

meinsüdhessen

6B

**Die Mitmachzeitung
am Wochenende!**
www.rheinmainverlag.de

25. 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



Mehr auf Seite 2. Foto: Andreas / Pixabay

Weltkulturerbe: Die Residenz Würzburg

Weltkulturerbe: Die Residenz Würzburg

(DRM). Seit 1981 ist die Residenz Würzburg mit Hofgarten und Residenzplatz ein Weltkulturerbe der UNESCO. In der Begründung zur Aufnahme der Würzburger Residenz heißt es: "Zwischen 1740 und 1770 ausgestattet und zwischen 1765 und 1780 mit prachtvollen Gärten versehen, wird die Würzburger Residenz als das einheitlichste und außergewöhnlichste aller Barockschlösser betrachtet und veranschaulicht einen der strahlendsten Fürstenhöfe Europas. Sie ist einzigartig durch ihre Originalität, ihr ehrgeiziges Bauprogramm und die internationale Zusammensetzung des Baubüros." Der Bau der Residenz begann im Jahr 1720 unter der Leitung des Fürstbischofs Johann Philipp Franz von Schönborn. Der Architekt Balthasar Neumann, einer der bedeutendsten Baumeister des Barock, wurde mit der Planung und Ausführung des Projekts beauftragt. Die Residenz sollte nicht nur eine repräsentative Residenz für den Fürstbi-



Foto: falco / Pixabay

EGRO

Direktwerbung GmbH

Zusatzjob ideal für

- Aktive Hausfrauen
- Mobile Rentner
- Selbstständige im AD
- alle die ein Auto haben

Wir wachsen und suchen ab sofort

Gebietsbetreuer (m/w/d)

Wir bieten:

- Lukrativen Nebenverdienst (auf geringfügiger Basis)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung
- Firmenhandy
- Einsatzgebiet in Wohnsitze

Sie sind:

- mobil mit eigenem PKW und übers Handy erreichbar
- gerne unterwegs und haben Spaß am Umgang mit Menschen
- durchsetzungsstark bei stets freundlichem Auftreten

Bewerben Sie sich hier:

info@egro-direktwerbung.de oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-0

Weitere Informationen unter: www.egro-direktwerbung.de

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisations · Agenturen

schof sein, sondern auch ein Symbol für dessen Macht und Wohlstand. Der Bau wurde in mehreren Phasen durchgeführt und dauerte insgesamt bis 1780.

Während der Bauzeit arbeiteten zahlreiche Künstler an der Gestaltung der Innenräume, darunter der berühmte Maler Giovanni Battista Tiepolo, der die Deckenfresken in der großen Treppenhalle malte. Die Fertigstellung des gesamten Gebäudekomplexes zog sich bis 1780 hin, als die letzten Ausstattungen und Dekorationen abgeschlossen waren.

Hofgarten der Residenz

Der Hofgarten in Würzburg ist ein barocker Garten, der sich direkt hinter der Residenz Würzburg befindet. Er wurde in der Mitte des 18. Jahrhunderts angelegt und zählt zu den bedeutendsten Gartenanlagen des Barock in Deutschland. Der Garten war ursprünglich ein privater Bereich für die Fürstbischöfe von Würzburg und diente als Ort der Erholung und des repräsentativen Anlasses. Der Garten wurde von verschiedenen Architekten und Gartenbauern entworfen, darunter auch der berühmte Barockarchitekt Balthasar Neumann, der für die Residenz verantwortlich war. Die Gestaltung folgt einem klaren geometrischen Prinzip, das typisch für barocke Gärten ist, und beinhaltet Symmetrie und Achsen, die den Blick des Betrach-

ters zu verschiedenen wichtigen Punkten im Garten lenken. Besonders markant ist die zentrale Achse des Gartens, die sich von der Residenz bis zum sogenannten „Hofgartenpavillon“ erstreckt. Der Pavillon am Ende des Gartens, ein kleines, romantisches Gebäude, stellt den Höhepunkt der Gartenanlage dar. Er dient als Blickfang und wurde als Ort der Erholung für die Fürstbischöfe und ihre Gäste gestaltet.

Der Hofgarten ist mit einer Vielzahl von Statuen und Brunnen geschmückt, die die barocke Ästhetik und den Einfluss der antiken Mythologie widerspiegeln. Der Garten enthält auch eine Reihe von gepflegten Blumenbeeten, Hecken und Bäumen, die das typische Bild eines barocken Lustgartens vermitteln. Im Zentrum der Gartenanlage befindet sich ein symmetrisches, weitläufiges Parterre, das mit sorgfältig platzierten Pflanzen und Rasenflächen gestaltet wurde.

Heute ist der Hofgarten ein öffentlicher Park und ein beliebtes Ziel für Spaziergänge und Erholung. Besucher können nicht nur die Schönheit der Gartenanlage genießen, sondern auch einen herrlichen Blick auf die Residenz und die umliegende Stadt Würzburg werfen. Der Hofgarten trägt damit nicht nur zur historischen Bedeutung der Residenz bei, sondern auch zur kulturellen und landschaftlichen Schönheit der Stadt.

Dein Weg ins Ausland – Ausbildung und Praktika außerhalb von Deutschland

(DRM). Mittlerer Schulabschluss, Mittlerer Reife oder Abitur. Die Tinte auf den Prüfungsbögen ist noch nicht komplett getrocknet und schon stellt sich für einen Großteil der Schulabsolventen die Frage nach dem „Was jetzt?“ – zumindest dann, wenn man sich nicht bereits im Laufe der vergangenen zwei Jahre für einen Ausbildungsberuf oder ein Studium entschieden hat. Gerade für Abiturienten geht es deshalb häufig zunächst für ein Jahr ins Ausland.

