem Sauerkraut, trockenem Obst, eingelagerten Kartoffeln und gepökeltem Fleisch ein weiteres Winteressen.

### Tradition durch mittelalterliche Klöster

Das heutige Weihnachtsgebäck könnte aber auch in mittelalterlichen Klöstern entstanden sein. Diese Theorie ist durch Ausgrabungen und bildliche Darstellungen entstanden. Zum Gedenken an die Geburt Christi war das Keksebacken üblich. Die gefertigten Plätzchen wurden anschließend als Geschenke an Familienmitglieder und Verwandte weitergegeben.

Schlussendlich gibt es mehrere Geschichten, wie die Tradition des Plätzchenbackens in der Weihnachtszeit entstanden sein könnte. Unabhängig vom wahren Ursprung des Brauchs ist heutzutage jedoch sicher: Plätzchen sind eine wohl-schmeckende Art, Weihnachtsstimmung im Familien- und Freundeskreis zu verbreiten und lassen Kinderaugen leuchten.

**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

# Vogelhäuschen als Überwinterungshilfe

(DRM). Gerade aufgrund der Klimaerwärmung bleiben immer mehr Vogelarten hier und machen sich nicht mehr auf in wärmere Gebiete. Im Regelfall haben diese kein Problem damit die Winterverhältnisse in Deutschland zu überstehen. Sollte aber besonders viel Schnell fallen oder starker Frost eintreten, kann sich die Nahrungssuche als durchaus schwierig erweisen. Ein Vogelhäuschen kann hier Abhilfe schaffen. Dieses ist nicht nur schön anzusehen, sondern zudem äußerst nützlich.

## Äußerliche Anforderungen

Kaufen kann man so ein Vogelhäuschen meist in den örtlichen Baumärkten, online oder auch in speziellen Tierbedarfsgeschäften. Grundsätzlich kann man die Wahl natürlich entsprechend den persönlichen Vorlieben und des verfügbaren Platzes treffen. Ein paar Anforderungen sollte man dennoch beachten: Da die Hauptaufgabe eines Vogelhäuschens das Bieten



von Schutz ist, sollte es auch dementsprechend platziert werden. Idealerweise stellt oder hängt man es in einer ruhigen Lage auf. Ein freier Anflugbereich und ausreichend Distanz zu möglichen Bodenraubtieren ist dabei besonders wichtig. Dazu zählen hauptsächlich Katzen oder Marder.

Da diese Häuschen in erster Linie im Winter zum Einsatz kommen, werden sie auch als ein sicherer und warmer Rückzugsort genutzt. Um gleichzeitig noch zu verhindern, dass das Futter nass wird,

empfeht sich also ein geschlossenes Vogelhäuschen. Um im besten Fall mehr als nur einen Winter lang von dem Vogelhäuschen zu profitieren ist das verwendete Material von Bedeutung. Häufig wird billiges und unbehandeltes Holz verwendet. Diese sehen zwar besonders schön aus, gehen durch die winterlichen Witterungsverhältnisse allerdings schnell kaputt. Stattdessen erweisen sich Materialien wie Edelstahl, Holzbeton oder behandeltes Kiefernholz als besonders langlebig. Zwar gelten auch Metall und Kunststoff als lange haltbar, diese bieten allerdings nicht ausreichende Wärmedämmung für die Vögel. Grundsätzlich sollte man also darauf achten die Tiere vor Feinden, Wind und Regen zu schützen.

Im Inneren des Häuschens sollte ausreichend Platz sein. Vor dem Einflugloch – dessen Größe den heimischen Vogelarten gereicht sein sollte – empfiehlt sich eine kleine Stange. Diese hilft besonders Jungtieren bei Start- und Landemännern.

## Das richtige Futter wählen

Auch bei dem ausgewählten Futter gibt es einiges zu beachten: Üblicherweise wird von November bis Februar gefüttert. In den wärmeren Monaten dazwischen können sich die Vögel eigenständig versorgen. Als Basis kann das Vogelhäuschen mit Sonnenblumenkernen befüllt werden, denn diese werden von allen Vogelarten gerne verspeist. Diese können durch herkömmliche Futtermischungen, welche Samen und erlesene Fette enthalten ergänzt werden. Hierbei ist es stets wichtig auf die Qualität des Futters zu achten. Da häufig auch Weichfutterfresser wie Amseln an Vogelhäuschen halten, sind auch Haferflocken, Beeren oder Rosinen gerne gesehen. Natürlich können auch klassische Maisenknödel aufgehängt werden, diese sollten allerdings keinesfalls mit einem Plastiknetz umzogen sein, da sich die Tiere ansonsten leicht verheddern könnten.

