

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

4. Januar 2025

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.217

mein süd

hessen

auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein süd

hessen

auf Instagram

www.instagram.com/rheinmainverlag



Mehr auf Seite 2.

Foto: Frizio Annovi / Pixabay

Astrologischer Ausblick für alle 12 Tierkreiszeichen

Astrologischer Ausblick für alle 12 Tierkreiszeichen

Das Jahreshoroskop für 2025

Wie entwickelt sich meine Partnerschaft? Finde ich endlich die wahre Liebe? Kann ich mit mehr Erfolg rechnen? Und wie steht es um meine Gesundheit? Lesen Sie, was die Sterne für jedes der 12 Tierkreiszeichen in 2025 bereithalten.

**Der Astrologe Volker Reinermann
ist bundesweit bekannt:**

1. Er berät seit vielen Jahren Privatpersonen und Unternehmer.
2. Für bekannte Zeitungen und Magazine verfasst er die beliebte Astro-Kolumne „Blick in die Sterne“, die die Leser kompetent und unterhaltsam durch den Monat führt.
3. Im Fernsehen erläuterte er jede Woche im Live-Talk die astrologischen Hintergründe zu den Themen der Woche.
4. Im Radio beantwortete er Hörern „on Air“ Fragen rund um ihre Lebensthemen.



Wünschen Sie eine ganz persönliche Beratung?
Der Astrologe Volker Reinermann steht Ihnen mit
professionellem Rat gern zur Seite.
Telefon: 0 421 / 68 53 54 77
Web: www.volker-reinermann.de

Gewinnspiel

**Gewinnen Sie mit mein südhessen
2 Persönliche Horoskope, erstellt von dem
bundesweit bekannten Astrologen
Volker Reinermann!**

**Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem
Betreff „Horoskop2025“ an:
gewinnspiel@rheinmainverlag.de**

Gewinnspielende: 07. Januar 2025, 23:59 Uhr
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Widder



Liebe/Partnerschaft

Saturn beshert Ihrem Miteinander im Sommer Stabilität. Allerdings wird es mit Mars im September ziemlich turbulent. Führen Sie bereits von März bis Mai klärende Gespräche, rät Merkur. Dank Venus entfaltet sich in der Weihnachtszeit eine Lebensfreude, die Ihrer Partnerschaft die nötige Würze verleiht.

Geld/Beruf

Folgen Sie von April bis Oktober im Beruf Ihrer Intuition, rät Neptun. Im Sommer können Sie dank Saturn klare Strukturen schaffen. Wichtige Projekte sollten Sie mit Jupiter bis Mai auf den Weg bringen. Im September verleiht Ihnen Uranus Esprit, damit Sie im Spätherbst dank Mars Ihren Erfolg feiern können.

Gesundheit/Wohlbefinden

Jupiter schenkt Ihnen bis Mai eine angenehme Leichtigkeit. Zudem verleiht Ihnen Mars von April bis Juni fast unerschöpfliche Kräfte, die Saturn über den Sommer stabilisiert und Uranus ab Juli zusätzlich aktiviert. Von Frühjahr bis Herbst spüren Sie dank Neptun intuitiv, wie gut Ihnen eine gesunde Ernährung tut.

Stier



Liebe/Partnerschaft

Der Januar beschert Ihnen mit Uranus, Mars und Venus eine sehr leidenschaftliche und zugleich sinnliche Zeit mit dem Partner. Bringen Sie im Mai alle wichtigen Themen zur Sprache. Dank Merkur kommen Sie zu soliden Ergebnissen und profitieren mit Jupiters Wohlwollen ab Juni von der gewonnenen Klarheit.

Geld/Beruf

Saturn begünstigt bis Mai alle Ihre Vorhaben, die langfristig angelegt sind. Alle Aufgaben, die Sie im Juli und Ende Dezember anpacken, haben mit Mars und Jupiter beste Aussichten auf Erfolg. Allerdings warnt Pluto ganzjährig vor Machtspielen. Lassen Sie sich bei Verträgen also keinesfalls unter Druck setzen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Uranus trägt bis in den Frühsommer einige Unruhe in Ihren Alltag. Dank Saturn kommt Ihnen Ihr Selbstvertrauen jedoch nicht abhanden. Mit Merkur und Uranus fühlen Sie sich im Januar nicht nur mental topfit. Zudem finden Sie dank Neptun und Venus in der Meditation Kraft und innere Führung für das ganze Jahr.

