

# meinsüdhessen

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

18. Januar 2025

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.590

**DAHLER**

Ihr Immobilienmakler in  
Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)  
T 06181 99 11 970



Zur Website:



Ihr Goldankauf-Spezialist  
im Rhein-Main-Gebiet / Ringcenter Offenbach

JUWELIER & TRAURINGE  
**GABRIEL**  
IHRE EDELMETALL SPEZIALISTEN

- ☑ Goldankauf
- ☑ Batteriewechsel **7€**
- ☑ Reparatur von Gold- und Silberschmuck sowie Uhren aller Art

Ihr Spezialist rund um Trauringe und Schmuck.  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 16 Uhr  
Ringcenter Offenbach (neben REWE) • Odenwaldring 70 • 63069 Offenbach  
Inhaber: Aday Turgay • Telefon: 0 69 - 66 42 63 53  
E-Mail: [Juwelier-gabriel@t-online.de](mailto:Juwelier-gabriel@t-online.de)

*Ambulante  
Pflege*

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Beratung und Anleitung
- Soziale Betreuung u. Unterstützung
- Organisation u. Dokumentation
- Hauswirtschaft

**CELIUS**  
Intensivpflege GmbH  
Friedhofstraße 90  
63263 Neu-Isenburg

06102-3525 620  
[info@celius.de](mailto:info@celius.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

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

The collage features logos from numerous partners and sponsors, including:

- OPTIK SEITENBLICK UNITED OPTICS GERMANY DIE FACHOPTIKER-KETTE**
- Life BALANCE**
- Aledius Quantum Investments**
- Stad OBERTSHAUSEN**
- Magistrat der Stadt Heusenstamm**
- optalio+ empower your data**
- WOLLWEBER RECHTSANWÄLTE**
- REWE Michael Weisbrod**
- SialexRing focus on fluids**
- SCHÖNER WOHNEN Kuhn GmbH & Co. KG**
- 32 Jahre Finanzdienstleistung Thomas Tiling assekuranz-finanzmakler.de**
- FRIEDRICH KLUCKE**
- 3&W UNTERNEHMENSGRUPPE**
- MAX-GRUPPE**
- WIEST GROUP**
- SCHATOR**
- EDEKA Deckenbach**
- DHC media 360°**
- MILAC**
- RHEIN MAIN-POST ...die geht ab!**
- printhouse DARMSTADT**
- Konstroffer Vermögensverwaltung GmbH & Co. KG Bensheim**
- BAUHAUS**
- easy Apotheke Dieburg und Mühlital**
- Beates Blumeneck**
- Flamme KÜCHEN + MÖBEL**
- Odenwälder Journal**
- DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG**
- SUPER TIP**
- EGRO Direktwerbung GmbH**
- dental bauer**
- DAHLER**
- Frankfurter Volksbank Rhein/Main**
- Sparkasse Darmstadt**

# Duales Studium oder Ausbildung?

ANZEIGE

Einblicke und Chancen beim Infotag der Finanzverwaltung am 22. Januar 2025 am Campus Süd in Frankfurt am Main

Das Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz lädt alle Interessierten am Mittwoch, 22. Januar 2025 von 16:00 bis 20:00 Uhr zum Infotag auf den Campus Süd, Theodor-Heuss-Allee 106, 60486 Frankfurt am Main ein. Eingeladen sind Schülerinnen und Schüler, Eltern, Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger sowie alle, die sich für die vielfältigen Ausbildungs- und Studiemöglichkeiten in der Hessischen Finanzverwaltung interessieren. Der moderne Campus punktet mit seiner verkehrsgünstigen Lage nahe der Frankfurter Messe. Er ist bequem erreichbar mit dem Bus, der direkt vor der Tür hält, über den nahegelegenen Bahnhof Frankfurt West oder über die Autobahn 648.

## Highlight des Tages

Ein besonderer Höhepunkt ist der Auftritt der bekannten Influencer-Zwillinge Julian & Luka bekannt aus Germany's Next Topmodel, die

in einem spannenden Quiz live gegeneinander antreten. Die Besucherinnen und Besucher haben hier die Möglichkeit, attraktive Preise zu gewinnen.