Foto: Franz W. / Pixabay

Gesundheit

ANZEIGE

## Warum die Bakterien in der Scheide für Frauen so entscheidend sind

Vaginalmikrobiom im Fokus: Darauf kommt es wirklich an

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft.

Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen<sup>1</sup>, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.<sup>2</sup>

### Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

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

### Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch

angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea FloraCare**  
(PZN 19249311)



[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)



## Das Nr. 1\* Kollagenpulver in Apotheken

Warum dieses neue Apothekenprodukt den Markt so rasant erobert



Kollagen ist reichlich in Knorpelgewebe, Sehnen und Bändern vorhanden, der Knorpel zwischen den Gelenken dient dabei als Stoßdämpfer. Mit zunehmendem Alter sinkt die natürliche Kollagenproduktion, was einen Einfluss auf die Gelenke haben kann! Doch keine Sorge: Ein hochwertiges Kollagenprodukt kann die Kollagenzufuhr ergänzen.

### Das empfehlen Gesundheitsexperten

Das Premium-Kollagen von pureSGP begeistert Gesundheits-

experten, da das Präparat alle fünf Expertenkriterien erfüllt. Das Kollagenpulver enthält wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel<sup>1</sup>. Einfach die benötigte Menge in Kaffee, Joghurt oder Suppen einrühren und genießen. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.



<sup>1</sup>Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057> • <sup>2</sup>de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. *Beneficial microbes*, 10(5), 483-496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129>

\*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 09/2024 • \*\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

# Kneippen für die Gesundheit

(DRM). Die nach Sebastian Kneipp benannte Wasser-Therapie ist als ein natürliches Heilmittel in jeglichen Bereichen bekannt. Egal ob es um die psychische Gesundheit, das Immunsystem, den Alterungsprozess oder spezifische Schmerzen geht. Durch das kalte Wasser wird nicht nur die Durchblutung angeregt, sondern auch eine entspannende Wirkung erzielt, welche im besten Fall die Schlafqualität und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

## Worauf muss man vor einem Kneippgang achten?

Damit die Wasseranwendung auch eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist hat, gibt es dabei einige Dinge zu beachten. Die Vorbereitung ist dabei das Wichtigste:

1. Zwar hilft Kneippen bei gesundheitlichen Beschwerden, aber dennoch ist es unabdingbar während der Anwendung gesund zu sein. Das bezieht sich in erster Linie auf akute Erkältungen oder Niereninfektionen. In diesem Fall sollte dringendst auf einen Kneippgang verzichtet werden.
2. Kneippen ist prinzipiell zu jeder Jahreszeit möglich. Als Anfänger ist es trotzdem ratsam im Sommer bei etwas angenehmeren Temperaturen zu starten. Hat sich der Körper erst einmal daran gewöhnt, wirken auch die kühlen Herbst- und Wintertemperaturen gar nicht mehr so kalt.
3. Bevor man in das Kneippbecken steigt, sollten die Füße und Beine gut durchblutet sein. Am besten funktioniert das, wenn man vorab



einige Minuten schnell geht, eine Runde Fahrrad fährt oder ein paar Gymnastikübungen, wie beispielsweise Ausfallschritte und Kniebeugen, durchführt.

## So kneipt man richtig

Anders als viele vielleicht denken, gibt es auch während des Kneippvorgangs selbst einiges zu beachten – denn kneippen ist mehr als nur durch kaltes Wasser laufen: Selbst regelmäßige Kneippgänger müssen sich immer wieder an die Wassertemperaturen gewöhnen, daher sollte man bei jeder Anwendung stets ganz langsam und Schritt für Schritt durch das Wasser gehen. Die Wasserlinie sollte dabei im besten Fall etwa bis eine Handbreite unter das Knie reichen. Auch die Art und Weise wie gegangen wird spielt eine Rolle. Die richtige Technik dafür ist der sogenannte Storchschritt, bei welchem die Beine und Füße stets vollständig aus dem Wasser gehoben werden und dann langsam wieder zurück zum Boden geführt werden. Außerdem ist es wichtig stets die Zeit im Blick

