

mein südhessen

20% **AYLUX**
SONNENSCHUTZSYSTEME

RABATT AUF ALLE
- GLAS-TERRASSENDÄCHER
- GLAS-SCHIEBELEMENTE
- MONTAGE

Rabatt-Coupon
in dieser Ausgabe!

1. Februar 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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Mehr auf Seite 2.

Foto: Christel / Pixabay

Ausflugsziel Salzburg

Ausflugsziel Salzburg



Salzburger Altstadt.

Foto: Gerhard Bögner / Pixabay

(DRM). Die österreichische Stadt, an der Grenze zu Deutschland gelegen, ist vor allem durch einen Namen weltberühmt geworden - Wolfgang Amadeus Mozart. Der berühmte Komponist wurde 1765 hier geboren und man begegnet ihm noch heute an fast jeder Ecke der Stadt, sei es in Form von Souvenirs, Denkmälern oder seinem Geburts- und Wohnhaus, welche zu den bekanntesten Denkmälern der Stadt gehören.

Altstadt, Festung und Barock

Die Altstadt von Salzburg ist äußerst beeindruckend – mit engen Gassen, historischen Bauten und der imposanten Festung, welche über der Stadt thront. Die Festung ist eine der größten Burgen Europas und von dort oben genießt man einen fantastischen Ausblick auf Salzburg und die Alpen. Die Geschichte dieser Stadt reicht bis in die Römerzeit zurück, was man an vielen Ecken noch spüren und sehen kann.

Der Salzburger Dom ist ebenfalls ein Highlight der Stadt. Dieses barocke Meisterwerk beeindruckt sowohl von außen als auch von innen mit seiner prächtigen Ausstattung.

Gleich um die Ecke befindet sich der Residenzplatz mit der alten Residenz, welche einen tiefen Einblick in die Geschichte der Salzburger Fürsterzbischöfe bietet.

Und natürlich muss man die weltberühmten Mirabell-Gärten gesehen haben. Diese vor dem Schloss Mirabell angelegten Gärten sind wunderschön und erstaunlich groß und wurden sogar als Kulisse für den Film „The Sound of Music“ benutzt, so wie viele andere Plätze und Gebäude Salzburgs.

Traditionelles Essen

Salzburg hat nicht nur kulturell, sondern auch kulinarisch einiges zu bieten. Ein absolutes Muss sind die „Salzburger-Nockerl“ – ein luftiges Soufflé, welches als Hommage an die drei Stadtberge Salzburgs gilt. Mit Puderzucker bestäubt und oft mit Preiselbeeren serviert, ist es der krönende Abschluss eines jeden Essens, wobei man für den Salzburger-Nockerl viel Platz im Magen mitbringen muss, da die hausgemachte Tradition meist als große Portion serviert wird.

Neben den Nockerln sind auch die berühmten „Mozartkugeln“

– Pralinen aus Marzipan, Nougat und Schokolade – eine süße Versuchung, die gerne als Souvenir oder Geschenk nach einer Salzburg-Reise mit nach Hause genommen wird.

Für Kultur- und Genussliebhaber

Ob man sich nun für Musik interessiert, durch die alten Gassen schlendern oder sich einfach kulinarisch verwöhnen möchte – Salzburg bietet für jeden etwas. Die Kombination aus beeindruckender Geschichte und wunderschönen Sehenswürdigkeiten macht die Stadt zu einem perfekten Reiseziel für alle, die Kultur und Genuss verbinden wollen.



Die Mozart-Praline

Die Mozart-Kugel ist untrennbar mit der Geschichte und dem Kulturerbe von Salzburg verbunden. Ursprünglich erfunden im Jahre 1890 von dem Salzburger Konditor Paul Fürst, wurde die nach dem berühmten Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart benannte Praline schnell zu einem beliebten Genussmittel.

Zu Beginn handelt es sich um eine handgefertigte Kugel aus Marzipan, mit Nougat umgeben und in feinste dunkle Schokolade gehüllt. Bezaubernd in Silberpapier mit blauen und weißem Streifen eingewickelt und von einem Bild von Mozart geziert, erhielt diese Kreation 1905 die Goldmedaille auf der Pariser Weltausstellung.

Die Produktionsstätte der originalen Mozartkugeln, die heute noch existiert, finden Sie in der Altstadt von Salzburg, in der Brod-gasse. Sie wird heute noch von

der Familie Fürst geführt. Doch auch außerhalb ihrer Heimatstadt gelten die Mozart-Kugeln sowohl als köstliche Delikatesse als auch als kulturelles Symbol, nicht zuletzt durch die Präsenz anderer bekannter Hersteller wie Mirabell, Hofbauer und Reber.

Diese Praline ist zweifellos einer der vielen Gründe, weshalb Salzburg als attraktives Reiseziel gilt. Eingebettet zwischen historischen Landschaften bietet Salzburg neben seiner kulinarischen Genüsse, die nicht auf die Mozart-Kugeln beschränkt sind, auch eine Fülle von Kultur und Geschichte. Die gepflasterten Straßen der barocken Altstadt, das beeindruckende Salzburger Dom, die imposante Festung Hohensalzburg und das Geburtshaus Mozarts sind nur einige der attraktiven Sehenswürdigkeiten, die Besucher aus der ganzen Welt anziehen.

Foto: Pixabay

Der richtige Weg Vorsätze umzusetzen

(DRM). Ein neues Jahr bedeutet für einige auch gleichzeitig neue Ziele und Vorsätze. Doch eigentlich sollten gute Gewohnheiten nicht nur zu Beginn des Jahres, sondern zu jedem Zeitpunkt möglich sein.

