

# meinsüdhessen

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

11. Januar 2025

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.217

**20%**

**AYLUX®**  
SONNENSCHUTZSYSTEME

Rabatt-Coupon  
in dieser Ausgabe!

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



Mehr auf Seite 2. Foto: wal\_172619 / Pixabay

Mobilitätswende –  
was ist das eigentlich?

# Mobilitätswende – was ist das eigentlich?

(DRM). Die Mobilitätswende bezeichnet den grundlegenden Wandel in der Art und Weise, wie Menschen sich fortbewegen und wie Güter transportiert werden. Ziel ist es, eine nachhaltigere, effizientere und umweltfreundlichere Verkehrsinfrastruktur zu schaffen. Angesichts globaler Herausforderungen wie dem Klimawandel, der Ressourcenknappheit und der zunehmenden Urbanisierung steht die Mobilitätswende im Zentrum gesellschaftlicher und politischer Debatten. Sie ist eng mit Konzepten wie der Energiewende und der Verkehrswende verknüpft und setzt auf innovative Ansätze, um die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu reduzieren und die Lebensqualität in Städten und auf dem Land zu verbessern.

## Städte und Gemeinden investieren zunehmend in Zukunft



Foto: wal\_172619 / Pixabay

Alternativen zum privaten Pkw sollen attraktiver werden. Städte und Gemeinden investieren zunehmend in den Ausbau von autofreien Zonen und effizienten öffentlichen Verkehrssystemen.



Foto: OliverHeim / Pixabay

Ein zentraler Bestandteil der Mobilitätswende ist die Förderung umweltfreundlicher Verkehrsmittel wie des öffentlichen Nahverkehrs, des Radfahrens und des Zu-Fuß-Gehens. Städte und Gemeinden investieren zunehmend in den Ausbau von Radwegen, autofreien Zonen und effizienten öffentlichen Verkehrssystemen, um Alternativen zum privaten Pkw attraktiver zu gestalten. Gleichzeitig wird die Elektrifizierung des Verkehrs vorangetrieben, etwa durch die Einführung von Elektrofahrzeugen,

E-Bikes und elektrisch betriebenen Bussen, die im Vergleich zu konventionellen Fahrzeugen deutlich geringere Emissionen verursachen. Ein weiterer Schwerpunkt der Mobilitätswende liegt auf der Verknüpfung verschiedener Verkehrsmittel zu einem sogenannten „intermodalen Verkehr“. Dies ermöglicht es Menschen, unterschiedliche Verkehrsmittel nahtlos zu kombinieren – beispielsweise durch die Nutzung von Carsharing-Diensten in Verbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Digitale Technologien spielen dabei eine entscheidende Rolle: Apps und Plattformen bieten Echtzeitinformationen und erleichtern die Planung komplexer Routen.

## Kultureller und gesellschaftlicher Wandel nötig

Die Mobilitätswende geht jedoch über technologische Innovationen hinaus. Sie erfordert auch einen kulturellen und gesellschaftlichen Wandel. Dies umfasst eine Abkehr von der Autokultur hin zu einem Bewusstsein für nachhaltige Mobilität. Viele Menschen hinterfragen heute, ob der Besitz eines Autos noch notwendig oder sinnvoll ist, insbesondere in urbanen Gebieten, in denen Alternativen häufig besser verfügbar sind.

Auch der Güterverkehr steht im Fokus der Mobilitätswende. Hier wird verstärkt auf die Verlagerung von Transporten von der Straße auf Schienen oder Wasserwege gesetzt, da diese Verkehrsträger effizienter und umweltfreundlicher sind.

Der Einsatz von Lastenrädern und die Einführung emissionsfreier Lieferfahrzeuge sind weitere Maßnahmen, die vor allem in Innenstädten zu einer Entlastung beitragen können.

## Ländlicher Raum mit großem Nachholbedarf

Trotz zahlreicher Fortschritte steht die Mobilitätswende vor Herausforderungen. Die Umstellung erfordert erhebliche Investitionen, politische Weichenstellungen und einen gesellschaftlichen Konsens.

Insbesondere im ländlichen Raum, wo der öffentliche Nahverkehr oft unzureichend ausgebaut ist, bleibt die Abhängigkeit vom Auto ein Problem. Dennoch ist die Mobilitätswende ein zentraler Baustein für eine nachhaltige Zukunft, die ökologische, ökonomische und soziale Bedürfnisse miteinander in Einklang bringt.



Foto: Thomas / Pixabay

# Superfoods

**(DRM).** Superfoods sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden – und das aus gutem Grund. Sie sind reich an Nährstoffen und können auf natürliche Weise zur Gesundheit beitragen. Viele dieser Lebensmittel stecken voller Vitamine, Mineralien und Antioxidantien und lassen sich einfach in den Alltag integrieren, sei es in Smoothies, Salaten oder als Snack zwischendurch.

### Chiasamen: Die kleinen Nährstoffwunder

Chiasamen sind ein hervorragendes Beispiel für Superfoods mit großer Wirkung. Die kleinen Samen sind reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die zur Herzgesundheit und Verdauung beitragen. Chiasamen eignen sich bestens als Zutat in Smoothies, Müslis oder Overnight-Oats. Einfach über Nacht in Wasser oder Milch quellen lassen und am Morgen mit frischem Obst genießen.

### Goji-Beeren: Powerfrucht mit antioxidativer Wirkung

Die Goji-Beere ist besonders reich an Antioxidantien, die die Zellen vor schädlichen Einflüssen schützen und so Alterungsprozesse verlangsamen können. Sie enthält zudem eine hohe Menge an Vitamin C und Eisen, was sie ideal für das Immunsystem macht. Die Beeren lassen sich bestens in Müslis, Smoothies oder auch als Topping für Joghurt verwenden. Getrocknete Goji-Beeren sind zudem ein sehr gesunder Snack für unterwegs.