zu behalten. Ein Kneippgang sollte in etwa zwischen einer und zwei Minuten liegen – längere Anwendungen sind nicht empfehlenswert. Sollte man noch nicht genug davon haben, können allerdings durch aus etwa zwei bis drei Anwendungen aneinandergereiht werden, solange zwischen diesen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute liegt. Nach dem Kneippgang ist es ratsam noch ein paar Schritte außerhalb des Wassers zu gehen und sich dann für einige Minuten auf einer Bank niederzulassen. Die Füße sollten anschließend nicht sofort trockengerieben werden, sondern nur leicht abgetupft werden. Im besten Fall verspürt man bereits kurz danach ein wohliges, warmes Kribbeln in den Beinen.

## Der richtige Ort zum Kneippen

Im Normalfall lässt sich in den meisten Städten eine Kneippanlage finden. Oftmals gibt es auch Naturkneippbecken. Diese sind häufig an oder in Wäldern gelegen und bieten somit gleichzeitig noch eine Portion frische Luft. Falls man keine Möglichkeit in seiner Nähe hat, oder die Zeit dafür nicht ausreicht, kann man alternativ auch zuhause einige Wasseranwendungen durchführen. Den klassischen Kneippgang kann man beispielsweise ganz einfach in der Badewanne oder einem großen Eimer durchführen. Der einzige Unterschied dabei ist, dass man eben nicht im Kreis, sondern nur auf der Stelle geht. Das Prinzip bleibt gleich! Wem das zu Hause zu kompliziert ist, kann alternativ auch Wechselduschen, ein kaltes Bad für die Arme oder einen kalten Guss fürs Gesicht durchführen.

**15. DEZ  
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](mailto:gyn.langen@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)



Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

**Eine  
Anmeldung  
ist nicht  
erforderlich**

Zur Pflege der Außenanlage  
suchen wir **eine/n**

**Mitarbeiter/in,**  
gerne auch **Rentner/in,**  
auf **MINIJOB-Basis.**

Mo.–Sa. 8:00–9:30 Uhr,  
max. 39 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

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie...

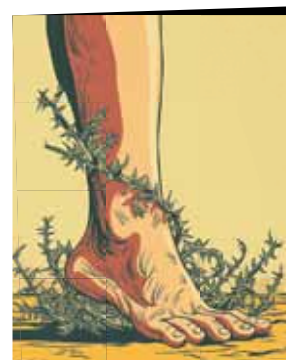
# Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

## Oft stecken die Nerven dahinter!

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Alptraum – an Schlaf ist mit diesen Missempfindungen kaum zu denken. Was viele nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

### Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie<sup>1</sup>. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerzpatienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).



### 5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt laut Arzneimittelbild etwa bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an. Auch bei

plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium laut Arzneimittelbild Abhilfe schaffen.

**Genial:** Die natürlichen Schmerztropfen Restaxil schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie bereits viele andere Medikamente zu sich nehmen.



<sup>1</sup>Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: [www.dgn.org/leitlinien](http://www.dgn.org/leitlinien) (abgerufen am 01.03.2024)  
 RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). [www.restaxil.de](http://www.restaxil.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

## Apfelsorten im Überblick

(DRM). In Deutschland wachsen über 4 000 Apfelsorten. Viele sind weit verbreitet, einige gibt es nur noch selten oder in bestimmten Regionen. Wir geben einen Überblick über einige beliebte Apfelsorten.

**Boskop:** Diesen Apfel kennt so mancher noch aus Omas Garten. Boskop-Äpfel sind saftig und schmecken säuerlich-fruchtig. Ihr volles Aroma entwickelt die Sorte rund einen Monat nach der Ernte. Die Sorte eignet sich gut für Kuchen oder Apfelstrudel.

### Gerlinde

Geerntet werden kann diese „neue“ Sorte bereits ab Ende August. Die kleinen bis mittelgroßen Äpfel sind gelbgold und rotgeflammt knackig, süß und fein-säuerlich. Aufgrund ihrer einfachen Handhabung eignet sich die Sorte bestens für den eigenen Garten.