Die Klassiker unter den Vorsätzen sind mehr Sport treiben, gesünder essen, weniger am Handy sein oder eine neue Fähigkeit erlernen. Häufig wird sich dabei allerdings viel zu viel vorgenommen und so wird letztlich kaum etwas davon auch wirklich erreicht. Mit ein paar einfachen Tipps und ein wenig Disziplin kann das schnelle Aufgeben verhindert werden:

Vorsätze minimieren

Als allerersten ist es wichtig sich Gedanken darüber zu machen, welche Ziele einem wirklich am Herzen liegen. Oft ist es hilfreicher sich auf zwei bis drei Gewohnheiten zu konzentrieren, und sich den Rest für einen anderen Zeitpunkt aufzuheben. Es ist besser, nur kleine Schritte zu

gehen und diese dafür erfolgreich, als am Ende alles nur zur Hälfte erreicht zu haben. So verhindert man, dass man sich von den ganzen Vorsätzen überfordert fühlt.

Vorsätze definieren

Nachdem man die Menge bereits reduziert hat, geht es daran die übriggebliebenen Vorsätze genau zu definieren. So setzt man sich ein konkretes Ziel! Anstelle von dem Vorhaben mehr Sport zu machen, könnte man sich beispielsweise einzelne, kleine Challenges über das ganze Jahr vornehmen. Vorsätze sollten außerdem positiv und nicht als eine Verbotsliste dargestellt werden. So könnten diese beispielsweise lauten:

- „Bis zum 31. Januar möchte ich zwei Klimmzüge schaffen.“
- „Für die nächsten drei Monate möchte ich mindestens zweimal die Woche Joggen gehen“
- „Ab sofort möchte ich nur noch am Wochenende Schokolade essen.“



Natürlich ist es dabei auch wichtig, dass die Vorsätze dem eigenen Alltag entsprechend realistisch sind. Wenn man sich ein unerreichbares Ziel setzt, ist nicht nur die Enttäuschung groß, sondern auch die Motivation für kommende Vorhaben dahin.

Vorsätze niederschreiben

Nun gilt es die geplanten Neujahrsvorsätze im Auge zu behalten. Es kann beispielsweise helfen, sich die klar definierten Aussagen auf einen Zettel zu schreiben und diesen an einen Ort hängen, an dem man häufig vorbeikommt. Etwa am Badezimmer-Spiegel, am Kühlschrank oder an der Haustüre.

Motivation und Disziplin

Die letztendliche Umsetzung der Ziele kann einem leider niemand abnehmen. Dennoch kann es sehr hilfreich sein, sich beispielsweise gemeinsam mit dem Partner oder einem guten Freund Vorsätze zu machen. So kann man sich gegenseitig etwas motivieren. Um etwas an seinem Lebensstil zu ändern, gehört aber natürlich auch immer ein Teil Disziplin dazu. Hat man die Pläne aber erst mal als feste Routine in seinen Alltag integriert funktioniert es im besten Fall wie von allein.

Foto: Hagar Lotte Geyer / Pixabay

Eisbaden für Anfänger

(DRM). Der Sprung ins kühle Nass sorgt bei heißen Temperaturen im Sommer für die nötige Abkühlung. Doch immer mehr Menschen genießen auch im Winter ein eiskaltes Bad im Wasser. Eisbaden wird immer beliebter! Warum Winterschwimmen für die Gesundheit förderlich sein kann, und was beachtet werden sollte, bevor man sich ins kalte Wasser wagt.

Ein Plus für die Gesundheit

Eisbaden kann zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit haben. Zum Beispiel werden durch den Kältereiz die Abwehrkräfte und das Immunsystem gestärkt. Der Kälteschock sorgt außerdem dafür, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen und danach wieder weiten, was die Durchblutung anregt. Auch die Gefäße werden trainiert und das Herz-Kreislauf-System wird verbessert. Beim Bad im Eiswasser reagiert unser Körper auch mit der Ausschüttung von Adrenalin und Endorphinen. Achtung: Menschen mit Vorerkrankungen, insbesondere im Herz-Kreislauf-Bereich, sollten vor dem Eisbaden ärztlichen Rat einholen.



Tipps für Anfänger

Damit das Eisbaden sicher und angenehm bleibt, sollten vor allem Anfänger einige Punkte beachten.

1. Vorbereitung ist alles: Um sich langsam an die Kälte gewöhnen, kann man sich unter der Dusche langsam herantasten und immer wieder kalte Wechselduschen machen.

2. Nicht übertreiben: Wenn man sich das erste Mal in den kalten See traut, reichen wenige Sekunden völlig aus. Wer schon geübt ist, kann das Bad auf bis zu fünf Minuten ausweiten. Hören Sie auf Ihren Körper und steigen Sie sofort aus, wenn Sie sich unwohl fühlen.

3. Sicherheit geht vor: Wichtig ist es, immer zu zweit ins kalte Wasser zu gehen, da bei plötzlichen Probleme-

men wie einem Kälteschock schnell jemand helfen muss.

4. Den Kopf nicht unter Wasser halten: Der Körper verliert besonders über den Kopf an Wärme. Deshalb beim Eisbaden den Kopf nicht unter Wasser tauchen und eine Mütze tragen.

5. Die richtige Ausrüstung: Warme Kleidung für nach dem Bad, ein großes Handtuch, ein warmer Tee in einer Thermoskanne gehören genauso in die Winter-Badetasche wie eine Badehose oder ein Badeanzug. Während des Bades sollte unbedingt eine warme Mütze getragen werden, um den Kopf vor Kälte zu schützen. Wer möchte, kann auch Neoprenschuhe oder -handschuhe tragen.

6. Nach dem Bad aufwärmen: Nach dem Eisbaden muss der Körper unbedingt wieder gut aufgewärmt werden. Warme Kleidung, eine Decke und ein heißer Tee helfen. Vermeiden Sie jedoch direktes Aufwärmen in sehr heißem Wasser, da der Körper langsam zur Normaltemperatur zurückkehren sollte.