### Quinoa: Eiweißreiche Alternative zu Getreide

Quinoa ist eine glutenfreie, proteinreiche Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten und enthält alle essentiellen Aminosäuren, was es besonders für Vegetarier oder Veganer attraktiv macht. Das sogenannte „Gold der Inka“ ist vielseitig einsetzbar – als Bei-

lage, in Salaten oder als Basis für Bowls. Quinoa ist schnell zubereitet und bringt in jedes Gericht eine nussige Note.

### Avocado: Vitamin- und Mineralstoffbombe

Die Avocado ist eine der bekanntesten Superfoods und eine reichhaltige Quelle an gesunden Fetten, insbesondere einfach ungesättigten Fettsäuren, welche sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können.

Sie enthält außerdem Vitamin E, B-Vitamine und Kalium. Auch die Avocado lässt sich vielseitig anwenden – ob als Aufstrich, im Salat, in Smoothies oder als cremige Zutat in Dips wie Guacamole.

### Spirulina: Grüne Power für den Energieschub

Die Spirulina ist eine Alge und enthält eine beeindruckende Menge an Proteinen, Vitaminen

und Mineralstoffen. Besonders für Menschen, die ihre Energie und Ausdauer steigern möchten, ist die Spirulina perfekt. Es wird meist in Pulverform angeboten und kann in Smoothies oder Säften gemischt werden.

Der Geschmack der Alge ist intensiv, weswegen empfohlen wird, die Spirulina mit anderen kräftigen Aromen wie Banane oder Beeren zu kombinieren.

### Leinsamen: Omega-3-Bomben für die Verdauung

Leinsamen sind reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren, die sowohl die Verdauung fördern als auch entzündungshemmende Wirkungen haben können.

Am besten genießt man die Samen geschrotet, damit die Nährstoffe optimal aufgenommen werden. Sie eignen sich ebenfalls als Topping für Joghurt, Salate oder auch in Backrezepten.

Gesundheit

ANZEIGE

## SCHEIDENFLORA IM FOKUS

### Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

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



Thema: Rheumatische Schmerzen

## Wenn der Schmerz im Winter zunimmt

Dieses Schmerzgel hilft gezielt bei Gelenkschmerzen!

**Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!**

Schmerzen auf Schritt und Tritt – wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig leiden sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch! Bewegung ist wichtig. Schmerzexperten empfehlen daher ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

#### Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überan-



strengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei chronischen Schmerzen angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden Stellen aufgetragen und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Schmerzgel**  
(PZN 18709526)



<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>

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. [www.rubaxx.de](http://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

# Mit Ingwer und Kurkuma durch die Erkältungszeit

(DRM). Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind oft lästige Begleiter in den kalten Monaten. Die beiden „Wunderknollen“ Ingwer und Kurkuma stärken das Immunsystem und können bei der Genesung unterstützen. Die beiden altbewährten Heilpflanzen sind hervorragende Begleiter in der Erkältungszeit.

## Die Kraft des Ingwers

Ingwer wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin und Naturheilkunde verwendet. Seine Wirkung beruht vor allem auf dem Inhaltsstoff Gingerol, der entzündungshemmend, schmerzlindernd und wärmend wirkt. Besonders bei Erkältungen kann Ingwer hilfreich sein: Die Schärfe des Ingwers fördert die Durchblutung, aktiviert die Abwehrkräfte und stärkt das Immunsystem. Ingwer wirkt auch antibakteriell. Gingerole können die Ausbreitung von verschiedenen Pilzen oder Bakterien eindämmen. Ingwertee wirkt zudem schleimlö-



send. Außerdem hilft Ingwer bei Übelkeit und fördert die Verdauung.

### Rezepttipp Ingwertee:

Eine etwa 2 cm große Scheibe frischen Ingwer mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, nach Geschmack mit Honig und Zitrone verfeinern.

## Kurkuma: Die goldene Wurzel

Auch Kurkuma tut unserer Gesundheit gut. Das liegt vor allem am Curcumin, dem Hauptwirkstoff der Wurzel. Auch Kurkuma antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Wissenschaftliche Belege für die Wirkung des Curcumin gibt es allerdings kaum. Bewiesen ist jedoch, dass Kurkuma bei Magen-Darm-

Beschwerden Abhilfe leisten kann. Hinweis: Täglich sollten nicht mehr als zwei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht Curcumin aufgenommen werden. Um die Wirkung zu verstärken, kann Kurkuma mit Fetten oder schwarzem Pfeffer (bzw. mit dem Pfeffer-Wirkstoff Piperin) kombiniert werden. Piperin ist allerdings mit Vorsicht zu genießen, da es Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut verursachen kann. Außerdem sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Dies gilt insbesondere bei der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln. Solche Produkte sollten grundsätzlich erst nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

### Rezepttipp „Goldene Milch“:

250 ml Pflanzen- oder Kuhmilch erwärmen, 1 TL Kurkumapulver, eine Prise schwarzen Pfeffer, etwas Zimt und Honig hinzugeben. Gut verrühren und warm genießen!

## Tipps bei Dauermüdigkeit

(DRM). Dauermüdigkeit kann nicht nur belastend sein, sondern auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag massiv beeinträchtigen. Statt jedoch auf Koffein oder Energiedrinks zurückzugreifen, gibt es viele einfache und natürliche Methoden, um die Müdigkeit zu bekämpfen und den Tag über fit zu bleiben oder wieder fit zu werden.

### Tipps 1 – Bewegung: Aktivität bringt Schwung

Körperliche Aktivität ist ein bewährtes Mittel gegen Müdigkeit. Eine kurze Bewegungspause mit Kniebeugen, Dehnübungen oder ein Spaziergang an der frischen Luft regt die Durchblutung an und gibt dem Körper einen Energieschub. Selbst ein paar Minuten reichen, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und neue Energie zu tanken.