### Berlepsch

Etwa Ende September ist diese Sorte reif. Die Äpfel sind mittelgroß, rot und schmecken aroma-



tisch und sehr saftig. Der alte Kulturapfel überzeugt durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt.

### Granny Smith

Durch seine leuchtende, grasgrüne Farbe sticht diese Apfelsorte im Supermarktregal sofort ins Auge. Der säuerliche Apfel ist als gesun-

der Snack beliebt und schmeckt auch gut im Müsli.

### Golden Delicious

Dieser Apfel schimmert grün-gelblich ist fest und süß. Er schmeckt pur, aber eignet sich auch für viele Zubereitungsarten, wie z. B. Apfelgelee oder Kuchen.

### Pink Lady

Die großen, rosafarbenen, knackig und süßen Früchte sind eine der beliebtesten Apfelsorten in Deutschland. Übrigens: Streng genommen handelt es sich bei Pink Lady um eine Clubsorte, also um eine Marke.

### Elstar

Der Elstar ist knackig und bissfest. Der leuchtend rote Apfel ist ein echter Allrounder. Er schmeckt roh hervorragend und kann gut zum Kochen und Backen verwendet werden. Elstar ist die am häufigsten angebaute Apfelsorte in Deutschland.

### Jonagold

Diese Sorte schmeckt aromatisch und süß-säuerlich. Jonagold-Äpfel sind goldgelb und färben sich, je reifer sie werden, von orangerot bis rot. Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts ist die Sorte sehr gesund und wird gerne für die Herstellung von Apfelsaft verwendet.

# Traditionell, würzig – und vegan

So wird Flammkuchen zum fleischlosen Genuss

(DJD-K). In Spätsommer und Frühherbst hat der Flammkuchen wieder einmal Hochsaison. Denn das traditionelle Gericht passt besonders gut zu einer Köstlichkeit, die es nur jetzt gibt: Federweißer. Das süße, leicht prickelnde Getränk läutet den Beginn der Weinlese ein und ist Teil zahlreicher Feste. Auch zu Hause lassen sich die beiden gut zusammen genießen und mit Freunden und Familie teilen. Mit den passenden Zutaten kann der klassische Flammkuchen sogar vegan belegt werden – und das, ohne dabei auf den typischen Geschmack zu verzichten.

### Klassiker in veganem Gewand

Flammkuchen gibt es mittlerweile in zahlreichen Varianten, auch vegetarischen und veganen. Doch die traditionelle Version bleibt mit Sauerrahm, Zwiebeln und Speck belegt. Vor allem der Speck verleiht der Speise ihre typische

#### Zutaten für den Teig

(1 Flammkuchen):  
250 g Mehl (Weizen Typ 405)  
etwas Mehl für die Arbeitsfläche  
125 ml Wasser, 2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz

#### Zutaten für den Belag

(1 Flammkuchen):  
1 Packung vegane Crème fraîche  
1 große rote Zwiebel  
1 Stange Porree  
60 g vegane Schinkenwürfel (z.B. von Billie Green)  
2 EL Olivenöl, ½ Bund Schnittlauch  
Zum Abschmecken: gemahlener Muskat, Salz, Pfeffer



Foto: djd-k/impact

Würze, die viele Menschen lieben. Und diesen gibt es jetzt auch fleischlos: Vegane Schinkenwürfel wie die von Billie Green liefern einen würzig-salzigen, rauchigen Geschmack und harmonieren genauso mit der leicht säuerlichen Crème fraîche, wie es fleischige Speckwürfel tun. Wer das nicht glaubt, probiert es einfach selbst aus.

#### Zubereitung

Den Backofen auf 210 Grad Celsius vorheizen (Ober-/Unterhitze). Die Zutaten für den Teig vermischen und gut kneten. Anschließend eine Kugel formen und kurz ruhen lassen. Jetzt die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Porree waschen, putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Das Olivenöl in

einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Porree-Ringe kurz darin glasig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Teig in Größe des Backblechs ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Teig mit veganer Crème fraîche bestreichen und mit den Zwiebel-Porree-Ringen belegen. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Den belegten Teig im heißen Ofen etwa zehn Minuten lang backen. Danach kurz herausnehmen, mit den veganen Schinkenwürfeln von Billie Green belegen und noch einmal etwa fünf Minuten backen. Währenddessen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und schneiden.