Foto: pexels/olavi anttila

So ungesund sind hochverarbeitete Lebensmittel wirklich

(DRM). Dass einige Lebensmittel wie Schokolade, Chips oder Fertiggerichte nicht gesund sind, ist den meisten Menschen klar. Dennoch landen sie bei vielen sehr häufig im Warenkorb. Das liegt daran, dass es sich dabei um hochverarbeitete Lebensmittel handelt, die auf das menschliche Geschmacksempfinden besonders ansprechend wirken.

Was sind hochverarbeitete Lebensmittel?

Bei den auch als ultraverarbeiteten Lebensmitteln bekannten Produkten, handelt es sich um industriell hergestellte Erzeugnisse, die eine Vielzahl von Zusatzstoffen aufweisen. Man erkennt hochverarbeitete Lebensmittel häufig an ihrer auffällig langen Zutatenliste. Darin finden sich viele Zusatzstoffe, wie Konservierungsmittel, künstliche Aromen und Farbstoffe und oft eine hohe Menge an Zucker, Salz und Fett. Gleichzeitig sind sie allerdings nährstoffarm. Die künstlichen Inhaltsstoffe sorgen für eine längere Haltbarkeit und intensivieren den Geschmack. Zudem weichen diese Lebensmittel häufig von ihrer natürlichen Form ab, um optisch ansprechender zu wirken.

Diese Eigenschaften und auch die meist schnelle Zubereitung der Lebensmittel machen diese zwar besonders ansprechend, allerdings bringen sie auch einige gesundheitliche Risiken mit sich.

Gesundheitliche Risiken

Hochverarbeitete Lebensmittel liefern sogenannte „leere Kalorien“, also Energie, aber ohne wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Ein regelmäßiger oder gar übermäßiger Konsum kann daher gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Übergewicht, Diabetes Typ 2, Darmerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind typische Begleiterscheinungen dafür. Bestandteile, wie Geschmacksverstärker und Transfette können zu langfristigen Schäden führen. Aufgrund mangelnder Nährstoffe kann es bei einer einseitigen Ernährung mit hochverarbeiteten Lebensmitteln auch zu einer Mangelversorgung an Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen kommen. Das Problem am Fertiggericht-



Braucht man eine Detox-Kur?

Konsum ist folgendes: Ihre Formulierung ist meist darauf ausgelegt besonders schmackhaft zu sein. Dadurch können Konsumenten dazu verleitet werden, unbewusst vermehrt auf diese Lebensmittel zurückzugreifen, als es gesund wäre.

Umwelt und Gesundheit schonen

Neben gesundheitlichen Schäden tragen hochverarbeitete Lebensmittel auch stark zur Umweltbelastung bei. Die Herstellungsprozesse sind sehr ressourcenintensiv, und auch die Verpackungen, welche meist aus Plastik bestehen, haben einen negativen Einfluss auf die Umwelt. Sowohl für den eigenen Körper als auch für die Umwelt wäre es also besser, sich auf frische und unverarbeitete Lebensmittel zu konzentrieren. Durch frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verzichtet man auf unnötige Zusatzstoffe und versorgt seinen Körper mit wichtigen Vitaminen. Auch minimal verarbeitete Lebensmittel wie Haferflocken, Naturjoghurt oder Tiefkühlgemüse sind gute Alternativen, um die ungesunden Zusätze zu umgehen. Ein kurzer Blick auf die Zutatenliste kann hier helfen.

Foto: Nicholas Cadwallader / Pixabay

(DRM). Detox, kurz für Entgiftung, ist ein Begriff, der in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen hat. Gerade zum Jahresbeginn oder nach dem Ende des Winters wollen viele ihren Körper reinigen, um frisch ins neue Jahr zu starten.

Der Gedanke hinter Detox ist, dass wir durch unsere Ernährung, Umwelt und Lebensweise mit verschiedenen Toxinen in Kontakt kommen, die sich im Körper ansammeln können. Diese Toxine können aus verarbeiteten Lebensmitteln, Umweltverschmutzung oder auch Stress resultieren. Um den Körper davon zu befreien, wird gerne ein Detox-Programm gestartet. Ein typischer Detox-Plan umfasst oft eine vorübergehende Umstellung der Ernährung, bei der auf verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Alkohol verzichtet wird. Stattdessen stehen frisches Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte auf dem Speiseplan. Alternativ kann man auch Detox-Tees oder spezielle Säfte verwenden, die angeblich die Entgiftung unterstützen. Diese Programme können von ein paar Tagen bis zu mehreren Wochen dauern und versprechen oft eine Vielzahl von Vorteilen, darunter

Gewichtsverlust, mehr Energie und ein verbessertes Hautbild.

Stimmt das?

Es ist jedoch wichtig, kritisch zu bleiben und sich bewusst zu machen, dass der Körper über eigene Mechanismen verfügt, um sich zu entgiften. Leber, Nieren und das lymphatische System spielen eine entscheidende Rolle bei der Beseitigung von Toxinen aus unserem Körper. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind oft effektiver als kurzfristige Detox-Kuren. Zudem können extreme Detox-Pläne gesundheitliche Risiken mit sich bringen, insbesondere wenn sie über längere Zeiträume durchgeführt werden. Wer über eine Detox-Kur nachdenkt, sollte sich vorher gut informieren im Idealfall einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren. Letztendlich sollte das Ziel sein, einen gesunden Lebensstil zu fördern, der auf langfristigen Veränderungen basiert, anstatt auf kurzfristigen Lösungen. Ein bewusster Umgang mit der Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die besten Wege, um den Körper zu unterstützen und das Wohlbefinden zu steigern.

