

mein süd Hessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

18. Januar 2025

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.825

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11

Grafik: Freepik

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



(v.l.): Fritz-Georg Freiherr von Ritter (Geschäftsführer und Schatzmeister des VKKD), Bernd Maas (Vorstandsmitglied des VKKD), Angelika Hofferberth (Geschäftsleitung des Rhein Main Verlags) und Markus Rusam (Vorstandsmitglied des VKKD) bei der Spendenübergabe im Hause EGRO. Mehr auf Seite 2.

Foto: SH

PATIENTENAKADEMIE IN DER ASKLEPIOS PAULINEN KLINIK

Gib multiresistenten Erregern keine Chance

Mittwoch 22. Januar 2025/17.00 Uhr
Dozent: Frau Andrea Stumm –
Leitende Hygienefachkraft

Schilddrüsenknoten – Dank Ultraschall bleibt nichts dem Zufall überlassen

Dienstag 28. Januar 2025/17.00 Uhr
Dozent: Dr. med. Stefan Böckler –
Leitender Arzt Endokrine Chirurgie

Bereit für neuen Halt? Moderne Endoprothetik mit dem Cori OP-Roboter

Mittwoch 05. Februar 2025/17.00 Uhr
Dozent: Prof. Dr. med. Lars Perlick –
Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie

Der Vortrag findet im Elektivzentrum
(Haus B – EG) statt.

Geisenheimer Str. 10
65197 Wiesbaden



Der Rhein Main Verlag sagt allen Kunden,
Partnern und Freunden „DANKESCHÖN“

Der Rhein Main Verlag sagt allen Kunden, Partnern und Freunden „DANKESCHÖN“

€ 10.000 Spende an den Verein krebskranker und chronisch kranker Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e. V.

Durch Ihre/Eure Unterstützung ist es dem Rhein Main Verlag wieder gelungen den Verein krebskranker und chronisch kranker Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. (VKKD) zu unterstützen.

OBERTSHAUSEN (RED). Die alljährliche Weihnachtsspendenaktion für den VKKD, die der Rhein Main Verlag, der zur EGRO Mediengruppe gehört jedes Jahr ins Leben ruft, war dank großer Hilfsbereitschaft der Kunden, Partner und Freunde wieder ein voller Erfolg. Von allen zu dieser Aktion geschalteten Anzeigen geht ein Anteil an den VKKD. Dieser wird dann durch Herrn Bernd Maas, Geschäftsführer und Inhaber der EGRO Mediengruppe,

sowie ehrenamtliches Vorstandsmitglied des VKKD, verdoppelt und großzügig aufgerundet.

Viele Familien, die um die Gesundheit ihrer krebskranken oder chronisch kranken Kinder bangen, hat der Verein seit seiner Gründung 1987 schon begleitet, und hilft, wo er kann: Für die erkrankten Kinder werden Psychomotorik, Musiktherapie und künstlerisches Gestalten angeboten und sie erhalten professionelle Hilfe, die Krankheit emotional besser zu verarbeiten. Er bietet zudem den Eltern und Geschwisterkindern psychosoziale und familientherapeutische Unterstützung an. Außerdem werden die Familien organisatorisch und auch finanziell

entlastet. Kurzgefasst, der Verein steht betroffenen Familien mit Rat und Tat in diesen schweren Situationen zur Seite.

Der VKKD finanziert sich ausschließlich durch Spenden. Die meisten Mitarbeiter*innen sind ehrenamtlich tätig, deshalb sind Aktionen wie diese so wichtig für den gemeinnützigen Verein. Eine Herzensangelegenheit ist dieses Engagement besonders für die Geschäftsführerin des Rhein Main Verlages Frau Angelika Hofferberth, die unser Weihnachtsprojekt jedes Jahr persönlich leitet.

Mit Ihrer Spende haben auch Sie die Möglichkeit, die wichtige Arbeit des gemeinnützigen Vereins zu unterstützen.

Spendenkonto:

Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. (VKKD)

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt
IBAN: DE17 5085 0150 0006 0022 00
BIC: HELADEF1DAS

Volksbank Darmstadt
IBAN: DE62 5089 0000 0000 7777 06
BIC: GENODEF1VBD

OPTIK SEITENBLICK UNITED OPTICS GERMANY DIE FACHOPTIKER-KETTE

Life BALANCE

Magistrat der Stadt Heusenstamm

dental bauer

DAHLER

Frankfurter Volksbank Rhein/Main

Sparkasse Darmstadt

Aledius Quantum Investments

Stadt OBERTSHAUSEN

optalio+ empower your data

WOLLWEBER RECHTSANWÄLTE

REWE Michael Weisbrod

Sialex Ring focus on fluids

SCHÖNER WOHNEN Kuhn GmbH & Co. KG Individuelle WohnTräume aus Expertenhand

32 Jahre Finanzdienstleistung Thomas Tiling assekuranz-finanzmakler.de

FRIEDRICH KLUCKE

3&W UNTERNEHMENSGRUPPE

MAX GRUPPE

WIEST GROUP

SCHATOR

Deckenbach

DHC media 360°

MILAC

RHEIN MAIN-POST ...die geht ab!