### Tipps 2 – Frische Luft: Sauerstoff für den Kopf

Manchmal reicht es schon ein Fenster weit zu öffnen oder kurz ins Freie zu gehen. Die kühle Luft und

der Sauerstoff wirken erfrischend und fördern die Konzentration. Noch besser ist ein Spaziergang von zehn bis 15 Minuten. Das schafft nicht nur Abhilfe bei Müdigkeit, sondern hilft auch bei kreativen Blockaden.

### Tipps 3 – Wasser trinken: Flüssigkeit auffüllen

Dehydration ist eine häufige Ursache für Müdigkeit. Man sollte täglich darauf achten regelmäßig Wasser zu trinken. Ungesüßter Tee ist eine gute Alternative für alle, die gerne etwas mit Geschmack trinken wollen. Bereits ein Glas Wasser kann Wunder wirken und den Körper wieder etwas in Schwung bringen. Besonders im stressigen Alltag wird das Trinken oft vernachlässigt.

### Tipps 4 – Ernährung: Der richtige Snack

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine Schlüsselrolle bei der Energieversorgung. Statt zu zuckerhaltigen Snacks oder Kohlenhydraten zu greifen, die oft ein Energietief

verursachen, sind leichte Alternativen wie Obst, Nüsse oder Joghurt besser. Diese Lebensmittel liefern Nährstoffe, welche Energie freisetzen, ohne zu belasten.

### Tipps 5 – Akupressur: Kleine Impulse setzen

Mit der Akupressur lassen sich gezielt Energien aktivieren. Massiert man beispielsweise die Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger und drückt sanft auf den Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger. Diese Methode ist unkompliziert, aber meist noch mit anderen Methoden zu verknüpfen, um gezielt produktiver zu werden.

### Tipps 6 – Kaltes Wasser: Frischekick für zwischendurch

Ein kleiner Spritzer kaltes Wasser in das Gesicht oder auf die Handgelenke wirkt erfrischend und bringt den Kreislauf wieder in Schwung, da die Durchblutung gezielt angeregt wird. Besonders an warmen Tagen oder bei einem Nachmittags-tief ist diese Methode ein schneller und effektiver Muntermacher.



### Tipps 7: Powernap: Kurz und effektiv

Ein 10- bis 20-minütiger Powernap kann wahre Wunder wirken. Kurze Nickerchen sind ideal, um die Akkus wieder aufzuladen, ohne in eine Tiefschlafphase zu fallen. Experten empfehlen genau 21 Minuten, um maximale Energie nach dem Schlafen zu erlangen, ohne danach müde zu sein. Nach dem Nickerchen fühlt man sich erfrischt und leistungsbereit. Schläft man jedoch zu lange, kann es passieren, dass man nach der Schlafpause meist noch müder ist als zuvor.

# Effizient heizen

(DRM). Mit den kalten Monaten kommt auch die Herausforderung, die eigenen vier Wände effizient zu heizen. Ein gemütliches Zuhause muss dabei nicht gleich hohe Heizkosten oder Energieverschwendung bedeuten. Mit einigen grundlegenden Tipps lässt sich die Effizienz der Heizung erhöhen und gleichzeitig Geld sparen – und das, ohne auf Komfort verzichten zu müssen.

### Die richtige Temperatur wählen

Ein weitverbreiteter Fehler ist es, alle Räume auf dieselbe Temperatur zu heizen. Die ideale Raumtemperatur hängt jedoch stark von der Nutzung ab. 20 bis 22 Grad sind für das Wohnzimmer angenehm und sorgen für Gemütlichkeit, wohingegen im Schlafzimmer oft schon 16 bis 18 Grad genügen. Ein kühler Raum fördert außerdem den Schlaf. Da in der Küche oft gekocht wird und somit die Raumtemperatur sowieso steigt, reichen auch hier 18 bis 20 Grad. Im Badezimmer wird morgens sowie

auch abends mehr Wärme benötigt. 22 bis 24 Grad stellen sich als die ideale Raumtemperatur heraus. Außerhalb dieser Zeiten kann man die Temperatur auch absenken, um Energie zu sparen.

### Heizkörper freihalten und effektiv nutzen

Die Effizienz eines Heizkörpers hängt davon ab, wie frei er Luft und Wärme abgeben kann. Es sollte vermieden werden, Möbel oder schwere Vorhänge direkt vor den Heizkörper zu stellen. Sie blockieren die Wärmeabgabe und verhindern eine gleichmäßige Erwärmung des Raumes. Außerdem muss darauf geachtet werden, dass der Heizkörper „atmen“ kann – das bedeutet auch, dass keine Dekorationen oder Tücher darüber hängen sollten.

### Heizkörper entlüften

Blubbernde Geräusche im Heizkörper sind oft ein Hinweis auf eingeschlossene Luft. Diese Luftbläs-

chen verhindern eine vollständige Erwärmung des Heizkörpers und führen zu einem höheren Energieverbrauch. Um das zu vermeiden, sollten Heizkörper mindestens einmal pro Saison entlüftet werden. Ein Entlüftungsschlüssel und ein Behälter zum Auffangen von Wasser reichen dafür aus. Die Heizung läuft effizienter und spart letztendlich Heizkosten.

### Richtig lüften

Ein weiterer entscheidender Punkt für effizientes Heizen ist das richtige Lüften. Besonders im Winter ist es ratsam, mehrmals täglich für etwa fünf bis zehn Minuten stoßweise zu lüften. Die Fenster werden dabei vollständig geöffnet, um für einen Durchzug zu sorgen. Diese Methode tauscht die Luft im Raum aus, ohne die Wände und Möbel zu stark auszukühlen.

Kippfenster hingegen lassen permanent Wärme entweichen und sorgen oft nicht für ausreichende

Frischluff – sie verbrauchen viel Energie und bringen wenig Effekt. Die Heizung sollte während des Lüftens komplett abgedreht werden.

### Zu diesen Zeitpunkten die Heiztemperatur senken

Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass es energiesparender sein soll, die Heizung auch nachts und bei Abwesenheit auf gleicher Temperatur laufen zu lassen.

In Wirklichkeit ist es aber effizienter, die Temperatur abzusenken, wenn der Raum nicht genutzt wird. Thermostatventile oder smarte Thermostate können helfen, die Temperatur in Abwesenheit automatisch abzusenken und sie rechtzeitig vor der Rückkehr wieder hochzufahren. Im Schnitt reicht es, die Temperatur nachts oder bei Abwesenheit, um etwa drei bis fünf Grad zu reduzieren, um Energiekosten zu sparen, ohne dass die Räume zu stark auskühlen.



**20% RABATT**

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER  
BSP. ARONA 5X3m

4.617€  
inkl. 19% MwSt. **3.693€**

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m2

**Guter Vorsatz**

**20%**

RABATT AUF ALLE  
GLAS-TERRASSENDÄCHER

+

**20%**

RABATT AUF ALLE  
GLAS-SCHIEBEELEMENTE

+

**20% RABATT** AUF DIE MONTAGE

**Bei Vorlage der Anzeige**  
**20% in Ihrer Aylux Filiale sichern!**

\*gültig bis zum 01.02.2025 nur in der Filiale  
\*zzgl. Montagekosten  
\*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar  
\*Abb. ähnlich



**AYLUX FRANKFURT**  
★★★★★ 4,8  
Assar-Gabrielsson-Straße 15  
63128 Dietzenbach  
Tel.: 06074 - 845 65 50  
E-Mail: frankfurt@aylux.de  
www.aylux.de

MADE IN GERMANY



# Verhalten im Brandfall



### Ruhe bewahren und den Brand melden

Das Wichtigste zuerst: Ruhe bewahren! Panik führt dazu, dass man Fehler macht oder wichtige Schritte vergisst. Sobald man einen Brand entdeckt, sollte man sofort den Notruf (112) wählen und den Brand melden. Dabei ist es entscheidend, die genaue Lage und die Ausbreitung des Feuers so gut wie möglich zu beschreiben. Je besser die Informationen, desto schneller und gezielter kann die Feuerwehr reagieren.

Todesfalle wird. Treppen sind im Brandfall immer die sichere Option.

### Türen schließen, aber nicht abschließen

Beim Verlassen des Gebäudes ist es wichtig, alle Türen hinter sich zu schließen, um die Ausbreitung von Feuer und Rauch zu verlangsamen. Die Türen sollten allerdings nie abgeschlossen werden – die Feuerwehr muss jederzeit Zugang haben, um Menschen zu retten oder den Brand zu bekämpfen.

### Rauchschutz

Rauch ist oft gefährlicher als das Feuer selbst. Bei starkem Rauch sollte man sich so tief wie möglich halten, da sich der Rauch immer nach oben ausbreitet. Am Boden ist die Luft in der Regel noch am besten. Zusätzlich kann es helfen, sich ein Tuch oder ein Kleidungsstück vor Mund und Nase zu halten, um die giftigen Rauchgase zu filtern.

### Fluchtwege nutzen – Nie den Aufzug!

(DRM). Ein Brand kann jederzeit und überall ausbrechen, wobei oft nicht viel Zeit zum Reagieren bleibt. Umso wichtiger ist es, dass man weiß, wie man sich im Ernstfall verhält. Schnelles und überlegtes Handeln kann nicht nur das eigene Leben retten, sondern auch das von anderen – aber wie verhalte ich mich richtig?

Wenn sich der Brand in unmittelbarer Nähe befindet oder es stark zu rauchen beginnt, gilt es, so schnell wie möglich das Gebäude zu verlassen. Dabei sollte man unbedingt die ausgeschilderten Fluchtwege nutzen und auf keinen Fall den Aufzug nehmen. Bei einem Feuer kann es passieren, dass der Aufzug stecken bleibt oder durch den Rauch zur

### Im Raum gefangen?

Wenn Fluchtwege abgeschnitten sind und man das Gebäude nicht mehr verlassen kann, sollte man sich in einem Raum einschließen und die Tür möglichst dicht machen, um den Rauch draußen zu halten. Danach ist es wichtig, sich am Fenster bemerkbar zu machen, um den Rettungskräften zu signalisieren, wo man sich befindet. Ruhig bleiben und auf Hilfe warten – die Einsatzkräfte wissen, wie sie in solchen Situationen vorgehen müssen.

### Feuerlöscher nur bei kleinen Bränden verwenden

Kleinere Entstehungsbrände können – wenn es die Sicherheit zulässt – mit einem Feuerlöscher selbst bekämpft werden. Es ist jedoch wichtig, sich selbst dabei nicht in Gefahr zu bringen. Wenn der Brand zu groß ist oder sich bereits ausgebreitet hat, dann sollte man nicht versuchen ihn selbst zu löschen, sondern aus dem Gebäude zu kommen und den Profis die Arbeit zu überlassen.