Zwillinge



Liebe/Partnerschaft

Bis in den Mai steht Ihre Liebe dank Jupiter in voller Blüte. Im März sollten Sie dem Partner jedoch mehr Aufmerksamkeit schenken, mahnt Venus. Ab Sommer bringt Uranus frischen Wind in Ihre Beziehung. Im Juli wird es mit Venus und Mars stürmisch. Dank Merkur und Saturn können Sie im August Pläne schmieden.

Geld/Beruf

Richten Sie Ihr Augenmerk auf groß angelegte Projekte, die Sie dank Jupiter bis zum Ende des Frühjahrs erfolgreich abschließen können. Mars versorgt Sie von April bis Juni sowie im August mit der nötigen Durchsetzungskraft. Vorsicht gilt jedoch Anfang September, wenn Uranus und Merkur vor Streit warnen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Dank Jupiter fühlen Sie sich bis in den Frühsommer wohl in Ihrer Haut. Zudem stecken Sie mit Mars voller Tatendrang. Und auch im Spätsommer strotzen Sie vor Kraft, wobei Sie es mit Uranus nicht übertreiben sollten. Viel Bewegung an der frischen Luft wäre ein geeignetes Ventil, um die Energien strukturiert freizugeben.

Krebs



Liebe/Partnerschaft

Singles können bis Juni dank Uranus die neue und überraschende Liebe finden. Auch Paare erleben eine schöne Belebung ihres Miteinanders, wobei Merkur im Juni Gespräche über Ihre Gefühle begünstigt. Im August flirteten Sie dank Venus und Mars, um mit Jupiter bis zum Jahresende aus dem Vollen zu schöpfen.

Geld/Beruf

Packen Sie Ihre Vorhaben mit Mars' Power bis April an und hören Sie dabei auf Ihre Intuition. Halten Sie von Ostern bis Herbst Ihr Geld gut zusammen, und gehen Sie keine Risiken ein, rät Neptun, zumal Saturn im Sommer Sparsamkeit verlangt. Somit verbessern sich Ihre Aussichten ab Juni dank Jupiter enorm.

Gesundheit/Wohlbefinden

Sie fühlen sich bis Mai sowie ab Herbst recht wohl, da Saturn für stabile Ausgeglichenheit sorgt. Gleichwohl schafft Mars speziell bis April sowie im Spätsommer stets Unruhe. Dank Jupiter und Mars können Sie im Oktober Ihre Batterien kräftig aufladen. Ab November befrieden Neptun und Merkur Ihre Gedanken.

Löwe



Liebe/Partnerschaft

Ihr Wunsch nach einer harmonischen Partnerschaft ist bis Frühsommer stark ausgeprägt. Im Mai erklimmen Sie mit Jupiter, Mars und Venus den Gipfel des Liebesglücks. Und doch stellt sich mit Uranus die Frage, ob die Liebe halten kann. Im Juli und August erhalten Sie dank Merkur und Saturn Gewissheit.

Geld/Beruf

Mit Uranus und Pluto müssen Sie umfassende Veränderungen an Ihren Projekten vornehmen. Dank Neptun gewinnen Sie ab April intuitiv einen besseren Einblick in die Aufgaben. Ab Juli eröffnet Ihnen Uranus ganz neue Perspektiven, die im November dank Mars und Merkur in einen sehr attraktiven Vertrag münden.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mars verleiht Ihnen von April bis Juni enorme Kräfte, macht Sie aber im Oktober auch merklich aggressiv. Zudem zerren Uranus und Pluto im Frühjahr an Ihren Nerven. Mit Sport finden Sie im August und September dank Mars und Uranus einen gesunden Rhythmus, um im Alltag die richtige Balance zu finden.

Jungfrau



Liebe/Partnerschaft

Ihr Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft ist bis Mai recht stark. Doch mit Venus und Mars erklimmen Sie erst im Juli den Gipfel des Liebesglücks. Gleichwohl umtreibt Sie ab Sommer mit Uranus die Frage, ob die Liebe halten kann. Auf offene Fragen finden Sie im September dank Merkur eine Antwort.

Geld/Beruf

Alle Projekte, die langfristig angelegt sind, prüft Saturn bis Mai sowie ab Spätsommer auf ihre Tragfähigkeit. Zudem warnt Jupiter bis Mai vor unnötigen Ausgaben, er unterstützt jedoch danach Ihre Bemühungen, so dass im Dezember der Erfolg eintritt. Im November warnt Mars Sie jedoch vor Überarbeitung.