Ausbildung im Ausland grundsätzlich möglich

Auslandserfahrung oder Ausbildung? Das ist die große Frage nach deinem Schulabschluss. Dabei musst du heutzutage gar nicht das eine oder das andere wählen. Auch im Ausland gibt es mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten zur Berufsausbildung. Möglich gemacht haben diese einige Gesetzesänderungen. So gibt es bereits seit 2012 das sogenannte Anerkennungsgesetz und seit 2020 das Fachkräfteeinwanderungsgesetz. Beide ermöglichen dir grundsätzlich, mit einem Abschluss aus dem Ausland deinen erlernten Beruf auch in Deutschland auszuüben.

Die Ausbildung im Ausland zu machen, bringt allerdings auch einige rechtliche Hürden mit sich. Das fängt bereits bei den ausländischen Ausbildungssystemen an und endet bei der Anerkennung des Abschlusses zurück in Deutschland.

Auslandspraktikum bringt Pluspunkte auf globalisiertem Arbeitsmarkt

Deutlich einfacher ist es deshalb, wenn du die Ausbildung in Deutschland machst und nur einen Teil der Ausbildung im Ausland verbringst. Besonders gut bietet sich dafür ein Auslandsjahr bzw. Auslandssemester an. Denn nicht nur Schüler und Studierende haben dazu die Möglichkeit, auch Auszubildende können während ihrer Ausbildung in einem ausländischen Betrieb zu arbeiten. So können sie andere Arbeitsweisen und Mentalitäten kennenzulernen. Der Vorteil: Auslandserfahrungen erweitern den fachlichen und persönlichen Horizont. Das bringt später Plus-

punkte auf dem globalisierten Arbeitsmarkt. Der Weg ins Ausland ist seit 2005 für Auszubildende viel einfacher geworden. Das Berufsbildungsgesetz (kurz BBiG) regelt, dass Auszubildende bis zu einem Viertel ihrer Ausbildungszeit im Ausland verbringen können (§ 2 Abs. 3 und § 76 Abs. 3). Bei 3 Jahren Ausbildungszeit sind das 9 Monate, bei 2 Jahren 6 Monate, in denen Azubis ein Praktikum in einem ausländischen Betrieb absolvieren können.

Dein Weg ins Ausland

Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten, einen Praktikumsplatz im Ausland zu bekommen. Die ersten Anlaufstellen sind in der Regel die eigene Berufsschule, die zuständige Handelskammer oder direkt der Ausbildungsbetrieb. Oft bieten diese Institutionen verschiedene Austauschprogramme an. Besonders größere und international agierende Unternehmen sind Auslandsaufenthalte mittlerweile häufig recht aufgeschlossen. Ist das der Fall und gefällt Ihnen eines der Programme, erkundigen dich in einem nächsten Schritt, welche Voraussetzungen du erfüllen musst und welche Bewerbungsunterlagen du dabei einreichen musst?



Foto: pexels/charlotte may

Checkliste „Vorbereitung zum Auslandsaufenthalt während der Ausbildung“

1. Was will ich mit meinem Auslandsaufenthalt erreichen und wo will ich hin?
2. Gibt es finanzielle Unterstützung außerhalb der Praktikumsvergütung?
3. Bewerbungsunterlagen vorbereiten
4. Praktikumsuche
5. Unterkunftssuche
6. Reise buchen
7. Informationen zu Versicherungen und Gesundheit einholen
8. Freistellung von der Berufsschule
9. Freistellung im Betrieb

ANZEIGE

Dank der 24-Stunden-Pflege Ihre Lieben können zuhause bleiben

Zuhause ist es immer noch am schönsten – gerade im Alter bietet das gewohnte Umfeld Sicherheit und Behaglichkeit. Nehmen körperliche oder kognitive Einschränkungen zu, braucht es verlässliche Betreuungskräfte. Die 24-Stunden-Pflege bietet ein Konzept, das Pflegebedürftige nicht enturzelt, sondern ihre gewohnte Lebensweise in ihrer Häuslichkeit aufrechterhält. Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme, der Mobilität sowie bei der Körperpflege und eine abwechslungsreiche Alltagsgestaltung – all das leisten die Betreuungskräfte.

Wie können Familien eine 24-Stunden-Pflege finanzieren?

Zur Finanzierung stehen verschiedene Unterstützungen wie der Entlastungsbetrag, das Pflegegeld, steuerliche Vorteile und Leistungen der Verhinderungspflege zur Verfügung. Als erfahrene Vermittlungsagentur mit über 100.000 erfolgreichen Vermitt-



lungen informieren wir Familien ausführlich über die Finanzierungsmöglichkeiten und unterstützen sie dabei, eine passende Betreuungskraft zu finden. So ermöglichen wir pflegebedürftigen Menschen ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause. Ihre persönlichen Ansprechpartner:innen vor Ort stehen Ihnen jederzeit für eine kostenfreie und unverbindliche Beratung zur Verfügung, um alle Details zur 24-Stunden-Pflege mit Ihnen zu besprechen.

Jetzt unverbindlich anfragen!

Pflegehelden Franchise GmbH

www.pflegehelden.de

Tel.: 04821 80 40 30



pflegehelden
Zuhause. Sicher. Gepflegt.

Wearable Tech – Smartwatches und ihre Vorteile

(DRM). Smartwatches, eine Unterkategorie der Wearable Technology, sind inzwischen weit verbreitet und bieten zahlreiche Vorteile. Sie bieten eine Vielzahl von Funktionen, die das Leben bequemer, organisierter und gesünder machen können. Sie sind nicht nur ein modisches Accessoire, sondern auch ein praktisches Werkzeug zur Unterstützung im Alltag.

Gesundheit und Fitness

Die Features, welche eine Smartwatch mit sich bringt, sind besonders für sportlich aktive Personen sehr hilfreich. Meist verfügen sie über die Möglichkeit Aktivität in Form von erreichten Stehstunden, verbrannten Kalorien, Trainingsminuten und gegangenen Schritten festzuhalten. Die Funktion der Herzfrequenzmessung kann nicht nur für sportliche, sondern auch für gesundheitliche Themen interessant sein. Wer nun noch nicht genug über sein Aktivitätslevel erfahren hat, kann dank des Schlaf-Trackings auch noch etwas über die Regeneration erfahren. Hier werden Daten wie die Dauer und die



Foto: pexels / Karolina Grabowska

Tiefe des Schlafs erfasst. All diese Gesundheitsdaten können nach einer Analyse dabei helfen das tägliche Aktivitätslevel zu halten oder zu optimieren.

Sicherheitsfunktionen

Auch immer mehr ältere Menschen profitieren von den Smartwatches, denn diese bringen einige Sicherheitsfunktionen mit sich. Synchron zum Smartphone kann hier eine Notfallfunktion eingerichtet wer-

den. Diese lässt sich auch ohne Passwort oder Internet öffnen, um in einer Notsituation sowohl Hilfskräfte als auch die vorher festgelegte Kontaktperson zu benachrichtigen. Zudem verfügen die kleinen Bildschirme auch über eine Sturzerkennung. Meinen Sie einen Sturz erkannt zu haben, fragen sie zunächst ab ob dies der Fall ist oder nicht. Sollte keine Rückmeldung erfolgen können sie ganz automatisch den Rettungsdienst alarmieren und so zu der gestürzten Person leiten.

Navigation

Durch die eingebaute GPS-Funktion, können Navigationen direkt am Handgelenk stattfinden. Egal ob beim Autofahren, beim Wandern oder in fremden Städten. So braucht man kein Handy mehr in der Hand, welches einen möglicherweise zu stark von der Umgebung ablenkt. Die GPS-Funktion ist darüber hinaus nützlich, um verlorene Gegenstände wiederzufinden. Hat man beispielsweise sein Smartphone oder ein Tablett mit der Uhr verbunden, kann diese einem den aktuellen Standort anzeigen.

Die kleinen aber enorm praktischen Smartwatches sind mittlerweile vollständig mit dem Smartphone synchronisiert. Das bedeutet, dass sowohl Telefonnummern, Kalendereinträge, als auch Erinnerungen auch auf der Uhr abrufbar sind. Außerdem können Smartwatches durch das Austauschen des Bandes oder der farblichen Änderung des Ziffernblattes vollständig personalisiert werden, was sie zu einem wahren modischen Accessoire macht.

Barfußlaufen – eine Wohltat für den Körper

(DRM). Sie laufen oft unter dem Radar und sind doch so wichtig für Körper und Gesundheit: die Füße. Allein 26 der bis zu 215 Knochen des Menschen befinden sich in einem Fuß. Zusammen stellen die Füße damit rund ein Viertel des Skeletts. Dazu kommen noch zahlreiche Muskeln, Gelenke und Bänder, die den menschlichen Fuß in seiner Komplexität zur Basis des aufrechten Gangs des Menschen machen.

Und dennoch lassen wir diesem anatomischen Meisterwerk nicht immer die verdiente Aufmerksamkeit zukommen. Dabei ist ein pflegender Umgang mit den eigenen Füßen ein wichtiger Baustein für die Gesundheit des gesamten Körpers. Bei falscher Belastung können sich Muskeln, Bänder und Sehnen zurückbilden oder falsch entwickeln. Folgen können Platt-, Spreiz- oder Knickfüße sein. Zudem kann so der Hallux valgus, in der Umgangssprache Ballenzeh genannt, verstärkt werden.

Dabei ist ein richtiger Umgang mit dem Fuß leichter als gedacht: ein-

fach barfuß laufen. Den Großteil der Evolution legte der Mensch ohne festes Schuhwerk zurück, der Fuß hatte sich perfekt für das Barfußlaufen entwickelt. Erst in der jüngsten Vergangenheit begannen Schuhe eine Rolle zu spielen – und trafen auf einen Bewegungsapparat, der dafür nicht ausgelegt war.

So verhindern Schuhe einen natürlichen Gang

Umso wichtiger ist es, diese natürliche Fortbewegung soweit möglich wieder im Alltag zu integrieren. Also gerade in den eigenen vier Wänden ist es daher empfehlenswert, sich barfuß oder nur in Socken zu bewegen. Ein normal geformter Fuß setzt dabei mit den Zehenballen und Fersen auf, wobei die Muskeln die Fußknochen zu einem Gewölbe zusammenziehen. Dadurch wird das Körpergewicht abgefedert und der Gang leichter. Wird dieser Prozess jedoch durch Schuhe unterstützt, wird die Fußmuskulatur im Laufe der Zeit geschwächt und das Abfedern des eigenen Körpergewichts beeinträchtigt.



Foto: Kati / Pixabay

der Füße und können somit durch Barfußlaufen zumindest verringert werden.

Stärkung des Immunsystems, aber nicht übertreiben

Und zu guter Letzt trägt ein Fuß ohne Schuhe auch zu einem gestärkten Immunsystem bei. Oft wird barfuß laufen mit einer gesteigerten Erkältungsgefahr in Verbindung gebracht. Dabei fördert es die körpereigene Temperaturregulierung und ist so ein wichtiges Element zur Kontrolle der gesamten Körperfunktion. Vor allem das Immunsystem wird es einem danken. Allerdings gilt wie bei fast allen Dingen im Leben: nicht übertreiben. Hat man das Barfußlaufen bislang noch nicht in das eigene Verhalten integriert, sollte man nicht gleich voll einsteigen. Wie jedes Körperteil muss auch der Fuß trainiert werden, um Muskeln, Gelenke und Bänder wieder an das Barfußlaufen zu gewöhnen. Zu Beginn sollte man sich auf etwa eine Stunde auf einem weichen Boden beschränken – zu empfehlen sind hier Rasen, Sand oder Teppiche.

Ein weiterer Vorteil des Barfußlaufens ist, dass man dabei bewusster läuft. Die Füße werden vorsichtiger aufgesetzt, um den Aufprall abzufangen. Dieser angepasste Gang führt zu einem runderen Bewegungsablauf und damit zu generell zu einer verbesserten Körperhaltung. Beschwerden im Knie-, Hüft- und Rückenbereich resultieren oftmals aus einer Fehllhaltung

Schutzfilm für Hals und Stimme

Soforthilfe bei Halsbeschwerden

(WLM). Unsere Stimme ist wichtig – beruflich und privat. Beispielsweise bei Gesprächen mit Freunden oder bei geschäftlichen Vielsprechern am Telefon und vor Gruppen muss die Stimme funktionieren. Wir sprachen mit dem Blaubeurer Fachapotheker für Allgemeinpharmazie Dr. Alfred Stuhler über die vielen Faktoren, die Beschwerden wie Heiserkeit oder Halskratzen auslösen können, und über den Wirkmechanismus einer einzigartigen Lutschpastille mit wissenschaftlich bewiesenem Hydro-Effekt.

Redaktion: Herr Dr. Stuhler, welche Hauptursachen für Halsbeschwerden gibt es nach Ihrer Erfahrung?

Dr. Stuhler: Da gibt es jede Menge Ursachen. Dazu gehören unter anderem trockene Heizungs- oder Klimaanlage, psychische Ursachen wie Angst oder Dauer-

stress, körperliche Faktoren wie Rheuma, Diabetes, Schwangerschaft, Gewohnheiten wie Tabak oder Alkoholgenuss. Zahlreiche Medikamente, wie zum Beispiel einige Psychopharmaka, Schmerzmittel oder Mittel gegen Allergien können auch für Mundtrockenheit verantwortlich sein. Im gesunden Zustand wird unsere Mund- und Rachenschleimhaut von einem dünnen Feuchtigkeitsfilm überzogen, was wichtig ist für einen normalen Klang unserer Stimme, was aber auch vor Reizungen durch äußere Einflüsse schützt. Feucht gehalten wird unser Stimmapparat von bis zu anderthalb Litern Speichel täglich. All die genannten Einflüsse trocknen diesen Schutzfilm aus.

Redaktion: Sehr stark im Fokus steht bei der Wiederherstellung dieses Schleimhautschutzes ein einzigartiger Wirkstoffkomplex mit sogenann-

tem Hydro-Effekt (in Ipalat Hydro Med Lutschpastillen, rezeptfrei in Apotheken). Was ist daran so besonders?

Dr. Stuhler: Kurz gesagt: Das Lutschen der Pastillen regt den Speichelfluss an, die enthaltenen Wirkstoffe binden Feuchtigkeit und verändern die Fließeigenschaften des Speichels. Der so entstandene gelartige Komplex legt sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhäute in Mund und Rachen – genau dies ist der angesprochene Hydro-Effekt. Dieser Schutzfilm befeuchtet die Schleimhäute, beruhigt sie und schützt vor weiteren schädlichen Reizen. Bei Bedarf können Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren bis zu sechs Lutschpastillen am Tag anwenden.

Redaktion: Also eine Soforthilfe für Hals und Rachen, die Symptome schnell und langanhaltend lindert?



Dr. Stuhler: Und die effektiv vor reizenden Einflüssen schützt und trockene Schleimhäute intensiv befeuchtet.

Foto: stock.adobe.com / RFBSP

Bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen: Bauch und Magen schnell entspannen

„Essen macht mir überhaupt keinen Spaß mehr – danach hab' ich nur Probleme!“ Wer hat das nicht schon selbst erlebt? Dabei ist es überhaupt nicht nötig, nach dem Essen unter Magenkrämpfen zu leiden oder verschämt Blähungen zu unterdrücken. Dank GASTEO Magen-Tropfen kehrt die Freude am Genuss zurück.

EINZIGARTIGE HEILPFLANZEN-KOMBINATION

Einzigartig und so nur in GASTEO

Magen-Tropfen, sorgen sechs clever kombinierte natürliche Wirkstoffe für eine deutlich spürbare, schnelle „Erste Magen- und Verdauungshilfe“. Bitterstoffe aus Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel steigern rasch die Speichelproduktion und stoßen im Magen-Darm-Trakt die Produktion von Gallensaft und Magensäure an.^{1,2} Dank Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel sowie Kamillenblüten entspannen Magen und Darm.



Endlich wieder ein entspanntes Bauchgefühl

Und da ist es wieder: Das gute Bauchgefühl.

ÜBERALL UND JEDERZEIT – SOFORT BEREIT

Vorbereitung ist alles – auch für unterwegs! Gut, dass GASTEO Magen-

Tropfen im praktischen Dosierfläschchen in jede Tasche passen und nach dem ersten Gebrauch noch ganze zwölf Monate verwendbar bleiben. Damit Essen jederzeit und überall ein Genuss bleibt.

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

Blähungen? Völlegefühl?
Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung
über den Berg

Fragen Sie in
Ihrer Apotheke
danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

Jetzt planen – und im nächsten Sommer entspannt abkühlen

Pool im eigenen Garten: So kann man sich 2025 auf das nasse Vergnügen freuen

(DJD-K). Der Sommer 2024 zeigte sich von zwei sehr unterschiedlichen Seiten. Im Juni und Juli – unvergessen die Bilder von der Regen-EM – gab er einen wechselhaften Einstand. Ab Mitte Juli und vor allem im August lief er dann aber doch noch zur Hochform auf. Freuen konnten sich jetzt diejenigen, die über einen privaten Pool im heimischen Garten verfügten. Das Schwimmbecken ist aber nicht nur ein Ort der Abkühlung, sondern auch ein Rückzugsort für Familie und Freunde. Um im nächsten Sommer unbeschwert ins kühle Nass zu tauchen, sollte man sich rechtzeitig Gedanken über Design, Standort und Budget machen.

Das sollten Interessierte dazu wissen:

- Ein Pool im eigenen Garten kann speziell für Familien mit Kindern eine interessante Alternative zum regelmäßigen Urlaub sein. Die Anschaffungskosten fürs heimische Schwimmbecken sind einmalig. Danach kann man

sich sowohl den Reisetress auf vollen Autobahnen und Flughäfen als auch die sonst jährlich wiederkehrenden hohen Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Eintrittsgelder und vieles mehr sparen.

- Für das erfrischende Vergnügen auf dem eigenen Grundstück sind weniger Aufwand und Ausgaben nötig, als oft vermutet. Die Komplett-Sets aus Polypropylen von Pool-Systems etwa sind bereits vollständig montiert, verrohrt und verkabelt. Sie sind je nach Ausstattung schon für unter 9.000

Euro erhältlich. Versierte Heimwerkerinnen und Heimwerker können die Ausgaben über Eigenleistungen weiter reduzieren.

- Wer die notwendige Geschicklichkeit nicht mitbringt, kann sich während des Einbaus hinsichtlich Aushub der Grube, Bodenplatte und Hinterfüllung bei Bedarf nicht nur telefonisch, sondern auch von einem Techniker vor Ort unterstützen lassen, mehr Informationen: www.pool-systems.de. Bei diesem Anbieter gibt es Infinity-Pools in zehn Größen. Das kleinste

Modell misst drei mal fünf Meter, ein Pool lässt sich also auch auf einem kleineren Grundstück realisieren.

- Bei der Installation werden die vorgefertigten Becken als Ganzes angeliefert und einfach in die vorher ausgehobene Baugrube gesetzt. In der Regel wird der Pool auf eine Bodenplatte gestellt. Angst vor Bürokratie muss man auch nicht haben: Für Schwimmbecken unter 100 Kubikmeter ist meist keine Baugenehmigung erforderlich.

- Wer ein Schwimmbecken plant, hat mehrere Möglichkeiten, die Badesaison energiesparend und damit umweltfreundlich zu verlängern: 1. Eine Poolüberdachung hält das Wasser auch dann angenehm warm, wenn keine sommerlichen Außentemperaturen herrschen. 2. Um den Pool an kühlen Tagen nutzen zu können, ist eine Wärmepumpe die perfekte Ergänzung. 3. Am umweltfreundlichsten sorgt eine Solarheizung für die Wassererwärmung.



Ein privater Pool ist mit Komplettssystemen schnell installiert. Er sorgt an heißen Sommertagen für viel Freizeitspaß – und sollte rechtzeitig geplant werden.

Foto: dj-d-k/Pool-Systems.de/Estrada Anton/Shutterstock

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 03

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

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

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



Kreuzstab des Papstes	span. Männername	Oper von Wagner	Filmschnitte	lauter Anruf	Mixbecher	dt. Liedersammler †	Kohlenwasserstoff	Staat in Europa (Abk.)	Ereignis (engl.)	Verleumdung	Schellfischart	gr. Buchstabe	französisch: auf	Firmenzeichen (Mz.)
Volljähriger								Ab-schlag						
Rinds-lendenstück	zu Herzen gehend				9			Kleinrennwagen	Gegen- teil von unter				Fußball- spieler (ugs.)	
			1				Papst- name	Knob- lauch (ugs.)			wenden		Abk.: Kilo- gramm	
frz. Kö- nigsname				Bassin		griff- bereit		7	unver- fälscht	in diesem hierin				
		Moluk- ken- insel	hinteres Schiffs- segel					Küsten- schiff	unerzo- genes Kind			Schnell- zug (Abk.)	8	
arab.: Kap	Nord- euro- päer	US- Revue- star †				instän- dig bitten	fallen						Salz der Salpeter- säure	
Regel- verstoß			kleine Schall- platte	franzö- sischer Polizist				englisch: und			Fremd- wortteil: Luft		Ort auf Ameland	
für nichtig erklären	Tier des Eis- meeres		skand. Trink- spruch				indische Büffel- butter		Gelier- mittel	nord. Meeriese				überevor- teilen
							Vorname Mirós	stechen (ugs.)				Eich- maß	niederl.: ich	
Polster- material		Frauen- kurzname		englisch: Flasche	semi- tisches Volk				Krokodil	nordam. See				
			süddt.: langes Brot	Jazzstil der 40er Jahre				dick- flüssig	Be- rührung					
tropischer Laub- baum	päpstl. Behörde	altgriech. Staats- mann				Männer- name	gr. Philo- sophen- schule			nieder- deutsch: was			erkun- den (lat.)	
				strafen	teil- weise						Geliebte des Zeus	EG-Nach- folger		
		Schall- wort	ägypt. Gottheit			franz. Departement		ital. Mit- tagsruhe	franz. Fluss					
Vorname Brynners	Behau- sungs auf Seen						Getreide- speicher	Saatgut					Haupt- stadt von Tibet	
Frauen- name			englisch: eins		erfordere- liche Menge	Sitz- streik (engl.)			Volk in Nigeria	norweg. Dichter †				
			griech. Göttin	stark windig				ange- sehen	schnel- dern					
Vorname der Berger	Roh- kost- speise	Sport- ruder- boot	dt. Philo- soph † 1831			Nach- kommen	Sohn Isaaks (A.T.)	4			Fluss bei Nizza		Abk.: nord- deutsch	
tun, handeln	6				elektr. Schalter	Küchen- gefäß				2	asia- tische Holzart			
			englisch: zwölf	bayrisch: Rettich			ital. Kloster- bruder		poetisch: Insel					
persönl. Fürwort (4. Fall)		Preis- anstieg				11		Vierecke	Haupt- stadt von Georgia					
irisches Eintopf- gericht			Kurz- form von Alfred	Frauen- kurz- name	Figur bei Kipling									
Besitz- form im MA.			10	Frauen- kose- name	Aus- legung, Deutung									
		irani- scher Dichter	Maß der Seiden- faden- stärke			Süß- wasser- barsch	kurz für: daran							
arab. Wüsten- brunnen	franzö- sischer Lyriker †	Hochtal in Graubün- den			Filmlich- empfind- lichkeit	Figur in ‚Rhein- gold‘								
Kern von Paris			Insel vor Marseille	necken										
Fäl- schung	italie- nischer Artikel	Teil der altröm. Kalender			Salz der Ölsäure			Stadt am Nil	5					
franzö- sisch: König	3													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

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

Wie ernähre ich mich ausgewogen?



(DRM). Um fit und gesund zu bleiben, sollte man auch auf eine ausgewogene Ernährung achten. Wichtige Grundbausteine dafür sind Makronährstoffe, also Kohlenhydrate, Proteine und Fette sowie Mikronährstoffe, also Vitamine und Mineralien.

Makronährstoffe vs. Mikronährstoffe

Makronährstoffe brauchst du in größeren Mengen. Mikronährstoffe etwas weniger bzw. spezieller. Die richtige Balance trägt langfristig zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Achtsam essen!

Ausgewogen bedeutet gesund und gesund bezieht sich nicht nur auf die Lebensmittelauswahl. Es geht auch darum, wie du dich ernährst. Zum einen sind Verbote nie die Lösung. Stattdessen sollte man versuchen eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen. Bewusstes essen und genießen sollte im Vordergrund stehen. Deshalb sollte man sich Zeit für seine Mahlzeiten nehmen und langsam und bewusst essen. Das verhindert auch, dass man sich überisst, da erst zehn bis 15 Minuten nach Beginn der Mahlzeit das Sättigungsgefühl einsetzt. Auch zum Kauen sollte man sich

Das Essen sollte bunt und abwechslungsreich sein. Dazu gehört es auch unterschiedliche Lebensmittelgruppen auf das Teller zu bringen.

Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Öle, Samen und Kerne – die Mischung macht's.

Foto: Devon Breen / Pixabay

Zeit nehmen. Jeder Biss sollte 30 bis 40 Mal gekaut werden. Ebenfalls eine Rolle beim achtsamen Essen spielt die Vermeidung von störenden Einflüssen, wie Fernseher oder Smartphone – sonst wird das Essen zur Nebensache.

Abwechslungsreich essen!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) weist darauf hin, dass in keinem einzelnen Lebensmittel alle nötigen Nährstoffe stecken. Deshalb sollte das Essen bunt und abwechslungsreich sein. Dazu gehört es auch unterschiedliche Lebensmittelgruppen auf das Teller zu bringen. Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Öle, Samen und Kerne – die Mischung macht's.

siko für Karies. Auch mit einem erhöhten Diabetes-Risiko soll vermehrter Zucker-Konsum in indirektem Zusammenhang stehen. Besonders hinterhältig ist dabei der Zucker, der in verarbeiteten Lebensmitteln steckt und den wir unbewusst zu uns nehmen. Zuckerfallen sind zum Beispiel Müsli, Ketchup, Dressings oder auch Fertigmahlzeiten wie Pizza. Ein Blick auf die Nährwertabelle lohnt sich!

Auch eine zu hohe Salzzufuhr kann für den Körper gefährlich sein, da dies den Blutdruck erhöhen und somit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern kann. Ähnlich wie beim Zucker steckt wiederum in verarbeiteten Lebensmitteln viel Salz. Vor allem Fast-Food oder Fleischprodukte sind oft besonders salzhaltig.

Pflanzliche Öle als wertvolle Fettquellen!

Orientierung für bunte Vielfalt mit möglichst vielen Vitaminen bietet auch ein Saisonkalender, denn über die Monate hinweg wechselt das regionale Angebot ständig. Die saisonal-regionale Ernährung ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch nachhaltig. Wie viele Nährstoffe am Ende in den fertigen Speisen stecken, hängt von der Art der Zubereitung ab. Deshalb sollte man Lebensmittel nur so lang wie nötig garen.

Wenig Zucker und Salz!

Zucker erhöht den Kaloriengehalt von Lebensmitteln und das Ri-

Die lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren stecken in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Ölsaaten. Rapsöl zum Beispiel ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Zudem hat es den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren. Ebenfalls ein gutes Fettsäuren-Profil haben Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Besonders problematisch sind die Trans-Fettsäuren in gehärteten Fetten. Diese gelten als Mitverursacher von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stecken vor allem in industriell verarbeiteten Lebensmitteln.

Foto: Couleur / Pixabay



Sydney Opera House – das kulturelle Herz Australiens

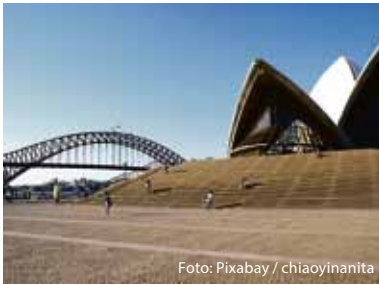


Foto: Pixabay / chiaoyinanita

(DRM) Das Opernhaus von Sydney gilt als Wahrzeichen Australiens, steht für seine einzigartige Architektur und ist heute eine beliebte Touristenattraktion, welche jährlich Millionen Touristen anzieht.

Ein Meisterwerk der Architektur

Das Opera House liegt auf einer Halbinsel des Hafens, in dessen Hintergrund man die ebenfalls sehr bekannte „Sydney Harbour Bridge“ sieht. Bereits Ende der 1940er Jahre bestand der Wunsch Sydney mit einem besonderen Opernhaus auszustatten. Die Bauarbeiten, welche

im Jahr 1959 begannen, brachten einige Schwierigkeiten mit sich, auf Grund derer sich nicht nur die Bauzeit (bis 1973) enorm in die Länge zog, sondern auch die Kosten lagen weit über dem geplanten Budget. Letztendlich erstreckt sich das Gebäude nun über 184 Meter Länge

und 118 Meter Breite. Die architektonisch gesehen größte Besonderheit spiegelt sich in dem 67 Meter hohen Dach wider, welches aus aufwendig gekrümmten „Schalen“ besteht. Aber nicht nur von außen ist das Opernhaus eine wahre Sehenswürdigkeit, sondern auch die

Innengestaltung lädt zum Staunen ein. In diesem finden sich neben fünf Theatern, welche insgesamt 5541 Sitzplätze bieten auch noch viele weitere Räume, zu welchem ein Kino, vier Restaurants, 60 Umkleiden und eine Auswahl an Bars zählen.

Das Opernhaus heute

Heute finden im Sydney Opera House unterschiedliche Veranstaltungen über das gesamte Jahr hinweg statt. Dank der Vielfalt an Veranstaltungsräumen gibt es also nicht nur klassische Opern und Konzerte, sondern auch Theateraufführungen, Tanzveranstaltungen oder Filmvorführungen. Natürlich gibt es für Touristen auch die Möglichkeit mittels einer geführten Tour mehr über die Geschichte und Entstehung des Wahrzeichens zu erfahren. Im Jahr 2007 wurde das Opernhaus dann sogar von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt.



Foto: Pixabay / xiSerge

Schneeketten – Das muss man wissen

(DRM) Im Winter gehören Schneeketten an manchen Orten zur Pflichtausstattung. Doch wann braucht man sie wirklich und wie legt man sie an?

Sollte einem im Winter das Verkehrsschild 268 begegnen, tut man gut daran, es ernst zu nehmen. Besagtes Schild weist an gefährdeten Stellen nämlich auf die Verwendung von Schneeketten hin. Und wo dieses Gebot auftaucht, ist es auch zwingend einzuhalten. Abgesehen von der Gefahr, die bei einer Missachtung ausgeht, droht auch ein Bußgeld.

Zudem sollte man wissen: Mit Schneeketten gilt in Deutschland und der Schweiz eine Maximalgeschwindigkeit von 50 km/h. Lediglich in Österreich gibt es im deutschsprachigen Raum keine Geschwindigkeitsbegrenzung, allerdings ist ein allzu rasanter Fahrstil nicht zu empfehlen. Zum einen ist das Fahren mit Schneeketten äußerst holprig und laut, zum anderen dürfte die Straße vereist oder ver-

sneit sein, da anderenfalls keine Schneeketten benötigt würden.

So legt man Schneeketten am besten an

Daher empfiehlt es sich, rechtzeitig nach einem geeigneten Kettenanlegeplatz Ausschau zu halten. Dieser sollte bereits vor der eigentlichen Gefahrenstelle liegen und eben sein. Im Idealfall übt man das Anlegen der Schneeketten vor der eigentlichen Fahrt, um im Notfall bei eisigen Temperaturen und eventueller Dunkelheit gewappnet zu sein. Rund um die Reifenaufstandsfläche gilt es, Schnee und Schmutz zu entfernen, um Kette und Verschluss Elemente sauber zu halten. Danach wird die Kette wie in der Montageanleitung beschrieben über den Reifen gelegt. Dabei gilt es zu beachten: Schneeketten immer auf der Antriebsachse anbringen. Bei Allradantrieb ist die Achse freiwählbar, aber beide Ketten sollten auf einer Achse montiert werden. Liegt die Kette auf dem Reifen auf, muss das Auto zumeist ein paar Meter bewegt werden, ehe die Kette geschlossen werden kann. Diese darf dabei weder zu fest noch zu lo-

cker sitzen. Sie könnte sonst reißen oder andere Fahrzeugteile beschädigen.

Während der Fahrt und elektronische Fahrassistenten

Wenn die Ketten aufgespannt und verschlossen sind, fährt man am besten eine kurze Strecke, um den Sitz der Ketten zu überprüfen. Etwa 50 bis 100 Meter Strecke reichen dafür aus, dann nachsehen, ob der Verschluss hält und die Ketten noch an ihrem Platz sind.

Vor der Weiterfahrt mit Ketten lohnt sich auch nochmal ein Blick in das Fahrzeughandbuch. Manche modernen Autos haben ein extra Schneekettenprogramm. Zumeist muss man jedoch Fahrhilfen wie das Elektronische Stabilitätspro-

gramm (ESP) oder die Antischlupfregelung (ASR) abschalten, da diese möglicherweise in Konflikt mit den Ketten geraten könnten.

Ist der Gefahrenabschnitt passiert und die Schneeketten können wieder abgezogen werden, sollte man diese gut reinigen und gegebenenfalls ölen. Dann haben Schneeketten eine lange Lebensdauer.

Tipps zum Schneekettenkauf

Zu guter Letzt noch ein kleiner Tipp für den Kauf von Schneeketten: Es sollte die vom Hersteller empfohlene Reifendimension berücksichtigt werden. Zudem sind klassische Schneeketten immer die beste Wahl, auch wenn es mittlerweile Ketten aus anderen Materialien wie Kunststoff gibt.



Bild: Pixabay / CopyrightFreePictures



Foto: Pixabay / NoName_13



Foto: Pixabay / Canisulupus

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

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

Frau Daniel kauft an: aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. **Kostenlose Besichtigung und Wertschätzung +++100% seriös und diskret+++** Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 08-21 Uhr ☎ 069-17516793

Familie Strauss kauft Pelze und Nerze aller Art, Alt- und Bruchgold, Goldschmuck, Zahngold, 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

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, Zahngold, 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

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

► Vermietung

Vermiete zum 1.März 3 Zimmer, Küche, Bad, Balkon 89qm in Münster 950.-kalt 250.- Nebenkosten+3M.M. Kautions ab 15Uhr M.Lippke 01779318038

ANZEIGEN
Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

Herr Kunzmann kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. **Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort** von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

SUCHE FAHRZEUGE

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

**0151/ 7187 2306
06258/5089921**

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

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

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
**06158 - 6086988
0173 - 3087449**

► Stellen

Pflegehelferin sucht neue 24h Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Bitte mit Kost und Logis. Freu mich! Einfach anrufen, ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

► Partnersuche

Sonja 66 J., bin Witwe, ohne Anhang, sehr attraktiv, mit weiblicher, schlanker Figur, bin liebevoll, hilfsbereit u. anschniegsam, mit viel Herz u. Güte. Ich habe als Friseurin gearbeitet und wünsche mir einen treuen, sympathischen Mann, den ich gerne umsorgen u. verwöhnen möchte, auch bis 80 J. pv ☎ 0151 - 62913879

Ich, Paula, 72 J., sehr gutaussehend, ich war langjährige Krankenhaushelferin. Die schwere Zeit der Trauer habe ich überwunden, doch jetzt sehnt sich mein Herz wieder nach einem liebevollen Mann, Alter und Aussehen sind nicht entscheidend. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren pv ☎ 0157 - 75069425

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

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

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.

Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.

24 Stunden erreichbar!

06157/ 9168006

0177/ 31 05303

KFZ-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

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



ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth

Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de

Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 677.014

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

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

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbewerbsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

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

Action, ALDI, Bären Apotheke, Edeka, Einhorn Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, LIDL, Malteser, Marktkauf, Mobile, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, Platinum Pilates, POCO, Rats Apotheke, REWE, Rossmann, Stadt Apotheke, Toom Baumarkt, Zimmermann

Tiere der Woche

Grafik: freepik



Puk

HTB (PM). Puk kennt das Leben im Haus, liebt das gemütliche Sofa, und ist stubenrein. Er geht sehr gut an der Leine. Liebt seine Menschen - auch Kinder. Von sei-

ner Art her ist er ein recht offener Hund. Puk ist 9 Jahre alt, 48 cm groß und wiegt 20 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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



Emil

TSV SELIGENSTADT (PM). Emil freut sich auf ein neues Zuhause mit Freigang.

Emil wurde mit 4 Monaten gefunden. Er ist ein sehr menschenbezogener und neugieriger Kater, der gerne beschäftigt werden möchte und immer sofort zur Stelle ist, wenn es etwas zum Fressen oder Streicheleinheiten gibt. Mit anderen Katzen schließt er gleich Freundschaft und zeigt ihnen, dass er vor nichts Angst hat.

Zu Kindern ist er freundlich und spielt gerne mit Bällchen. Emil ist jetzt ca. ein dreiviertel Jahr alt. Wir wünschen uns für Emil eine Familie, wo er die Aufmerksamkeit und Zeit bekommt, die er braucht und eventuell auch einen vierbeinigen Spielkameraden hat. Freigang sollte man ihm nicht vorenthalten, jedoch in einer ruhigen Umgebung. Wer hat ausreichend Zeit und Liebe für diesen kleinen Tollpatsch?

Foto: TSV

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

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

Dante ist einfach ein netter Kerl, der im März 2024 geboren wurde. Im Erstkontakt ist Dante eher etwas introvertiert und zurückhaltend, wenn er jemanden jedoch kennt - und das geht schnell, wenn man nett mit ihm ist - taut er auf und wird auf eine nette, freundliche und unaufgeregte Art anhänglich und verschmust. Dante kennt Kinder, auch kleinere und andere Hunde, mit denen

er auch ausgiebig spielt. Dante hat das Short-Ulna-Syndrom, hier sind wir in Klärung, ob und was wir für ihn tun können.

Wenn Sie einmal DANTE 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



Dante

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

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



statt 45,-
42,-

Regalux Schwerlastregal 'S350'

Maße H 180 x B 120 x T 40 cm, Belastbarkeit 350 kg pro Boden bei gleichmäßiger Verteilung, schwarze Oberfläche, Metallregal mit 4 Holzböden, einfache und schnelle Montage dank Stecksystem
32246658

BAUHAUS Umzugskarton-Set Multibox 'XM Stapel-Fix'

10 Stk., Traglast 30 kg, L 58 x B 33,5 x H 38,5 cm, Volumen von 75 l, für Umzug und Archivierung
26228242

statt 21,50
20,-



statt 29,95
27,95

Stanley Schraubstock 'MaxSteel'

Backenbreite 70 mm, vielseitig einsetzbarer Multiachsen-Schraubstock, universeller Einsatz über drei Achsen durch Kugelgelenk, hohe Klemmkraft, sehr leichtes Lösen der Spannkraft durch druckgeegossenen Auslöser
22985794



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.



statt 249,-
229,-

Wisent Werkstattwagen 'WW 5000'

L 77,5 x B 47 x H 97,5 cm, 7 Schubladen, 70-Tlg., umfangreich bestückter Werkstattwagen, vier große leichtgängige Räder, abschließbar für eine sichere Werkzeugaufbewahrung, belastbar bis 450 kg
27265695

statt 156,95
145,-

Makita Nass-Trocken-sauger 'VC2512L'

1.000 W, 25 l, Für Staubklasse L geeignet, Push&Clean Filterreinigungssystem, langlebiges, waschbares Filterelement, 2,6 kW Gerätesteckdose mit Einschaltautomatik
26050968



BAUHAUS

61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachzentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachzentrenuebersicht

Folgen Sie uns auf:



Alle Angebote nur gültig vom 25.1. – 8.2.2025 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.