Foto: Peter H / Pixabay

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 01

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

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

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



bayrisch: verdammt!	schweiz. Spezialität	altröm. Statthalter	1	Ziergefäß	Wandbildteppich	Heldengedicht	belgisches Heilbad	Konditorwaren	englisch: Ende	Luftklappe	deutsche Vorsilbe	Stadt im Tschad	Opernhaus in Mailand	Nutztiere	Schmierstoffabfall	italienischer Artikel
				Untatenzugeben							Gesangstheater					
	3			Gegner, Widersacher							rasender Beifall	Instrument				
span. Abschiedsgruß		Tasteninstrument						10	französischer Polizist		eh. pers. Kaiserin			adeliger Ritter in England		Kfz-Z. Ennepe
demoskop. Institut			Halbton unter G				Schiffstau		festes Einkommen			ein Sportpferd	Düsseld. Flaniermeile			
				starkes Fäulnisgift	fair, anständig						Brotaufstriche	verbergen			4	
altnord. Göttin	Sinken der Börsenkurse	clever, gerissen	Meeresnympphen					9	Lippenblütler	unerzogenes Kind			jemenitische Münze			Frauenkose-name
Verletzungsfolge					Meeresfisch				Agrikultur				russ. Männername	Gewürz		
	2		musik.: freie Tonart	Effet						französisch: Insel		spitzzüngig reden	Fürwort			
ir. Parlament		dt.-franz. TV-Sender				Geburtsstätte von Zeus				Jäger-rucksack	Signal der Sirene					
Beruf im Baufach								6	Langmut	nord. Meerriesen			weibl. Nagetier	italienisch: ja		
Ruinensstätte in Syrien				5	Südfrucht	Begrüßung					umdrehen	Leid, Kummer				Statue, Mannenken ...
		Hauptstadt von Albanien	im Mund zerkleinern							antikes Rechenbrett	altind. heilige Schrift		Kölner Rockband			
Geröllwüste	größte Insel Japans	Sprache in Südindien				brit. Mathematiker †			Tätigkeiten					'Bett' bei Kindern		
unverletzt			süddt.: Brötchen	ein-fältig						Frauenkurzname		dt. Sänger (Peter)	Halbton über H			
kurze Vorrede	Teil der Grammatik		gleichzeitig							bayrisch: Rettich	stechen (ugs.)					Modetanz der 20er
						Staat in Europa (Abk.)			Stadt in Mazedonien	eigenes Tun bedauern			Tempelstadt am Nil	Figur bei Paster-nak		
Stromerzeuger				8	Berg in Albanien	brennbares Gas					11	Stadt am Ural	kleine Sunda-in-sel			
		Stadt am Schwarzmeer	kristalliner Schiefer							Teil-strecke	neu-indische Sprache			kurz für: an dem		
Bild von da Vinci (... Lisa)	bayr. Kirchweih	Gehalt				Fußhebel (Mz.)			Bauwerk in Paris							
Augenschminke					Lockmittel	Gefäß, Topf (ugs.)					dt. Farbfernseh-system		Einverstanden! (Kw.)			
		nach innen	Speisefisch									Kostbarkeit				
Mischung	Comic-Figur				Figur in Wagners 'Feen'				engl. Sozial-politiker †	letzter Wortteil						
Staatsdiener						russ. Kosmo-naut		dt. Auto-pionier †								
			US-Filmstar	Südeuropäer												
Tee-filter	Fremdwortteil: Milliarde	Vater Davids im A.T.	Ziererei													
Absper-rung aus Stäben					Abk.: seinerzeit	Leid zufügen										
jap. Heiligtum			Initialen von Ungerer		Abgabe (Kw.)					Lebens-gefährtin Lennons						
Zierde vieler Gärten	7										Abk.: Gold					
Urein-wohner Japans																

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

# So finde ich die richtige Sportart für mich

(DRM). Die Auswahl der passenden Sportart ist eine persönliche Reise, die von vielen Faktoren beeinflusst wird. Die richtige Sportart kann nicht nur zur körperlichen Gesundheit beitragen, sondern auch das emotionale und soziale Wohlbefinden steigern. Hier sind einige Schritte und Überlegungen, die dir helfen können, die für dich perfekte Sportart zu finden.

Bevor du dich für eine Sportart entscheidest, ist es zunächst einmal wichtig, deine persönlichen Ziele und Vorlieben zu kennen. Stelle dir deshalb Fragen wie:

- Was möchte ich mit dem Sport erreichen? (Gewichtsabnahme, Muskelaufbau, Ausdauer, Entspannung, soziale Interaktion)
- Bevorzuge ich Einzel- oder Team-sportarten?

• Möchte ich drinnen oder draußen trainieren?

• Habe ich gesundheitlichen Einschränkungen, die einen direkten Einfluss auf die Ausübung der Sportart haben könnten?

Diese Fragen helfen dir, eine grobe Vorstellung davon zu bekommen, welche Sportarten zu deinem Lebensstil und deinen Zielen passen könnten.



- Kampfsport: Karate, Judo, Boxen, Taekwondo
- Freizeit- und Abenteuersportarten: Klettern, Wandern, Surfen

## Probieren verschiedene Sportarten aus

Es gibt eine Vielzahl an Sportarten, und oft weiß man erst nach dem Ausprobieren, ob eine Aktivität wirklich zu einem passt. Viele Fitnessstudios und Vereine bieten kostenlose Probestunden, kurze Einführungsprogramme oder Trainings an. Nutze diese Gelegenheiten, um verschiedene Sportarten kennenzulernen und scheue dich dabei nicht, ehrlich mit den Erlebnissen umzugehen.

Sportarten, die du in den kommenden Monaten ausprobieren könntest:

- Kardiovaskuläre Aktivitäten: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern
- Krafttraining: Gewichtheben, CrossFit, Bodyweight-Übungen
- Flexibilität- und Entspannungsübungen: Yoga, Pilates, Tai Chi
- Team-sportarten: Fußball, Basketball, Volleyball oder Tennis

## Berücksichtige deinen Zeitplan und deine Ressourcen

Die Verfügbarkeit von Zeit und Ressourcen spielt eine große Rolle bei der Wahl der richtigen Sportart. Wenn du einen vollen Terminkalender hast, könnte eine Sportart, die leicht zugänglich ist und wenig Ausrüstung erfordert, ideal sein. Überlege auch, wie viel Geld du für die Ausrüstung, Mitgliedschaften und Kurse ausgeben kannst bzw. möchtest.