printhouse DARMSTADT

Konstroffer Vermögensverwaltung GmbH & Co. KG Bensheim

BAUHAUS

easy Apotheke Dieburg und Mühlthal

Beates Blumeneck

Flamme KÜCHEN + MÖBEL

Odenwälder Journal

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG

SUPERTIPP

EGRO Direktwerbung GmbH

Mehr Freiheit bei der Wahl des Nachnamens

(DRM) Ab 1. Mai 2025 haben Paare, die heiraten möchten, künftig mehr Optionen bei der Wahl des Nachnamens für sich und für ihre Kinder.

„Mehr Freiheit und Flexibilität – das ist das Ziel des neuen Namensrechts, um den vielfältigen Lebenswirklichkeiten der Bürgerinnen und Bürger gerecht zu werden. Die neuen Regelungen erweitern die Wahlmöglichkeiten und erleichtern die Änderung des Nachnamens“

Der Bundesrat hat im Mai 2024 das von der Ampel-Regierung beschlossene liberalere Namensrecht gebilligt. Bislang durfte nur ein Ehepartner einen Doppelnamen führen. Ab Mai 2025 darf eine gesamte Familie diesen tragen.

„Mehr Freiheit und Flexibilität – das ist das Ziel des neuen Namensrechts, um den vielfältigen Lebenswirklichkeiten der Bürgerinnen und Bürger gerecht zu werden. Die neuen Regelungen erweitern die Wahlmöglichkeiten und erleichtern die Änderung des Nachnamens“, heißt es in der Begründung der Bundesregierung. Künftig dürfen Ehegatten und Kinder einen gemeinsamen Doppelnamen führen.

Dieser kann aus den jeweiligen Nachnamen der Eheleute gebildet werden und auch zum Geburtsnamen gemeinsamer Kinder werden. Zur Vermeidung von Namensketten wird die Anzahl der Namen, aus denen der neue Doppelnamen besteht auf zwei beschränkt. „Mit der Reform des Namensrechts gehen wir den ersten Schritt bei der überfälligen Modernisierung des Familienrechts“, sagte Bundesjustizminister Marco Buschmann. Bislang war es nur zulässig, dass der Ehepartner oder die Ehepartnerin, deren Nachnamen nicht zum gemeinsamen Familiennamen gewählt wurde, den eigenen bisherigen Namen zusätzlich zum Familiennamen tragen kann.

Gesetz soll namensrechtliche Traditionen ethnischer Minderheiten berücksichtigen

Berücksichtigt werden zusätzlich die namensrechtlichen Traditionen der in Deutschland anerkannten Minderheiten – etwa der Wunsch der sorbischen Minderheit, den Familiennamen nach dem Geschlecht abzuwandeln. Auch soll es beispielsweise Angehörigen der friesischen Volksgruppe möglich sein, eine Ableitung vom Vornamen des Vaters und der Mutter als Geburtsname des Kindes zu bestimmen.



Feiertage und Brückentage: So viel Urlaub ist 2025 möglich!

(DRM) Stecken Sie schon in der Urlaubsplanung für das neue Jahr 2025? Wer bei der Reiseplanung alle Feiertage und Brückentage sinnvoll einplant, kann auf seinen Urlaubstagen das Maximum an Freizeit rausholen. Dabei ergeben sich einige Möglichkeiten.

Neujahr, 01.01.

Der Neujahrstag fällt 2025 auf einen Mittwoch. Mit vier Urlaubstagen sind also bis zu 8 freien Tagen drin. Einen Tag mehr gibt's sogar noch

in Bayern, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt. In diesen Bundesländern ist der Dreikönigstag am 06.01.25 ebenfalls Feiertag.

Urlaubstage: 4; freie Tage: 7-8

Karfreitag, 18.04. und Ostern, 20.-21.04.

Mit vier Urlaubstagen 10 Tage frei am Stück genießen! Mit weiteren vier Urlaubstagen sind sogar bis zu 16 freie Tage machbar.

Urlaubstage: 4 oder 8; freie Tage: 10 oder 16

Tag der Arbeit, 01.05.

Der 1. Mai fällt in diesem Jahr auf einen Donnerstag. Wer sich am Freitag, dem Brückentag, nach dem Feiertag Urlaub nimmt, hat gleich vier freie Tage.

Urlaubstage: 1; freie Tage: 4

Christi Himmelfahrt, 29.05.

Ähnlich ist es ein paar Wochen später rund um Christi Himmelfahrt. Mit einem Urlaubstag verlängert man sein Wochenende auf vier Tage.

Urlaubstag: 1; freie Tage: 4

Pfingsten, 08. – 09.06.

Wer sich nach dem Pfingstmontag am 08. Juni die restliche Woche freinimmt, kommt mit nur 4 Urlaubstagen auf ganze neun freie Tage.