Immer wieder Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Das Reizdarmsyndrom hat sich in den letzten Jahren zu einer echten Volkskrankheit entwickelt und betrifft Millionen Menschen allein in Deutschland. Schätzungen zufolge leidet etwa jeder Achte hierzulande unter den wiederkehrenden Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall.¹

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden ist. Bereits durch kleinste Schädigungen der Darmbarriere können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen: Typische Reizdarmsymptome wie wiederkehrender Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.²

Für Betroffene gibt es auf dem Markt eine Vielzahl von Präparaten, die unterschiedliche Ansätze zur Linderung der Symptome verfolgen. Doch angesichts des komplexen Beschwerdebilds und der individuellen Verläufe des Reizdarmsyndroms ist es oft schwierig, das richtige Produkt zu finden, das alle Symptome adressiert und Betroffenen nachhaltig helfen kann. Experten empfehlen daher, beim Kauf auf spezifische Qualitätsmerkmale zu achten.

Ein gutes Präparat sollte laut Experten folgende Merkmale aufweisen:

1. Gute wissenschaftliche Evidenz

Ein gutes Produkt sollte durch Studien und Forschungsergebnisse gestützt sein, die seine Wirksamkeit in Bezug auf die gängigen Reizdarm-Symptome nachweisen. Präparate mit Inhaltsstoffen, deren Wirkung wissenschaftlich fundiert ist, bieten Betroffenen eine höhere Sicherheit und steigern die Erfolgsaussicht auf eine Linderung ihrer Beschwerden.

2. Empfehlung durch Fachgremien

Ein gutes Reizdarmpräparat wird in der Regel von Fachgremien oder in ärztlichen Leitlinien empfohlen. Solche Empfehlungen bieten eine zusätzliche Absicherung, da sie die fachliche Anerkennung des Präparats untermauern.

3. Hilfe bei allen Symptomen des Reizdarmsyndroms

Das Reizdarmsyndrom ist ein vielschichtiges Leiden mit verschiedenen Symptomen, darunter Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung. Außerdem treten die Symptome in unterschiedlicher Intensität und Kombination auf. Daher ist kein Fall wie der andere. Präparate, die sich nur auf einzelne Symptome fokussieren, sind für einen Großteil der Betroffenen nicht ideal.

4. Keine bekannten Neben- und Wechselwirkungen

Für Reizdarm-Betroffene ist es besonders wichtig, dass ein Präparat frei von bekannten Neben- und Wechselwirkungen ist. Ein gut verträgliches Produkt verringert das Risiko unerwünschter Effekte, was gerade dann entscheidend ist, wenn bereits andere Medikamente eingenommen werden.

5. Gute Kundenbewertungen

Neben wissenschaftlichen Belegen können auch positive Erfahrungen anderer Betroffener ein hilfreicher Anhaltspunkt sein. Bewertungen im Internet spiegeln oft wider, wie zufrieden andere Anwender mit dem Produkt sind und welche Erfolge sie erzielt haben. Ein Präparat mit guten Kundenbewertungen vermittelt Vertrauen und lässt darauf schließen, dass es für andere mit ähnlichen Beschwerden hilfreich war.

Das empfehlen Gesundheitsexperten

Ein bestimmtes Präparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen: Die Rede ist von Kijimea Reizdarm PRO.

Kijimea Reizdarm PRO erfüllt alle 5 Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise.

Der enthaltene Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 konnte seine Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form in zwei Goldstandard-Studien eindrucksvoll unter Beweis stellen.^{3,4}

Unterstrichen wird das wissenschaftliche Fundament hinter dem Produkt durch die Empfehlung des Bakterienstamms in der ärztlichen S3-Leitlinie zur Behandlung des Reizdarmsyndroms, insbesondere in Bezug auf die nachgewiesene Wirksamkeit bei allen Reizdarmbeschwerden.⁵

Interessant ist dabei die Funktionsweise dieses besonderen Bakterienstammes. Er besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die geniale Idee: Unter diesem „Pflaster“ kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen. Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Nicht nur Experten sind überzeugt

Auch das Kundenfeedback ist durchwegs positiv. So schreibt Sonia K.: „Habe seit meiner Jugend ein Reizdarmsyndrom und hab endlich was gefunden, was hilft. Vielen Dank!“

Kijimea Reizdarm PRO ist deutschlandweit in Apotheken, auf Amazon und direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erhältlich.



¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe, 2019. • ²Wood JD (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *Journal of clinical gastroenterology*, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics*. 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x • ⁴Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020 Jul;5(7):658-666. • ⁵Layer P, Andresen V, Pehl C, et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM), Juni 2021. • Namen der Betroffenen geändert.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Knieschmerzen in der kalten Jahreszeit?



Wenn die Tage kühler und ungemütlich werden, kriecht die feuchte Kälte oft sprichwörtlich in die Knochen. Vor allem Menschen mit rheumatischen Gelenksbeschwerden haben bei nasskaltem Wetter meist noch stärkere Beschwerden. Doch was tun, wenn diese Gelenkschmerzen zum täglichen Begleiter werden? Zahlreiche Betroffene vertrauen

Das hilft, wenn die Kälte in die Gelenke zieht!

seit Langem auf spezielle Arzntropfen namens Rubaxx (Apotheke, rezeptfrei).

Dieser Arzneistoff hat es in sich!

Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen, sondern verschafft auch Linderung bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Die Tropfen zeichnen sich zudem durch gute Verträglichkeit aus: Wechselwir-

kungen mit anderen Medikamenten oder schwere Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Das Rubaxx Wirkprinzip

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Ein weiterer Vorteil: Dank der

Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Verlaufsform und Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



Abbildung Betroffenen nachempfunden

Mit Herz und Verstand heizen

Sieben Gründe für moderne Holzfeuerwärme

(DJD-K). Moderne Holzfeuerstätten stehen für eine umweltbewusste und effiziente Wärmeversorgung. Moderne Holzfeuerstätten stehen für eine umweltbewusste und effiziente Wärmeversorgung. Bei Fachbetrieben kann man sich über Kachelöfen, Heizkamine und Kaminöfen zu informieren. Die Ofenbauer vor Ort beraten individuell, welche Möglichkeiten es gibt, mit Holz zu heizen und stellen Hybridlösungen vor. Adressen von Fachbetrieben in der Nähe findet man unter www.kachelofenwelt.de. Diese Gründe sprechen für das Heizen mit Holz:

1. Unabhängig, zukunftsicher und klimaneutral

Für Einzelraumfeuerstätten gibt es kein Verbot und keine Einschränkung durch das Gebäudeenergiegesetz (GEG), auch als Heizungsgesetz bekannt. Der Brennstoff Holz gilt laut EU als klimaneutral,

erneuerbare Energie, da Holz beim Wachstum so viel CO₂ bindet, wie es bei der Verbrennung oder bei seiner Verrottung im Wald wieder abgibt.

2. Aus nachhaltiger Forstwirtschaft

Deutsches Brennholz stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Die Versorgung ist gesichert, die Transportwege sind kurz. Genutzt wird Schad- und Restholz, das nicht für die Möbelherstellung und Bauzwecke verwendet werden kann.

3. Kombinierbar mit Wärmepumpe als Hybridsystem

In einem Hybridsystem, etwa mit einer Solarthermie-Anlage und einer Wärmepumpe, tragen Holzfeuerstätten zu einem umweltfreundlichen und zukunftsicheren Energiemix bei. Verfügt der Ofen über einen Wasserwärmetauscher,

kann er seine Wärme in den zentralen Pufferspeicher speisen – zur Erwärmung des Brauch- und Heizungswassers.

4. Weniger Emissionen, mehr Effizienz

Holzfeuerstätten arbeiten mit sauberer Verbrennungstechnologie, bieten hohe Energieeffizienz und nutzen den Brennstoff optimal aus. Durch innovative Brennraumgestaltung, elektronische Abbrandsteuerung, Abgaskatalysatoren und Filtertechnik erreichen sie niedrigste Emissionswerte. So erfüllen sie alle aktuellen Standards und geltenden Grenzwerte.

5. Atmosphäre plus gesunde Strahlungswärme

Das Spiel der Flammen, die Wärme, das Knistern und die Lichtstimmung erzeugen eine gemütliche Wohlfühlatmosphäre.

Besonders Kachelöfen strahlen viel langwellige Infrarotwärme ab, die für Entspannung bis in tiefere Muskelschichten sorgt und als sehr angenehm empfunden wird.

6. Schönes Wohndesign

Hochwertig designte Heizkamine, Kachelöfen oder Kachelherde sind Blickfang und steigern die Wohn- und Lebensqualität. Die Möglichkeiten in Technik und Design, Form- und Farbgebung und der Gestaltung mit Ofenkeramik sind vielfältig.

7. Wertsteigerung der Immobilie

Ein moderner Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen kann den Wert einer Immobilie deutlich steigern und besonders in Kombination mit anderen regenerativen Heizsystemen langfristig eine solide Wertanlage sein.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 04

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

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

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



Wintersporteinrichtung	israel. Autor	ein Orientale	Glanzpunkt	Herkonsument	Vorname der Lempfer	Rufname Connerys	eh. hoher orient. Beamter	französisch: Straße	Geweihe	Männerkurzname	Hauch, Fluidum (franz.)	Hptst. v. Brasilien	türkischer Dichter	ital. Männame	anbringen
					ein Gemüse					Schuttschicht		7			
feiner Spott					junges Pferd		japan. Fischgericht			Eingang (franz.)	Schiff d. griech. Sage				
	1		Staat in Südamerika	groteskes Getue					Zierfisch	Erdabtragung					
Sohn Isaaks (A.T.)		argent. Staatsmann †					Hptst. Libanons	stehende Gewässer			Gebirge in Marokko			Verordnung	
				orient. Nomaden		Pleite, Konkurs					Gefolge		Fremdwortteil: doppelt		
Lockmittel		Ansteckplakette (engl.)	liturg. Gewand				niederl. Adelsprädikat			Zwerg der Edda	franz. Frauenname				
windarm	Meeresvögel	Bericht, Verlautbarung					Gerichtshof der Kurie		Blätter der Kassie					Männername	
			Volk in Südafrika			österr. Kaiserin bis 1918	China-gras				zetern, laut meckern	Flächenmaß der Schweiz			
			Urlaub	vorher, erst				9	aufwärts	einfaches Gefährt					
islam. Rechtsgelehrter		'Drahtesel' fahren	lat. Aufschrift 'hat gemacht'				altröm. Steuer	eine Haarfarbe						Ausruf des Staunens	
Unheil ankündigen				Freundesgruppe	Schätzung				russ. Kampfjet		die Zähne betreffend		bedürftig, arm		
			gefederte Tiere	US-Autor † 1977			Staat in Europa (Abk.)			englisch: Liebe	russ. Parlament	5			
Vorname der Harlow	freundliche Gesinnung	von großer Menge		jemenitische Münze				ein Grundstoff	Bücherfreundin						
angemessen				US-Filmstar (Johnny)	kastanienbraun					Stadt auf Honshu (Japan)	Initialen von Ungerer				
			Felsstücke	dt. Rechtschreibbuch				Kohlenwasserstoff		dauernd			dt. TV-Moderator, Jens		
ehem. niederl. Währung		Frauenkurzname	Thema eines Werkes			6	dickes Seidengewebe	Südamerikaner							
Hunnenkönig	ein Balte			Prägestempelabdruck	ein Verkehrszeichen				Vorname der Sander			Polizeibehörde			
			Unsinn (ugs.)	Webervogel, Spatz						Abk.: Plural	französisch: Korn				
ein Gebet	Außerirdische (engl.)	Giftstoffe	hohe Tonqualität		Tonerdesilikat			Prophetin im A.T.	Stadtteil von Berlin						
					Wilddiebstahl			ir. Parlament	11		schwed. Museum				
Meeresnymphe		französisch: Seele		Impfstoffe	Handels-güter	4									
			Frauenname	Sems Nachkomme				Brotaufstriche	außer der Regel						
Berufsverband		altröm. Kaiser			kleinste Teichen	Tibetgazelle									
				bibl. Ort	Umstandswort				8						
			Figur in 'Fürst Igor'	Schlossverwalter											
jap. Heiligtum	Schnellzug (Abk.)	Stadt a. d. Weißen Elster			englisch: für	Initialen der Turner		Abk.: oben angeführt							
zuständiges Gericht					Sternschnuppe										
				eifrig, fleißig					10						
Halbedelstein		Kfz-Z. Kempten													

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

Achtung, Rutschgefahr!

Streu- und Räumpflicht im Winter

(DRM). Wenn es im Winter mal wieder nass und kalt wird, dann muss auf Straßen und Gehwegen für die Sicherheit von Personen gesorgt werden. Stürzt jemand aufgrund von Glatteis oder schlecht geräumter Wege, für die man verantwortlich ist, dann kann das schnell teuer werden.

Für die Sicherheit auf öffentlichen Straßen und Gehwegen sind Städte und Gemeinden verantwortlich. Ist man Eigentümer einer Immobilie, wie zum Beispiel eines Einfamilienhauses oder einer Doppelhaushälfte, dann ist man in der Regel auch dazu verpflichtet, den Gehweg vor dem Grundstück zu räumen und zu streuen. Ein einheitliches Gesetz, in welchem Zeitraum geräumt werden muss, gibt es nicht. Jedoch gilt der allgemein bekannte Standard, dass Gehwege in der Zeit zwischen 7 und 20 Uhr von Schnee und Eis



Foto: Markus Sch./Pixabay

befreit werden müssen. An Sonn- und Feiertagen können die Zeiten abweichen. Um sicher zu gehen, wie diese lauten, sollte man sich bei der zuständigen Stadt- oder Gemeindeverwaltung informieren.

Welche Streumittel sind erlaubt?

In Deutschland ist es grundsätzlich erlaubt, Salz zu verwenden, um Glätte zu verhindern. Dennoch gibt es Umweltvorgaben, die beachtet werden müssen. Einige Kommunen fordern, dass nur umweltfreundliche Streumittel wie Sand oder Splitt verwendet werden, um die Belastung von Böden und Gewässern zu minimieren. Wer Salz streut, sollte dies daher nur in Maßen tun und nach Möglichkeit auf alternative Streumittel zurückgreifen.

Schlittschuhlaufen – Sicherheit auf dem Eis

(DRM). Schlittschuhlaufen ist wohl eine der beliebtesten Winteraktivitäten – bei Groß und Klein. Auf zugefrorenen Seen in der Natur macht der Eissport besonders Spaß, aber gerade hier steht die Sicherheit an erster Stelle.

1. Die richtige Ausrüstung

Besonders Kinder, aber auch jegliche Anfänger sollten zu ihrer eigenen Sicherheit einen Helm tragen. Der Aufprall mit dem Kopf auf eine Eisfläche ist unter Umständen nicht nur sehr schmerzhaft, sondern kann auch gefährlich enden. Ein Fahrrad- oder Skihelm lässt sich prima dafür nutzen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann zusätzlich dazu auch noch Knie- und Ellenbogenschützer tragen.

Der Hauptbestandteil der Ausrüstung sind die Schlittschuhe. Dass diese gut sitzen, ist entscheidend, um Blasen und Schmerzen zu vermeiden. Außerdem sollten die Kufen regelmäßig geschliffen werden und nicht zu alt sein, um ausreichend Kontrolle auf dem Eis zu bieten. Da es sich beim Eislaufen um einen Sport handelt, sollte die Kleidung nicht in der Bewegung einschränken. Dennoch sollte man natürlich darauf achten, wettergerechte Kleidung zu

wählen, die ausreichend Wärme bietet. Tipp: Wasserabweisende Jacke, Hose und Handschuhe sind dabei besonders empfehlenswert.

2. Eisschicht prüfen

Bevor man die Eisfläche auf einem natürlichen Gewässer überhaupt betritt, muss diese unbedingt auf ihre Stärke überprüft werden. Diese sollte mindestens 15 Zentimeter dick sein. Genauere Informationen dazu liefern in der Regel lokale Behörden oder entsprechende Schilder. Seen,



welche nur teilweise zugefroren sind und große Lücken aufweisen, sollten sicherheitshalber gar nicht betreten werden. Selbes gilt für Gefahrenstellen wie Risse im Eis, dunkle Stellen oder Bereiche in der Nähe von Zuflüssen. Bei Unsicherheiten sollte das Eis auf keinen Fall betreten werden.

Zudem ist es wichtig, Warnhinweise und Absperrungen ernst zu nehmen, die auf unsicheres Eis hinweisen. Die wichtigste Sicherheitsmaßnahme ist jedoch Folgende: Niemals allein Schlittschuhlaufen. Im Falle eines

Notfalls kann eine weitere Person Hilfe leisten und entscheidend sein, um schlimmeres zu verhindern.

3. Verhalten in einer Notfallsituation

Wenn es doch einmal zu einer Not-situation kommen sollte und das Eis bricht, ist es wichtig Ruhe zu bewahren. Bereits wenn man ein lautes Knacken vernehmen kann, ist es am sichersten, sich flach auf den Bauch zulegen, um das Körpergewicht zu verteilen. In dieser Position kann man dann vorsichtig und auf kürzestem Wege zurück auf festen Untergrund robben.

Wenn Beobachter in der Nähe sind, sollten sich diese im besten Fall mit Rettungshilfsmitteln wie einem Seil, einem festen Ast oder einer Leiter ausrüsten. Um nicht noch mehr Personen in Gefahr zu bringen, müssen Helfer aber dringend genügend Abstand zu der anderen Person halten und keinesfalls selbst das brüchige Eis betreten. Sollte es so weit gekommen sein, dass ein Eisläufer in das kalte Wasser gefallen ist, muss umgehend ein Notruf abgesetzt werden und auf Anzeichen einer Unterkühlung geachtet werden, um entsprechend Erste Hilfe leisten zu können.

Daniel Stuhlpfarrer / Pixabay

Basische Ernährung: Ein Balanceakt für Gesundheit und Wohlbefinden

Neues Ernährungskonzept für mehr Lebensenergie



Die moderne Ernährung steht häufig im Fokus von Diskussionen rund um Gesundheit und Wohlbefinden. Eine Ernährungsweise, die zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist die sogenannte basische Ernährung. Sie basiert auf der Annahme, dass durch die bevorzugte Aufnahme von basenbildenden Lebensmitteln eine gesunde Balance im Säure-Basen-Haushalt des Körpers hergestellt und so das Wohlbefinden gesteigert werden kann.

Die Philosophie hinter der basischen Ernährung legt nahe, dass ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen kann. Diese Variante der Ernährung setzt vor allem auf frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte, während sie den Konsum von säurebildenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Zucker und Weißmehlprodukten einschränkt.

Wissenschaftliche Grundlagen hinter der Theorie

Die Theorie der basischen Ernährung basiert auf der Vorstellung, dass der pH-Wert des Blutes leicht alkalisch, also basisch, sein sollte. Kritiker weisen jedoch darauf hin, dass der Körper gut darin sei, die Säure-Basen-Balance selbstständig zu regulieren, sofern die Nieren und die Lunge gesund sind. Trotz dieser Kritikpunkte berichten viele Befürworter von positiven Effekten

auf ihr Wohlbefinden, ihre Hautgesundheit und ihr Gewicht.

Forschungsergebnisse zu diesem Thema sind bisher nicht eindeutig. Einige Studien deuten darauf hin, dass Menschen von einer Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, gesundheitlich profitieren können, aber ob dies direkt mit dem pH-Wert zusammenhängt, bleibt umstritten.

Praktische Tipps für den Alltag

Wer sich für eine basische Ernährung entscheidet, sollte darauf achten, den Speiseplan vielfältig zu gestalten. Dabei ist es ratsam, schrittweise mehr basenbildende Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren. Ein Beispiel wäre, den Tag mit einem grünen Smoothie zu beginnen, der aus Spinat, Banane und Mandelmilch besteht. Auch Salate sollten einen großen Anteil der täglichen Mahlzeiten ausmachen, ergänzt durch pflanzliche Proteine wie Linsen und Bohnen.

Zudem ist es sinnvoll, auf versteckte Säurebildner wie künstliche Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln zu verzichten und stattdessen auf unverarbeitete, natürliche Nahrungsmittel zu setzen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise durch Wasser oder Kräutertees, unterstützt ebenfalls das Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt.

Potenzielle Vor- und Nachteile

Zu den potenziellen Vorteilen der basischen Ernährung zählen die vermehrte Aufnahme von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, die durch den hohen Obst- und Gemüseanteil gewährleistet sind. Diese Nährstoffe können das Immunsystem stärken und das Risiko für chronische Krankheiten senken.

Ein Nachteil könnte jedoch sein, dass eine streng basische Ernährung den Konsum bestimmter Nährstoffe einschränkt, die in tierischen Produkten enthalten sind, etwa Vitamin B12 und Eisen. Daher ist es wichtig, die Ernährung ausgewogen zu planen und eventuell mit Nahrungsergänzungsmitteln zu ergänzen.

Persönliche Erfahrungen und Fazit

Viele Menschen, die sich für einige Zeit nach den Prinzipien der basischen Ernährung ernährt haben, berichten von gesteigerter Energie, besseren Verdauungsprozessen und einer allgemein verbesserten Körperwahrnehmung. Dennoch bleibt die basische Ernährung ein kontrovers diskutiertes Thema innerhalb der Ernährungswissenschaft.

Trotz der unklaren wissenschaftlichen Beweislage scheint eine betont pflanzliche, ballaststoffreiche Ernährung einige gesundheitliche Vorteile zu bieten. Es liegt an jedem Einzelnen, auf den eigenen Körper zu hören und herauszufinden, welche Ernährungsweise am besten zu ihm passt.

Foto: My Luu / 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

Kontrolleur (m/w/d)

Sie sind:

- Mobil mit eigenem PKW und übers Handy erreichbar
- Gerne unterwegs und haben Spaß am Umgang mit Menschen
- Durchsetzungsstark bei stets freundlichem Auftreten

Wir bieten:

- Lukrativen Nebenverdienst
- Dauerhafte Beschäftigung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

Bewerben Sie sich hier:

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

Weitere Informationen: www.egro-direktwerbung.de

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen

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

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

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

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

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

Suche Reihenhaus / Wohnung - Ohne Makler. ☎ 0 60 81 - 9 58 99 47

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

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

Frau Milli 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

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

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

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

06158 - 6086988

0173 - 3087449

SUCHE FAHRZEUGE

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

0151/ 7187 2306

06258/5089921

Kaufe 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

Stellen

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

Ich suche eine neue rund um Betreuungsstelle in einem Privathaushalt! Bin erfahren in der 24h Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen. Ich rauche nicht. Ich koche sehr gerne und liebe auch die deutsche Küche. Gerne Langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Partnersuche

Sandra, 62 J., ehemalige Krankengymnastin, wirklich sehr hübsch und ganz natürlich. Ich bin ruhig, liebevoll, verschmüsst und suche pv einen ehrlichen, treuen Mann, bis ca. 70 J. Fühlen Sie sich angesprochen, dann rufen Sie gleich an, ich freu mich auf ein Kennenlernen. ☎ 0151 - 20593017

Cornelia, 74 J., (beruflich habe ich fast 50 Jahre im Krankenhaus gearbeitet), bin sehr gutaussehend, lieb u. natürlich, mit viel Humor u. Menschlichkeit, ehrlich u. hilfsbereit, ich mag die Natur u. Garten, kann für Sie kochen, den Haushalt führen u. Sie zärtlich verwöhnen. Würde Sie gerne mal mit meinem Auto besuchen, damit wir alles Weitere in Ruhe besprechen können pv ☎ 0160 - 7047289

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bauhaus, Das Futterhaus, Douglas, Easy Apotheke, Edeka, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Mobile, Netto, Norma, Penny, POCO, REWE, Rossmann, Sunpoint Mörfelden-Walldorf, Toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

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

DRAHT WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 677.014

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

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

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.

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

Tiere der Woche

Grafik: freepik



Volvo

HTB (PM). Volvo ist ein wirklich lieber, aufgeschlossener und verspielter Hund – dem man aber auch klar seine Grenzen aufzeigen muss.

Er muss Vertrauen in seine Menschen finden und ihnen dann auch klar die Führung überlassen.

Daran muss – wie bei jedem Hund – einfach gearbeitet werden. Mit anderen Hunden hat er keine Probleme – geht gerne spazieren, ist verschmust und anhänglich.

Volvo ist 1 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 12 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



Bubbles

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

Bubbles haben wir bei uns aufgenommen, da seine Besitzerin verstorben ist. Sein Leben lang hat er mit einem Schäferhund bei ihr gewohnt. Für Bubbles war es eine ziemliche Umstellung auf einmal im Tierheim untergebracht zu werden.

Für Bubbles wird es schwerer werden, da ein junger Hund leider doch schneller ein Zuhause als ein älterer Hund findet. Bubbles ist mit

seinen knapp zehn Jahren jedoch noch sehr fit. Er liebt Spaziergänge, macht für Futter ziemlich viel und freut sich über alle Menschen und Hunde.

Wenn Sie BUBBLES einmal 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 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

Rohfütterung im Fokus

Barfen, auch bekannt als biologisch artgerechte Rohfütterung, hat in den letzten Jahren stetig an Beliebtheit gewonnen. Anhänger dieser Ernährungsweise schwören darauf, dass sie die natürlichste und gesündeste Form der Hundeernährung sei.

Die positiven Aspekte der Rohfütterung

Einer der Hauptvorteile, die für das Barfen angeführt werden, ist die frische und natürliche Zusammensetzung der Futterbestandteile. Viele Hunde entwickeln durch eine rohfaserreiche Ernährung glänzenderes Fell, gesündere Haut und sauberere

Zähne. Die Befürworter der Rohfütterung argumentieren auch, dass sich das Verhalten der Tiere positiv verändert, da sie mehr Energie und ein stärkeres Immunsystem entwickeln. Manche berichten von einer verbesserten Verdauung und einer Reduzierung von Allergien sowie Unverträglichkeiten bei ihren Hunden.

Ein weiterer oft genannter Vorteil des Barfens besteht in der Möglichkeit, die Nahrung individuell auf den Hund abzustimmen. So können Besitzer die Futtermenge und Zusammensetzung basierend auf der Rasse, dem Alter und dem Aktivitätslevel ihres Tieres anpassen. Außerdem ermöglicht die Kontrolle über die Herkunft des Flei-

ches und der anderen Zutaten, eventuelle Schadstoffe und Zusatzstoffe zu vermeiden.

Herausforderungen und Kritiken beim Barfen

Trotz der genannten Vorteile steht das Barfen auch in der Kritik und bringt gewisse Risiken mit sich. Ein wesentlicher Punkt ist der Aufwand, der mit der Zubereitung der Mahlzeiten verbunden ist. Das Portionieren und die Gewährleistung der richtigen Nährstoffzusammensetzung erfordern Zeit und Wissen. Ohne umfassendes Verständnis können Mangelerscheinungen auftreten, die

gesundheitliche Probleme hervorrufen. Insbesondere die zu geringe Zufuhr essenzieller Mineralstoffe, wie Kalzium, wird als häufiges Problem genannt.

Ein weiteres Problem stellt die Gefahr von Krankheitserregern dar, die in rohem Fleisch vorkommen können. Bakterien wie Salmonellen oder Parasiten sind gerade bei unsachgemäßer Handhabung ein Risiko für Mensch und Tier. Die Lagerung und Handhabung der Zutaten müssen daher besonderen Hygienestandards folgen. Dies führt oft dazu, dass Barfer ihre Fütterungserfolge gegenüber den gesundheitlichen Risiken abwägen müssen.

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

AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME

FRÜHLINGS
KNALLER

20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

+

20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-SCHIEBEELEMENTE

+

20%
RABATT

AUF DIE
MONTAGE

20%
RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. ARONA 5X3m

~~4.617€~~ **3.693€**
inkl. 19% MwSt.

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m²

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

*gültig bis zum 15.02.2025 nur in der Filiale
*zzgl. Montagekosten
*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
*Abb. ähnlich



SCAN ME

AYLUX FRANKFURT

★★★★★ 4,8

Assar-Gabrielsson-Straße 15

63128 Dietzenbach

Tel.: 06074 - 845 65 50

E-Mail: frankfurt@aylux.de

www.aylux.de

MADE IN
GERMANY

CE