Gesundheit/Wohlbefinden

Bis März, im Juli sowie im Oktober verleiht Ihnen Mars fast unerschöpfliche Kräfte. Hinzu kommt, dass Uranus bis Juni für mentale Frische sorgt, weshalb Jupiter anschließend ein grundlegendes Wohlbefinden ermöglicht. Insofern machen Ihnen im Herbst die von Saturn angezeigten Erkältungen kaum etwas aus.

Waage



Liebe/Partnerschaft

Freuen Sie sich im Mai dank Jupiter, Mars und Venus auf ein Feuerwerk der Leidenschaft. Zudem verzaubert Venus Sie im Juli und Ende Oktober mit Zärtlichkeit, wobei sich die Liebe dank Uranus trotzdem lebhaft zeigt. Speziell im September können Sie Ihre Gefühle mit Venus und Merkur gut in Worte kleiden.

Geld/Beruf

Mit Jupiter an Ihrer Seite können Sie bis Mai Ihre Vorhaben voller Zuversicht in die Tat umsetzen. Saturn überprüft jedoch von Juni bis August die Schlüssigkeit Ihrer Pläne und verlangt ein klares Konzept. Somit gelingt Ihnen im September mit Merkur, Mars und Uranus bei Verhandlungen der große Durchbruch.

Gesundheit/Wohlbefinden

Pluto verleiht Ihnen ganzjährig enorme Widerstandskräfte, wobei Jupiter und Uranus Ihnen bis Oktober Vitalität und Wohlbefinden bescheren. Im Juni zeigen Neptun und Saturn eine leichte Schwächephase an. Zum Aufladen Ihrer Batterien sollten Sie dann ruhig ein bisschen Sport treiben, empfiehlt Mars.

Steinbock



Liebe/Partnerschaft

Uranus sorgt bis Sommer sowie im Spätherbst für ein lebendiges Liebesleben. Doch zeigt Neptun von Ostern bis Herbst einige Unklarheiten in Ihrer Beziehung an, zumal Jupiter ab Sommer die Erwartungen viel zu hoch schraubt. Dank Venus und Mars wird es jedoch im Dezember beinah feurig-leidenschaftlich.

Geld/Beruf

Bis Juni können Sie dank Uranus neue Wege beschreiten. Treffen Sie dazu im Mai mit Merkurs Unterstützung die erforderlichen Absprachen. Saturn blockiert zunächst bis August Ihren Aufstieg und verlangt von Ihnen ein schlüssiges Konzept. Doch mit Mars' Power gelingt Ihnen im Oktober der ersehnte Erfolg.

Gesundheit/Wohlbefinden

Uranus sorgt bis Sommer für nervliche Frische, während Saturn Sie körperlich bestens stabilisiert. Einen gewissen Schlendrian wegen Neptun und Jupiter von Ostern bis Jahresende können Sie mit leichtem Sport entgegenwirken, rät Mars speziell im Juli. Ihr Wohlfühlmonat ist dank Venus und Neptun der Dezember.

Skorpion



Liebe/Partnerschaft

Mit Uranus kommt bis Sommer jede Menge Schwung in Ihr Liebesleben. Dank Venus dürfen Sie sich im November auf intensive, leidenschaftliche Stunden zu zweit freuen. Wenn Sie im Oktober klärende Gespräche führen, sorgt Jupiter dafür, dass Ihre Liebe bis Jahresende profitiert und kein Strohfeuer bleibt.

Geld/Beruf

Pluto baut ganzjährig eine Menge Leistungsdruck auf, doch Uranus öffnet Ihnen bis Juni viele neue Türen. Gehen Sie Machtkämpfen bewusst aus dem Wege. Wenn Sie Ende Februar sowie Anfang April Verhandlungen aufnehmen, können Sie Ihre Vorhaben mit Mars' Unterstützung im Oktober final durchsetzen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mit Pluto spüren Sie ständig eine gewisse Anspannung. Saturn sorgt zumindest bis Mai sowie im Herbst für mehr Stabilität. Übernehmen Sie nicht zu viele Verpflichtungen. Zudem erhöht Mars von April bis Juni das Verletzungsrisiko. Gönnen Sie sich im November mit Venus und Neptun ein Verwöhnprogramm.

Wassermann



Liebe/Partnerschaft

Bis Sommer beschert Jupiter Ihrer Partnerschaft ein wohliges Miteinander. Merkur und Uranus zeigen allerdings Anfang Februar erheblichen Gesprächsbedarf an. Im Juni verwöhnt Sie Venus mit prickelnder Zärtlichkeit, die Mars mit Leidenschaft befeuert. Pluto und Venus warnen im November jedoch vor Eifersucht.

