

mein südhessen

6B

Netto
Marken-Discount
Wiedereröffnung in der
Dalbergstraße 4, 65439 Flörsheim
Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe

8. 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

Grafik: Freepik

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Mehr auf Seite 2.

Foto: mdr / Pixabay

Valentinstag: Darum verschenken wir am liebsten Blumen

Valentinstag: Darum verschenken wir am liebsten Blumen

(DRM). Valentinstag ist weltweit bekannt als der Tag der Liebe. Am 14. Februar nutzen Liebende in vielen Ländern dies zum Anlass, um ihre Zuneigung und Liebe zu Partnern, Freunden und Familienmitgliedern auszudrücken. Der Name „Valentinstag“ geht auf den heiligen Valentin von Rom zurück, einem Priester, der im 3. Jahrhundert nach Christus lebte. Laut einer Legende soll Valentin heimlich Paare verheiratet haben, obwohl der römische Kaiser Claudius II. das Heiraten von Soldaten verboten hatte. Valentin wurde aufgrund seines Widerstandes verhaftet und am 14. Februar 269 n.Chr. zu Tode verurteilt worden sein. Erst im Mittelalter begannen die Menschen damit, am 14. Februar ihre Gefühle füreinander auszudrücken, wobei sich die Tradition des Schenkens von Blumen und Gedichten etablierte.

Rote Rosen als Symbol von Liebe und Leidenschaft

Der Ursprung der Tradition Blumen zu verschenken, lässt sich aber bereits bis in das antike Griechenland und Rom zurückverfolgen. Blumen galten damals als Zeichen der Verehrung und als Opfergaben an die Götter. Schon damals wurde verschiedenen Blumen eine unterschiedliche Symbolik und Bedeutung zugeschrieben. Rote Rosen symbolisieren Liebe, Leidenschaft und romantische Zuneigung. Sie ist die klassische Liebesblume und wird sehr oft am Valentinstag ver-



schickt. Auch eine rote Tulpe ist der Ausdruck von Liebe und Leidenschaft. Sie gilt als Symbol der perfekten Liebe. Immer mehr Beliebtheit erfahren auch Lilien. Weiße Lilien symbolisieren Reinheit, Unschuld und Erneuerung. Rote Lilien stehen ebenfalls für Leidenschaft und Liebe.

In vielen westlichen Ländern, vor allem in den USA, Großbritannien und Kanada, hat sich der Valentinstag zu einem der wichtigsten „Geschenk-Tage“ des Jahres entwickelt. Paare gehen essen, machen romantische Ausflüge oder überraschen sich mit Geschenken wie Blumen, Schmuck, Parfüm oder personalisierten Artikeln. Auch in Deutschland und anderen Ländern hat sich der Brauch, am Valentinstag Liebe zu zeigen, immer weiterverbreitet, auch wenn der Tag hierzulande nicht den gleichen Stellenwert wie in den USA hat.

Blumen haben durch ihre Farben, Formen und Duftnoten eine tief verwurzelte symbolische Bedeu-



tung, die von Kultur zu Kultur unterschiedlich sein kann. Sie bieten eine schöne Möglichkeit, Gefühle und Gedanken auszudrücken, ohne Worte zu verwenden – sei es in der Liebe, Freundschaft, Trauer oder

Dankbarkeit. Nicht nur am Valentinstag kann man seinen Liebsten mit Blumen eine Freude machen, sondern an allen anderen Tagen des Jahres ebenso.

Fotos: Jill Wellington / Pixabay

Frühlingsanfang in verschiedenen Kulturen

(DRM). Der Frühlingsanfang markiert nicht nur einen meteorologischen Wendepunkt, sondern hat in vielen Kulturen eine tiefverwurzelte Bedeutung. Der Übergang von der kalten, dunklen Jahreszeit zu mehr Licht und Wärme wird seit Jahrhunderten weltweit gefeiert. Er symbolisiert Leben, Wachstum und Neuanfang – Werte, die in unterschiedlichsten Bräuchen zum Ausdruck kommen.

Frühlingsanfang in Europa

Im alten Europa war der Frühlingsbeginn von zentraler Bedeutung für das Leben der Menschen, vor allem in agrarisch geprägten Gesellschaften. Die Wiederkehr des Lichts und die zunehmende Wärme markierten den Beginn der Aussaat und symbolisierten Hoffnung, Wachstum und Fruchtbarkeit. Keltische und germanische Stämme feierten den Frühling oft mit rituellen Handlungen, die sowohl die Naturkräfte ehren als

auch das Gemeinschaftsgefühl stärken sollten. Ein bekanntes Beispiel sind die Frühlingsfeuer, die an zentralen Orten entzündet wurden. Diese Feuer galten als symbolische Reinigung und als Schutz vor bösen Geistern. In einigen Regionen sprangen junge Paare über die Flammen, was als Zeichen von Fruchtbarkeit und Zusammenhalt angesehen wurde. Auch das Schmücken von Häusern und Feldern mit frischem Grün, wie Birkenzweigen oder Blumen, sollte die Naturkräfte einladen und das Erwachen der Erde unterstützen.

Das persische Neujahrsfest

Eine der bekanntesten Frühlingsfeiern ist das persische Neujahrsfest Noruz. Dieses Jahrtausende alte Fest wird zur Frühlings-Tag- undnachtgleiche begangen und symbolisiert den Beginn eines neuen Jahres. Traditionen wie das Anrichten eines „Haft-Sin“-Tisches

mit sieben symbolischen Gegenständen stehen dabei im Mittelpunkt. Jedes Element – von Weizenkeimlingen bis zu Apfelessig – hat eine tiefere Bedeutung, die von Gesundheit bis zu Wohlstand reicht. Noruz wird nicht nur im Iran, sondern auch in Afghanistan, Zentralasien und Teilen der Türkei gefeiert.

Hanami und die Kirschblüte

In Japan wird der Frühling mit der Kirschblüte (Sakura) assoziiert, die für Vergänglichkeit und Schönheit steht. Das „Hanami“ ist das gemeinsame Betrachten der blühenden Kirschbäume und gilt als landesweites Ereignis. Familien, Freunde und Kollegen kommen zusammen, um unter den blühenden Bäumen zu picknicken und den Beginn des Frühlings zu feiern. Hanami verbindet die Natur mit der Gemeinschaft und schafft einen Moment der Besinnung und Freude.

Fitness und Ernährungs-Apps fürs Smartphone



(DRM). Mehr bewegen, gesünder essen, Sportkurse buchen und Trainingspläne erstellen – für all das gibt es mittlerweile jede Menge Apps fürs Smartphone.

Fitness online – der digitale Trainingsplan

Die Fitness online-App ist sozusagen ein Fitnesscoach per Smart-

phone. Sie bietet zu unzähligen Übungen aus dem Kraftsport- und Fitnessbereich hochwertig animierte Videos, genaue Beschreibungen zu Übungsausführungen und Hinweise zu Verletzungsrisikos und möglichen Fehlern. Je nach Trainingsziel liefert die App Trainingspläne oder bietet die Möglichkeit einige zu erstellen. Im Trainingstagebuch lassen sich Übungen, Wie-

derholungen, Trainingszeiten und Gewichte übersichtlich tracken und analysieren.

Eversports – Fitnesskurse buchen

Eversports verbindet Yoga-, Pilates und Fitnessstudios auf einer Plattform. Via App lassen sich Kurse in der Nähe finden und buchen. Flexible Buchungsmöglichkeiten, 10er-Karten oder Mitgliedschaften in Studios können per App bezahlt und aktiviert werden.

Adidas Running – Laufworkout analysieren

In dieser Running-App können Jogging- und Walking-Workouts analysiert werden. Mit vorgefertigten Trainingsplänen fällt es Anfängern leicht, mit dem Laufsport zu beginnen und Fortgeschrittene können ihre Trainingseinheiten steigern. Laufstrecken, Zeiten, Geschwindigkeiten und der Kalorienverbrauch werden nach jeder Trainingseinheit gespeichert.

Strava – Trainingsstrecken finden und teilen

Strava ist ein soziales Netzwerk, auf dem sportliche Aktivitäten wie Joggen, Radfahren, Skifahren, Wandern oder Schwimmen getrackt werden können.

Zurückgelegte Strecken samt Infos zu Dauer, Höhenmeter, Geschwindigkeit und Co. werden auf der Plattform abgespeichert und können mit den anderen Mitgliedern des Netzwerks geteilt werden.

Yazio – Gesunde Ernährung und Kalorien zählen

Diese Ernährungsapp hilft beim Kalorienzählen und Intervallfasten. Sowohl beim Abnehmen als auch beim Zunehmen kann die App unterstützen.

Fastenpläne, Rezepte und ein Ernährungstagebuch sind in der App enthalten.

Foto: pexels/ketut subiyanto

Gesundheit

ANZEIGE

Damit es im Bett wieder läuft!

So bekommen Sie sexuelle Schwäche in den Griff

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.



Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)

Rezeptfrei!

www.deseo.net



SCHEIDENFLORA IM FOKUS

Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.¹

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Anzahl an Lactobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³



Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämmen enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057>
²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeier, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. *Beneficial microbes*, 10(5), 483-496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129> • ³Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dtl. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. Enthält 52 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Meal Prep – So geht es richtig!



(DRM). Wer kennt es nicht? Der Alltag ist hektisch, die Zeit knapp, und am Ende greift man doch wieder zu ungesunden Fertiggerichten oder Snacks. Mit Meal Prep, also der Vorbereitung von Mahlzeiten im Voraus, lässt sich nicht nur Zeit sparen, sondern auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung leichter umsetzen. Hier erfährst du, wie du Meal Prep richtig angeht und es zu einem festen Bestandteil deines Lebens machst.

Die Vorteile von Meal Prep

Meal Prep bietet generell zahlreiche Vorteile. Dazu zählen:

1. Zeitersparnis: Du kochst nur ein- bis zweimal pro Woche und hast den Rest der Woche mehr Freizeit.
2. Gesünder essen: Selbstgekochte Mahlzeiten sind nährstoffreicher und enthalten weniger Zucker, Salz und Fett als Fertiggerichte.
3. Geld sparen: Durch geplantes Einkaufen vermeidest du Impulskäufe und Lebensmittelverschwendung.
4. Stressreduktion: Du musst dir keine Gedanken mehr über das tägliche Kochen machen.

Planung ist alles

Der Schlüssel zu erfolgreichem Meal Prep liegt dabei stets in der Vorbereitung. Gehe deshalb folgendermaßen vor:

- Erstelle einen Wochenplan: Notiere dir, welche Mahlzeiten du für die Woche vorbereiten möchtest. Berücksichtige dabei deine Vorlieben, Ernährungsziele und die Zeit, die du pro Mahlzeit aufbringen kannst.

- Einkaufsliste schreiben: Basierend auf deinem Plan erstellst du eine detaillierte Einkaufsliste. So stellst du sicher, dass du alle Zutaten parat hast und sparst Zeit im Supermarkt.

- Geeignete Behälter besorgen: Investiere in hochwertige, auslaufsichere Behälter, die sich leicht reinigen lassen. Glasbehälter sind besonders empfehlenswert, da sie mikrowellen- und spülmaschinengeeignet sind.

Der perfekte Meal-Prep-Tag

Wähle zunächst einen festen Tag in der Woche aus, an dem du deine Mahlzeiten vorbereitest. Höre Musik oder einen Podcast, um die Zeit angenehmer zu gestalten.

- Basiszutaten vorbereiten: Koche Basiszutaten wie Reis, Nudeln, Quinoa oder Kartoffeln vor. Diese lassen sich vielseitig kombinieren und bleiben gut haltbar.

- Gemüse schnippeln und garen: Dämpfe, grille oder backe Gemüse in großen Mengen. Verwende Gemüse der Saison, um Abwechslung und Frische zu gewährleisten.

- Proteine vorbereiten: Bereite Eiweißquellen wie Hähnchen, Tofu, Fisch oder Hülsenfrüchte vor. Achte darauf, diese gut zu würzen, damit die Gerichte nicht langweilig schmecken.

- Snacks und Extras: Auch Snacks lassen sich im Voraus zubereiten: Energieballs, geschnittenes Obst oder Joghurt mit Nüssen eignen sich perfekt.

Lagerung und Haltbarkeit

Damit deine Mahlzeiten frisch bleiben, ist die richtige Lagerung entscheidend. Verstaue die Gerichte

im Kühlschrank oder friere sie ein, wenn du sie erst später in der Woche essen möchtest. Beschrifte die Behälter mit dem Zubereitungsdatum, um den Überblick zu behalten.

Abwechslung ist der Schlüssel

Damit Meal Prep nicht langweilig wird, variiere die Zutaten und pro-

biere neue Rezepte aus. Gewürze und Soßen können deinen Mahlzeiten einen neuen Twist verleihen. Wenn du gerade erst anfängst, beginne mit zwei bis drei Mahlzeiten pro Woche. Mit der Zeit kannst du den Umfang steigern und herausfinden, welche Methoden und Gerichte am besten zu deinem Alltag passen.

Foto: congerdesign / Pixabay

Vitamine im Kochprozess: Was bleibt erhalten?

Der Kochprozess beeinflusst den Vitamingehalt von Lebensmitteln entscheidend. Verschiedene Kochmethoden können entweder den Verlust von Vitaminen begünstigen oder ihre Erhaltung unterstützen. Ein Verständnis dafür, welche Vitamine bei welchen Kochmethoden bewahrt werden, kann helfen, die Nährstoffzufuhr zu maximieren.

Kurzes Kochen

Kurzes Kochen kann dafür sorgen, dass empfindliche Vitamine, insbesondere wasserlösliche wie Vitamin C und die B-Vitamine, gut erhalten bleiben. Da diese Vitamine unter Hitzeeinwirkung und in Gegenwart von Wasser leicht abgebaut werden, ist es wichtig, sie nur für eine kurze Zeit zu kochen. Beim kurzen Kochen bleiben zudem Farb- und Geschmacksstoffe weitgehend erhalten, wobei allerdings bestimmte Mineralstoffe teilweise ins Kochwasser übergehen können.

Blanchieren

Blanchieren ist eine schonende Methode, bei der Lebensmittel nur für eine sehr kurze Zeit in kochendes Wasser getaucht und anschließend in Eiswasser abgeschreckt werden. Diese Methode hilft, einen erheblichen Teil der hitzeempfindlichen Vitamine zu bewahren und kann die Struktur von Gemüse festigen sowie Enzyme deaktivieren, die den Vitaminabbau fortsetzen könnten. Besonders Gemüse profitiert vom Blanchieren, da die Methode eine intensive Farbe erhält und gleichzeitig den Nährwert weitestgehend bewahrt.

Langzeitiges Kochen

Langes Kochen führt tendenziell zu einem hohen Vitaminverlust, insbesondere bei wasserlöslichen Vitaminen. Die Hitze und die lange Einwirkzeit zersetzen viele Substanzen, wodurch ihre gesundheitlichen Vorteile reduziert werden. Wichtige fettlösliche Vitamine, wie die Vitamine A, D, E und K, bleiben hingegen etwas stabiler, sind aber ebenfalls nicht völlig immun gegen den Abbau bei längerem Kochprozess.

Dämpfen

Beim Dämpfen werden die Lebensmittel dem heißen Dampf ausgesetzt, ohne direkt im Wasser zu liegen. Diese Methode bietet Vorteile für die Erhaltung von Vitaminen und Mineralstoffen, da der Kontakt mit Wasser, das viele Nährstoffe entziehen kann, minimiert wird. Das Garen im Dampf führt oft zu einem optimalen Erhalt der Vitamine, insbesondere der empfindlicheren B-Vitamine und von Vitamin C. Zudem bleibt der Eigengeschmack der Lebensmittel erhalten, was das Dämpfen zu einer beliebten Garmethode macht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Wahl der Kochmethode entscheidend für den Erhalt von Vitaminen in Lebensmitteln ist. Kurzes Kochen, Blanchieren und vor allem Dämpfen schonen die Nährstoffe weitestgehend, während langes Kochen eher zu einem Abbau führt. Wer also die maximale Vitaminzufuhr aus seiner Nahrung ziehen möchte, sollte bevorzugt schonende Kochmethoden verwenden.

Tipps gegen beschlagene Autoscheiben

(DRM). Vor allem in der kalten Jahreszeit sind sie ein Ärgernis für jeden Autofahrer: beschlagene Autoscheiben. Nicht nur, dass sie die Sicht behindern und gerade bei entgegenkommenden Autos mit Scheinwerferlicht stark beeinträchtigen, beim Fahren mit beschlagenen Scheiben droht auch noch eine Strafe. Wird man erwischt, sieht der Bußgeldkatalog ein Ordnungsgeld von mindestens zehn Euro vor. Zudem steigt natürlich das Unfallrisiko durch beschlagene Scheiben.

Es gibt jedoch einige Tipps, die schnell helfen. Die Ursache für beschlagene Scheiben ist Kondenswasser, das sich an der Scheibe absetzt. Vor allem kalte Luft kann wenig Feuchtigkeit speichern, weswegen das Phänomen auch hauptsächlich im Winter auftritt. Die Feuchtigkeit dringt oft durch kaputte Dichtungen ins Fahrzeuginnere, wird aber auch durch den Fahrer selbst ins Auto transportiert – sei es durch nasse Kleidung oder Atemluft.

Daher ist es wichtig, diese Feuchtigkeit schnellstmöglich aus dem Autoinneren zu bekommen. Sind die Scheiben also beschlagen, die Scheiben herunterdrehen. Das mag zwar etwas unangenehm sein, aber die feuchte Atemluft kann entweichen und verhindert ein weiteres Beschlagen.

Langfristig Feuchtigkeit im Auto vorbeugen

Mit dem richtigen Verhalten kann man auch langfristig die Feuchtigkeit im Fahrzeuginnere und somit das Risiko beschlagener Scheiben verringern. Dabei sollte man darauf achten, so wenig Feuchtigkeit wie möglich ins Auto zu bringen. Deshalb immer die Schuhe vor dem Einsteigen abklopfen, um Schnee, Regen und Laub zu entfernen. Dazu eignen sich Gummimatten besser als Textilmatten im Fußraum, da diese die Feuchtigkeit im Gewebe aufnehmen und konservieren. Dazu sollten regelmäßig Dichtungen und Wasserabläufe kontrolliert

werden. Undichte Stellen an Türen, Fenstern oder Schiebedächern sind willkommene Einfallsmöglichkeiten für Feuchtigkeit. Sammelt sich Wasser am Fahrzeugboden in Türnähe oder an tieferliegenden Stellen wie dem Kasten für das Reserverad, ist die Dichtigkeit nicht mehr gegeben und es befindet sich Feuchtigkeit im Auto. Daher sollten Dichtungen gepflegt und im Bedarfsfall ausgetauscht werden.

Heizung und Schwamm gegen beschlagene Scheiben

Dazu sollte man die Heizung auf die höchste Stufe einstellen und mit dem Luftstrom auf die Windschutzscheibe zielen. Die warme Luft nimmt die Feuchtigkeit auf und sorgt so für freie Sicht. Ist eine Klimaanlage im Auto, sollte diese unbedingt eingeschaltet werden. Denn in der Klimaanlage wird die Luft getrocknet und die Feuchtigkeit somit aus dem Auto entfernt. Allerdings sollte hierbei nicht die Umluftfunktion aktiviert sein. Die

se sorgt lediglich dafür, dass die feuchte Luft im Auto verteilt wird. Das beste und schnellste Mittel gegen beschlagene Scheiben ist jedoch immer noch der Schwamm. Dabei gilt es aber zwei Dinge zu beachten. Erstens eignen sich hierfür nur spezielle Fensterschwämme oder Mikrofasertücher. Andere Materialien hinterlassen oft Schlieren auf der Scheibe, welche wiederum die Sicht einschränken. Zweitens: Immer in eine Richtung wischen. Fährt man mit dem Schwamm in mehreren Richtungen über die Scheibe, kann es ebenfalls zu Wischspuren kommen.

Generell ist zu beachten, dass Scheiben regelmäßig abgewischt werden sollten. Zum einen garantiert eine saubere Windschutzscheibe die beste Sicht und sorgt so für Sicherheit, zum anderen sind saubere Scheiben weniger anfällig für Feuchtigkeit. Am besten reinigt man die Autoscheibe mit einem Glasreiniger.

Anzeige

Schluss mit Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen Endlich essen ohne zu leiden

Unsere Verdauung ist sensibel. Zu viel oder zu spät gegessen, Stress und Ärger gehabt, im Urlaub Ungewohntes auf den Tisch bekommen. Schon drückt der Magen, Völlegefühl verdirbt den Genuss, ganz zu schweigen von den peinlichen Blähungen.

EINZIGARTIG KOMBINIERT: MAGENBERUHIGUNG UND VERDAUUNGSSTÄRKUNG

Nach dem Essen leiden? Völlig unnötig! GASTEO Magen-

Tropfen mit ihrer einzigartigen Kombination aus beruhigenden und bitterstoffhaltigen Heilpflanzen sorgen für schnelle Linderung. Direkt nach dem Essen eingenommen, aktivieren Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.^{1,2} Krampflösendes Gänsefingerkraut, zusammen mit Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannt den gesamten Magen-Darm-Trakt.



Probleme nach dem Essen? Warum denn?

LINDERUNG, DIE SCHON IM MUND BEGINNT

Bitterstoffe in GASTEO Magen-Tropfen entfalten ihre Wirkung schon im Mund.^{1,2} Mehr Speichel und eine gesteigerte Produk-

tion von Gallensaft und Magensäure im Magen-Darm-Trakt heißt: Die Nahrung wird deutlich besser verdaut. So stellt sich nach dem Essen rasch wieder ein wohliges Bauchgefühl ein.^{1,2}

Blähungen? Völlegefühl?
Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung
über den Berg

Fragen Sie in
Ihrer Apotheke
danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

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

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

Den Winterschutzschild aktivieren

Von Kopf bis Fuß gesund durch die kalte Jahreszeit

(DJD-K). Das Winterhalbjahr hält nicht nur Schnee und gemütliche Abende bereit, sondern auch einige gesundheitliche Herausforderungen. „Das wichtigste Thema sind Atemwegsinfekte und alles, was damit einhergeht wie Halsweh, verstopfte Nase und Husten“, weiß Linda Apotheker Jakob Stern aus Gebesee. „Dazu kommen trockene Haut, trockene Augen und bei manchen Menschen leidet auch die Stimmung.“ Mit den richtigen Strategien kann man jedoch die kalte Jahreszeit nicht nur überstehen, sondern aktiv genießen und dem Körper dabei sogar etwas Gutes tun.

Atemwegsinfekte

Gegen Erkältungen, Grippe und Co. sind starke Abwehrkräfte gefragt. Generell empfiehlt der Experte ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. „Wer frisch und gesund isst, braucht in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel“, meint Stern. Bei Menschen, denen das im Alltag nicht

immer gelingt oder die Vorerkrankungen haben, könnten jedoch Zink und in den dunklen, sonnenarmen Monaten Vitamin D ratsam sein. Da ein großer Teil des Immunsystems im Darm sitzt, kann auch eine Stärkung des Mikrobioms durch Probiotika sinnvoll sein. Hier ist insgesamt eine fachkundige Beratung wichtig – unter www.linda.de etwa finden sich qualifizierte Apotheken in Wohnortnähe. „Wenn einen trotzdem ein Infekt erwischt hat, verkürzen natürliche Präparate beispielsweise mit Wirkstoffen aus der Kapland-Pelargonie den Verlauf oft effektiv“, so der Experte.

Hautprobleme

Frostige Temperaturen und trockene Heizungsluft rufen häufig Kälte-Allergien und Ekzeme hervor. „Pflegeprodukte mit Urea oder Glycerin, die täglich zweimal aufgetragen werden, wirken vorbeugend“, erklärt der Apotheker. Panthenolhaltige Salben können Reizungen, Risse und Rötungen

lindern.“ Gegen trockene Augen sind Tropfen mit Hyaluronsäure eine gute Empfehlung.

Verspannungen

Bei Kälte und Frösteln ziehen sich die Muskeln oft schmerzhaft zusammen und verhärten sich. Um den Bewegungsapparat geschmeidig zu halten, rät Stern zu Wärmeanwendungen wie Rotlicht, Kirschkernkissen, Wärmepflastern, -salben oder -auflagen. Auch Saunagänge entspannen und unterstützen nebenbei das Immunsystem.

Winter-Blues

Kurze Tage, Dunkelheit und schlechtes Wetter drücken vielen Menschen aufs Gemüt. Umso wichtiger ist es rauszugehen. Täglich 30 Minuten draußen aktiv sein, möglichst bei Tageslicht, fördert nicht nur die Durchblutung der Schleimhäute in den Atemwegen, sondern wirkt



Halsschmerzen, Schnupfen und Husten: In der Apotheke gibt es guten Rat für die gezielte Linderung.

Foto: djd-k/Linda AG/Peter Lindemann

auch stimmungsaufhellend. So hat der Winterblues schlechte Chancen. „Mein abschließender Rat ist: Lachen stärkt die Abwehrzellen“, so Stern. Freunde treffen, fröhlich sein, lustige Filme gucken und die gute Laune fördern ist und bleibt die beste Medizin.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 05

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

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

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





- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.de

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



App-Tipps: Gute Alltagshelfer auf dem Smartphone

(DRM). Das Smartphone ist zum ständigen Begleiter in unserem Alltag geworden – Nachrichten checken, sich auf Social Media mit Freunden verbinden oder das die Voraussage in der Wetter-App nachlesen! Doch viele Smartphone Apps bieten noch mehr und machen unser Handy zu einem wahren Alltagshelfer.

Einkaufen und den Familienalltag meistern

Wer im Einkaufszettelchaos den Überblick behalten will, sollte sich einmal die kostenlose „Bring!“-App genauer ansehen, denn durch sie wird die Einkaufsplanung zum Kinderspiel. Seine Einkaufsliste hat man damit immer griffbereit, Produkte wie Lebensmittel, Haushaltsartikel und Co. können jederzeit hinzugefügt werden. Die App schlägt zudem passende Angebote, zuletzt gekaufte Produkte und mehr vor. Praktisch ist auch, dass die Liste mit dem Partner oder den Mitbewohnern geteilt werden kann – dank automatischer Mitteilungen bleibt der ganze Haushalt über Änderungen auf dem Laufenden.

Ähnlich funktioniert auch „FamilyWall“. Mit dieser App lässt sich der Familienalltag organisieren. In der kostenlosen Version können Einkaufs- und To-do-Listen erstellt und Kalendereinträge geteilt werden. Wer sich für die kostenpflichtige Version entscheidet hat

kann außerdem auf einen Budgettracker, einen Zeitplan und einen Mahlzeitenplaner zurückgreifen. Auch das Teilen der Standorte von Familienmitgliedern ist möglich.

Die Finanzen im Überblick behalten

Mit der Finanzguru-App lassen sich Einnahmen und Ausgaben besser überblicken. Die App lässt sich mit fast allen deutschen Banken verknüpfen.

Die App listet zudem Verträge und regelmäßige Abbuchen auf und bietet sogar einen Kündigungsservice. So können Karteileichen wie ein altes Zeitschriften-Abo im Handumdrehen beendet werden. Zudem lassen sich mit der App Ausgaben analysieren und Budgets festlegen.

Gute Organisation ist alles

To-do-Listen, wichtige Dateien, Belege, Notizen und Termine können in der Evernote-App an einem Ort gesammelt werden. Ähnliche Möglichkeiten gibt auch die Notion-App. Hier können Datenbanken, Kalendereinträge, Aufgaben, Ideen und Notizen strukturiert und sortiert werden. Auch im beruflichen Leben helfen solche Programme, um Projekte zu planen und im Team besser zusammenzuarbeiten. Dadurch können sämtliche Kontobewegungen im Auge behalten werden.

ANZEIGE

Pulled-Duck-Burger

Rezept für 4 Personen: 2 Barbarie-Entenbrustfilets (je ca. 400g) 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten, Saft einer Orange, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 EL Sojasoße, 4 Burger Buns, Brunnenkresse, Radieschen Sprossen, 5 EL Mayonnaise, 1 Karotte, geraspelt, 50 g Parmesan, gehobelt, ¼ Rotkohl, geraspelt, ¼ Weißkohl, geraspelt



Foto: Patrick Rosenthal

Zubereitung: Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Entenbrustfilets in eine ofeneste Pfanne oder Bräter legen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Fett abschütten, mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zugießen. Zwiebelscheiben auflegen. Pfanne oder Bräter mit einem Deckel verschließen und im Ofen 1,5 Stunden schmoren lassen. Ggf. etwas Brühe nachgießen. In der Zwischenzeit Rot- und Weißkohl mit etwas Salz, einer Prise Zucker und Sojasoße vermengen und 2 Minuten einmassieren. Barbarie-Entenbrustfilets herausnehmen, Haut ablösen und das Fleisch mit einer Gabel zupfen. 1 EL Bratensaft mit der Mayonnaise verrühren. Fleisch mit Parmesan vermengen. Buns aufschneiden, beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und mit Puled Duck, Kresse, Sprossen, Karotte, Rot- und Weißkohl belegen.



Foto: pexels/asphotography

Saunieren für die Gesundheit

(DRM). Saunieren ist ein Ritual, das bereits seit vielen Jahrhunderten praktiziert wird. Saunagänge wirken sich nicht nur positiv auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Psyche aus.

Woher kommt die Sauna?

Ihren Ursprung hat die Sauna anders als zu erwarten nicht in Finnland, sondern in Asien. Hierfür wurden Steine im Feuer erhitzt, in ein Erdloch gelegt und anschließend mit Wasser übergossen. Um den Dampf bestmöglich einzufangen wurden die Gruben dann mit einer Art Zelt bestehend aus Ästen abgedeckt – und schon waren die sogenannten Schwitzbäder erfunden.

Die klassische finnische Sauna wie wir sie heute kennen besteht aus einem kleinen Raum aus Holz. Dieser wird mittels Wasseraufgüssen – in der Regel nach wie vor auf heißen Steinen – erhitzt, um eine heiße und feuchte Umgebung zu schaffen. Das Grundprinzip bleibt also auch nach mehreren tausenden Jahren gleich. Heutzutage gibt es die unterschiedlichsten Saunarten, egal ob Infrarot, Salz, Dampf, unterschiedliche Temperaturen oder verschiedene Aufgüsse.

So sauniert man richtig

1. Vor dem Saunagang sollte man sich kurz abduschen, um den Fett-



film auf der Haut loszuwerden. Anschließend ist es wichtig sich wieder vollständig abzutrocknen, da trockene Haut schneller schwitzt als feuchte.

2. Nun kann man mit dem ersten Saunagang beginnen. Dieser dauert in der Regel 8-10 Minuten. In öffentlichen Saunas sollte darauf geachtet werden nie mit der Haut das Holz zu berühren und stets ein Handtuch unterzulegen.

3. Auf jeden Saunagang folgt eine Abkühlung in Form einer kalten Dusche, einem Bad im Eisbecken oder indem man sich mit Schnee

abreibt. Anschließend gilt es dem Körper eine Pause zu gönnen und sich so lange zu entspannen, bis man sich bereit fühlt den nächsten Saunagang zu beginnen. Trinken Sie in dieser Phase ausreichend Wasser!

Dieser Ablauf kann nun so lange wiederholt werden, wie es sich für richtig anfühlt. Anfängern wird empfohlen mit 1-2 Saunagängen zu beginnen. Fortgeschrittene Saunagänger können dagegen auch 3-5 Sitzungen wahrnehmen. Hier gilt es stets auf seinen Körper zu hören und darauf zu achten sich nicht zu überanstrengen.

Gesund durch Saunagänge

Das bewusste Schwitzen und Wahrnehmen der starken Hitze bringt einige positive Effekte mit sich. Durch die Wärme in der Sauna werden die Blutgefäße erweitert, was zu einer besseren Durchblutung führt und den Blutdruck senkt. Der Wechsel zwischen dieser besagten Hitze und der Abkühlung in den Pausen trainiert das Herz-Kreislauf-System. Auf lange Sicht kann dadurch die Herzleistung im Allgemeinen verbessert werden.

Auch für die Gesundheit der Haut ist regelmäßiges Saunieren gut. Durch die Wärme werden die Poren geweitet. Schmutz, Talg, abgestorbene Hautzellen und auch Schadstoffe können so aus der Haut ausgeschieden werden. Dadurch beginnt die Haut zu strahlen und wirkt gesünder.

Neben den positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System und die Haut, haben Saunabesuche auch eine entspannende Wirkung. Der Geist kommt zur Ruhe und Stress kann abgebaut werden. Gelegentliche Saunagänge sind wie man sieht also nicht nur eine Auszeit von dem Alltagsstress, sondern haben auch eine heilende Funktion.

Foto: pexels/alex tyson

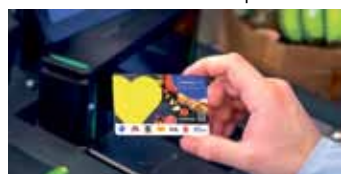
Jetzt bei EDEKA punkten – mit PAYBACK!

ANZEIGE

Wer beim Einkaufen auf Punktejagd geht, muss seine gewohnten Einkaufsroutinen nicht ändern: Einfach weiterhin die täglichen Besorgungen erledigen und gleichzeitig bares Geld sparen. Denn Einkaufen bei EDEKA ist jetzt noch attraktiver: Der EDEKA-Verbund ist ab sofort Partner des marktführenden Bonusprogramms PAYBACK. Kund:innen können nun beim Einkaufen bei EDEKA, Netto Marken-Discount, Marktkauf und trinkgut PAYBACK Punkte sammeln, einlösen und Coupons aktivieren.

Das beste PAYBACK aller Zeiten

Bei EDEKA gibt es jetzt für jeden Einkauf 1 PAYBACK Punkt pro 2 Euro



Jetzt bei EDEKA wertvolle PAYBACK Punkte sammeln Foto: EDEKA/Ulrich Schaaerschmidt

Umsatz. Einfach beim Bezahlen die PAYBACK Karte oder App an der Kasse vorzeigen. Mit zusätzlichen Coupons können Extra-Punkte gesammelt und das Punktekonto schneller gefüllt werden.

Digital oder analog: Punkte sammeln war noch nie so einfach

Mit 31 Millionen aktiven Kund:innen und mehr als 700 Partnerunternehmen ist PAYBACK das größte Bonusprogramm Deutschlands. Mit dem EDEKA-Verbund kommen jetzt über 10.000 Lebensmittelmärkte und viel mehr Punktemöglichkeiten hinzu. Hier können jetzt bei jedem Einkauf PAYBACK Punkte gesammelt, eingelöst und Coupons über die PAYBACK Karte und App aktiviert werden. Zudem können Kund:innen PAYBACK mit den Apps von EDEKA und Netto Marken-Discount verknüpfen und so mit nur einem Scan die Vorteile beider Welten nutzen.

Mehr Informationen: www.edeka.de/payback

Mehr Zeit für schöne Dinge

ANZEIGE

Mit Leifheit den Familienalltag erleichtern

Der Alltag mit Kindern hinterlässt Spuren – besonders auf Böden wird das schnell sichtbar. Krümel, Flecken und Schmutz sind ständige Begleiter und rauben wertvolle Zeit. Mit dem Leifheit Bodenwischer-Set POWER CLEAN wird das Putzen jetzt zum Kinderspiel. Dank seiner innovativen Technologie erstrahlen Ihre Böden im Handumdrehen.

Gerade gewischt, schon sind schmutzige Fußabdrücke quer über den Boden verteilt oder Essensreste unter dem Tisch gelandet? Das Familienleben ist voller schöner Momente, doch es fordert auch viel. Eltern klagen über fehlende Zeit für sich, da der Haushalt zu viel davon in Anspruch nimmt. Genau hier setzen smarte Haushaltshelfer an: Das neue Bodenwischer-Set POWER CLEAN (UVP: 37,99 EUR) von Leifheit sorgt für eine effektive, schnelle Reinigung für alle Böden und bringt spürbare Erleichterung in den oft hektischen Familienalltag. Das integrierte Presssystem sorgt dafür, dass Wasser und Schmutz mühelos ausgewrungen

werden können – ganz ohne Bücken oder nasse Hände. Die einzigartige Kombination aus innovativer CleanBlade-Technologie und einem Micro Duo Wischbezug entfernt selbst hartnäckige Verschmutzungen, während das flach abwinkelbare 360°-Drehgelenk das Wischen unter Möbeln und in schwer erreichbaren Ecken erleichtert. Damit bleibt mehr Zeit für das, was wirklich zählt – ob Bastelnachmittage oder gemeinsames Spielen. Denn ein sauberer Boden bedeutet nicht nur Ordnung, sondern auch ein Stück Gelassenheit im oft turbulenten Familienalltag.

Weitere Informationen zu den Produkten von Leifheit unter www.leifheit.de



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

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

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

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

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

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

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

Immobilien

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

Stellen

Benötigen Sie Hilfe bei der Ganztagspflege einer älteren Person? Ich pflege seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Habe Ausbildung. Ich verzichte auf Alkohol und Zigaretten. Brauche Stelle mit Zimmer oder Whg. ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Partnersuche

Gudrun 68 J., bin Witwe, 163 groß, schön u. jung geblieben, in den besten Jahren, ohne Anhang, bin gerne Frau u. sehne mich nach Liebe u. Zärtlichkeit, suche guten, anständigen Mann den ich gerne umarmen u. verwöhnen möchte, auch bis 80 Jahre, bitte rufen Sie heute noch an, am liebsten würde ich zusammenziehen pv ☎ 0151 - 20593017

Ich, Waltraud, 78 J., verwitwet und kinderlos, bin herzlich, ehrlich und liebevoll. Ich habe als Seniorenbetreuerin gearbeitet und bin nicht ortsgelassen. Wenn Sie auch verwitwet sind, werden Sie mich verstehen wie alleine ich mich oft fühle. Bitte rufen Sie an pv, Sie dürfen auch älter sein, ich komme Sie gerne mit meinem Auto besuchen ☎ 0151 - 62903590

SUCHE FAHRZEUGE

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

0151/ 7187 2306
06258/5089921

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

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

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ **06157/8085654** o. **0176/11199111**

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager



ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschritt: Biebereyer 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

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

Action, ALDI, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, HIT, LIDL, La Dolce Vita, Mobile, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, Rossmann, REWE, Ring Apotheke Raunheim, Schäfer Dein Bäcker, toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

HTB (PM). Balcan, was soviel heißt wie Honigauge, ist ein absolut lieber und total unkomplizierter Hund. Er lebt in einem Haus mit Garten, ist absolut stubenrein und fährt auch ohne Probleme im Auto mit. Er kommt mit anderen Hunden klar – Katzen eher nicht. Er ist ein lernwilliger kleiner Hund, der offen, verspielt und anhänglich ist. Seine ehemaligen Besitzer haben ihn leider ausgesetzt. Balcan ist 3,5 Jahre alt, 38 cm groß und wiegt 10 kg. Er ist geimpft, gechipt und kastriert.

Foto: HTB



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

TSV SELIGENSTADT (PM). Karlsson braucht dringend eine neue Partnerin. Karlsson ist ein Lunkaria-Mix und ca. Oktober 2022 geboren. Als der süße hübsche Langhaar-Mann zu uns kam, war er dem Menschen gegenüber noch etwas zurückhaltend. Bei uns hat er aber, dank einer erfahrenen Meerschweinchen-Dame, gelernt, dass er keine Angst haben muss. Ursprünglich sollte Karlsson zusammen mit seiner Freundin Tokio ausziehen. Leider hatte seine Freundin Herzprobleme und ist über die Regenbogenbrücke gegangen. Jetzt ist er ganz alleine und sucht dringend ein Zuhause mit einer Meer-Dame. Seine wilde Mähne bedarf etwas Pflege, ist aber gut zu bändigen.



Mehr Informationen erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Foto: TSV

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

Gogo und Kenny suchen eine Endpflegestelle. Beide geboren 2015. Wir möchten euch Gogo und Kenny vorstellen – zwei liebenswerte Senior-Rüden, die dringend ein gemeinsames, ruhiges Zuhause suchen, in dem sie ihren Lebensabend genießen können.

Die beiden leben aktuell bei auf einer Pflegestelle in Darmstadt (Nähe Frankfurt) und haben fast ihr gesamtes Leben zusammen in einem Tierheim auf Rhodos verbracht. Nach so vielen Jahren wünschen wir uns nichts sehnlicher, als dass sie endlich die Geborgenheit einer eigenen Familie erleben dürfen – und das am liebsten im Doppelpack, denn die beiden hängen sehr aneinander.

Beide sind anfangs noch etwas zurückhaltend, tauen aber langsam immer mehr auf. Kenny ist dabei der etwas mutigere von beiden und zeigt schon jetzt eine süße Neugier auf Neues. Gogo ist gemüthlicher unterwegs und schaut sich die Dinge lieber erst einmal aus der Distanz an. Trotz ihrer anfänglichen Skepsis sind beide unglaublich pflegeleicht: Sie sind stubenrein, können problemlos alleine bleiben und gehen entspannt an der Leine. Für ausgedehnte Spaziergänge müssen aufgrund ihres Alters nicht mehr sein – kleine Runden reichen ihnen vollkommen.

Gogo bringt aktuell noch ein paar Extra-Kilos mit, aber wir arbeiten bereits daran, sein Gewicht zu reduzieren. Da sie ihr ganzes Leben zusammen verbracht haben, möchten wir die beiden Rüden am



liebsten gemeinsam vermitteln. Ein ebenerdiges Zuhause wäre ideal für sie, damit sie sich im Alltag mühelos bewegen können.

Wenn du zwei ruhige, liebenswerte Begleiter suchst, die sich gegenseitig Halt geben und dein Zuhause mit viel Liebe und Gelassenheit bereichern, dann meldet euch gerne uns und wir vereinbaren einen Termin mit Pflegestelle!

Gogo und Kenny freuen sich darauf, dich kennenzulernen und hoffentlich bald in ihr Für-immer-Zuhause einzuziehen.

Tierherberge Egelsbach | <https://tierherberge-egelsbach.de>
 Tel. 06103-49336 | E-Mail: hunde@tierherberge-egelsbach.de

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

Melli ist eine selbstbewusstes kleine Persönlichkeit mit eigenem Kopf und eigenen Vorstellungen. Wenn man in Melli's Gehege kommt, hüpfte sie freudig und aufgeregt um einen herum, hält aber stets eine Armlänge Distanz. Deswegen lässt sie sich momentan nur mit Tricks anleinen und das Geschirr anziehen. Hat man einmal Melli's Nähe erreicht, lässt sie geschehen, was der Mensch will – dann kann man Melli auch ausgiebig streicheln.

Unterwegs kann Melli schon prima an der Leine laufen und zeigt sichtlich Freude indem sie begeistert sie ihre Umgebung erkundet und fortwährend mit der Rute wedelt. Es kann aber auch vorkommen, dass Melli sich sperrt und nicht mitkommen will. Nun ist ihr Mensch gefragt, sie mit einer Mischung aus Konsequenz und gutem Zureden zu überzeugen.

Melli lebt bei uns in gemischten Hundegruppen und versteht sich sowohl mit Hündinnen als auch mit Rüden. Wenn es gelingt, ihr Vertrauen

zu gewinnen, ist Melli eine lustige, agile Hündin, die einem so manches Lächeln ins Gesicht zaubert.

Wenn Sie Melli 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

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

FIBROTECH

Black Oak	Walnut
Ash	Grey Oak
Oiled Oak	Smoked Oak

Stück je **89,90**

FibroTech 'Akustikpaneele Basic'

Modern, skandinavisches Design, vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für Decken & Wände, reduziert Schallgeräusche in den eigenen vier Wänden, schallabsorbierend und isolierend – wandeln Schallenergie in thermische Energie um, streuen den reflektierten Klang, spürbar besseres Raumklima, astreife, unbehandelte Lamellen aus 12 mm MDF und 1 mm Holzformier, Holz aus FSC®-zertifizierter Holzwirtschaft, Polyesterträger aus recyceltem Kunststoff, leichte Montage – keine besonderen Vorkenntnisse nötig, in den Farben Oiled Oak, Smoked Oak, Light Oak, Grey Oak, Black Oak oder Walnut, Maße 244 x 60,5 x 2,2 cm, Farben auf Anfrage erhältlich

Stück je **89,90** (m² = 60,91)
z.B. 28453299

statt 74,95
69,-

Kärcher Hochdruckreiniger 'K 2 Universal Edition'

1.400 W, max. Druck 110 bar, Fördermenge 360 l/h, Hochdruckreiniger für leichtere Verunreinigungen rund ums Haus, komfortable Zubehöraufbewahrung, integrierter Wasserfilter, Quick Connect-System, leichter Transport durch geringes Gewicht und Tragegriff

31550930



BAUHAUS

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

statt 299,-
279,-

Hansgrohe Crometta Duschsystem 'Showerpipe S 240 Vario'

Thermostatarmatur mit einstellbarer Heisswasserbegrenzung, Lochabstand 103,4 cm, chrom, komfortable Komplettlösung, Sicherheitssperre bei 40° C, Quick-Clean-Funktion entfernt Schmutz und Kalkablagerungen
26767639

Inkl. gratis JBL-Lautsprecher

Alpinaweiß

Das Original

Europas meistverkaufte Innenfarbe

10 l **49,95**

Alpinaweiß 'Das Original'

Mit Spritz-Schutz-Formel, noch ergiebiger, frei von Löse- und Konservierungsmitteln, nur einmal streichen, Weiß, matt, scheuerbeständig, Reichweite 8,5 m²/l, 10 l reichen für ca. 85 m²
10 l **49,95** (l = 5,-)
31689180

JETZT QR-CODE SCANNEN UND VORTEILE SICHERN*:



1 x Aktionseimer 10 l kaufen = 7,50 € zurück oder 2 x Aktionseimer 10 l kaufen = 20 € zurück.
Kassenbon und EAN fotografieren, online hochladen und Überweisung von Alpina erhalten.

* Aktion gilt für maximal 4 Aktionseimer pro Haushalt. Teilnahmeschluss 30.06.2025. Weitere Informationen finden Sie auf dem Deckel des Aktionseimers. Teilnahmeberechtigt: Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland und Österreich, ausgenommen Beschäftigte teilnehmender Handel und DAW-Gruppe.

Alle Angebote nur gültig vom 8.2. – 22.2.2025 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

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

Die Adressen unserer Fachcentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentrenuebersicht

Folgen Sie uns auf:

