

# meinsüdhessen

6B

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

15. Februar 2025

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.825

## Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 6-7

## Tiere der Woche

Tiere suchen  
ein neues  
Zuhause.



Seite 11

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Mehr auf Seite 2.

Foto: Pixabay

# Fasching, Fastnacht, Karneval – was steckt dahinter?

# Fasching, Fastnacht, Karneval – was steckt dahinter?



Foto: Pixabay

(DRM). Jedes Jahr am 11. November um Punkt 11:11 Uhr beginnt die fünfte Jahreszeit. Die einen lieben das närrische Treiben, die anderen hassen es. Während in Norddeutschland Karneval gefeiert wird, ist im Süden und Südwesten die Rede von Fasching. Aber gibt es dabei eigentlich Unterschiede und woher stammt die Tradition überhaupt?

## Der geschichtliche Ursprung

Die Entstehung der heutigen Tradition geht bis auf das Mittelalter zurück. Denn anders, als es sich heute vermuten lässt, steht Karneval in Verbindung zur Fastenzeit. In der katholischen Kirche beginnt mit dem Aschermittwoch eine 40-tägige Fastenzeit, welche eine Art Vorbereitungsphase zum Osterfest hin ist. In dieser Zeit ist es teils bis heute üblich, auf Fleisch und Vergnügen zu verzichten. Überlieferungen zur Folge sollten die Menschen in der Fastnacht,

also den Tag vorher, noch einmal all ihren Gelüsten nachgehen, bevor sie dann ihr Fasten beginnen. Auch der Brauch der Verkleidungen, welcher bis heute besteht, findet seinen Ursprung im Mittelalter. Damals versuchten die Menschen mit Hilfe von Masken und Kostümen die bösen Geister abzuschrecken und somit zu vertreiben. Der ursprüngliche Sinn hat sich im Laufe der Jahrhunderte gewandelt, sodass es sich heute mehr um das Vergnügen dreht, doch der prinzipielle Brauch sich zu verkleiden ist in gewisser Weise geblieben.

## Faschingsumzüge

Im Laufe der Zeit entwickelte sich dieser Brauch hin zu einer bunten Feierzeit. Typisch dafür sind Straßenumzüge, bei welchen prächtig geschmückte Wagen und Fußgruppen durch die Stadt ziehen. Diese werden häufig von speziellen Faschingsclubs oder Vereinen in teils monatelanger Arbeit gebaut. Meist haben die Wagen zudem ein be-

stimmtes Motto, dem die Mitglieder entsprechend verkleidet sind. Immer öfter lassen sich dabei auch politische Meinungen und gesellschaftliche Diskussionen finden, welche auf satirische Art und Weise dargestellt werden. Rund um den Umzug finden sich viele Karnevalbegeisterte, welche sich ebenfalls mit kreativen und ausgefallenen Kostümen präsentieren. Tanz, Musik und gute Stimmung ist dabei Pflichtprogramm. An die jüngeren Besucher der Umzüge werden außerdem Süßigkeiten verteilt.

## Fasching, Fastnacht oder Karneval?

Je nachdem in welche Region man kommt, wird man eine unterschiedliche Bezeichnung für die

Feierzeit finden. Während man in Bayern und Sachsen vom Fasching redet, bezeichnen Rheinländer die Tradition als Karneval. Der Name ist dabei auch der einzige große Unterschied, denn Straßenumzüge, Mottopartys und Verkleidungen lassen sich in jedem deutschen Bundesland finden. Dennoch gibt es einige Karnevalshochburgen, in welchen die Feierlichkeiten am bekanntesten und ausgeprägtesten sind. Dazu zählen Köln, Düsseldorf und Mainz. Der Kölner Karneval ist wohl der bekannteste in Deutschland. Besonders der traditionelle Rosenmontagszug zieht Jahr für Jahr mehrere hunderttausende Menschen an. Während dieser Zeit ist die Kölner Innenstadt eine einzige Partymeile und für den Verkehr völlig flachgelegt.

Kreppel, auch bekannt als Berliner oder Pfannkuchen in verschiedenen Teilen Deutschlands, sind fest mit der Faschingszeit oder dem Karneval verbunden. Diese Tradition hat historische und kulturelle Wurzeln, die weit zurückreichen.



Foto: Barbara / Pixabay

Eine der Haupttheorien zur Verbindung zwischen Kreppeln und dem Fasching liegt in der Geschichte des Christentums. Der Karneval findet traditionell in der Zeit vor der Fastenzeit statt, einer 40-tägigen Periode der Enthaltensamkeit und Besinnung, die mit Ostern endet. Die Tage vor der Fastenzeit wurden genutzt, um reichhaltige Speisen zu verzehren und die Vorräte an Butter, Eiern und Zucker aufzubrauchen, da diese Nahrungsmittel während der Fastenzeit eingeschränkt oder vermieden wurden. Kreppel, die aus diesen Zutaten bestehen, wurden zu einem perfekten Genussmittel, um die bevorstehende Askese zu überstehen.

Darüber hinaus sind Kreppel ein Symbol für Überfluss und Lebensfreude, die zentrale Elemente des Karnevals sind. Der Karneval ist eine Zeit des Feierns, der Maskerade sowie der Umkehrung sozialer Normen, was das Verspeisen von Kalorienbomben wie den Kreppeln zu einem symbolischen Akt der Überschreitung macht.