Geld/Beruf

Beruflich bietet Ihnen Jupiter bis Mai eine Vielzahl günstiger Möglichkeiten. Bewahren Sie speziell von April bis Juni die Ruhe, wenn Mars zu Schnellschüssen anstachelt. Dank Uranus können Sie ab Juni mit neuen Ideen punkten, mit denen Sie im November dank Merkur und Pluto einen enormen Gewinn erzielen können.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mit Uranus und Pluto stehen Sie bis ins Frühjahr ordentlich unter Anspannung, zumal Mars von April bis Juni das Verletzungsrisiko merklich erhöht. Jupiter sorgt jedoch zumindest bis Mai für erkennbare Entlastung. Reduzieren Sie also Ihr Pensum. Erst ab Sommer stellt sich dank Uranus spürbare Erholung ein.

Schütze



Liebe/Partnerschaft

Jupiter verwöhnt Sie bis Mai mit schönen Stunden zu zweit, auch wenn Sie an der Ehrlichkeit des Partners zweifeln. Im Juni und August veredeln Neptun und Merkur Ihre Gedanken, so dass Sie die Seele Ihres Partners mit Worten streicheln. Anfang Dezember erleben Sie mit Venus und Mars ein Feuerwerk der Gefühle.

Geld/Beruf

Ergreifen Sie mit Mars bereits Anfang Januar die Initiative. Gehen Sie aber bis Frühjahr bei Ihren Vorhaben behutsam vor, um den Überblick zu behalten, mahnt Jupiter. Ab Sommer sollten Sie mit Uranus übereilte Entscheidungen vermeiden. Gespräche im November bringen dank Mars und Merkur den Durchbruch.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mit Jupiter überschätzen Sie im Frühjahr ein wenig Ihre Kräfte. Im Juli macht Mars gelegentlich gereizt. Bleiben Sie locker, und treiben Sie mehr Sport, zumal Sie mit Venus zu viel schlemmen. Uranus strapaziert ab Sommer gehörig Ihr Nervenkostüm. Im Oktober finden Sie dank Venus und Neptun innere Ruhe.

Fische



Liebe/Partnerschaft

Im Januar erleben Sie mit Venus, Mars und Uranus ein Feuerwerk der Gefühle. Überhaupt dürfen Sie sich dank Neptun bis März über Stunden voller Sinnlichkeit freuen. Ab Herbst verleiht Saturn Ihrem Miteinander die ersehnte Stabilität. Wichtig: Im September bloß nicht von schönen Worten blenden lassen, mahnt Merkur.

Geld/Beruf

Jupiter und Neptun warnen bis März vor Betrug und Ungereimtheiten. Jedoch verleiht Ihnen Saturn im Frühjahr die erforderliche Disziplin, so dass Sie stets auf Kurs bleiben. Dank Merkur und Saturn können Sie im Oktober mit Raffinesse verhandeln und somit im Dezember dank Mars und Uranus den gewünschten Erfolg erzielen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Saturn und Mars verleihen Ihnen bis Mitte April eine stabile Leistungsfähigkeit, so dass Sie sich den Anforderungen des Alltags gewachsen fühlen. Stärken Sie bis März mit Neptuns und Uranus' Hilfe Ihre gute Intuition. Ende November gewinnen Sie aus Ihren Träumen dank Merkur und Uranus klare Erkenntnisse.

Zu hoher Internetkonsum – eine Gefahr für Jugendliche

(DRM). Das Smartphone ist mittlerweile auch bei Jugendlichen ein ständiger Begleiter. Bei der Nutzung lauern jedoch einige Gefahren.

Für die Weltgesundheitsorganisation WHO ist klar: Das Internet stellt eine Gefahr für Jugendliche dar. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie des WHO-Regionalbüros, bei der im Jahr 2022 rund 280.000 Kinder in Europa, Zentralasien und Kanada befragt wurden. Die Kinder waren dabei im Alter von 11, 13 und 15 Jahren. Laut WHO zeigten elf Prozent der Kinder in Bezug auf soziale Medien ein suchtmännliches Verhalten. Dies würde sich darin äußern, dass die Betroffenen Probleme hätten, die Nutzung von sozialen Medien zu kontrollieren. Doch nicht nur soziale Medien können zum Problem werden, auch Onlinespiele gefährden Kinder. Mehr als jeder Fünfte gab an, mindestens vier Stunden pro Tag zu spielen. Im Gegensatz zu den sozialen Medien, wo Mädchen gefährdeter sind, neigen bei Onlinespielen eher die Jungs zu einem problematischen Spielverhalten. Insgesamt

sind die Zahlen seit der letzten Untersuchung aus dem Jahr 2018 angestiegen.

Es braucht mehr digitale Medienkompetenz

Dieser Anstieg bereitet den Verantwortlichen Sorge in Bezug auf die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. „Es ist klar, dass soziale Medien sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen haben“, bestätigte Dr. Hans Henri P. Kluge, WHO-Generaldirektor für Europa, und verband dies mit einer Forderung: „Deshalb ist die Vermittlung von Medienkompetenz so wichtig.“ Diese hinkt den eigentlichen Anforderungen in den meisten Ländern jedoch hinterher. Mögliche Folgen dieser Entwicklung, sollten die verantwortlichen Stellen nicht reagieren, können schwerwiegend sein: „Depression, Mobbing, Angstzustände und schlechte schulische Leistungen“, zählt Dr. Kluge auf.

Doch wie könnten geeignete Maß-

nahmen aussehen, um Kinder und Jugendliche zu einem verantwortungsvollen und gesunden Umgang mit dem Smartphone anzuleiten? Grundsätzlich sollten diese altersgerecht, geschlechtersensibel und kulturell angepasst erfolgen. Dafür braucht es unter anderem ein schulisches Umfeld, das diese Kompetenzen vermitteln kann. Auch ein Ausbau der psychischen Gesundheitsversorgung sowie Schulung von Pädagogen und Gesundheitsfachkräften wäre hilfreich. Schlussendlich müsste auch endlich eine Rechenschaftspflicht der einzelnen Plattformen durchgesetzt werden.

Eltern und Erwachsene als schlechte Vorbilder

Doch nicht nur Schulen und staatliche Organisationen tragen bei der digitalen Erziehung eine Verantwortung, natürlich liegt diese auch zu einem großen Teil bei den Eltern und Erwachsenen generell. Diese Meinung vertritt Prof. Dr. Martin Korte. Der Neurowissenschaftler der Universität Braunschweig

sieht in der Smartphonesucht für Kinder und Jugendliche eine ähnliche Gefahr, wie sie von Nikotin und Alkohol ausgeht. Daher fordert er eine Reglementierung der Handy- und Computernutzung. Korte empfiehlt ein Alter von 14 Jahren für geeignet, mit digitalen Medien zu beginnen.

Vorher würde die Internetnutzung Gewohnheiten kreieren, die später nur schwer wieder zu ändern sind. Neben dem Verhalten im Netz gehören dazu auch Verhaltensmuster in der realen Welt – zum Beispiel weniger körperliche Bewegung und die daraus resultierenden Folgen. Das Problem hierbei: Oftmals sind Erwachsene schlechte Vorbilder, da in deren Alltag das Smartphone ebenfalls zu einem ständigen Begleiter geworden ist – auch in den heimischen vier Wänden. Generell lässt sich daher festhalten, dass der hohe Internetkonsum bei Kindern und Jugendlichen ein hohes Gefahrenpotenzial hat. Um dieses zu mindern oder die positiven Auswirkungen des Internets zu verstärken, wäre daher ein Umdenken der ganzen Gesellschaft nötig.

Medizin

ANZEIGE

Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Spezieller Wirkstoff bekämpft alle Formen

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Etwa die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer über 60 Jahren leiden darunter.¹ Die Krankheit entsteht durch den Knorpelschaden im Gelenk, der normalerweise das Reiben der Knochen verhindert. Dadurch entstehen anfänglich Schmerzen bei Bewegung, die sich später auch im Ruhezustand zeigen.

Knierarthrose

Verursacht Schwierigkeiten beim Strecken des Knies, begleitet von Geräuschen und Schmerzen beim Treppensteigen, die mit fortschreitender Krankheit stärker werden.

Hüftarthrose

Beginnt mit eingeschränkter Beweglichkeit und Schmerzen



Millionen Betroffene leiden an einer Form von Arthrose.



Bei der Hüftarthrose spüren viele Betroffene einen Anlaufschmerz.

in Leiste und Gesäß. Fortgeschritten führt sie zum Hinken und Ausstrahlen der Schmerzen ins Bein.

Schulterarthrose

Beginnt mit unspezifischen Schulterschmerzen, führt dann zu

Ruhschmerzen und Steifheit. Später treten Bewegungseinschränkungen auf, auch das Liegen auf der erkrankten Schulter wird problematisch.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der natürliche Wirkstoff Viscum album kann bei Arthrose helfen, denn der Wirkstoff wirkt sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend.² Mehr noch: Dieser kann laut

In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.³ In Deutschland ist das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro in Apotheken erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



- ✓ Bekämpft speziell Arthrose
- ✓ Wirksam & gut verträglich
- ✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

Unsere Empfehlung bei Arthrose



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

¹Deutsche Arthrose-Hilfe: e.V.: <https://www.arthrose.de/arthrose/haeufigkeit> (Stand 2023) • ²Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ³Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ö. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Was ist der Unterschied zwischen Mandarinen und Clementinen?

(DRM). Sie sind klein, rund und orange: Auf den ersten Blick unterscheiden sich Mandarinen und Clementinen nicht merklich. Und auch im Geschmack sind sie sich sehr ähnlich, sodass viele Menschen glauben, dass Mandarinen und Clementinen dieselbe Frucht sind. Schaut man aber einmal genauer hin, findet man Unterschiede zwischen beide Früchten. Tatsächlich sind Mandarinen und Clementinen nämlich zwei eigenständige Zitrusfrüchte. Die Mandarine ist eine der ältesten Zitrusfrüchte und die Basis für viele Hybridzüchtungen. Clementinen hingegen sind eine Kreuzung aus Mandarinen und Bitterorangen (Pomeranzen). Sie wurden Anfang des 20. Jahrhunderts vom französischen Mönch Clément Rodier entdeckt, der sie in seinem Garten züchtete.

Schon an der Schale kann man Unterschiede erkennen: Die Mandarine hat eine dünnere Schale, die



Schale der Clementine ist oftmals dicker. Dadurch ist die Clementine deutlich kälte- und druckbeständiger, was für die langen Transportwege und die Lagerung zuhause von Vorteil ist. Durch die dickere Schale lässt sich die Clementine

aber oftmals schwieriger schälen, die weiße Haut, das sogenannte Mesokarp, ist ebenfalls dicker und lässt sich schwieriger entfernen. Das Mesokarp ist übrigens gesund und kann bedenkenlos mitgegessen werden. Es besteht hauptsäch-

lich aus Ballaststoffen, welche das Sättigungsgefühl fördern und bei der Verdauung helfen.

Auf die inneren Werte kommt es an. Deutlichster Unterschied zwischen den beiden Zitrusfrüchten: Clementinen haben meist keine oder nur sehr wenige Kerne, während Mandarinen oft deutlich mehr davon enthalten.

Beide Früchte sind außerdem reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie stärken das Immunsystem und sind ideal als Snack für zwischendurch. Clementinen haben jedoch einen höheren Vitamin-C-Gehalt als Mandarinen. Auch was den Folsäuregehalt angeht, übertrifft die Clementine die Mandarine. Bei einem Blick auf die Kalorien geht die Clementine ebenso als Gewinner hervor: Während Mandarinen auf circa 50 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm kommen, liefern Clementinen nur 46 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Foto: Hans / Pixabay

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 52

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

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

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



Tierische Kunst



HANAU (PM). Hanauer Künstlerin Lia Lemberg lässt sich gerne von der Natur inspirieren. Aber Tiergesichter malt sie mit besonderer Begeisterung. Hier eine kleine Sammlung der Tierportraits, die in ihrem Atelier in der Stadtmitte der Brüder-Grimm-Stadt im Laufe des Jahres 2024 entstanden sind.

Weitere Acrylgemälde und Tusche-Zeichnungen sowie Digital-Art-Werke und Videos können auf der Homepage der Künstlerin bestaunt werden.

Fotos: Lia Lemberg

Die Internet-Adresse lautet:
<https://lia-lemberg.de>

Tiere tun uns gut

(DRM). Haustiere tun uns gut, das belegen wissenschaftliche Studien. Ob man sich einen Hund, eine Katze, einen Nager, einen Vogel oder ein anderes Tier hält, ist nur der eigenen Vorliebe überlassen. Dabei wirken sich Tiere nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden positiv aus, sondern auch auf die Seele und sogar auf die Gesundheit.

Wer täglich bei Wind und Wetter mit dem Hund spazieren geht, bewegt sich meist häufiger an der frischen Luft als ein Mensch, der nicht mit dem Hund raus muss. Das ist positiv für das Herz-Kreislauf-System und auch für die Immunabwehr. Auch wer täglich ein Pferd selbst versorgt, bewegt sich mehr und ist mehr draußen. Aber auch im Haus tun uns Tiere gut. Allein ihre Anwesenheit kann Ängste oder Stress abbauen. Wenn wir ein Tier auf den Schoß nehmen und streicheln, sinkt nachweislich unser Blutdruck und die Herzfrequenz beruhigt sich. Tiere



sind auch echte Kontakthanbner, denn wer mit einem Tier unterwegs ist, wird häufiger angesprochen. In traurigen Situationen sind Tiere Tröster, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Gerade für Kinder ist das Familientier oft auch ein Gesprächspartner für Dinge, die man gerade mal nicht mit den Eltern besprechen möchte.

Aber auch Menschen, die vielleicht unfreiwillig allein leben, fühlen sich durch die Verantwortung für ein Tier wieder gebraucht. In manchen Städten gibt es mittlerweile sogar Katzen-Cafés, die sowohl von Katzenliebhabern als auch von Menschen, die sich keine Katze halten können oder dürfen, aber gerne Kontakt zu den Tieren haben, frequentiert werden. Auch immer mehr Hotels gestatten den Aufenthalt von Haustieren oder haben sogar einen Hotelhund oder eine Hotelkatze.

Gemälde: Lia Lemberg
<https://lia-lemberg.de>

Capybara – das größte Nagetier der Welt

(DRM). Spätestens seitdem der Capybara-Song auf TikTok viral ging, sind die süßen Wasserschweine in aller Munde. Das Capybara, auch Wasserschwein genannt, ist das größte Nagetier der Welt und gehört zur Familie der Meerschweinchen. Mit einer Körperlänge von bis zu 1,3 Metern und einem Gewicht von bis zu 66 Kilogramm sind diese beeindruckenden Tiere wahre Giganten unter den Nagetieren. Capybaras leben vor allem in den tropischen und subtropischen Regionen Südamerikas, wo sie sich bevorzugt in der Nähe von Gewässern aufhalten.

Capybaras sind soziale Tiere

Das Capybara ist hervorragend an das Leben im Wasser angepasst. Es besitzt Schwimmhäute zwischen den Zehen, die es ihm ermöglichen, sich schnell und geschickt im Wasser zu bewegen. Wenn es sich bedroht fühlt, taucht es unter Wasser, wobei nur seine Augen und Nasenlöcher über der Oberfläche bleiben. Diese Anpassung hilft ihm, Fressfeinden wie Jaguaren oder Kaimanen zu entkommen. Capybaras sind soziale Tiere und leben in Gruppen von bis zu 20 Tieren,

manchmal sogar mehr. Innerhalb dieser Gruppen herrscht eine klare Rangordnung, wobei ein dominantes Männchen die Führung übernimmt. Die Tiere verständigen sich durch eine Vielzahl von Lauten, darunter Grunzen, Pfeifen und Bellen, um miteinander zu kommunizieren. Ihre Nahrung besteht hauptsächlich aus Gräsern und Wasserpflanzen, aber auch Rinden und Früchte ste-

hen auf ihrem Speiseplan. Capybaras sind reine Pflanzenfresser und können große Mengen an Nahrung aufnehmen. Ihr Verdauungssystem ist speziell darauf ausgelegt, die nährstoffarmen Pflanzen effizient zu verwerten. Wie viele andere Nagetiere haben auch Capybaras ständig nachwachsende Schneidezähne, die durch das Kauen abgenutzt werden.



Faszinierende Beobachtungsobjekte in der Natur

Trotz ihrer Größe und ihrer Anpassungen an das Leben im Wasser sind Capybaras friedliche Tiere, die oft von anderen Tieren als friedliche Gesellschaft angesehen werden. So sieht man häufig Vögel auf ihrem Rücken, die nach Parasiten suchen. Ihre friedliche Natur und ihre soziale Struktur machen sie zu faszinierenden Beobachtungsobjekten in der Natur.

Leider sind Capybaras aufgrund ihres begehrten Fleisches und Fells in manchen Regionen bedroht. Dennoch sind sie in weiten Teilen ihres Verbreitungsgebiets noch häufig anzutreffen, und sie spielen eine wichtige Rolle im Ökosystem, da sie als große Pflanzenfresser das Gleichgewicht der Vegetation in ihren Lebensräumen beeinflussen.

Das Capybara ist ein beeindruckendes Beispiel für die Vielfalt und Anpassungsfähigkeit der Natur. Als das größte Nagetier der Welt hat es sich perfekt an seine Umgebung angepasst und ist ein wesentlicher Bestandteil der südamerikanischen Fauna.

Foto: ericeven1 / Pixabay

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

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

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, 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

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

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

Stellen

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

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

Zur Pflege der Außenanlage suchen wir **eine/n Mitarbeiter/in, gerne auch Rentner/in, auf MINIJOB-Basis** Siemes Schuhcenter, Boschring 2-6/63329 Egelsbach; AZ: 8:00 - 9:30 Uhr, Bewerbung bitte tel. unter 02452 1571494

Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Alldrink, Burger King, Edeka, Expert Klein,

Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf,

McDonald's, Möbel Kempf, Möbel Roller,

Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell,

REWE, Rossmann, Zimmermann

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**

DRAHT WEISSBÄCKER

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: 677.014

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.

Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

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.

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.

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

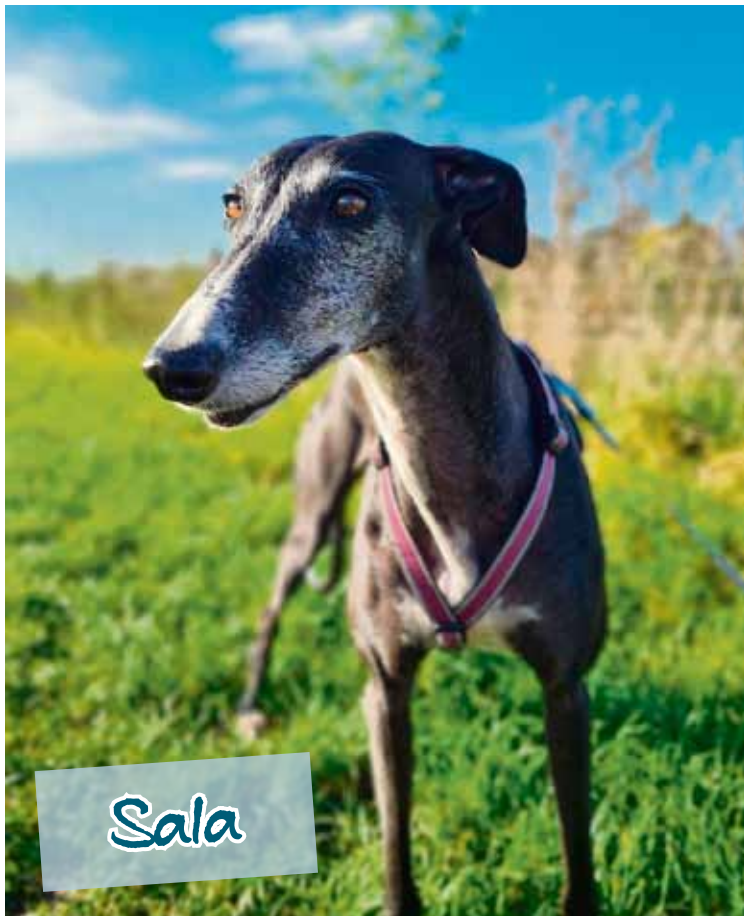
Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ **06157/8085654 o. 0176/11199111**

A. G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

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

Tiere der Woche



Sala

HTB (PM). Sala ist eine wunderschöne Hündin. Sie ist eine zutrauliche und sympathische Hündin, die sich gerne von uns streicheln lässt. Rassetypisch hat sie einen starken Jagdtrieb und braucht viel Bewegung. Sala ist 4 Jahre alt, 58 cm groß und wiegt 24 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Foto: HTB

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



Struppi

TSV SELIGENSTADT (PM). Struppi ist ein Glatthaar-Meerschweinchen mit Handicap.

Struppi kam zusammen mit seinem Bruder Tim aus schlechter Haltung zum TSV ins Tierheim.

Er ist noch recht jung – geb. im Februar 2024 - und erkundet jeden Tag neugierig seine Umgebung und testet zusammen mit seinem Bruder alle Häuschen, Hängematten und Kuschelsäcke auf Herz und Nieren. Hat er sich eine Hängematte erobert, macht er darin quietschvergnügte Luftsprünge.

Der kleine Mann ist dem Menschen gegenüber aufgeschlossen und mit etwas Liebe und Geduld wird er sicherlich mal ein ganz zutraulicher Meerschweinchen-Mann werden.

Struppi liebt es genau wie sein Bruder in einem großen Berg Heu ab-

zutauchen und von dort aus frech schauend auf sein Futter zu warten. Da er und sein Bruder Tim das sog. Satin-Gen besitzen, wird er auch in seinem neuen Zuhause unter ständiger Beobachtung bleiben müssen, was seine Knochen angeht. Es kann aber auch gut sein, dass die Krankheit bei ihm nicht ausbricht und er weiterhin sein unbeschwertes Schweinchen-Leben genießen kann.

Verlieben ist aber dennoch erlaubt und erwünscht!

Mehr Informationen über das kleine Meerschweinchen 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.

Foto: TSV

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



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

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

