mein südhessen

8

1. Februar 2025 | Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.180

20% AYLUX® SONNENSCHUTZSYSTEME

RABATT AUF ALLE
- GLAS-TERRASSENDÄCHER
- GLAS-SCHIEBEELEMENTE
- MONTAGE

Rabatt-Coupon in dieser Ausgabe!

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach **dahler.com**/hanau
T 06181 99 11 970

Zur Website:

Mehr auf Seite 2. Foto: Christel / Pixabay

Ausflugsziel Salzburg

Rätselseiten

Sudoku und Rätsel

Seiten 6–7

mein südhessen
auf Instagram
www.instagram.com/rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen auf www.rheinmainverlag.de

Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de

PflegeKräftig
HÄUSLICHER PFLEGEDIENST

Hauswirtschaftskraft/ Haushaltshilfe (m/w/d) gesucht!

Deine Aufgaben:

● Reinigung der Haushalte unserer Klienten ● Unterstützung bei einfachen Tätigkeiten im Haushalt ● Einkaufsservice

Das bieten WIR DIR:

● Familiäres Arbeiten in einem TOP-Team ● 5-Tage-Woche und 32 Tage Urlaub ● Faires Gehalt nach Tariflohn ● Kita-Zuschuss und betriebliche Altersvorsorge ● Umfangreiche Einarbeitung & Team-events ● Dienstwagen zur Klientenversorgung

Bewirb dich jetzt unter
06182-955465 5

Rattengiftanschlag im Seligenstädter Tierheim!

Rattengiftanschlag im Tierheim Seligenstadt!

SELIGENSTADT (RA). Giftanschlag im Seligenstädter Tierheim. In der beschaulichen Einhardstadt hat jemand Giftköder über den Zaun des Tierheims geworfen.

Mitarbeiterin Silke (Name geändert) dachte zuerst, dass es noch Restteile vom Silvesterfeuerwerk sind und wollte es schon wegwerfen, bevor die Tiere ins Freigehege nach draußen gehen. Und dann hat sie die blauen Beutel mit dem Rattengift gesehen und traute ihren Augen nicht. Zum Glück waren die Hasen und Kaninchen da noch drinnen. Gar nicht auszudenken, wenn die ehrenamtliche Mitarbeiterin nicht da gewesen wäre! Der oder die Täter hatten demnach im Zeitraum von Mittwoch, 2. Januar bis Samstag, 4. Januar mehrere Klumpen des Rattengifts im Außenfreilauf des Kaninchengeheges verteilt. Nach bisherigem Ermittlungsstand kam jedoch glücklicherweise keines der Tiere zu Schaden.

Weil das Rattengift über den gesamten Auslauf verteilt herumlag, nimmt die Polizei an, dass jemand die Brocken offenbar mit Schwung über den Zaun warf. Die am nördlichen Rand von Seligenstadt gelegene Tier-Auffangstation grenzt auf der Rückseite an eine große Wiese, von wo aus die Unbekannten gekommen und wohl wieder geflüchtet sein könnten.

Hinweise nimmt die Kripo unter der Rufnummer 069/8098-1234 entgegen!

SELIGENSTADT (RA). Am Samstag, 11. Januar, erschien in dieser Ausgabe „mein südhessen“ ein Artikel, dass im Tierheim in Seligenstadt Giftköder zur Rattenbekämpfung über den Zaun ins Außengehege der Kleintiere geworfen wurden (siehe Zeitungsausriss). Glücklicherweise ist den Tieren nichts passiert. Am letzten Samstag, 25. Januar, fand eine ehrenamtliche Mitarbeiterin schon wieder Giftköder. Wie krank müssen denn ein oder mehrere leider noch unbekannte Tierhasser eigentlich sein?

Der Zeitpunkt ist vorprogrammiert, wo etliche Tiere dann ganz elendig an diesen Ködern krepieren! Die Polizei fährt laut Aussage des Tierheims wohl regelmäßig Streife und ist auch schon zur Aufklärung darüber informiert worden, damit endlich diesen Menschen das Handwerk gelegt werden kann.