Urlaubstage: 4; freie Tage: 9

Tag der Deutschen Einheit, 03.10.

Der „Tag der deutschen Einheit“ am 3. Oktober fällt 2025 auf einen Feiertag. Ein praktischer Brückentag ergibt sich dadurch zwar nicht, mit vier Urlaubstagen kann man aber trotzdem 9 freie Tage genießen.

Urlaubstage: 4; freie Tage: 9

In einigen Bundesländern gibt es noch zusätzliche Feiertage:

- **06.01., Heilige Drei Könige** (Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen-Anhalt)
- **08.03., Internationaler Frauentag** (Berlin, Mecklenburg-Vorpommern)
- **19.06., Fronleichnam** (Bayern, Baden-Württemberg, Saarland, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Hessen)
- **15.08., Maria Himmelfahrt** (Bayern in katholischen Regionen, Saarland)
- **02.09., Weltkindertag** (Thüringen)
- **31.10., Reformationstag** (Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein, Niedersachsen)
- **01.11., Allerheiligen** (Bayern, Baden-Württemberg, Saarland)



Das E-Bike ist im Alltag angekommen

Welche Vorteile bietet es – und was gilt es zu beachten?



Es lohnt sich, auch nach Gebrauchträdern zu schauen. Diese sind oft noch voll funktionsfähig, aber deutlich im Preis reduziert. Akkus halten bei guter Pflege 5 bis 7 Jahre.

Foto: Pixabay / juergen-polle

(DRM) Das E-Bike ist längst kein Nischenprodukt mehr. Ob im Alltag oder in der Freizeit, Elektrofahrräder prägen zunehmend das Straßenbild und gewinnen immer mehr an Beliebtheit.

Vom Pendeln zur Arbeit bis zur sportlichen Bergtour – das E-Bike bietet eine breite Auswahl an Aktivitäten und steht für Flexibilität, Umweltbewusstsein und Mobilität für alle Altersgruppen.

Doch was macht das E-Bike so attraktiv, und welche Aspekte sollte man beim Kauf berücksichtigen?

Vorteile des E-Bike-Booms

E-Bikes bieten einige Vorteile, durch welche verschiedene Altersgruppen profitieren. Durch den elektrischen Motor lässt sich die Geschwindigkeit einfach und ohne großen Kraftaufwand erhöhen, was das Fahrradfahren selbst auf langen Strecken oder bei Steigungen



Foto: Pixabay / Reipen

angenehm macht. Das E-Bike fördert die körperliche Aktivität und Gesundheit, aber ohne die oft hohe Anstrengung eines normalen Fahrrads. Das macht das E-Bike auch für ältere Menschen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen attraktiv, welche unabhängig mobil bleiben können.

Zudem unterstützt das E-Bike den Trend zu umweltfreundlicher Mobilität. Es ist eine nachhaltige Alternative zum Auto für kurze bis mittlere Strecken, reduziert den CO₂-Ausstoß und spart Parkkosten. Pendler, die ein E-Bike nutzen, umgehen den morgendlichen Stau und müssen sich weniger Gedanken um Parkplatzsuche und Spritkosten machen.

Der Motor als Herzstück

Ein zentrales Merkmal eines jeden E-Bikes ist der Motor. Dabei gibt es verschiedene Typen:

- **Mittelmotoren** sitzen am Tretlager und bieten eine ausgewogene Gewichtsverteilung und ein natürliches Fahrgefühl. Sie sind besonders geeignet für sportlichere Modelle.
- **Heckmotoren** dagegen bieten eine direkte Kraftübertragung und eignen sich besonders gut für sportliche Fahrer, die mehr Geschwindigkeit und Effizienz suchen.
- **Frontmotoren** befinden sich am Vorderrad und sind oft in preisgünstigeren Modellen zu finden. Sie bieten ein einfaches Fahrerlebnis, sind jedoch nicht ideal für unebenes Gelände.

Auch die Motorleistung (in Watt) und die Unterstützungsstufen (meist bis 25 km/h) variieren je nach Modell und beeinflussen die Eignung des E-Bikes für die verschiedenen Fahrtypen.

Wie weit kann ich mit dem akkubetriebenen Rad fahren?

Die Reichweite eines E-Bikes hängt vor allem von der Akkukapazität und der Nutzung ab. Standardmäßig bieten viele E-Bikes eine Reichweite zwischen 50 und 150 Kilometern. Faktoren wie das Gewicht des Fahrers, das Geländeprofil und die gewählte Unterstützungsstufe können die Reichweite jedoch stark beeinflussen. Wer längere Touren plant, sollte auf einen leistungsstarken Akku setzen oder ein Modell

mit austauschbarem Akku in Erwägung ziehen.

Der Akku selbst sollte pfleglich behandelt werden, da die Lebensdauer beschränkt ist. Den Akku sollte man an einem trockenen, temperierten Ort lagern und lange Lagerzeiten bei voller Ladung vermeiden. Bei sorgfältigem Umgang kann ein Akku etwa 500 bis 1000 Ladezyklen erreichen.