Den fertigen Flammkuchen mit Schnittlauch bestreuen und anrichten – und auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten mit einem Glas Federweißer genießen.

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 48

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)







## Elternakademie Langen

Vorträge für Eltern, Großeltern,  
Betreuer von Kindern und Interessierte

Samstag, 14. Dezember,  
um 10:00 Uhr  
Asklepios Klinik Langen,  
Konferenzraum K4, UG

**LANGEN (PM).** Im Rahmen der Reihe „Elternakademie 2024“ bietet die Asklepios Klinik Langen eine Vortragsreihe zu verschiedenen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit einem Baby zuhause. Die Vorträge & Workshops finden in den Konferenzräumen der Asklepios Klinik Langen, Röntgenstraße 20, 63225 Langen statt und sind für ca. 45 Min. konzipiert. Im Anschluss bleibt jeweils ausreichend Zeit für individuelle Fragen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Ruhige Nächte – Tipps für den sicheren Babyschlaf**  
**Referentin: Sandra Bauer, Zertifizierter Schlafcoach nach B. Niermann**  
**Ort: Asklepios Klinik Langen, Konferenzraum K4, Röntgenstraße 20, 63225 Langen**

Wenn Babys Probleme beim Einschlafen haben oder nachts häufig aufwachen, kann dies für Eltern und Kind eine immense Herausforderung darstellen. Doch was tun, wenn das Baby nicht zur Ruhe

kommt und immer wieder aufwacht? In ihrem Vortrag führt die Referentin die Teilnehmer in die faszinierende Welt des Babyschlafs und die Schlafgewohnheiten von Kleinkindern ein. Sie erläutert, was das Schlafverhalten eines Babys über dessen individuelle Bedürfnisse aussagt und welche möglichen Ursachen hinter Schlafproblemen stecken könnten. Ziel ist es dabei stets, einen gesunden und sicheren Babyschlaf zu fördern. Als erfahrener Schlafcoach betrachtet die Referentin das elterliche Einfüh-

lungsvermögen und die möglichst enge Bindung von Eltern und Kind als den Schlüssel zur Bewältigung frühkindlicher Schlafprobleme. „Das „Schreien lassen“ sehe ich daher niemals als akzeptable Option“, so Sandra Bauer. Wir laden Sie herzlich ein, an diesem informativen Vortrag teilzunehmen, und freuen uns über Ihre Anmeldung.

Anmeldung und weitere Information unter: [www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen) oder [anmeldung.langen@asklepios.com](mailto:anmeldung.langen@asklepios.com), Tel.: 06103 / 912 - 6 15 07.

## Kreißsaalführungen auch sonntags

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

Sonntag, 15. Dezember,  
um 16.00 Uhr  
Asklepios Klinik Langen

**LANGEN (PM).** 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 Gebärpositionen 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 Kaiserschnitt, 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 eine Bild von der Klinik für Geburtshilfe in Langen zu machen.

Weitere Information unter: [www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen).

Foto: Asklepios

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



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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

# Furoshiki: Eine nachhaltige Tradition für Weihnachtsgeschenke

(LL/OAI). In einer Welt, die zunehmend von Plastik und Einwegverpackungen überschwemmt wird, suchen immer mehr Menschen nach umweltfreundlicheren Alternativen – insbesondere in der Weihnachtszeit, wenn Geschenke in großen Mengen verpackt werden.

Eine alte japanische Tradition bietet hier eine elegante und nachhaltige Lösung: Furoshiki. Diese vielseitigen Tücher bieten nicht nur eine kreative Art, Geschenke zu verpacken, sondern sind auch ein starkes Symbol für Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit.

## Was ist Furoshiki?

Furoshiki ist ein quadratisches Stofftuch, das seit Jahrhunderten in Japan verwendet wird. Ursprünglich als praktische Möglichkeit genutzt, um Kleidung oder andere Gegenstände zu transportieren, hat sich Furoshiki im Laufe der Zeit auch als dekorative Verpackungslösung etabliert. Es gibt verschiedene Größen und Stoffarten, von Baumwolle über Seide bis hin zu synthetischen Materialien, aber der Gedanke hinter Furoshiki bleibt immer der gleiche: Ein wiederverwendbares und vielseitiges Tuch, das auf viele Arten gebunden werden kann.