Hinweise zur Ergreifung der oder die Tierquäler unter **06182-26626** (Tierschutzverein Seligenstadt), oder rufen Sie die Kripo an unter **069/8098-1234.**

Ausflugsziel Salzburg

(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. Due 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 due 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.

THOMAS LANGE übernimmt Leitung des Standesamtes!

Auch Bürger-, Friedhofs- und Wahlamt seit dem 1. Januar sein Aufgabengebiet

Thomas Lange (links) und Erster Stadtrat Oliver Steidl begrüßen sich per Handschlag im Romanischen Haus. Foto: Stadt Seligenstadt

SELIGENSTADT (RA). Mit dem neuen Jahr kam auch ein neues Gesicht – Thomas Lange hat mit dem 1. Januar 2025 die Leitung des Standesamtes mit Bürgeramt, Friedhofs- und Wahlamt übernommen. Der 50-Jährige tritt damit die Nachfolge von Christian Klügel an, der in die Verwaltung seine Heimatgemeinde Bruchköbel gewechselt ist.

Thomas Lange ist über Umwege in die Verwaltung gekommen. Zunächst zog es ihn als junger Schulabgänger ins Handwerk und er absolvierte eine Ausbildung zum Kraftfahrzeugmechaniker. Nach einer anschließenden zehnjährigen Bundeswehrzeit entschloss sich Lange zu einer Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten, die er erfolgreich in verkürzter Zeit abgeschlossen hat. Sein erster Einsatz als Ausgelernter war im Ordnungsamt mit Standesamt, was die Weichen seiner beruflichen Laufbahn nachhaltig stellte. Nach einem Lehrgang an der Standesamtsakademie wurde Thomas Lange im Jahr 2008 zum Standesbeamten bestellt. Es folgte ein duales Studium zum Verwaltungsfachwirt und die Übernahme der ersten stellvertretenden Führungsaufgabe in Freigericht, seinem Wohnort. Volle Verantwortung übernahm der dreifache Vater dann in der Gemeinde Kleinostheim im unterfränkischen Landkreis Aschaffenburg.

Hier übernahm er die Leitung des Bürgeramtes bestehend aus dem Standesamt, dem Wahlamt und dem Ordnungsamt.

Als überraschend die Leitungsstelle in Seligenstadt freigeworden ist, hat Thomas Lange nicht gezögert und sich auf die andere Mainseite nach Hessen beworben. Ihn habe zum einen die Aufgabe gereizt und zum anderen habe das Standesamt Seligenstadt mit all seinen Unterabteilungen in Fachkreisen einen hervorragenden Ruf. Zu guter Letzt sei auch die Attraktivität der Einhardstadt als Arbeitsort mitausschlagend gewesen.

Ausdauer und Disziplin bringt Thomas Lange für seine neue herausfordernde Aufgabe problemlos mit, ist der Familienmensch doch begeisterter Ausdauersportler und ehrenamtlich im Sportverein tätig. Der Dienst am Menschen steht für ihn an erster Stelle und da will er an der guten Arbeit seines Vorgängers anknüpfen. Es gelte, eine Leistungsverwaltung zu sein.

„Wir freuen uns, mit Thomas Lange einen versierten Fachmann und engagierten Mitarbeitenden für diese wichtige Stelle gefunden zu haben“, betont Erster Stadtrat Oliver Steidl als zuständiger Dezernent und angehender Standesbeamter.