Ein Must-have für alle E-Bike-Fahrer

Manche E-Bikes können hohe Geschwindigkeiten erreichen, weshalb die Sicherheit beim Fahren von großer Bedeutung ist. Der Helm ist Pflicht, und auch die Verkehrsvorschriften sollten beachtet werden. Zudem lohnt sich eine E-Bike-spezifische Versicherung, da Reparaturen und Ersatzteile oft teurer sind als bei herkömmlichen Fahrrädern. Zusätzliche Ausstattung wie Reflektoren, Beleuchtung und, falls erforderlich, ein Spiegel sind ebenfalls empfehlenswert, um die Sichtbarkeit im Straßenverkehr zu erhöhen. Gute Bremsen sind ebenfalls ein Muss, um die höhere Masse und Geschwindigkeit eines E-Bikes sicher zu kontrollieren.

Das E-Bike fördert die körperliche Aktivität und Gesundheit, aber ohne die oft hohe Anstrengung eines normalen Fahrrads.



Die Reichweite eines E-Bikes hängt vor allem von der Akkukapazität und der Nutzung ab.

Foto: Pixabay / Anrita1705

Patienten- Akademie 22.01.25 um 17.00 Uhr Referentin Andrea Stumm – Leitende Hygienefachkraft „Gib multiresistenten Erregern keine Chance“

Ort: Elektivzentrum Haus B - Asklepios Paulinen Klinik, Geisenheimer Str. 10, 65197 Wiesbaden

WIESBADEN (RED) Dieser Aufruf ist heute wichtiger denn je. Multiresistente Erreger (MRE) stellen eine wachsende Bedrohung für die öffentliche Gesundheit dar, da sie gegen mehrere Antibiotika resistent sind und Infektionen schwer behandelbar machen. In Krankenhäusern und auch im Alltag können diese Erreger schwere Infektionen verursachen, die oft nur mit speziellen oder sehr starken Antibiotika zu bekämpfen

sind. Um die Verbreitung von MRE zu verhindern, ist es entscheidend, dass sowohl Bürger als auch medizinisches Personal Verantwortung übernehmen und gezielte Maßnahmen ergreifen. Dazu zählen strikte Hygieneregeln, ein bewusster Umgang mit Antibiotika und die Zusammenarbeit aller Beteiligten. Nur gemeinsam können wir multiresistenten Erregern die Stirn bieten und die Ausbreitung eindämmen.



Foto: AdobeStock – KI generiert

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Gesundheit

ANZEIGE

Verstopfung – was tun?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Noch besser gelingt die Zubereitung im Shaker.



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)

www.kijimea.de



KIJIMEA[®]

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

^{1,2}Die Angabe „hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ³Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

Volkskrankheit Schwindelbeschwerden

Was helfen kann, wenn sich alles dreht



Schwindelbeschwerden sind eine echte Volkskrankheit. Wir erklären, wodurch Schwindel entsteht und wie natürliche Arzneitropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) helfen können.

Wie entstehen Schwindelbeschwerden?

Chronische Schwindelbeschwerden entstehen häufig durch eine Störung im Nervensystem. Dadurch wird die Übertragung von Gleichgewichtsinformationen an unser Gehirn beeinträchtigt – Schwindelbeschwerden sind die Folge. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Natürliche Hilfe bei Schwindelbeschwerden

Wissenschaftler entwickelten einen speziellen Dual-Komplex, der bei Schwindelbeschwerden helfen kann. Dieser Dual-Komplex ist im natürlichen Arzneimittel Taumea enthalten. Er setzt sich zusammen aus den beiden Arzneistoffen Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Gemäß dem Arzneimittelbild kann Anamirta cocculus das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens kann Begleitsymptome wie Kopfschmerzen mildern. Die Arzneitropfen Taumea sind zudem gut verträglich, Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Taumea auf pureSGP.de bestellen und bis zu 13% sparen!



* gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Abbildung Betroffenen nachempfunden
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Ungesunde Wechselwirkungen

Weltdiabetestag 14. November: So hängen Mundgesundheit und Diabetes zusammen

(DJD-K). Von der Stoffwechselerkrankung Diabetes sind in Deutschland circa 9 Millionen Menschen betroffen – Tendenz steigend und mit vermutlich hoher Dunkelziffer. Was viele nicht wissen: Die „Zuckerkrankheit“ hängt eng mit der Mundgesundheit zusammen, deshalb ist eine umfassende Zahn-

pflege und Vorsorge für Diabetiker unerlässlich. Der Weltdiabetestag am 14. November macht alljährlich auf die Risiken der Volkskrankheit aufmerksam.