## Sport und Vereinszugehörigkeit als sozialer Faktor

Sport kann eine großartige Möglichkeit sein, neue Leute kennenzulernen und soziale Bindungen zu stärken. Wenn du ein geselliger Mensch bist, könnten Team-sportarten oder Gruppenfitnesskurse gut zu dir passen. Andererseits, wenn du die Ruhe und den Rückzug schätzt, könnten individuelle Sportarten wie Joggen oder Yoga im eigenen Wohnzimmer besser geeignet sein. Die Auswahl ist dabei so groß, dass jeder mit etwas Zeitaufwand den geeigneten Sport für sich finden kann.

## Ohne langfristige Motivation geht es nicht

Die Wahl einer Sportart, die dir langfristig Freude bereitet, ist entscheidend für den Erfolg. Überlege, welche Aktivitäten dir als Kind Spaß gemacht haben oder welche Sportarten du auch in deiner Freizeit gerne auf Profineiveau verfolgst. Leidenschaft und Interesse können eine starke Motivation sein, die dich auf lange Sicht bei der Stange hält. Egal, ob du den Adrenalinkick beim Klettern suchst, die Ruhe beim Yoga genießt oder die Gemeinschaft beim Team-sport schätzt – die perfekte Sportart wartet darauf, entdeckt zu werden. Bleib dran und genieße die Reise zu einem aktiveren und gesünderen Leben. Foto: Andrzej Rembowski / Pixabay

ANZEIGE

## Punkte, Prämien, PAYBACK

### Jetzt bei Netto Marken-Discount punkten

Netto Marken-Discount ist jetzt Partner des größten und beliebtesten Bonusprogramms PAYBACK.

#### Mehr punkten, mehr sparen:

Netto-Kundinnen und Kunden können sich zahlreiche Einkaufsvorteile in den bundesweit rund 4.350 Filialen sichern. Mit rund 5.000 Artikeln verfügt Netto über die größte Lebensmittelauswahl in der Discountlandschaft. Neben den über 700 weiteren PAYBACK Partnerunternehmen ist nun auch bei Netto in den Filialen, im Netto-Onlineshop und bei Netto Reisen das Sammeln von Punkten möglich.

**So funktioniert's:** Punkte mit der Netto-App, der PAYBACK App oder der PAYBACK Karte sammeln und diese zum Beispiel direkt beim Bezahlen an der Kasse einlösen oder online gegen attraktive Prämien tauschen.

**Sparen mit Coupons:** Vor dem Einkaufen immer Coupons aktivieren und noch mehr sparen! Zum Start der Partnerschaft bieten Netto und PAYBACK Kundinnen und Kunden Coupons von bis zu 15-fachen Punkten für den Einkauf. Im Netto Online-Shop kann mit Coupons 11-fach gepunktet werden und auf [netto-reisen.de](http://netto-reisen.de) gibt es bei ausgewählten Angeboten 10-fache Punkte.



## Ein guter Vorsatz, der Freude bringt

### Werden Sie Teil eines Bürgerbus-Teams!

Auch im neuen Jahr sind die Bürgerbusse wieder in vielen hessischen Orten unterwegs. Ein Bürgerbus sorgt dafür, dass vor allem ältere und weniger mobile Menschen weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Der Bus bringt seine Fahrgäste stets zuverlässig ans Ziel. Ob Arztbesuche, Einkaufen im Supermarkt oder Kulturgenuss, der Einsatzzweck ist breit gefächert. Möglich wird dies, dank freiwilliger Fahrerinnen und Fahrer, die mit ihrem Engagement dafür sorgen, dass Mobilität und Nachbarschaftshilfe dort stattfinden, wo sie dringend gebraucht werden. Bürgerbusse machen das Leben ein gutes Stück leichter und stärken die Gemeinschaft. Die Fahrerinnen und Fahrer werden für ihren Einsatz mit einem Lächeln und Freude im Gesicht der Fahrgäste belohnt, kurz gesagt: Dankbarkeit erFAHREN, Freude teilen. In Hessen ist der Bürgerbus ein Gemeinschaftsprojekt

des Hessischen Verkehrsministeriums und der Landesstiftung „Miteinander in Hessen“.

Starten Sie mit einem guten Vorsatz ins neue Jahr und machen Sie bei einem Bürgerbus-Team mit! In Hessen gibt es über 100 Einsatz-

orte und alle Teams freuen sich über Verstärkung. Setzen Sie ihre wertvolle Freizeit sinnstiftend ein und ihre Vorsätze in die Tat um. Alle Informationen und den Bürgerbus in ihrer Nähe finden Sie unter [www.buergerbus.info](http://www.buergerbus.info).



Steigen Sie bei uns ein!

[www.buergerbus.info](http://www.buergerbus.info)



# Worauf beim Autokauf geachtet werden sollte



**(DRM).** Der Kauf eines Autos ist eine bedeutende Investition, die sorgfältige Überlegung und Planung erfordert – nicht nur, wenn es sich um das erste Auto handelt. Deshalb gilt es bereits vor dem Kauf einige wesentliche Aspekte zu beachten.

## Budget und Finanzierung

Bevor Sie sich auf die Suche nach einem Auto machen, ist es wichtig, ein realistisches Budget festzulegen. Berücksichtigen Sie nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten wie Versicherung, Steuern, Kraftstoff und Wartung. Überlegen Sie, ob Sie das Auto bar bezahlen oder finanzieren möchten, und informieren Sie sich über die verschiedenen Finanzierungsoptionen und deren Konditionen.

## Welcher Fahrzeugtyp soll es sein?

Überlegen Sie, welchen Fahrzeugtyp Sie benötigen. Fahren Sie hauptsächlich in der Stadt oder auf dem Land? Benötigen Sie viel Stauraum oder Sitzplätze für die Familie? Soll das Auto sportlich, umweltfreundlich oder besonders sicher sein? Ihre individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände sollten maßgeblich die Wahl des Fahrzeugtyps beeinflussen.

## Neuwagen oder Gebrauchtwagen

Sowohl Neuwagen als auch Gebrauchtwagen haben ihre Vor- und Nachteile. Ein Neuwagen bietet die neuesten Technologien und kommt mit einer Garantie, ist jedoch teurer. Ein Gebrauchtwagen ist in der

Anschaffung günstiger, kann jedoch höhere Wartungskosten verursachen. Bei Gebrauchtwagen ist es besonders wichtig, auf den Kilometerstand, die Anzahl der Vorbesitzer und den Wartungszustand zu achten.

## Fahrzeughistorie und Inspektion

Bei Gebrauchtwagen ist es unerlässlich, die Fahrzeughistorie zu überprüfen. Ein lückenloses Serviceheft, ein unabhängiger Fahrzeugcheck und die Abfrage von Unfallberichten können helfen, böse Überraschungen zu vermeiden. Lassen Sie das Fahrzeug von einem unabhängigen Gutachter oder einer Werkstatt prüfen, um sicherzustellen, dass es sich in einem guten Zustand befindet.

## Probefahrt

Eine Probefahrt ist entscheidend, um das Fahrgefühl und den Zustand des Autos zu testen. Achten Sie auf ungewöhnliche Geräusche, die Bremsen, die Lenkung und die Federung. Testen Sie das Fahrzeug deshalb in der Stadt und auch auf der Autobahn, um ein umfassendes Bild zu bekommen.

## Verhandlungen und Kaufvertrag

Seien Sie bereit, über den Preis zu verhandeln. Informieren Sie sich im Vorfeld über den Marktwert des Fahrzeugs, um eine solide Verhandlungsgrundlage zu haben. Lesen Sie den Kaufvertrag gründlich durch und achten Sie auf alle Details, insbesondere auf Garantie- und Rückgaberechte.

## Versicherung und Anmeldung

Vor dem Abschluss des Kaufes sollten Sie sich über die Kosten und Bedingungen der Autoversicherung

informieren. Sobald Sie das Fahrzeug gekauft haben, müssen Sie es anmelden und die notwendigen Papiere bei den zuständigen Behörden einreichen.

## Fazit

Ein Autokauf erfordert sorgfältige Planung und Überlegung. Indem Sie Ihr Budget, Ihre Bedürfnisse und die verschiedenen Fahrzeugoptionen sorgfältig abwägen, können Sie eine informierte Entscheidung treffen und das Risiko unerwarteter Probleme minimieren.

Eine gründliche Inspektion, eine Probefahrt und eine detaillierte Prüfung des Kaufvertrags sind unerlässlich, um sicherzustellen, dass Ihr neues Fahrzeug Ihren Erwartungen und Anforderungen entspricht.

Foto: Andreas / Pixabay

## Ab wann lohnt sich Auto-Leasing?

Auto-Leasing erfreut sich mittlerweile seit vielen Jahren großer Beliebtheit - aber für wen und wann ist es wirklich eine sinnvolle Option, gerade auch im Vergleich zum Autokauf? Die Antwort auf diese Frage hängt grundsätzlich von mehreren Faktoren ab. Im Wesentlichen gilt allerdings: Leasing lohnt sich dann, wenn man regelmäßig ein neues Auto fahren möchte, ohne sich langfristig an einen Fahrzeugkauf binden zu wollen.

### Monatliche Rate statt hoher Kaufpreis

Leasing ist besonders attraktiv für Menschen, die ihre monatlichen Kosten gut planen wollen und auch können. Anstatt einen hohen Kaufpreis zu zahlen, wird eine monatliche Rate fällig, die oft niedriger ist als bei einem Kredit. Zudem sind Wartung und Garantie oft im Leasingvertrag inbegriffen, was unerwartete Zusatzkosten reduziert. Ein weiterer Vorteil ist die Möglichkeit, alle paar Jahre auf ein neues Modell umzusteigen. Das ist vor allem für diejenigen interessant, die Wert auf neueste

Technik und Sicherheitssysteme legen. Für Selbstständige und Unternehmen kann sich Leasing wegen steuerlicher Vorteile besonders lohnen, da die monatlichen Raten oft vollständig absetzbar sind.

### Diese Risiken sollten beachtet werden

Allerdings gibt es auch Risiken, die bedacht werden sollten. Das größte Risiko ist die Kilometerbegrenzung im Vertrag. Wer die festgelegten Kilometer überschreitet, muss oft hohe Nachzahlungen leisten. Zusätzlich können bei Rückgabe des Fahrzeugs Kosten für übermäßige Abnutzung anfallen, die vom Leasinggeber festgelegt werden. Ein weiterer Nachteil ist, dass das Auto am Ende der Laufzeit nicht in den Besitz des Leasingnehmers übergeht. Wer also langfristig ein Fahrzeug behalten möchte, steht nach der Vertragslaufzeit ohne Auto da und hat keine Investition in einen Vermögenswert getätigt. Auch ist eine vorzeitige Kündigung des Leasingvertrags oft teuer und kompliziert.

## 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

**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

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: 08:00 - 09:30 Uhr, Bewerbung bitte tel. unter 02452 1571494

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

### Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.  
Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.  
**24 Stunden erreichbar!**  
**06157/ 9168006**  
**0177/ 31 05303**

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, Gobelin, 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

**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.

### Stellen

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

**Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Bin erfahren und kenne mich mit Menschen, aus die Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich 24h ältere Menschen betreut. Suche nach einer Langfristigen Betreuungsstelle mit Unterkunft! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

### Partnersuche

**Heidrun, 75 Jahre jung,** hier aus d. Gegend, bin eine hübsche, ruhige Frau, ich koche für mein Leben gern und mag Ausflüge mit meinem Auto, aber auch die häusliche Gemütlichkeit. Seit kurzem bin leider verwitwet, ich suche ernsthaft pv einen lieben Mann (Alter egal), bei getrenntem oder zusammen Wohnen. Lassen Sie uns bitte alles weitere telefonisch besprechen. ☎ 0151 - 62913879

## ANZEIGEN

Telefon

06104 66720-40

E-Mail:

[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen

## Beilagen-Hinweis

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

Action, ALDI, Apetito LHK  
Darmstadt, Edeka, Expert Klein,  
Getränke Gotta, Globus, HIT, LIDL,  
Marktkauf, Malteser Hausnotruf,  
Mobile, Möbel Kempf, Netto,  
Norma, Penny, POCO, REWE,  
Rossmann, Toom Baumarkt,  
XXXLutz, Zimmermann

### KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

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

**Alles anbieten!**

(Baujahr, Km, Zustand egal).

**Sofort Bargeld!** Jederzeit erreichbar.

**06158 - 6086988**

**0173 - 3087449**

### SUCHE FAHRZEUGE

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

**0151/ 7187 2306**

**06258/5089921**

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

**DRAHT WEISSBÄCKER**

**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  
Anschrift: 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: 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](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: Gesamtpreislste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr

Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

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

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

## 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](mailto:a.g.automobile1@web.de) · [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

# Tiere der Woche



Suzi

**HTB (PM).** Suzis Besitzerin ist leider verstorben und so sucht sie nun ein neues Zuhause. Sie kann überall hin vermittelt werden - sie hat immer mit anderen Hunden und auch Katzen zusammen gelebt. Suzi ist 8 Jahre alt, 35 cm groß und wiegt 15 kg (sie muss unbedingt abnehmen). Sie ist geimpft, gechipt und kastriert. Foto: HTB

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

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

Ektarina ist eine echt große Hündin im Neufundländer-Format, die im Juni 2023 geboren wurde. Ruhig, überlegt und souverän mag Ektarina es, stundenlang draußen zu liegen und ihren Hof zu bewachen. Kleine Hunde mag Ektarina überhaupt nicht, auch Katzen und Kleintiere sollte man nicht haben. Tiere in Not Odenwald kann sich aber gut einen großen souveränen Rüden an der Seite von Ektarina vorstellen. Ektarina braucht eine starke Führung und erfahrene Hundehalter, die auch ihr territoriales Verhalten richtig einschätzen können. Zweieinhalb Jahre hatte Ektarina ein Zuhause gefunden, dann hatten sich ihre Besitzer getrennt und keiner konnte sich mehr um die große, schwere Hündin kümmern. Voila - Seitdem ist Ektarina wieder bei Tiere in Not Odenwald! Ektarina ist mittlerweile auf eine Pflegestelle umgezogen und das berichtet ihre Pflegestelle. Ektarina kann einfach Zucker sein. Herdenschützer Typisch ist Ektarina ein sehr ruhiger Typ, der aber klar abwägt, von wem sie sich etwas sagen lässt und von wem nicht. Hat Ektarina ihre Menschen akzeptiert, ist sie der liebste Hund der Welt, schmust sehr gerne und ist zu jedem freundlich. Andere Hunde braucht Ektarina nur bedingt, mit entsprechendem Platz läuft sie aber auch super in

der gemischten Gruppe mit Rüden und Hündinnen mit. Ein Haus mit Grundstück, auf das Ektarina aufpassen darf und Menschen, die ihre Genetik zu schätzen und damit umzugehen wissen, wäre toll.

Wenn Sie einmal EKTARINA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-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



Ektarina

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848  
[www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de)



Chepi

**TIERHERBERGE EGELSBACH (PM).** Chepi sucht seine Menschen, die ihm das vertrauen geben, entspannt die Welt zu entdecken.

- Rasse: Schäferhund Mix
- Geburtsjahr: 09.2021
- Farbe: schwarz beige
- Geschlecht: männlich
- Größe: mittelgroß
- kastriert: ja

Chepi ist kein Superheld und braucht deshalb am besten einen Ersthund, an dem er sich orientieren kann.

Zu Beginn des Spaziergangs ist Chepi noch ziemlich aufgeregt und läuft ständig um einen rum. Nach einer kurzen Zeit hat er sich eingelaufen und hat aber dafür einen ganz guten Vorwärtsdrang. Mit ein bisschen Übung und regelmäßigen Spaziergängen wird sich Chepi bestimmt etwas mehr entspannen können. Vielleicht ist auch der Besuch einer Hundeschule zu empfehlen, die die neuen Besitzer etwas unterstützt. Der große Kerl sucht standfeste Menschen, die mit ihm die Welt erobern möchten. Foto: Marion Büttner

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



Bea

**TSV SELIGENSTADT (PM).** Bea sucht ein neues Zuhause mit Freigang. Bea, eine hübsche Bengal-Hauskatzen-Mix-Dame wurde im Juni 2024 geboren. Sie ist eine liebe und sehr verschmuste Katze. Sie verträgt sich gut mit anderen Katzen, spielt und kuschelt mit ihnen. Menschen begegnet sie anfangs argwöhnisch und wenn ein fremder Mensch ins Zimmer kommt, ist kann es vorkommen, dass sie erst einmal verschwunden ist. Ihre neuen Men-

schen brauchen etwas Geduld, bis sie „auftauft“. Bea ist Freigang gewohnt und sollte deshalb in eine ruhige Gegend ziehen.

Mehr Informationen zu Bea 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)

Foto: TSV

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

Jetzt  
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer  
abonnieren

## Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert - 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

## Ihr Weg zu uns

- 👤 **Michael Pelz**  
Verkaufsleiter
- ☎ 0151/40249692 @ michael.pelz@rheinmainverlag.de



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE