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 Fertiggerichte-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

Direkt vom Hersteller!
f.a.n. frankenstolz®
Kissen - Decken - Matratzen - Lattenroste - Topper
Polsterbetten - Boxspringbetten
Werksverkauf Mainaschaff
www.frankenstolz.de
Industriestraße 1-3, 63814 Mainaschaff
Mo. - Fr. 09:30 - 18:00 Uhr, Sa. 09:00 - 17:00 Uhr
Tel. 06021 / 708 131
QUALITÄT SEIT 1955 · MADE IN GERMANY

BRENNHOLZ
aus dem Spessart für Ofen und Kamin
regional, getrocknet oder waldfrisch
GRIMM
BAGGERARBEITEN
BRENNHOLZ
Unser Angebot: Buche, 25 cm, getrocknet
4 Schüttraummeter inkl. Lieferung ..... 640,00 EUR
8 Schüttraummeter inkl. Lieferung ..... 1.200,00 EUR
12 Schüttraummeter inkl. Lieferung ..... 1.740,00 EUR
Bestellung und Info unter 0171 551 9619
Alle Sorten, Längen und Preise auf www.brennholz-grimm.de

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.

[1]Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • [2]Wood 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. [3]Guglielmetti S, Mora D, Gschwender 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 • [4]Andresen 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. • [5]Layer 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?

Das hilft, wenn die Kälte in die Gelenke zieht!

Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

mein südhessen – Die Mitmachzeitung am Wochenende!

Erste Hilfe

Überfall, Verkehrsunfall	110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst	112
Polizeistation Seligenstadt	0 61 82 / 8 93 00
Giftnotruf	0 61 31 / 19 240
Ärztlicher Notdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt	0 61 82 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon	116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen	116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt	0 61 82 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt	0 61 82 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg	0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau	0 61 81 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach	0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach	0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom	0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser	0 61 06 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht	0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf	116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt	0 61 82 / 87-0

mein südhessen

NOTDIENSTE

1. bis 7. Februar

1 **EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN**
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 61 06 / 2 89 77 95

2 **ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN**
Puiseauxplatz 1, Telefon 0 61 06 / 7 27 67

3 **SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN**
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

4 **BIEBER-APOTHEKE OFFENBACH**
Von-Brentano-Str. 14, Tel. 0 69 / 89 41 49

5 **BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN**
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 61 04 / 7 33 88

6 **BEETHOVEN-APOTHEKE OBERTSHAUSEN**
Beethovenstr. 21C, Tel. 0 61 04 / 4 27 55

7 **SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT**
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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							