## Furoshiki und die nachhaltige Geschenkverpackung

In einer Zeit, in der die Herstellung von Verpackungsmaterialien enorme Mengen an Ressourcen verbraucht und zu einem massiven Anstieg von Abfall führt, stellt Furoshiki eine umweltfreundliche Alternative dar. Das Schöne an Furoshiki ist, dass es sowohl funktional als auch ästhetisch ist. Statt Papier zu verwenden, das nur einmal genutzt und dann weggeworfen wird, ermöglicht das Furoshiki-Tuch eine wiederverwendbare Verpackungslösung. Es kann nicht nur für die Verpackung von Geschenken genutzt werden, sondern nach der Übergabe auch als praktisches Tuch für den Alltag – sei es als Halstuch, Einkaufsbeutel oder sogar als Tischdecke.

## Tradition trifft auf Moderne

Die Kunst des Furoshiki hat in den letzten Jahren auch im Westen zu-



Foto: pexels / AnastasiaShuraeva

nehmend an Bedeutung gewonnen, da immer mehr Menschen die Vorteile der nachhaltigen Geschenkverpackung entdecken. Die Vielfalt an Techniken, mit denen man Geschenke in einem Furoshiki-Tuch einwickeln kann, ist nahezu unbegrenzt. Es gibt einfache Wickelmethode für kleinere Geschenke, während komplexere Faltechniken genutzt werden können, um größere und unregelmäßig geformte Gegenstände zu verpacken. Es ist sogar möglich, mehrere Geschenke gleichzeitig in einem Tuch zu verpacken, was zusätzlich zur Effizienz beiträgt. Die Verwendung von Furoshiki ist nicht nur eine nachhaltige Entscheidung, sondern auch eine, die eine tiefere Verbindung zur Tradition herstellt. In Japan hat Furoshiki eine lange Geschichte der Wertschätzung für die Natur und das Bewusstsein für die Bedeutung von Wiederverwendbarkeit. Diese Philosophie ist heute aktueller denn je, da die Welt zunehmend nach Wegen sucht, die Umwelt zu schonen.

## Furoshiki selbst herstellen oder kaufen?

Furoshiki-Tücher können entweder selbst genäht oder gekauft werden. In vielen Geschäften gibt es inzwischen schöne, handgefertigte Varianten, die auch als besonderes Geschenk dienen können. Wer gerne kreativ ist, kann sich aber auch eigene Tücher aus Stoffresten oder

alten Kleidungsstücken herstellen. Dies gibt nicht nur ein zusätzliches Gefühl von Nachhaltigkeit, sondern lässt einem auch die Freiheit, individuelle Designs zu kreieren.

Die japanische Tradition des Furoshiki bietet eine wunderbare Möglichkeit, in der Weihnachtszeit nicht nur Geschenke auf eine besondere Weise zu verpacken, sondern auch aktiv zur Reduzierung von Abfall und zur Schonung der Umwelt beizutragen.

Furoshiki vereint Ästhetik und Nachhaltigkeit auf eine Weise, die sowohl umweltbewusste als auch kreative Menschen anspricht. Wer also in dieser Weihnachtszeit etwas Besonderes tun möchte, sollte sich überlegen, die Kunst des Furoshiki zu erlernen und damit nicht nur Geschenke, sondern auch die Umwelt zu verschönern.

## Stollen ist nicht gleich Stollen Wie Sie gute Zutaten schmecken

ANZEIGE

**Im Advent darf Stollen nicht fehlen: Neben dem Dresdener Original gibt es viele leckere Varianten. Bäckermeister Andreas Wippler verrät, woran Sie guten Stollen erkennen.**