Der Genuss von Kreppeln, die in Öl frittiert werden, hat auch eine Tradition, die auf das jüdische Chanukka-Fest zurückgeht, bei dem in Öl gebratene Speisen gegessen werden, um das Ölwunder zu feiern. Diese kulinarische Tradition könnte im Laufe der Zeit in die Karnevalsbräuche aufgenommen worden sein, insbesondere in Gebieten mit historisch jüdischen Gemeinden.

Diese Tradition hat sich trotz der regional unterschiedlichen Bezeichnungen für das Gebäck in weiten Teilen Deutschlands erhalten und wird begeistert von Alt und Jung gepflegt. Die süßen, gefüllten Teigbälle sind heute ein unverzichtbarer Bestandteil der Faschingsfeiern und bringen durch ihren Geschmack und ihre Vielfalt Farbe sowie Freude in die dunkle Winterzeit. Kreppel sind somit nicht nur ein kulinarisches Vergnügen, sondern auch ein fest verankertes Kulturgut in der karnevalistischen Tradition.

## 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

## Gute Gesundheitsapps fürs Smartphone

(DRM). Gesundheit ist unser höchstes Gut – also sollten wir für sie sorgen und uns darum kümmern, dass wir gesund bleiben. Helfen können dabei allerhand Applikationen auf unserem Smartphone.

### Apple Health und Google Fit – Gesundheitsdaten sammeln

Mit der iOS-App Apple Health lassen sich verschiedenste Gesundheitsdaten erfassen und verfolgen: Schlaf, zurückgelegte Schritte, Trainingszeiten, Größe, Gewicht. In Verbindung mit der Apple Watch können sogar Workouts getrackt, die Herzfrequenz und Blutsauerstoff gemessen und ein EKG geschrieben werden. Vergleichbare Funktionen bietet die App „Google Fit“.

### Doctolib – Ärzte finden und Termine vereinbaren

Mit Doctolib können nach Namen, Fachgebiet, Einrichtungen und Standort Ärzte und Therapeuten gesucht und gefunden werden und

zudem mit wenigen Klicks und rund um die Uhr Termine vereinbart, verschoben oder abgesagt werden. Praktisch sind die Terminerinnerungen, welche die App direkt aufs Smartphone schickt. Auch Anfragen zu Folgeerzepten, Befunden und anderen Themen können ebenfalls per App erledigt werden.

### Schlaf Cycle – Schlaf analysieren

Per Mikrofon nimmt die App Sleep Cycle Ihren Schlaf und liefert detaillierte Schlafstatistiken. Außerdem hilft die App am Morgen nicht aus einer Tiefschlafphase gerissen zu werden, sondern während des

Leichtschlafs aufzuwachen. Vorab können Benutzer einen Zeitraum einstellen, bis wann sie spätestens geweckt werden möchten.

### Clue – Zyklus tracken

In dieser App kann der weibliche Zyklus analysiert und getrackt werden. Hilfreich ist die App für alle, die ihre Periode und den Zyklus dokumentieren wollen, um Vorhersagen zu erhalten oder versuchen schwanger zu werden. Mit den gesammelten Daten lassen sich Menstruationsbeschwerden, die Perimenopause und körperliche Veränderungen während des weiblichen Zyklus besser verstehen.

### 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 ebenfalls in der App enthalten.



Foto: pevels/bettjordan

Gesundheit

ANZEIGE

# Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko



Das CBD Gel enthält Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln.



ein.<sup>1</sup> Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

### Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabisarten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-

Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hoch dosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Cannabis**

**CBD Gel**

(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

Das CBD Gel von RubaXX



RubaXX

<sup>1</sup>WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

## Mehr als ein Geschenk

Verantwortliche der Asklepios Paulinen Klinik in Wiesbaden organisieren erneut Wunschbaum-Aktion für das Bethanien Kinderdorf in Eltville

Zum Jahresbeginn verschwindet mit den geschmückten Tannenbäumen meist auch die typische Weihnachtsstimmung. Anders ist das im Bethanien Kinderdorf in Eltville, denn dort hält auch noch Wochen später der Zauber einer ganz besonderen Geschenkeaktion nach. Wie bereits 2023 organisierten die Verantwortlichen der Asklepios Paulinen Klinik in Wiesbaden erneut eine Wunschbaum-Aktion für die insgesamt rund 180 Kinder, die im Bethanien Kinderdorf ein liebevolles und familiäres Zuhause gefunden haben, um ihnen kleine und große Wünsche zur Weihnachtszeit zu erfüllen.

Dafür wurde der Tannenbaum im Eingangsbereich der Klinik mit hübschen Anhängern geschmückt, auf denen die Kinder ihren allerlei Bedarf des alltäglichen Lebens schreiben konnten. Wie im Jahr zuvor kam die Aktion bei den Mitarbeitenden und ebenfalls bei den Patienten sehr gut an. Wer mitmachen wollte, konnte sich einfach einen Wunsch nehmen, das Geschenk besorgen und es wieder zurück zur Klinik bringen. „Wir haben alles in sogenannten Wunschboxen gesammelt. Diese wurden zum Dreikönigstag von Frau Bergold aus dem Bethanien Kinderdorf in unserer Klinik abgeholt. Das ist unser kleiner Beitrag zur Unterstützung einer tollen, regionalen Organisation. Das Konzept der Unterbringung in familiärer Umgebung, die liebevolle Atmosphäre und das umfangreiche Angebot an Therapie- und Fördermöglichkeiten haben uns einfach überzeugt. Wir freuen uns deshalb, dass wir mit unserem Wunschbaum dieses Engagement unterstützen können“, erklärt Emilia Dembruk, Klinikmanagerin der Asklepios Paulinen Klinik.

Die Resonanz war groß und so durften sich die Kinder unter anderem über Kosmetikartikel, Bastelsachen, Gutscheine, Toniefiguren oder Lego freuen. „Gerade die Weihnachtszeit ist für viele unserer Kinder herausfordernd. Durch diese liebevolle Aktion der Paulinen Klinik haben sie nicht nur tolle Geschenke erhalten, sondern auch das Gefühl, gesehen und wertgeschätzt zu werden. Dafür möchte ich allen, die diese Aktion möglich gemacht oder sich daran beteiligt



haben, im Namen der Kinder von ganzem Herzen danken“, so Christina Bergold, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Bethanien Kinderdorfes.

Große Freuden in kleinen Tüten:  
Christina Bergold (Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Bethanien Kinderdorfes, li.) nimmt die gesammelten Wunschboxen von Emilia Dembruk (Klinikmanagerin Asklepios Paulinen Klinik) entgegen.

Foto: Asklepios

# Elektrosmog – eine Gefahr für den Körper?

(DRM). Bei allem Komfort, den Elektrogeräte bieten, gibt es auch ein immer wieder aufkommendes Diskussionsthema: Elektrosmog. Verursachen unsere elektronischen Alltagshelfer vielleicht Krankheiten?

Das Wort Elektrosmog suggeriert diese Annahme. Der Begriff Smog ist ein Kunstwort, welches aus den englischen Worten smoke (Rauch) und fog (Nebel) gebildet wurde. Damit wurde im industriellen Zeitalter der zunehmende Anteil von Schadstoffen in der Luft beschrieben, welcher durchaus gesundheitsschädlich sein kann. In Bezug auf elektrische sowie magnetische und elektromagnetische Felder wird damit allerdings lediglich auf die Allgegenwärtigkeit dieser Felder hingewiesen. Daher kann der Begriff mitunter für Verwirrung sorgen.

Dennoch muss man festhalten, dass solche Felder im hoch- und niederfrequenten Bereich durchaus gesundheitsschädliche Auswirkungen haben können. Niederfrequen-

te Felder – zumeist sind diese elektrisch und magnetisch – können die Sinnes-, Nerven- und Muskelzellen reizen und damit zu Störungen von Körperfunktionen führen. Hochfrequente – im Normalfall elektromagnetische – Felder werden im Körper in Wärme umgewandelt, welche ab einer bestimmten Intensität Schäden hervorrufen kann.

## Schutzprodukte sind unnötig

Aber: Diese Auswirkungen sind wissenschaftlich gut erforscht, weswegen allgemeingültige Grenzwerte definiert wurden, die ebendiese Schädigungen verhindern. Werden diese eingehalten, gibt es bislang keinerlei Nachweise, irgendwie gearteter Auswirkungen durch Elektrosmog.

Daher sind auch eventuelle Schutzprodukte nicht nötig, wie das Bundesamt für Strahlenschutz betont. Vor allem Gegenstände, die eine Harmonisierung oder Energetisierung versprechen, um Elektrosmog

zu verringern, haben keinerlei wissenschaftlich nachweisbare Wirkung. Im Gegensatz dazu gibt es Produkte, die einen Effekt auf die Ausbreitung von Elektrosmog haben. Zumeist handelt es sich dabei um eine Art Faradayschen Käfig. Aufgrund der geltenden Grenzwerte sind diese Produkte jedoch unnötige finanzielle Belastungen.

## Einfache Tipps für den Alltag und im eigenen Heim

Zumal bereits einfache Verhaltensweisen ausreichen, um die Intensität bestimmter Strahlungen zu mindern. Ein einfaches Mittel ist es, die Distanz zum Gerät zu erhöhen. Eine häufige Quelle von Elektrosmog ist das Smartphone. Hier hilft schon ein einfaches Headset bzw. bei längeren Telefonaten auf das Festnetz umzusteigen. Auch der Datenverkehr, der im Hintergrund der Smartphonenuutzung läuft, sollte beachtet und im Idealfall nur bei Bedarf genutzt werden.

Zudem ist es empfehlenswert, nur bei gutem Empfang das Smartphone zu nutzen. Bei schwachem Empfang regelt das Gerät die Leistung hoch, was die Ausstrahlung verstärkt.

In den eigenen vier Wänden sollte man darauf achten, möglichst wenig Geräte im Stand-by-Modus zu haben. Auch bei schwarzem Bildschirm haben diese ein Grundrauschen und tragen so zum Elektrosmog bei. Im Schlafzimmer sollte man für eine feldarme Umgebung sorgen, um einen gesunden Schlaf zu garantieren. Dafür reicht es schon, elektrische Geräte mit etwas Abstand zum Bett zu platzieren.

Generell ist es ratsam, beim Kauf von Geräten auf bestimmte Kennzeichnungen zu achten. Bei Elektrogeräten weisen VDE- und CE-Siegel auf strahlungsarme Geräte hin, im Bereich Monitore gibt es MPR- und TCO-Siegel. Smartphones sollten einen möglichst niedrigen SAR-Wert aufweisen. Eine Orientierung gibt das Umweltzeichen Blauer Engel für strahlungsarme Geräte.

Gesundheit

ANZEIGE

# Kollagen für Gelenke, die aus der Reihe tanzen?

## So unterstützt ein neues Kollagenpulver Knochen und Knorpel\*

Wenn die Gelenke knirschen und Bewegung schwerfällt, steckt oft der Gelenkknorpel dahinter. Was viele nicht wissen: Mit der Zeit verliert er an Flexibilität, weil der Körper immer weniger Kollagen produziert, einen zentralen Baustein des Knorpels. Ein irreversibler Prozess?

Kollagen können Sie sich wie das Schmieröl Ihrer Gelenke vorstellen. Es hält Knorpel elastisch, Sehnen geschmeidig und sorgt dafür, dass alles rund läuft. Das Vorranschieben des Alters bedeutet gleichzeitig den Rückgang der körpereigenen Kollagenproduktion. Ein natürlicher Prozess, der sich nicht aufhalten lässt – oder etwa doch?

### Rubaxx Kollagen: ein Löffel für mehr Leichtigkeit

Mit Rubaxx Kollagen von den Gelenkspezialisten der Marke Rubaxx können Sie Ihre Vitalität ganz einfach unterstützen. Egal,



ob Sie den Tag mit einer Tasse Tee starten oder abends eine Suppe kochen – dank des jahrelangen Know-Hows der Experten lässt sich Rubaxx Kollagen perfekt in den Alltag integrieren. Das geschmacksneutrale Pulver enthält hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat und ist leicht verdaulich. Durch die hydrolysierte Form löst es sich schnell in warmen und kalten Flüssigkeiten auf und lässt sich leicht einrühren.

Besonders wichtig: Ein Löffel Rubaxx Kollagen enthält neben Kollagen auch Vitamin C, das die Kollagenbildung im Körper unterstützt, sowie weitere wertvolle Nährstoffe für Knorpel, Knochen, Muskeln und Bindegewebe\*. Der Hersteller empfiehlt einen Verzehr von mindestens 12 Wochen, das Präparat können Sie in der Apotheke oder online kaufen. Sollte Ihre Apotheke Rubaxx Kollagen nicht vorrätig haben, ist es vor Ort bestellbar und innerhalb weniger Stunden abholbereit.

RubaXX<sup>®</sup>  
Kollagen

Für mehr Vitalität  
von innen heraus



Geschmacksneutrales  
& sehr gut lösliches  
Premium-Kollagen

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx  
Kollagen**

(PZN 19542554)



\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.

# Tiefemperaturheizkörper als Partner für die Wärmepumpe

So werden Räume auch ohne Fußbodenheizung klimafreundlich warm – oder schön kühl

(DJD-K). Die größte CO<sub>2</sub>-Quelle in deutschen Haushalten ist laut Umweltbundesamt die Heizung. Um das zu ändern, sollen nach dem neuen Gebäudeenergiegesetz (GEG) in den kommenden Jahrzehnten Gas- und Ölheizungen zunehmend durch umweltfreundlichere Heiztechniken, insbesondere Wärmepumpen, ersetzt werden. In Neubauten sind diese schon Standard, doch Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden sind oft unsicher, ob sie ihr Haus mit einer Wärmepumpe effektiv beheizen können. Denn Wärmepumpen können nur mit niedrigen Vorlauftemperaturen von ca. 35 Grad Celsius wirklich effizient arbeiten. Damit lassen sich aber viele Häuser mit herkömmlichen Heizkörpern nicht warm bekommen. Lange hieß es deshalb, dass Wärmepumpen nur zusammen mit Fußbodenheizungen oder zumindest deutlich größeren Heizkörpern sinnvoll sind. Doch das ist Geschichte.



Tiefemperaturheizkörper kommen schon mit 35 Grad Vorlauftemperatur aus und sind bei gleicher Größe deutlich effizienter als herkömmliche Geräte.  
Foto: djd-k/www.jaga.com

## Niedrige Temperaturen, hohe Effizienz

Die moderne Lösung heißt Tiefemperatur- oder Wärmepumpenheizkörper. Diese erzielen auch bei niedrigen Wassertemperaturen eine hohe Heizleistung und können dadurch den Wirkungsgrad der Wärmepumpe deutlich steigern. So hat zum Beispiel der Tiefemperatur-Spezialist Jaga seine neue Heizkörperserie „Briza Net Zero“ mit dem Ziel entwickelt, die CO<sub>2</sub>-Emissionen

auf Null zu reduzieren. Die Wärmepumpenheizkörper saugen die Raumluft über einen Ventilator an, erwärmen sie über einem reaktions-schnellen Aluminium-Kupfer-Wärmetauscher und verteilen sie wieder. Auf diese Weise erreicht der Raum sehr schnell die gewünschte Temperatur – viel schneller etwa als mit einer relativ trägen Fußbodenheizung. Durch die hohe Effizienz lässt sich kuscheliger Komfort bei minimalem Energieverbrauch erreichen und gleichzeitig die Umwelt und der

Geldbeutel schonen. Briza Net Zero zeichnet sich durch ein schlankes, stilvolles Design aus und setzt ästhetische Akzente in jedem Raum. Der Wärmepumpenheizkörper lässt sich sowohl an der Wand als auch unter der Decke anbringen und wird ganz einfach über eine App gesteuert.

## Heizen im Winter, kühlen im Sommer

Angesichts der immer heißer werdenden Sommer bieten die neuen Wärmepumpenheizkörper noch einen weiteren interessanten Vorteil: Sie können auch kühlen und so zu jeder Jahreszeit ein angenehmes Raumklima schaffen – Informationen dazu finden sich unter [www.jaga.com/de](http://www.jaga.com/de). Voraussetzung ist allerdings, dass sie mit einer reversiblen Wärmepumpe verbunden sind, die den Heizkreislauf umdrehen kann. Dies ist bei modernen Luft-Wasser-Wärmepumpen meistens der Fall.

## Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 06

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Hptst. Libanons	Handelsmarke (engl.)	tropische Echsenart	Fleischgericht	Spaß	Göttin der Morgenröte	Frauenkosenamen	Höhepunkte	persönl. Fürwort (4. Fall)	hervorstehen	Rasse, Art	sibir. Fluss	Zaubertrank	englisch: nach, zu
Irrtümer (lat.)			fehlerhaft					Verwaltungsamt					
		süß flüstern						priesterliches Gebet	Innenhof span. Häuser				
Hilfsgeistlicher	ein Bindewort		Gestalt b. Morgenstern		3	Lampengestelle	Unverbrauchtes				Raumtonverfahren	eine Kleidergröße	
Nachkomme			eine der Cook-Inseln		japan. Bett				hinweisendes Fürwort	französisch: sechs			
		poetisch: Diamant	Sagenkönig			Papstname	Wiesens-pflanze						
sehr kleine Teilchen	ein Kartenspiel	Kloster in Umbrien	gr. Buchstabe		lebens-unerfahren	Vogelkleid						Weinsorte (Antike)	
Stift zum Markieren				Rohkostspeise	Software-nutzer			englisch: ja	9	Gottes-erkenntnis	Geröllwüste		
		feiner Unterschied	ein Kirchen-gebäude					Strom durch Sibirien		Stadt a. d. Weißen Elster			
englisch: Aufgabe		Ausruf des Stau-nens		100 qm in der Schweiz	2	Gewalt-herrscher	Pflanzenfett						
manchmal, zuweilen					Frauenkurzname	altgriech. Hauptstamm			unaufhörlich		deutsche Vorsilbe		
ein Halogen			Scharnier-teile	Haushalts-gerät			überbackene Speise	kath. Theologe				Kalifenname	
		Frau von David Bowie	Kölner Karnevals-ruf			unwirklich	Truppenstandort						
Ausruf der Überraschung	Mitternachts-messe	Stadt a. d. Komoren		Grab-säulen	Holzart			Musik-träger (Mz.)			Präsen-tation (Kw.)		
Schauspieler			krümmen	Ersatzstoff				erbitterte Gegner		deutsche Vorsilbe			
Hilfsmittel (Mz.)	geländegängiges Motorrad	Meerenge			Schiffsraummaß		gedrucktes Wort	Hotelhalle			7	bellie-gend	
	11					brit. Mathe-matiker †	engl. Zeitung			Schlag-rhythmus	Figur in 'Der Konsul'		
Hanf-abfall		japanische Währung		franz. Königs-anrede	schmelzen (Schnee)			Prinzes-sin aus Theben	Stadt am Rhein				
		sprach-gewandt	Hptst. S-Koreas			ein Moham-medaner	Vorname der Meysel †			Initialen der Bergman			
Teil der Lederherstellung	Gattin des Erech	Staat in Westafrika			Sportler	Straf-predigt				1			
			Brief-anrede	Urein-wohner Japans			engl. Männername		Südost-asiat				
		Nadelbaum	Offiziers-dienstgrad				trojan. Priester (Sage)						
Lebensgefährtin Lennons	finn. See			Firmen-form (Abk.)		Hafen-stadt am Eriesee	Trikot-hemden						
Quaste				Frauenkurzname	Figur in 'Feuerwerk'								
			Vorname Kollo-s	südafrik. Staat									
ehem. Kirchensteuer	englisches Seebad	bibli-scher Patriarch	Schalter am Computer		Berg-völker in Laos	niederl.: ich							
Aktenmappe				Abk.: Mittel-läufer	Haupt-stadt von Ägypten	4							
englisch: eins		int. Kfz-Z. Türkei	Teufel in Goethes 'Faust'										
Pluspunkt				Volk in Sodatrika			int. Kfz-K. Senegal						
dt. TV-Moderator													

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

# Warum regional einkaufen?

Tipps für mehr Regionalität und Nachhaltigkeit im Einkaufswagen



## 10 Tipps für den Wocheneinkauf:

(DRM). Gurken aus Spanien oder Tomaten im tiefsten Winter – dieser Luxus geht auf die Kosten der Umwelt! Lange Transportwege und hohe CO<sub>2</sub>-Belastungen schaden unserer Umwelt. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Indem wir regionale und saisonale Produkte wählen, unterstützen wir nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern tragen auch dazu bei, die Umwelt zu schonen. Saisonales Obst und Gemüse bietet zudem die frischesten und nährstoffreichsten Optionen, genau dann, wenn sie in unserer Region natürlich reif sind.

### Fünf Vorteile für Umwelt und Gesundheit

- 1. Hohe Qualität:** Regionale Produkte sind oft frischer und haben kürzere Transportwege, was ihre Qualität und Nährstoffdichte erhöht.
- 2. Bessere Transparenz und Wertschätzung:** Durch den direkten Kontakt zu Erzeugern wissen wir genau, woher die Lebensmittel kommen und können den Anbau- und Produktionsmethoden besser nachvollziehen.

**3. Wertschöpfung in der Region:** Der Kauf von regionalen Produkten unterstützt lokale Landwirt\*innen.

**4. Bessere Klimabilanz:** Regionale Produkte haben aufgrund kürzerer Transportwege einen geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

**5. Weniger Verpackungsmüll:** Regionale Lebensmittel werden meist lose, in Pfandgläsern oder in Papierverpackungen angeboten.

### Wo kann ich regionale Produkte einkaufen?

Im Supermarkt oder in Dorfläden: Oft gibt es eigene Regale für regionale Lebensmittel. Siegel auf Obst, Gemüse, Eiern, Milchprodukten, Fleisch oder Getreide helfen den Überblick zu behalten.

Im Hofladen und bei Direktvermarktern: Regionaler und direkter geht es kaum: Einkaufen auf dem Bauernhof, dort wo die Lebensmittel hergestellt und angepflanzt werden.

Auf dem Wochenmarkt: Wochen- und Bauernmärkte haben den Vorteil, dass geballt an einem Ort gleich mehrere Landwirte und Produzenten ihre Waren anbieten.

**1. Beginne im Kleinen:** Den Wocheneinkauf komplett umzustellen, fällt schwer. Beginne z.B. bei tierischen Produkten wie Eiern, Milch und Fleisch.

**2. Nutze einen Saisonkalender** und kaufe heimisches Obst und Gemüse der Saison.

**3. Achte auch im Supermarkt** auf Regionalsiegel und auf Siegel für Bio, Fairtrade, Tierwohl etc.

**4. Bringe deine (Stoff-)Tasche selbst mit**, anstatt sie vor Ort zu kaufen.

**5. Kaufe Getränke und Milchprodukte** in Mehrweg-Pfandflaschen.

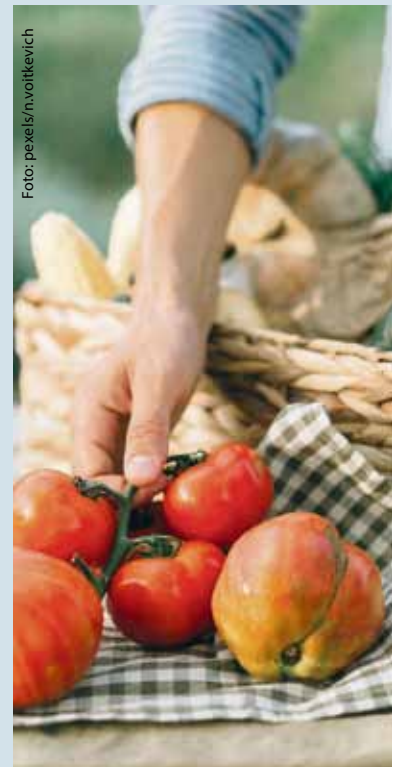
**6. Greife bei Obst und Gemüse** zu unverpackten Waren. Auch in vielen Bäckereien und Metzgereien kannst du die Waren in mitgebrachte Behältnisse füllen lassen.

**7. Nutze, wenn möglich, das Fahrrad** oder den ÖPNV zum Einkaufen.

**8. Schreibe dir vorher einen Einkaufszettel** und gehe nicht hungrig einkaufen. So kaufst du nur das ein, was du wirklich benötigst.

**9. Entdecke neues:** Besuche den Wochenmarkt in deiner Stadt oder schau im Hofladen bei dir um's Eck vorbei!

**10. Versuche den Konsum** von verarbeiteten Produkten einzuschränken. Probiere stattdessen neue Rezepte aus, um Desserts, Soßen oder Dips selbst herzustellen.



# Sauerkraut, Kombucha und Co.: Wie gesund sind fermentierte Lebensmittel?

(DRM). Ob Sauerkraut, Kombucha, Kimchi oder Kefir – viele schwören auf ihre gesundheitlichen Vorteile. Doch was steckt wirklich hinter dem Hype? Sind fermentierte Produkte tatsächlich so gesund, wie oft behauptet wird?

## Was ist Fermentation?

Beim natürlichen Prozess der Fermentation, wandeln Mikroorganismen wie Bakterien und Hefen Zucker in Säure, Alkohol oder Gas um. Dies verlängert nicht nur die Haltbarkeit von Lebensmitteln, sondern verändert auch ihren Geschmack und ihre Nährstoffzusammensetzung. Früher wurde die Fermentation vor allem zur Konservierung genutzt, heute steht oft auch der gesundheitliche Nutzen im Vordergrund.

## Gesunde Darmflora durch Probiotika

Fermentierte Lebensmittel haben einen hohen Gehalt an probiotischen Bakterien. Diese wirken sich positiv auf die Darmflora aus und können Verdauungsbeschwerden lindern. Nährstoffreicher als das Original? Durch den Fermentationsprozess entstehen neue bioaktive Verbindungen, die gesundheitsfördernd wirken können. Beispielsweise enthalten fermentierte Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir oft mehr B-Vitamine als ihre nicht fermentierten Pendanten. Fermentierte Lebensmittel sind außerdem leichter verdaulich.

## Diese fermentierten Lebensmittel sollten Sie kennen:

Schätzungen zufolge ist bis zu einem Drittel unserer täglich konsumierten Lebensmittel fermentiert. Gesundheitsfördernd sind aber nicht alle. Denn Fermentation spielt auch bei der Herstellung von alkoholischen Getränken wie Bier, Wein oder Whiskey eine wichtige Rolle. Empfehlenswert sind stattdessen diese fermentierten Lebensmittel:

- Kombucha (fermentierter Tee)
- Sojasoße und Miso-Paste (hergestellt aus fermentierten Sojabohnen)
- Sauerteig,
- Joghurt, Kefir
- Kimchi (fermentierter Chinakohl) und Sauerkraut.

## Kimchi: Tradition trifft Kulinarik

**Kimchi, das berühmte koreanische fermentierte Gemüsegericht, ist nicht nur ein wesentlicher Bestandteil der koreanischen Küche, sondern hat auch weltweit an Popularität gewonnen.**

Seine Vielfalt an Geschmacksrichtungen, Texturen und Zubereitungsmethoden macht es zu einem faszinierenden Thema für Feinschmecker und Kulturinteressierte gleichermaßen. Tauchen wir ein in die spannende Geschichte dieses Gerichtes und erkunden ein einfaches Rezept, um Kimchi zu Hause zuzubereiten.

## Ursprung und Geschichte

Die Ursprünge von Kimchi reichen mehr als 2.000 Jahre zurück. Ursprünglich wurde es in Korea entwickelt, um Gemüse in den langen Wintermonaten haltbar zu machen. Die Ostasiaten nutzten die natürliche Fermentation durch Milchsäurebakterien, um das Gemüse zu konservieren. Diese Methode verlieh dem Kimchi nicht nur seinen charakteristischen, säuerlichen Geschmack, sondern auch eine bemerkenswerte Haltbarkeit. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich unzählige Variationen von Kimchi entwickelt, je nach Region und verfügbarem Gemüse.

Die gesundheitlichen Vorteile von Kimchi sind ebenso bemerkenswert. Die wissenschaftlich nachgewiesenen Probiotika, die während des Fermentationsprozesses entstehen, sind förderlich für das Verdauungssystem und die allgemeine Gesundheit. Zudem ist Kimchi reich an Vitaminen A, B und C sowie wertvollen Antioxidantien.

## Kimchi: Ein weltweiter Trend

Mit der steigenden Popularität der koreanischen Küche und der zunehmenden Nachfrage nach fermentierten und probiotischen Lebens-

mitteln, hat Kimchi weltweit seinen Siegeszug angetreten. Viele Restaurants und Feinschmecker haben den fermentierten Leckerbissen in ihre Menüs und Küchen integriert. Dank seiner Vielseitigkeit wird es in vielfältigen Gerichten, von Burgern bis hin zu Tacos, verwendet. Die besondere Kombination aus Säure, Würze und Knusprigkeit verleiht verschiedenen Gerichten einen besonderen, geschmacklichen Kick.

## Einfaches Rezept für Zuhause

Obwohl es unzählige Variationen gibt, ist es möglich, mit wenigen Zutaten eine köstliche, hausgemachte Version dieses klassischen koreanischen Gerichts zuzubereiten.

### Zutaten:

- 1 großer Chinakohl
- 4 Esslöffel Salz
- 1 Liter Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 Gramm Rettich
- 2 Esslöffel Fischsoße
- 3 Esslöffel Chiliflocken
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)

### Zubereitung:

1. Den Chinakohl in Viertel schneiden und den Strunk entfernen. Die Kohlstücke in grobe Streifen schneiden.
2. In einer großen Schüssel das Wasser mit Salz vermischen. Den Kohl in die Salzwasserlösung tauchen und ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Währenddessen den Rettich in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Fischsoße und Chiliflocken vermischen, um eine Paste zu bilden.
5. Den gesalzenen Kohl abspülen und abtropfen lassen. In einer großen Schüssel den Kohl mit



Rettich, Frühlingszwiebeln und der vorbereiteten Würzpaste gründlich vermengen.

6. Die Mischung in sterilisierten Gläsern fest verschließen und bei Raumtemperatur 1-2 Tage fermentieren lassen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

## Fazit: Kimchi selbst gemacht

Die Herstellung von Kimchi zu Hause ist nicht nur eine spannende kulinarische Erfahrung, sondern auch eine Möglichkeit, ein Stück koreanische Tradition und Geschichte in die eigene Küche zu bringen. Durch die vielfältigen Gesundheitsvorteile und die schier endlosen Variationsmöglichkeiten lohnt es sich, dieses traditionelle Gericht selbst auszuprobieren. Ob als Beilage, Hauptgericht oder kreative Zutat in modernen Rezepten – Kimchi bietet für jeden Gaumen etwas. Lassen Sie sich von dieser faszinierenden, kulinarischen Welt inspirieren und entdecken Sie Ihre ganz eigene Lieblingsvariante von Kimchi!

Foto: Pexels/Shkraba Anthony

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

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

**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**

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

**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 Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, Bar und vor Ort. 100% seriös, 100% zuverlässig. Von 8-21 Uhr ☎ 069-66059493

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

**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**

**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, Gobel, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

## Stellen

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

**Nette Frau sucht neue Vollzeit Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich spreche Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur Langfristig! Mit eigene Schlafraum ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

## Partnersuche

**Ursula, 73 J.,** liebevolle Witwe, sehr hübsch mit schöner vollbusiger Figur, habe nur eine kleine Rente, dafür aber ein großes Herz. Ich mag die Natur bei jedem Wetter, wohne alleine hier i. der Gegend u. suche pv e. lieben Mann gerne auch älter, der mich braucht u. liebevoll umorgt sein möchte, habe Auto u. kann umziehen. ☎ 0151 - 62903590

**Stefanie, 64 Jahre jung,** leider schon Witwe! Nach meiner Trauerzeit möchte ich jetzt endlich pv einen Neuanfang mit einem netten Mann (Alter ist nicht entscheidend) wagen. Bin hübsch, lieb, häuslich u. natürlich, umzugsbereit, wohne hier in der Gegend, mag Reisen, Natur, Gespräche und gemütlich. Stunden zu zweit! ☎ 0151 - 62913878

**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, Gobel, 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

*Goldhaus Obertshausen*

**ANKAUF VON:**

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Antiquitäten
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

**H. Honig | Heusenstammer Str. 3**  
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr  
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder  
[www.goldhaus-obertshausen.de](http://www.goldhaus-obertshausen.de)

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Edeka, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Penny, REWE, Schäfer Dein Bäcker, Telekom, toom Baumarkt, Zimmermann

**ANZEIGEN**  
**Telefon**  
**06104 66720-40**

**E-Mail:**  
**info@rheinmainverlag.de**  
Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen

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

**DRAHT WEISSBÄCKER**

**ZÄUNE · GITTER · TORE**  
**Draht-Weissbäcker KG**  
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg  
Tel. (06071) 98810  
Fax (06071) 5161  
[www.draht-weissbaecker.de](http://www.draht-weissbaecker.de)  
E-Mail: draht@weissbaecker.de

- 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

**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 Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

**Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).**

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

**TSV SELIGENSTADT (PM).** Lindi möchte gerne die Einzige sein. Lindi ist eine 7 Monate alte reine Wohnungskatze, die leider gar keine anderen Katzen mag. Vermutlich ist sie viel zu früh von ihrer Familie getrennt worden und wurde somit falsch geprägt. Sie ist sehr auf den Menschen fixiert, will nur schmusen und bei ihnen sein. Lindi ist zudem recht verspielt. Bedauerlicherweise knappt Lindy gerne ,mal zu und das unvorhersehbar, deswegen ist sie nur für erfahrene Katzenbesitzer geeignet, am besten ohne oder zumindest mit älteren Kindern. Die neuen Menschen von Lindi sollten möglichst viel Zeit für sie haben.

Foto: TSV



Lindi



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



Saira

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

Saira ist kolossal lieb. Saira mag Menschen, sie mag gekrautelt werden und: Sie ist bestechlich, denn sie frisst auch sehr gerne. Vermutet Saira Leckerchen in einer Tasche, bettelt sie absolut charmant und setzt dabei ihre Pfoten ein. Saira ist gut verträglich mit anderen Hunden, weiss sich aber auch durchzusetzen, wenn es um Konkurrenz um menschliche Aufmerksamkeit geht. Saira könnte sicher auch gut als Einzelhund durchs Leben gehen, denn sie ge-

niesst es, im Mittelpunkt zu stehen, ohne dabei zu aufdringlich zu sein. Ist ihr Blick nicht herzerweichend? Ältere Hunde wie Saira bringen so viel Lebensweisheit mit - sie haben eine Chance verdient!

Wenn Sie einmal SAIRA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren.

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

Foto: TINO

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

Hammy

**HTB (PM).** Hammy ist anfänglich etwas unsicher. Aber sie lässt sich – wenn man vorsichtig und es in Ruhe macht – schon ein Geschirr anziehen und freut sich dann über

einen ausgedehnten Spaziergang. Mit Lekkerlies kann man sie recht schnell zu vielem überreden. Sie orientiert sich sehr an den anderen beiden Hunden auf der Pflegestelle – daher wäre es sinnvoll, wenn sie ein ruhiges Zuhause bei einem Zweithund finden würde. Hammy ist 8 Jahre alt, 25 cm groß und wiegt 5,5 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter Hoffungsvolle Tierblicke e.V.  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) | Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838





**Start: 01.08.2025**  
**Standort: Obertshausen**

# **DU SUCHST** **eine abwechslungsreiche AUSBILDUNG? -** **Wir suchen Dich! Ausbildung Kaufmann/-** **frau für Büromanagement (m/w/d)**

## **Unternehmen:**

Wir, die Egro-Direktwerbung, sind ein Teil der EGRO Mediengruppe und ein führendes Logistikunternehmen im Rhein-Main-Gebiet mit über 60 Jahren Erfahrung in der überregionalen Prospekt- und Promotion-Werbung. Unser Erfolg beruht auf Innovation, Zuverlässigkeit und einem starken Teamgeist. Dies ermöglicht es uns, immer wieder neue Maßstäbe in Sachen Qualität und Kundenzufriedenheit zu setzen.

## **Das erwartet dich:**

- Vielfältige Einblicke in die Büroorganisation und kaufmännische Abläufe
- Unterstützung bei der Planung und Steuerung von Verteilaktionen
- Bearbeitung von Rechnungen, Angeboten und Kundenanfragen
- Kommunikation mit Kunden, Lieferanten und internen Teams
- Einsatz moderner Büro- und Kommunikationstechnik

## **Das bringst du mit:**

- Einen guten Schulabschluss (mind. Mittlere Reife)
- Interesse an organisatorischen und kaufmännischen Tätigkeiten
- Teamgeist, Eigeninitiative und eine sorgfältige Arbeitsweise
- Gute Kommunikationsfähigkeiten in Deutsch (Wort und Schrift)
- Grundkenntnisse in MS Office sind von Vorteil

## **Das bieten wir:**

- Eine praxisnahe und fundierte Ausbildung mit tollen Entwicklungschancen
- Ein motiviertes und hilfsbereites Team, mit dem jeder Arbeitstag Spaß macht
- Möglichkeit zur Übernahme nach der Ausbildung
- Moderne Arbeitsplätze und eine angenehme Arbeitsatmosphäre
- Schülerticket

## **Haben wir dein Interesse geweckt?**

Dann bewirb dich jetzt mit deinen vollständigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) per E-Mail an [simone.kerpf-gurzawski@egro-direktwerbung.de](mailto:simone.kerpf-gurzawski@egro-direktwerbung.de).

**Wir freuen uns auf deine Bewerbung!**

# **EGRO**

**Direktwerbung GmbH**



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

**Egro-Direktwerbung GmbH**  
**Bieberer Straße 137**  
**63179 Obertshausen**

**06104 49700**

**[www.egro-direktwerbung.de](http://www.egro-direktwerbung.de)**