## Vielfältiges Programm

Der Infotag bietet ein abwechslungsreiches Programm:

- Praxisvorlesungen, die zeigen, wie interessant und relevant Steuern und Gesetze im Alltag sind.
- Geführte Rundgänge, bei denen die modernen Studienräume und die attraktive Lernatmosphäre des Campus vorgestellt werden.
- Speed-Dating: In kurzen Gesprächen geben Dozierende und Anwärterinnen und Anwärter Einblicke in Studium und Praxis. Sie stehen für Fragen bereit und bieten wertvolle Tipps für den Einstieg.
- Bewerbungstraining: Fachleute der Finanzverwaltung helfen bei der optimalen Vorbereitung auf



**KOMM ZU UNSEREM INFOTAG**  
22. Januar 2025, von 16 - 20 Uhr

Wir sind auch da!

Du überlegst noch? Check mal unsere Website:

**JULIAN & LUKA**  
Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz,  
Theodor-Heuss Allee 106, 60486 Frankfurt am Main

eine Bewerbung. Alle Teilnehmenden erhalten am Ende des Trainings ein Zertifikat.

## Viele Karrieremöglichkeiten

Neben der Steuerverwaltung und Justiz sind auch der Landesbetrieb Bau und Immobilien Hessen (LBIH), das Hessische Competence Center (HCC) und die Hessische

Zentrale für Datenverarbeitung (HZD) mit einem Stand vertreten und stellen ihre Karriereangebote vor.

Ein Coffee-Bike bietet frische Kaffeespezialitäten, dazu gibt es eine Auswahl an Snacks. Als besonderes Extra erhalten die Besuchenden Goodie-Bags zum Mitnehmen.

## Direkt vor Ort bewerben

Am Infotag können sich Besucherinnen und Besucher direkt vor Ort bewerben. Einfach die üblichen Bewerbungsunterlagen mitbringen und an einem ersten Auswahlgespräch teilnehmen.

## Besuchen Sie uns!

Das Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz verspricht einen spannenden und informativen Tag für alle, die mehr über Ausbildung und duale Studiengänge erfahren möchten.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!



Das moderne Campus Gebäude lädt Besucherinnen und Besucher ein, sich über aktuelle Studiengänge und Ausbildungsmöglichkeiten in der Finanzverwaltung zu informieren.

Foto: SZROF

## Veranstaltungsort:

Studienzentrum der Finanzverwaltung und Justiz  
Campus Süd  
Theodor-Heuss-Allee 106  
60486 Frankfurt am Main

**Termin:** 22. Januar 2025,  
16 bis 20 Uhr

# 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 CO<sub>2</sub>-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

# 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](http://www.helpcheck.de/geldregen)

www.rheinmainverlag.de  
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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 erhalten<sup>1</sup>. 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 sich<sup>2</sup> – 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.<sup>3</sup> Noch besser gelingt die Zubereitung im Shaker.



Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18598802)

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



**KIJIMEA**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1,2</sup>Die Angabe „hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>3</sup>Das 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](http://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](http://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](http://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](http://www.rheinmainverlag.de)



|                          |                      |                          |                             |                            |                          |                            |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|
| dt. Maler (16. Jh.)      | Einblick-linse       | Druckbuchstabe           | dt. Autor †                 | franz. Departement         | Substanz der Gene (Abk.) | Stadt i. d. Ukraine        | Frauenname            | Stadt bei Teheran   | türk. Branntwein   | Nudismus (Abk.)         | Felsstücke           | Hochgebirgspflanzen | vergreist            | Sachlichkeit               |
|                          |                      |                          |                             |                            | Chronometerantrieb       |                            |                       |                     |                    | Delinquent              |                      |                     |                      |                            |
| nichts davon             |                      |                          |                             |                            | Hauptstadt von Katar     | Meerkatze                  |                       |                     |                    | er-greifen              | priesterliches Gebet |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          |                             | Europarakete               | Pfeilwurfspiel           |                            |                       | letzter König Iraks | Vetternwirtschaft  |                         |                      | holländische Stadt  |                      |                            |
| Bastpflanze              |                      | Ort am Bodensee          |                             |                            |                          |                            | Dichtkunst            | geldlich            |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          |                             |                            | franz. Pazifist † (Jean) | brasilian. Bundesstaat     |                       |                     | franz. Artikel     |                         | Berg in Albanien     |                     | ein Werkzeug         |                            |
| Übersetzboot             |                      | der Ältere               |                             | aufrollbarer Vorhang       |                          |                            |                       |                     | ital. Frauenname   | kristalliner Schiefer   |                      |                     |                      |                            |
| Giftpflanze              | persönliches Fürwort | skand. Erzählstil        |                             |                            | Tele-dialog (Kw.)        |                            |                       | eh. Schah Persiens  | Gehabe             |                         |                      |                     | Metro-pole in Syrien |                            |
|                          |                      |                          |                             |                            | antikes Schreibgerät     | israel. Politiker †        |                       |                     |                    | Medika-mentenform       | arab.: Vater         |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          |                             | Oper von Alban Berg        | Steno-kürzel             |                            |                       |                     | Salben             | ein Apostel             |                      |                     |                      |                            |
| franz. Departement       | kurzes Sinn-gedicht  | ein Balte                |                             |                            |                          |                            | Mund-tuch-fessel      | Glanz-punkt         |                    |                         | rote Filz-kappe      |                     |                      | Figur bei Gaston Salvatore |
| zweites Buch Mose        |                      |                          |                             |                            | Hut-rand                 | Luft-sprung                |                       |                     |                    |                         | franz. Königs-anrede | latei-nisch: Luft   |                      |                            |
| Fluss zur Warthe (Polen) |                      |                          | Männername                  | Groß-familie               |                          |                            | Labans Tochter (A.T.) |                     | Meeres-säuge-tier  | ein Mineral             |                      |                     |                      |                            |
| ein Kontinent            | Ost-europäer         | pau-sieren, rasten       |                             |                            |                          |                            | berühmtes Musical     | anständig           |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          |                             | Halbton unter c            |                          | niederl. Provinz           | böser Zauberer        |                     |                    | schmale Rinne, Rille    | japani-sche Meile    |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          |                             |                            | latei-nisch: ohne        | US-Spie-lerstadt (Las ...) |                       | Tauwerk-hersteller  | latei-nisch: König |                         |                      | langsam             |                      |                            |
| Werbe-schlag-wort        |                      | schweiz. Schrift-steller | Freizeit-spaß               |                            |                          |                            | achtbar               | ein Kunst-leder     |                    | chem. Zeichen für Astat |                      |                     | Wortteil: hoch       |                            |
| Staat im Himalaja        | US-Filmstar          |                          |                             | im Großen (franz.)         | Hersteller               |                            |                       |                     |                    |                         | Riesen-kröte         |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          | Käufe-rin                   | persönl. Fürwort (4. Fall) |                          |                            | Pferd bei Karl May    |                     | Adels-prädikat     | Rhein-last-kahn         |                      |                     |                      |                            |
| Kampf-sportart           | imagi-näres Land     | Tier im Eismeer          | Losung, Parole              |                            |                          |                            |                       | Teil von Nigeria    | Teil der Uhr       |                         |                      |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          |                             | Schild-laus-fett           |                          | franzö-sischer Polizist    | Schön-ling (franz.)   |                     |                    | ital.: See              |                      |                     |                      |                            |
| Konfer-enz               |                      |                          |                             | Beiname des Zeus           | indi-scher Gaukler       |                            |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          | ortho-doxer Priester        | Ort in der Ober-lausitz    |                          |                            | Stadt im Münster-land | reich an Jahren     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
| Kletter-papagei          |                      | Landungs-brücken         |                             |                            | noch dazu                | Fußball-club in Stuttgart  |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
| Argo-nauten-führer       |                      |                          |                             | Vater Davids im A.T.       | Schnei-dewerk-zeug       |                            |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
|                          |                      | Abtei in Öster-reich     | Kurzmit-teilung (Kw.)       |                            |                          | Jazz-sangs-stil            |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
| dt. Farb-fernseh-system  | Rufname der Taylor † | 'Gold' aus zwei Metallen |                             |                            |                          | Kfz-Z. Lindau              | Kfz-Z. Lüne-burg      | einges-chaltet      |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
| norweg. Dichter †        |                      |                          | 'heilig' b. portug. Städten |                            | üblicher Tages-ablauf    |                            |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
|                          |                      |                          |                             | hinter-hältig              |                          |                            |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |
| Bratsche                 | dt. Krimi-autor      |                          |                             |                            |                          |                            |                       |                     |                    |                         |                      |                     |                      |                            |

5

11

2

10

7

8

1

3

4

6

9

1234567891011

K Z

V I A T O R I A

L I E S S A V I A L T A G

M E S S I N G O S C A T

P A L F I N F O S C A T

I S A S O N S C H E R E

P W P I E R S I V F B

L O R I D K O L M A R

T A G U N G R F A K I R

K U A G F U A G G E S B E

L I G E R

N E P A L T E U C H R I H

W J O L I E R Z E U G E R

A V A T

S P I E T I E S K A I

K A G A M E S V A S R E X

I S I E N C E S B H E R R

A S I E N C E S B H E R R

I O E S

N E R U H E N M S E R I O

K L A N T R A I O L O P

I E D D O X P

L E T T E Z Z C L O U F

R H E N E R I S G E L T E

E I S E N U T S S R A B I

W N S A G A V A T E D S G

S R I J A L I E G G E N E

F A E R E B E N P A R A U

L T E A R B O N R F I N Z

J U T E A R D A R T S K

K E I N E S M A K A K E

L B E I U H R W E R K T

S S S S S S S S S S S

# CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub> – 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 CO<sub>2</sub>-Ausgleich. Doch wie funktioniert das eigentlich?

## Was bedeutet CO<sub>2</sub>-Ausgleich überhaupt?

Beim CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub> „neutralisieren“ lassen.

## Wie funktioniert der CO<sub>2</sub>-Ausgleich konkret?

Klimaschutzorganisationen berechnen den CO<sub>2</sub>-Ausstoß einer Reise auf Basis von Flugdistanz, Flugzeugtyp und weiteren Faktoren wie Auslastung und Route. Daraus ergibt sich ein CO<sub>2</sub>-Wert in Tonnen, der dann mit einem Geldbetrag belegt wird. Diesen Betrag zahlen Reisende an die Organisation, die das Geld in Projekte investiert, die CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-Ausgleich

Wichtig ist zu verstehen, dass der CO<sub>2</sub>-Ausgleich kein Freibrief ist. Kritiker bemängeln häufig, dass das Prinzip Reisende in falscher

Wichtig ist zu verstehen, dass der CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-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 Karriereöglichkeiten 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 So schmeckt's garantiert

ANZEIGE

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: [wow-shop.wiberg.eu/de-DE](http://wow-shop.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](http://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](http://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 Mängel** 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](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  
Anschriфт: 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.

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

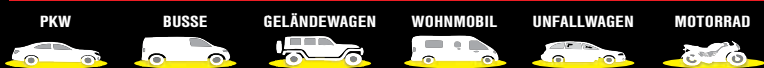
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich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

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).

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](mailto:a.g.automobile1@web.de) · [www.kfz-ankauf-24h.de](http://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](http://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](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren.

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

Foto: TINO

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

**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](mailto:info@tsvseligenstadt.de)



Arnie

Pixel

**Traumjob finden.**

**Egal wo.**

**Egal wann.**

**myjob.de**  
Mein Job & Ich



**Rhein Main Verlag**

myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

Das **NEUE** Jobportal

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



## ENGEL ELEKTROMOBILE

Der e-Fachhandel, Familienbetrieb seit 2009 für:

**e-Bike, e-Scooter, e-Lastenräder, e-Mobile, e-Service!**

**Starten Sie Energiegeladen ins neue Jahr  
Mit Ihrem neuen eBike! Auch Inzahlungnahme möglich!  
30% auf unseren gesamten Bestand, auch die Top-Modelle  
Wie bieten Hol & Bring Service, auch für die Inspektion!**

Für Pendler, Tourer und Stadtfahrer! Solange der Vorrat reicht!

e-Scooter: 20km/h  
mit Lithium Akku  
ca. 30km Reichweite  
Vorführfahrzeug  
ca. 185km

Neu € 1.499,-  
Ang. € 999,-

**Komfortabel mit  
Bosch System &  
Nabenschaltung**  
Neu € 2.899,-  
Ab € 1.999,-

**Doppelte Reichweite  
mit doppeltem Akku  
Auch als Herrenrahmen**  
Neu € 5.899,-  
Ang. € 3.499,-

**Pfautec 3 Rad  
Deutsche Qualität**  
Neu € 4.099,-  
Ang. € 2.999,-

**Eine neue Art der  
Unabhängigkeit:  
Dreirad, Vierrad**  
Ab € 1.799,-



**Probefahrt  
Hier >>>**

63303 Dreieich/Dröhlen, Gleisstraße 3, am REWE

Tel: 06103 386 9449, [www.elektromobile-rhein-main.de](http://www.elektromobile-rhein-main.de)



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

„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.