Der Stollen hat eine lange Tradition: Bereits 1474 wurde er namentlich erwähnt und steht symbolisch für das Jesuskind. Heute bieten deutsche Handwerksbäcker über 200 Variationen an. Der klassische Butterstollen wird aus reichhaltigem Hefeteig mit viel Butter, Rosinen, Orangeat und Zitronat zubereitet. Der Dresdner Bäckermeister Andreas Wippler verrät, worauf es ankommt: „Wer den Stollen anschneidet, sollte viele Früchten erkennen. Das Gebäck wird nur zart gebacken, um saftig zu sein. Dafür werden Sultaninen bereits zwei Tage vorher in Rum eingelegt.“



erkennen: „Ein guter Stollen sollte appetitlich wirken. Ein gelblicher Rand ist kein Mangel, sondern zeigt, dass sich Butter und Zuckerglasur miteinander verbunden haben und der Stollen reifen konnte. Auch der Stollenboden gibt Aufschluss über die Qualität: Er sollte nicht zu dunkel sein, da er sonst eine bittere Note bekommt. Honigbraun oder Karamellbraun ist ideal. Bei luftdichter, kühler Lagerung bleibt der Stollen auch lange ein weihnachtlicher Genuss“, erklärt der Innungsbäcker.

## Qualitätsprüfung durch unabhängige Tester

Um Kunden Orientierung zu bieten, organisiert das Deutsche Brotinstitut deutschlandweit Stollenprüfungen, bei denen Geschmack und Backqualität bewertet werden. Die besten Stollen werden mit der Auszeichnung „Sehr gut“ oder „Gold“ geehrt. Viele Handwerksbäcker zeigen ihre Auszeichnungen direkt im Verkaufsraum.

Auf der folgenden Webseite können Kundinnen und Kunden schnell ihren nächsten Bäcker finden: [www.baeckerfinder.de](http://www.baeckerfinder.de).

## Optische Merkmale für den idealen Stollen

Neben hochwertigen Zutaten verwendet Wippler eine alte geheime Gewürzmischung, die den Stollen einzigartig macht. Schon im Laden kann man auf einige äußere Merkmale achten, um die Qualität des Stollens zu

# Anzeigen | Markt

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

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

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

**Herr Kunzmann kauft an:** Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, 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 vor Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

## 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**

**sharks X-MAS**  
FKK CLUB  
Fr. 13.12. - So. 15.12.  
06151-957970 • Otto-Röhm-Straße 72  
64293 Darmstadt • fkk-sharks.de

**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. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**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

**Ich suche eine neue rund um Betreuungsstelle in einem Privathaushalt!** Bin erfahren in der 24h Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen. Ich rauche nicht. Ich koche sehr gerne und liebe auch die deutsche Küche. Gerne Langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

## ▶ Partnersuche

**Gabriele 73 J., (ich habe in der ambulanten Pflege gearbeitet),** bin sehr gutaussehend. Ich wohne allein, fühle mich sehr einsam deshalb suche ich pv einen liebevollen Mann (Alter egal), der mich braucht. Jetzt in der Weihnachtszeit ist das Alleinsein sehr schlimm für mich. Ich freue mich auf deinen Anruf, wäre auch umzugsbereit ☎ 0151 - 62903590

**Luise, 78 Jahre,** schlank, etwas vollbusig, sympathisch und natürlich. Ich bin lebensfroh, verwöhne gerne mit guter Küche, mag gemütliche Fernsehabende, auch schmusen u. kuscheln, suche einen ehrlichen Mann, bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Bitte lassen Sie uns noch vor Weihnachten zusammen kommen - Sie erreichen mich pv ☎ 0160 - 7047289

# Beilagen-Hinweis

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

Action, ALDI, Edeka,  
Expert Klein, Globus, HIT, JYSK,  
KODi, LIDL, Marktkauf,  
Möbel Roller, Netto, Penny, POCO,  
REWE, Toom Baumarkt,  
UPSIDE Hotels, Zimmermann

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40  
[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

## 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**

## 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**

**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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

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

## Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschritt: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: [redaktion@mein-suedhessen.de](mailto: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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

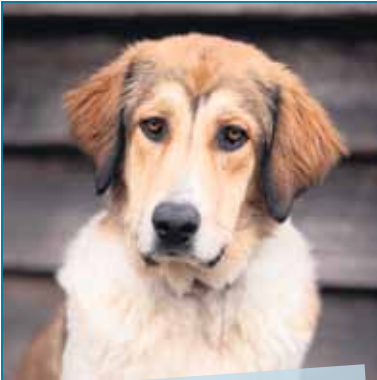
Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen  
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0  
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht 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 Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

## Tiere der Woche



### Bernadette

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

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 BERNADETTE kennenlernen möchten, können Sie sich an das TI-NO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://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](http://www.tiere-in-not-odenwald.de)

### Tokio und Karlsson

**TSV SELIGENSTADT (PM).** Tokio und Karlsson: ein tolles Paar. Der wuschelige Meerschweinchen-Mann Karlsson war ursprünglich zusammen mit zwei Mädels beim TSV eingezogen.