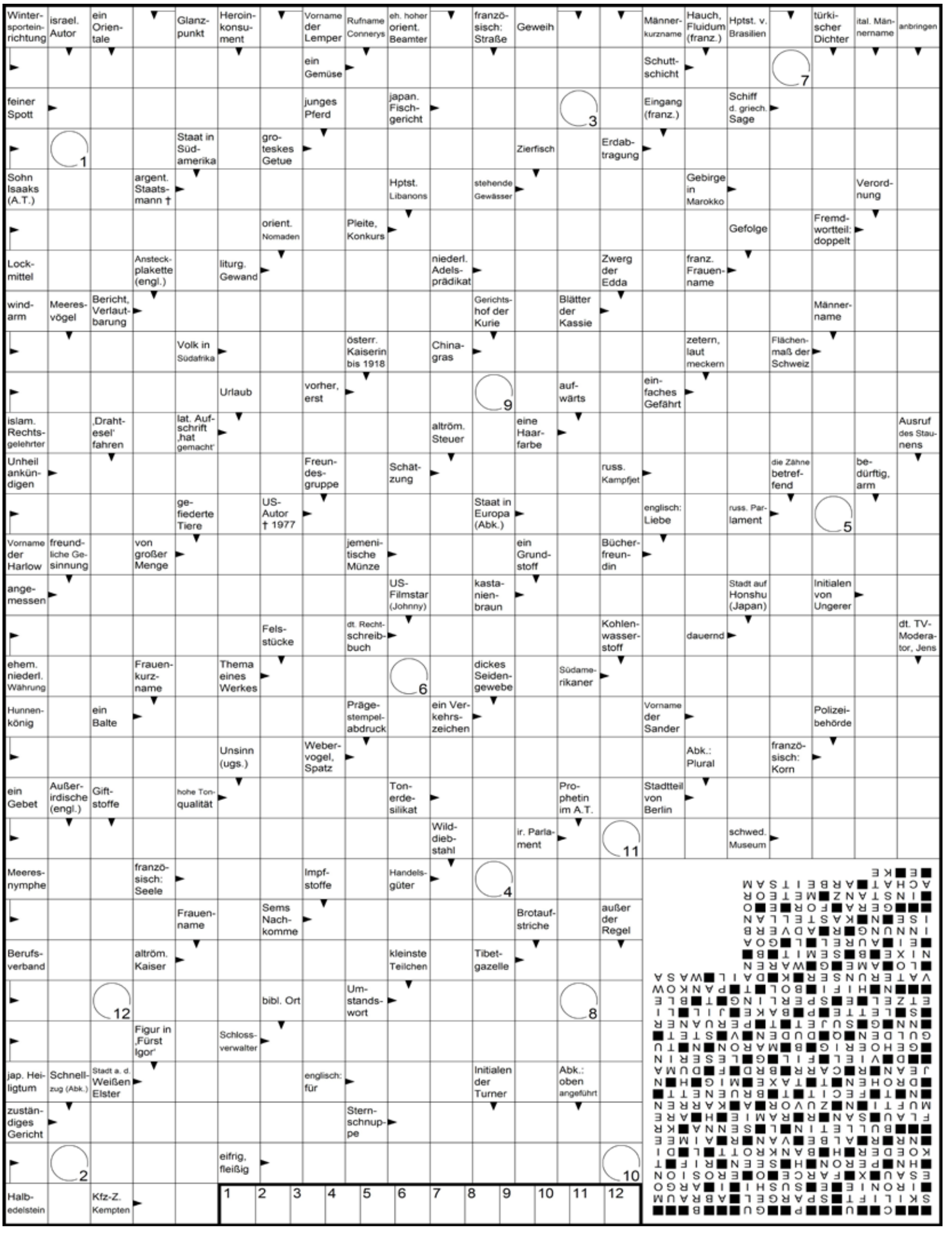
1				3		9	8	
			7					3
	8							4
		1		8	9	2		
	9						6	
		2	3	4		7		
5							4	
2					6			
	6	7		1				9

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


Winter-sporteinrichtung
israel. Autor
ein Orientale
Glanzpunkt
Heroinkonsument
Vorname der Lemper
Rufname Connerys
eh. hoher orient. Beamter
französisch: Straße
Geweih
Männerkurzname
Hauch, Fluidum (franz.)
Hptst. v. Brasilien
türkischer Dichter
ital. Männername
anbringen
ein Gemüse
Schuttschicht
feiner Spott
junges Pferd
japan. Fischgericht
Eingang (franz.)
Schiff d. griech. Sage
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
Chinagras
zetern, laut meckern
Flächenmaß der Schweiz
Urlaub
vorher, erst
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
gefiederte Tiere
US-Autor † 1977
Staat in Europa (Abk.)
englisch: Liebe
russ. Parlament
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
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
schwed. Museum
Meeresnymphe
französisch: Seele
Impfstoffe
Handelsgüter
Frauenname
Sems Nachkomme
Brotaufstriche
außer der Regel
Berufsverband
altröm. Kaiser
kleinste Teilchen
Tibetgazelle
bibl. Ort
Umstandswort
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
Halbedelstein
Kfz-Z. Kempten
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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 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.

Foto: Markus Sch. / Pixabay

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 Behören 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 Notsituation 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 Infomationen: www.egro-direktwerbung.de

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen

Anzeigen | Markt

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 Werteinschätzung. 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, Ferngläs, 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, verschmust 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**

Beilagen-Hinweis

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
PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD
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 aufgegebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen 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 südhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Tiere der Woche

Grafik: freepik

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

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 Fleisches 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.

Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

Das NEUE Jobportal

1 Job suchen
2 Job finden
3 Bewerben
4 Traumjob starten