Parodontitis begünstigt auch diabetische Folgeerkrankungen

Parodontitis, eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates und Diabetes mellitus können sich Studien zufolge gegenseitig beeinflussen und sogar verstärken. Diabetiker haben ein dreifach höheres Risiko, an Parodontitis zu erkranken, sprechen schlechter auf die Therapie an und der Verlauf der Zahnbettentzündung kann schneller voranschreiten. Ein Grund dafür ist, dass das Gewebe, also etwa das Zahnfleisch, bei der Stoffwechselerkrankung schlechter durchblutet wird und Bakterien so leichteres Spiel haben. Zugleich kann eine unbehandelte Parodontitis den Diabetes negativ beeinflussen, die

Einstellung des Blutzuckers erschweren und zu seinem Anstieg führen. Diabetische Folgeerkrankungen, etwa an Augen, Nieren, Nerven und am Herzen, werden somit durch eine Parodontitis begünstigt. Die gute Nachricht: Eine effektive Behandlung der Parodontitis verbessert nicht nur die lokalen Symptome, sondern kann ebenso den Status des Diabetes positiv beeinflussen und seine Einstellbarkeit erleichtern.

Interdentalbürsten und Co.: Durch effektive tägliche Zahnreinigung vorbeugen

Um es nicht so weit kommen zu lassen und das Risiko für Karies und entzündliche Erkrankungen zu reduzieren, ist eine regelmäßige und gründliche Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen nicht nur für Diabetiker unverzichtbar. Zweimaliges sorgfältiges Zähneputzen am Tag ist die Basis einer guten

Mundhygiene. Bakterielle Plaque, ein Risikofaktor für Karies und Zahnfleischentzündungen, kann so effektiv entfernt werden – aber nur auf ungefähr 60 Prozent der Zahnoberfläche. Die restlichen 40 Prozent, die Zahnzwischenräume, erreicht die Zahnbürste nicht. Für ihre Reinigung sorgen Interdentalbürsten, etwa vom schwedischen Zahnpflegespezialisten TePe. Sie sind auch als besonders weiche Variante für empfindliches Zahnfleisch erhältlich und ermöglichen eine sanfte Reinigung. Für die Reinigung enger Zahnzwischenräume, in die selbst die kleinste Interdentalbürste nicht hineinpasst, bietet sich die Zahnseide Dental Floss an. Zahnpflege-Profis empfehlen, die Zahnzwischenraumreinigung in die tägliche Morgen- oder Abendroutine einzubinden. Unter www.tepe.com gibt es mehr Infos zu einer guten Zahnhygiene.



Foto: djd-k/www.tepe.com

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 02

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

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

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



CO₂-Ausgleich beim Fliegen – Das solltest du beachten

(DRM) Flugreisen belasten das Klima stärker als viele andere Fortbewegungsmittel. Laut Umweltbundesamt verursacht ein Flugzeug pro Kilometer und Person mehrere hundert Gramm CO₂ – deutlich mehr als Züge oder Busse. Für Menschen, die auf Flugreisen angewiesen sind oder nicht darauf verzichten möchten, bietet sich deshalb mittlerweile eine Möglichkeit an, die Klimaauswirkungen zumindest teilweise zu kompensieren: der CO₂-Ausgleich. Doch wie funktioniert das eigentlich?

Was bedeutet CO₂-Ausgleich überhaupt?

Beim CO₂-Ausgleich zahlen Flugreisende Geld, um die durch ihren Flug entstandenen Emissionen in anderer Form wieder einzusparen oder zu binden. Das Prinzip basiert auf der Idee, dass Treibhausgase global wirken. Reduzierungen an einem Ort können also, zumindest rechnerisch, die Emissionen an einem anderen Ort aus-

gleichen. Durch die Unterstützung von Klimaschutzprojekten, etwa Aufforstungen oder Investitionen in erneuerbare Energien, können Flugreisende die ausgestoßene Menge an CO₂ „neutralisieren“ lassen.

Wie funktioniert der CO₂-Ausgleich konkret?

Klimaschutzorganisationen berechnen den CO₂-Ausstoß einer Reise auf Basis von Flugdistanz, Flugzeugtyp und weiteren Faktoren wie Auslastung und Route. Daraus ergibt sich ein CO₂-Wert in Tonnen, der dann mit einem Geldbetrag belegt wird. Diesen Betrag zahlen Reisende an die Organisation, die das Geld in Projekte investiert, die CO₂-Emissionen reduzieren oder langfristig binden. So können etwa Wälder neu aufgeforstet oder effiziente Kochöfen in Entwicklungsländern bereitgestellt werden, die den Brennstoffverbrauch und somit auch die Emissionen reduzieren.

Grenzen und Kritik am CO₂-Ausgleich

Wichtig ist zu verstehen, dass der CO₂-Ausgleich kein Freibrief ist. Kritiker bemängeln häufig, dass das Prinzip Reisende in falscher

Wichtig ist zu verstehen, dass der CO₂-Ausgleich kein Freibrief ist. Kritiker bemängeln häufig, dass das Prinzip Reisende in falscher Sicherheit wiegt und den Eindruck erwecken könnte, als ließen sich Umweltbelastungen vollständig „wegzahlen“.

Sicherheit wiegt und den Eindruck erwecken könnte, als ließen sich Umweltbelastungen vollständig „wegzahlen“. Der CO₂-Ausgleich sollte immer der letzte Schritt sein

– zuerst sollte man versuchen, Flugreisen zu vermeiden oder zu reduzieren. Falls ein Flug unvermeidbar ist, kann ein Ausgleich jedoch eine sinnvolle Möglichkeit sein, Verantwortung zu übernehmen und zumindest einen kleinen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

Flugreisen umweltfreundlicher gestalten

Der CO₂-Ausgleich bietet also eine Möglichkeit, die Klimabelastung von Flugreisen zu reduzieren. Damit er wirklich wirkt, sollte man jedoch einige Punkte beachten: Setze auf zertifizierte Projekte, prüfe die sozialen und ökologischen Zusatznutzen, achte auf die Transparenz der Organisation, an die du dich wendest und verstehe den Ausgleich als Ergänzung und nicht als Entschuldigung für häufiges Fliegen. Wer diese Aspekte berücksichtigt, kann seine Flugreisen umweltfreundlicher gestalten und zugleich Klimaschutzprojekte auf der ganzen Welt unterstützen.

Schluss mit Blähungen, Völlegefühl, Magenkrämpfen Endlich Essen wieder genießen

Gut essen? Gerne! Aber bitte mit Genuss! Nur leider machen Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfe manch gesellige Runde zur mühsam ertragenen Qual. Damit Genuss in Zukunft genießbar bleibt, hält die Natur eine Lösung bereit:

EINZIGARTIG KOMBINIERT FÜR SCHNELLE LINDERUNG

Bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen bringen GASTEO Magen-Tropfen mit sechs



wertvollen, bitterstoffhaltigen und beruhigenden Heilpflanzen schnelle Linderung. Bitterstoffe, in Wermut-, Benediktenkraut

sefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannen und nehmen den Druck aus dem Bauchbereich.

PRAKTISCH AUCH FÜR UNTERWEGS

GASTEO Magen-Tropfen im Dosierfläschchen sind eine einzigartig kombinierte erste Magenhilfe – auch für unterwegs. Nach erstem Gebrauch halten sie noch ganze zwölf Monate. Damit jederzeit und überall Essen ein Genuss bleibt.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung über den Berg



Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

1. Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; 2. Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Das Asklepios Pflegeportrait Rhein-Main

Stefanie Lehner – Krankenschwester und zentrale Praxisanleiterin

REGION (RED) „Wenn unsere Auszubildenden ihr Examen bestehen, bin ich fast genauso stolz und glücklich wie diese jungen Menschen.“ Stefanie Lehner ist Krankenschwester und Teamleitung der zentralen Praxisanleiter der Asklepios Klinik Seligenstadt. Sie leitet ein Team von insgesamt 5 freigestellten Praxisanleitungen, die sich ausschließlich um die praktische Ausbildung von Pflegefachkräften kümmern.

Mit der Neugestaltung des Pflegeberufgesetzes im Jahre 2020 wurde der Schwerpunkt der praktischen Ausbildung deutlich verstärkt und in die Verantwortungen der Kliniken verlegt. Neben 2100 Theoriestunden, die in den Asklepios Bildungszentren durch Pflegepädagogen erbracht werden, sind mindestens 2500 Stunden praktische Ausbildung vorgeschrieben. Diese werden intensiv durch Praxisanleitungen betreut, deren Zusatzqualifikation rund 460 Stunden umfasst. Jährlich sind von den Praxisanleitungen mindestens 24 Stunden berufspädagogische Fortbildungen nachzuweisen.

Stefanie Lehner hat 1999 noch den Beruf der Krankenschwester erlernt und die Entwicklung über die

Gesundheits- und Krankenpflege zur heutigen Pflegefachkraft miterlebt. Die gemeinsame Arbeit mit dem Pflegenachwuchs hat Lehner animiert, diesen Prozess nicht nur zu begleiten, sondern auch zu gestalten. „Es macht mir einfach Spaß, anderen mein Wissen weiterzugeben und die Entwicklung und die Erfolge der Auszubildenden mitzuerleben“, beschreibt Lehner ihre Motivation. Hierfür hat sie 2002 die Weiterbildung zur Praxisanleitung absolviert.

Aber sie hat nicht nur die Verantwortung für die Auszubildenden übernommen, sondern auch als Teamleitung für die Praxisanleiterinnen. „Mit einem tollen Team, das hervorragend zusammenarbeitet lassen sich die Aufgaben sehr gut bewältigen. Gemeinsam begleiten wir die Auszubildenden in der Praxis, erarbeiten Lernaufgaben und nehmen schließlich noch gemeinsam mit den Pflegepädagogen die praktischen Prüfungen ab“.

Ergänzend hat Lehner noch eine Fortbildung zum Skills-Instructor absolviert: „Dies befähigt mich, mit Auszubildenden Lern- und Übungseinheiten in den modernen Simulationslaboren unserer Bildungszen-

tren durchzuführen“. Auch wenn Klinik und Ausbildung immer moderner werden, für den Pflegberuf, wie für Ihre Auszubildenden hat Lehner einen Grundsatz: „Wir müssen mit Leib und Seele Pflegekräfte und vor allem Menschenfreunde sein“.

Aber auch sie sieht sich noch nicht am Ende Ihrer Ausbildung: „Ich würde gerne noch mehr Kompetenzen erwerben um hier auch mein Team professionell führen zu können. Das ist das Schöne an unserem Beruf, man kann sich stetig weiterentwickeln und findet neue Herausforderungen“.

Mit über 160 Standorten bundesweit bieten die Asklepios Kliniken ein umfassendes Spektrum an Versorgungsangeboten und zahlreichen Einsatzmöglichkeiten für qualifizierte Pflegekräfte an. Auch die Kliniken im Rhein-Main-Gebiet, mit den Standorten in Langen, Lich, Seligenstadt und Wiesbaden, bieten herausragende Entwicklungs- und Karrieremöglichkeiten im Pflegebereich. Frank Schmitz, Koordinator für Fachkräftegewinnung und -sicherung, betont: „Durch unsere Bildungszentren bietet Asklepios nicht nur eine umfassende Ausbil-

dung, sondern auch maßgeschneiderte Fort- und Weiterbildungsangebote. So werden Pflegekräfte optimal auf die vielfältigen Herausforderungen vorbereitet. Freistellungen und Kostenübernahmen unterstützen sie dabei bestmöglich.“ Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Interessenten auf der Homepage <https://www.asklepios.com/>

(Foto: Asklepios)



Rezepttipps für den Veganuary

ANZEIGE

So schmeckt's garantiert

Schon mal vom Veganuary gehört? Diese Initiative inspiriert jedes Jahr weltweit Millionen Menschen, im Januar vegan zu essen. Die vegane Küche ist alles andere als langweilig – das zeigen die folgenden Rezeptideen:

Mediterranes Ofengemüse

Zucchini, Paprika, Karotten und Champignons klein schneiden, mit der Gemüse Würzmischung von WIBERG marinieren und im Ofen garen – so entsteht mediterraner Genuss.

Quetschkartoffeln

Oder probieren Sie Quetschkartoffeln: Gekochte Kartoffeln zerdrücken, im Ofen backen und mit der WIBERG Kartoffel Würzmischung, bestehend aus Kümmel, Knoblauch und leichter Kräuternote, verfeinern. Ein geschmackliches Highlight!

Noch ein Tipp: Die vegane Burger & Sandwich Sauce ist der perfekte Dip. Mit WIBERG Gewürzmischungen und Saucen wird die vegane Küche zu einem vielseitigen Genuss für jeden Geschmack.

Entdecken Sie die WIBERG Produkte im Onlineshop: www.wiberg.eu/de-DE. Mit dem Code Veganuary gibt es sogar bis 15. Februar 15% Rabatt auf alle Produkte.



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

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

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

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

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

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

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

Ich Beate 69 J., leider verwitwet, bin e. ruhige, hübsche, natürliche Frau, sauber und gepflegt, ich koche sehr gerne u. gut, beruflich habe ich lange in der mobilen Altenpflege gearbeitet. Die Einsamkeit ist nicht einfach für mich, deshalb suche ich pv einen netten Mann bis ca. 80 J., für den ich da sein darf. ☎ 0157 - 75069425

Ich, Vera, 78 J., seit kurzem verwitwet, suche pv einen guten Witwer (Alter egal) hier aus der Region. Ich bin gepflegt, habe eine sehr schöne, schlanke, frauliche Figur, mag die gemütliche Häuslichkeit, die Natur, bin lebensfroh, fleißig u. zärtlich und eine gute, sichere Autofahrerin. Wir könnten getrennt oder auch gern zusammen wohnen. ☎ 0151 - 62913877

Suche altes Deutsches Motorrad oder Moped Auch defekt und Teile. Zahle bar bei Abholung ☎ 01522 8598919

Goldjunge 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, Zahn- gold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 07:30-21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Familie Strauss kauft Pelze und Nerze aller Art, Alt- und Bruchgold, Goldschmuck, Zahn- gold, Altgold, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Gold- und Silbermünzen, Silber, Krüge, Zinn, Bernsteinschmuck, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Taschenuhren, Möbel, Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung und kostenlose Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, Bar und vor Ort. 100% seriös, 100% zuverlässig. Von 8-21 Uhr ☎ 069-66059493

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

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

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen

(einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

Alldrink, Apetito LHK Darmstadt, Edeka,

Expert Klein, Globus,

HIT, LIDL, JYSK, Marktkauf,

Möbel Kempf, Netto, Norma, REWE, Penny,

Polster Aktuell, POCO, Toom Baumarkt,

XXXLutz, Zimmermann

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

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

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

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

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
Anschriфт: 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: 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 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? Zustellothline 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 · www.kfz-ankauf-24h.de

Tiere der Woche



Elfi

HTB (PM). Elfi ist offen, verspielt und absolut unkompliziert. Sie liebt Kinder - könnte auch zu einem anderen Hund oder zu einer

Katze vermittelt werden. Elfi ist 2 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 20 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



Emilio

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

Emilio wurde im Juni 2023 geboren und steht mit allen vier Pfoten im Leben. Emilio ist lustig, frech, unerzogen und manchmal distanzlos. Kommt jemand in den Tierheim-Hof, wird er von Emilio überschwänglich begrüßt. Beschäftigt man sich ein wenig mit ihm, wird Emilio weicher, kann zuhören und zeigt sich deutlich ruhiger und zugewandter. Emilio wäre sicher ein begeisterter Begleiter für sportliche Aktivitä-

ten und ist für jeden Quatsch zu haben. Dabei sollte Emilio jedoch auch Ruhe und gewisse Regeln lernen.

Wenn Sie einmal EMILIO kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt

Foto: TINO

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848
www.tiere-in-not-odenwald.de

TSV SELIGENSTADT (PM). Dringend: Arnie und Pixel brauchen Hilfe Wenn das Schicksal zuschlägt...

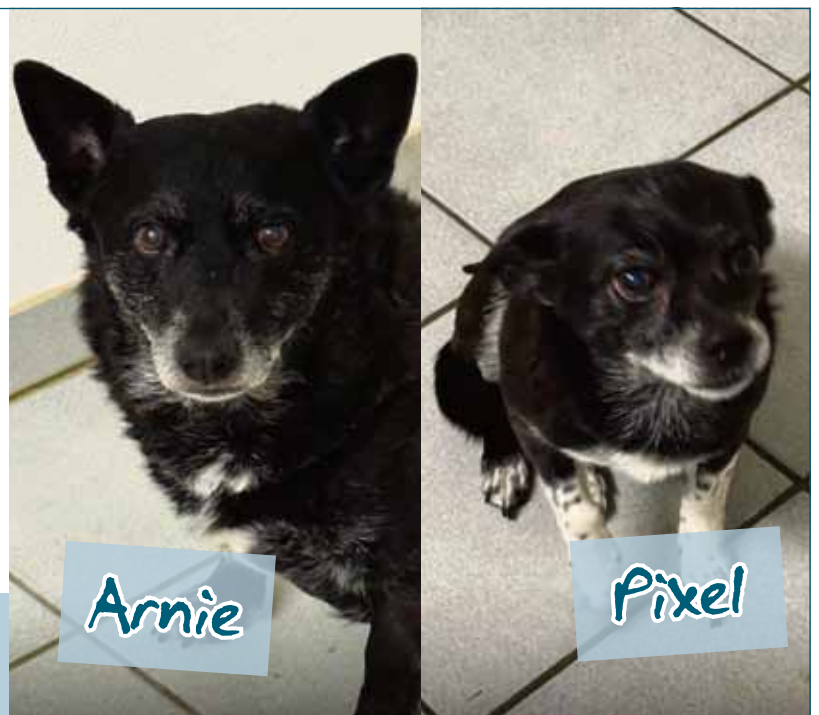
Leider sind Frauchen und Herrchen von Arnie & Pixel innerhalb kurzer Zeit ganz plötzlich verstorben. Das ist schon schlimm genug für die beiden Mäuse, aber nun müssen sie umziehen, da die Wohnung abgegeben werden muss. Arnie und Pixel sollen zusammen bleiben, sie leben schon seit 10 Jahren zusammen, sie haben nur noch sich. Arnie ist ca. 15 Jahre (ca. 35cm), nicht kastriert, er hat zur Zeit ein bisschen Hüftspeck und es könnte ein kleiner Spitz in ihm stecken. Pixel ist ca. 11 Jahre (ca. 30 cm), ist kastriert, eine kleine Prinzessin

und ein Chihuahua ist bestimmt mit d'rin. Sie sind freundliche und aufgeschlossene Hunde, gehen gut an der Leine, sind stubenrein, Allergien sind nicht bekannt und mit anderen Hunden verstehen sie sich gut. Beide finden Katzen nicht so klasse.

Wer hat ein großes Herz und hilft dabei, dass die beiden noch einen schönen Lebensabend gemeinsam verbringen können?

Der Tierschutzverein Seligenstadt leistet hier Vermittlungshilfe, bitte wenden Sie sich deshalb an folgende Nummer 0170 5330425, gerne auch per Whatsapp. Foto: TSV

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



Arnie

Pixel

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de

Mein Job & Ich

RheinMainVerlag

myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

Das **NEUE** Jobportal



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

Lebensversicherungen – BGH-Urteil Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Auf Grund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versiche-

rungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150% der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld
Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer

Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