Als später die hübsche Tokio zu ihm zog, war es zwischen den bei-

den Liebe auf den ersten Blick. Sie wuseln den ganzen Tag zusammen durch die Gegend und machen ihr Gehege unsicher :-).

Die zwei Mädels sind mittlerweile ausgezogen.

Karlsson ist ein Lunkaria-Mix und ca. Oktober 2022 geboren. Der süße hübsche Langhaarige ist dem Menschen gegenüber noch etwas zurückhaltend, Tokio zeigt ihm aber, dass er keine Angst haben muss. Seine wilde Mähne bedarf etwas Pflege, ist aber gut zu bändigen.

Tokio (schwarz/weiß) ist eine schwarz/weiße Glatthaar-Dame (ca. Januar 2020 geboren). Ausgedehnte Heu-Bäder liebt sie (nach dem Futtern) am meisten. Sie ist recht zutraulich.

Die beiden sollen auf jeden Fall zusammen bleiben.

Mehr Informationen erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de). Fotos: TSV



**Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. | <https://tsvseligenstadt.de>**  
Tel.: 06182-26626 | E-Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de)

### Ares

**TIERHERBERGE EGELSBACH (PM).** Ares verlor zum zweiten Mal sein zu Hause. Wer möchte dem „älteren“ Herren, der noch jung geliebt ist, ein warmes Plätzchen bieten.

- Rasse: Labrador Mischling
- Geburtsjahr: 07.2013
- Farbe: beige
- Geschlecht: männlich
- Größe: mittelgroß
- kastriert: ja

Unser Ares kam nach einigen Jahren zu uns zurück, weil sein Halter leider verstorben ist.

Der hübsche Ares ist kein einfacher Rüde. In seinem Zuhause verteidigte er sein Futter und seine Ressourcen und auch an der Leine zeigte er sich aggressiv.

Bei uns in der Tierherberge ist er bisher sehr lieb und sucht den Kontakt zum Menschen. Er lässt sich von jedem kuscheln und würde am liebsten in einen rein kriechen.

Leinenführigkeit hat der Bub wohl nie so richtig gelernt, denn er zieht recht ordentlich und man könnte meinen, dass man einen



jungen Hund an der Leine hat. Ares findet alles spannend, will überall schnuppern und wälzt sich gerne in Blättern und Erde. Er liebt Wasser und plantscht mit viel Freude im Bach, wie es die Labbis gerne so machen.

Bei Hundebegegnungen sollte man aufpassen, denn er mag nicht alle Artgenossen und kann dann auch schon mal ordentlich stänkern. Da Ares in der Aufregung auch schon mal rumgehen kann, trägt er bei uns einen Maulkorb. Dieser sollte dann auch erst mal in seinem neuen Zuhause getragen werden.

Für Ares suchen wir ein ruhiges Zuhause. Für Familien mit Kindern ist Ares nicht geeignet. Ein Platz als Einzelprinz wäre perfekt. Foto: Andreas Büttner

**Tierherberge Egelsbach | <https://tierherberge-egelsbach.de>**  
Tel. 06103-49336 | E-Mail: [hunde@tierherberge-egelsbach.de](mailto:hunde@tierherberge-egelsbach.de)



### Miri

**HTB (PM).** Miri verträgt sich bestens mit anderen Hunden und ist sehr zutraulich und verschmust. Sie geht auch gut an der Leine und findet Autofahren toll. Schön findet sie es auch, sich unter die Decken zu kuscheln.

Miri ist 8 Jahre alt, 38 cm groß und wiegt 8 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Foto: HTB

**Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.**  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de)  
Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838



# SICHERT EUCH DIE GALAXY DAUERKARTE FÜR DIE SAISON 2025

... ODER ALS WEIHNACHTSGESCHENK  
FÜR EURE LIEBSTEN!



WEITERE INFOS

[WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU](http://WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU)