

mein südhessen⁹

20% **AYLUX**
SONNENSCHUTZSYSTEME

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

Rabatt-Coupon
in dieser Ausgabe!

22. Februar 2025

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.590

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach

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



Zur Website:



Mehr auf Seite 2. Foto: user32212 / Pixabay

Insel der Sonne: Reiseziel Rhodos

Der Bäcker
Eifler

COUPONS
HIER ALS BEILAGE

GÜLTIG VOM 24.02.-13.04.2025

Natürlich von hier.

Die Bäcker Eifler App
Jetzt KOSTENLOS heruntergeladen!

Google Play App Store

mein südhessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](http://www.facebook.com/rheinmainverlag)



myjob.de
Mein Job & Ich

JUWELIER & TRAUHINGE

GABRIEL

Hochzeitswochen
15%
auf alle Trauringe

GOLD ZU HÖCHSTPREISEN
WIR KAUFEN IHR

- ✓ **ALTGOLD**
- ✓ **ZAHNGOLD**
- ✓ **BRUCHGOLD**
- ✓ **SILBER**
- ✓ **ZINN**

Ringcenter Offenbach
Odenwaldring 70
63069 Offenbach

069 / 66 426 353

UVM. MO- FR. 10- 18:00 SA 10-16:00 UHR

www.celius.de

CELIUS
Intensivpflege GmbH

Friedhofstraße 90
63263 Neu-Isenburg

Ambulante
Pflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Beratung und Anleitung
- Soziale Betreuung u. Unterstützung
- Organisation u. Dokumentation
- Hauswirtschaft

06102-3525 620
info@celius.de



Reiseziel Rhodos



(DRM). Rhodos ist die viertgrößte Insel Griechenlands und liegt im östlichen Teil der Ägäis neben der Türkei. Die Insel ist bekannt für ihre Geschichte, die atemberaubende Strände und malerischen Dörfer. Touristen aus aller Welt besuchen jährlich die „Insel des Sonnengottes Helios“.

Großmeisterpalast der Ritter von Rhodos. Im Palast selbst wird die Geschichte von Rhodos detailliert an die Touristen gebracht. Des Weiteren ist der Hafen von Rhodos von mittelalterlichen Bauten geprägt und einige Bauwerke deuten darauf hin, wo einst der Kollos von Rhodos seinen Platz hatte.

Nicht nur der alte Hafen von Rhodos begeistert Touristen. Auch die sogenannte St. Pauls Bay, die angebliche Grabstätte des Apostel Paulus. Laut der Apostelgeschich-

te jedoch, soll er bei seiner Reise nach Rhodos nur an dieser Bucht angereist sein. Das kristallklare Wasser und die riesigen Felsen der Bucht machen das Touristenziel komplett.

Gastronomie

Die griechische Küche wird auf Rhodos geliebt! Es gibt eine reiche Auswahl an traditionellen griechischen Gerichten an jeder Ecke der Sonnen-Insel, welche oft mit frischen und lokal angebauten Zutaten zubereitet werden. Außerdem hat fast jede Ortschaft eigene Tavernen, in welchen sich die Bewohner der Dörfer täglich zur Abendstunde treffen. In fast allen Restaurants können typische Gerichte wie Moussaka, Souvlaki und frischer Fisch genossen werden.

Rhodos ist ein vielseitiges Reiseziel, das Natur, Kultur und kulinarische Tradition miteinander vereint.

Foto: Dimitris Vetsikas / Pixabay

Geschichte und Kultur

Rhodos wird auch Insel des Sonnengottes Helios genannt, da dieser seit der Antike der Schutzpatron der Insel ist. Einer Sage nach soll Zeus die Sonnen-Insel für Helios erschaffen haben, da er der letzte der griechischen Götter war, welchem eine Insel oder Land zugesprochen wurde.

Die Altstadt der Hauptstadt Rhodos gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist von einer mittelalterlichen Stadtmauer umgeben und beherbergt den berühmten

Städte und Strände

Neben der Hauptstadt Rhodos bietet die Insel viele weitere wunderschöne Städte und Dörfer, welchen einen Besuch wert sind. Lindos ist besonders bekannt für die weiße Architektur und den ehemaligen Hafen der Insel. Aber das Highlight der Stadt liegt weit oben: Die Akropolis von Lindos. Mitte des 6. Jahrhunderts v.Chr. soll das Heiligtum der Athene erbaut worden sein. Von der Akropolis aus hat man einen beeindruckenden Ausblick auf die Küste von Lindos und den ehemaligen Hafen bestens im Blick.

Insel der Sonne

Rhodos: Schauplatz göttlicher Geschichten

Rhodos, eine der größten und geschichtsträchtigsten Inseln Griechenlands, nimmt in der griechischen Mythologie einen besonderen Platz ein. Die Insel ist untrennbar mit Helios, dem Sonnengott, verbunden. Einer der bekanntesten Mythen erzählt, dass Helios der Insel seinen Namen gab, nachdem er sie aus dem Meer emporgehoben hatte. Helios verliebte sich in Rhodos, eine Meeresnymphe, und zusammen hatten sie sieben Söhne, deren Nachkommen die Inselwesen der Kykladen gründeten.

Der Koloss von Rhodos

Eine der eindrucksvollsten Darstellungen des Sonnengottes auf Rhodos war der Koloss von Rhodos, eine gewaltige Statue, die als eines der sieben Weltwunder der Antike galt. Diese Statue, die zu Ehren von Helios errichtet wurde, symbolisierte die Macht und den Schutz des Gottes über die Insel.

Obwohl der Koloss von einem Erdbeben zerstört wurde, bleibt sein Mythos im Gedächtnis der Menschheit lebendig.

Die Nymphe Rhodos

Rhodos war nicht nur eine Geliebte des Sonnengottes, sondern auch eine Verkörperung der Insel selbst. Diese Darstellung von Rhodos als lebendige Entität spiegelt die enge Verbindung zwischen Natur und Gottheiten in der griechischen Mythologie wider. Die Geschichten von Rhodos und Helios symbolisieren auch den Kreislauf von Tag und Nacht, da Helios jeden Tag mit seinem goldenen Streitwagen über den Himmel fährt.

Helios' Erbe

Die Verehrung von Helios prägt nicht nur die mythologische, sondern auch die kulturelle Identität von Rhodos. Die Sonne bleibt ein zentrales Element im Leben der Inselbewohner, sei es in ihrer Kunst oder in ihren traditionellen Festen.

Rhodos, die Insel der Sonne, bleibt somit ein Ort, an dem sich Geschichte, Mythologie und natürliche Schönheit vereinen.

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

Glänzende Aussichten

Richtige Methoden für streifenfreie Fenster

Fenster zu putzen kann sowohl eine schnelle als auch effektive Aufgabe sein, wenn man die richtigen Methoden anwendet. Wichtig ist es, zunächst das passende Reinigungswerkzeug zur Hand zu haben. Ein guter Fensterabzieher, ein Schwamm sowie ein fusselfreies Tuch sind hierbei essenziell.

Vorbereitung ist alles

Bevor man mit dem eigentlichen Putzen beginnt, sollte man die Fensterrahmen und -bänke gründlich abstauben, um zu verhindern, dass sich Schmutzpartikel auf das Glas übertragen und für Kratzer sorgen.

Der Putzvorgang

Für das Reinigungsmittel ist eine einfache Mischung aus Wasser und einem Spritzer Spülmittel oft ausreichend. Mit dem Schwamm wird das Fenster großzügig gereinigt, bevor man mit dem Abzieher das Wasser in gleichmäßigen Bahnen entfernt. Dabei ist wichtig, den Abzieher bei jedem neuen Ansatz trocken zu wischen.

Nachbearbeitung für den Glanz

Abschließend trocknet man die Fenster mit einem fusselfreien Tuch ab, um mögliche Wasserflecken zu beseitigen. Spezielle Mikrofasertücher bieten hierfür die besten Ergebnisse.



Grafik: Anna_Marie / Pixabay



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

Frühjahrsputz

Hansgrohe Pulsify S Handbrause 'Relax Eco'
 Ø 10,5 cm, 3 Strahlarten PowderRain, IntenseRain, Massagestrahl, Chrom, QuickClean, energiebewusst mit max. 6,9 l/min
 30106905

statt 34,-
29,95

Hochdruckreiniger 'K 4 Pure Flex Home'
 1.800 W, PremiumFlex-Hochdruckschlauch, schnelles Verbinden des Schlauches per Quick Connect, Fördermenge bis max. 420 l/h, Druck bis max. 130 bar, integrierter Ansaugmechanismus für Reinigungsmittel, praktische und platzsparende Schlauch- und Zubehöraufbewahrung direkt am Gerät
 32264252

249,-

Vileda Ultramax Reinigungssystem und Eimer'
 1 x Ultramax Eimer mit Auswringer, 1 x Ultramax Wischer, 1 x Mikrofaserbezug, geeignet auch für Parkett und Laminat, sorgfältige und leichte Reinigung, Mikrofaser-Wischbezug, praktische Set-Box, mit Noppenstruktur
 29238383

24,95

Makita Werkzeugkoffer 'E-10883'
 L 420 x B 312 x H 130 mm, 221-tlg., gut sortierter Werkzeugkoffer, mit neuem Kofferdesign und verstärkten Ecken, robuster Koffer mit Klappverschluss, Werkzeuge aus Chrom-Vanadium-Stahl
 28686165

statt 109,-
99,-

Alle Angebote nur gültig vom 22.2. – 8.3.2025 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.



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:



Die süße Verführung

Schokolade, schon der Gedanke daran, lässt bei vielen Menschen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Doch der Weg von der Kakaobohne bis zur fertig eingepackten Tafel ist lang und faszinierend. Der Ursprung der Schokolade reicht viele Jahrhunderte zurück und erstreckt sich über verschiedene Kulturen und Kontinente. Schon die alten Kulturen Mittelamerikas, darunter die Maya und Azteken, verehrten den Kakao, die zentrale Zutat der Schokolade, als Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Die Anfänge in Mittelamerika

Die ersten Nachweise für den Gebrauch von Kakao reichen etwa 3.500 Jahre zurück. Die Maya, die um 250 bis 900 nach Christus lebten, waren die Pioniere der Kakaobohnenverarbeitung. Für sie waren die Bohnen kostbare Handelsware und wurden als Zahlungsmittel sowie als göttliches Geschenk betrachtet. Sie bereiteten daraus ein Getränk namens „Xocolatl“ zu, das

als bitterer Tee beschrieben wurde, oft mit Gewürzen wie Chili oder Vanille angereichert und kalt serviert.

Einführung der Schokolade in Europa

Mit der Entdeckung Amerikas durch Christoph Kolumbus Anfang des 16. Jahrhunderts begann die Reise der Schokolade nach Europa. Doch es war Hernán Cortés, der spanische Konquistador, der um 1528 der Erste war, der Kakaobohnen nach Spanien brachte. Anfangs wurde das Getränk mit Skepsis betrachtet, aber durch die Zugabe von Zucker und Gewürzen fand es zunehmend Anklang.

Im 17. Jahrhundert verbreitete sich die Vorliebe für Trinkschokolade über Spanien hinaus nach Italien, Frankreich und schließlich nach ganz Europa. Die Schokolade wurde als Modegetränk unter Adligen und wohlhabenden Bürgern gefeiert und entwickelte sich zu einem Symbol von Luxus und Raffinesse.

Die erste feste Schokolade

Die Entwicklung fester Schokolade, wie wir sie heute kennen, begann im 19. Jahrhundert. Die Herstellungstechniken verbesserten sich mit der fortschreitenden Industrialisierung rapide. Im Jahr 1828 erfand der Niederländer Conrad Van Houten eine Kakaopresse, die den Großteil der Kakaobutter entfernt, und so ein Kakaopulver mit niedrigerem Fettgehalt erzeugt. Diese Erfindung führte zur Entwicklung von Mischungen, die für die Herstellung fester Schokolade geeignet waren.

Zu dieser Zeit entstanden in der Schweiz und in England die ersten Schokoladenfabriken. 1847 brachte J.S. Fry & Sons die erste fest geformte Schokoladentafel auf den Markt. Das Rezept bestand aus einer Mischung aus Kakaopulver, Kakaobutter und Zucker. Dieses Konzept der festen Schokolade wurde weiter verfeinert, was zur Entwicklung von Milkschokolade durch Daniel Peter in Zusammen-

arbeit mit Henri Nestlé führte. Die Zugabe von Milch veränderte den Geschmack grundlegend und machte die Schokolade milder und zugänglicher für ein breiteres Publikum.

Die Bedeutung von Schokolade heute

Schokolade hat sich zu einem globalen Phänomen entwickelt und ist aus den Haushalten nicht mehr wegzudenken. Ob als Geschenk, zu Feiertagen oder als kleine Belohnung im Alltag – ihre Bedeutung ist vielfältig. Von dunkler Schokolade mit hohem Kakaoanteil bis hin zu weißer Schokolade reicht das Spektrum an Geschmacksrichtungen.

Wissenschaftliche Studien zeigen sogar, dass der Konsum von Schokolade positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben kann. Besonders dunkle Schokolade enthält Flavonoide, die mit Herzgesundheit und emotionalem Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden.

Medizin

ANZEIGE

Gefesselt von Arthrose? So bekommen Sie Finger- und Handgelenksarthrose in den Griff!

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!

Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen. Wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases Schmerzen bereitet oder das Auswingen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die



unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam

helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

**Stark gegen
den Schmerz!
Sanft zum
Körper!**



**RubaXX®
Arthro**

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX ARTHRO, Wirkstoff: Viscum album Q. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. Enthält 49 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

Chiasamen: Kleine Körner, große Wirkung

Chiasamen, die ursprünglich aus Mexiko stammen, haben sich in den letzten Jahren einen festen Platz in der modernen Ernährung erobert. Bekannt für ihre hervorragenden Nährstoffeigenschaften, überzeugen sie viele Menschen weltweit. Die Samen sind nicht nur vegan und glutenfrei, sondern bieten auch eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen, die sie zu einem wahren Superfood machen. Dieses Superfood beeindruckt durch seine hohe Dichte an Nährstoffen und ist unglaublich vielseitig in seiner Anwendung.

Der Nährstoffgehalt von Chiasamen

Chiasamen sind winzige, ovale Samen, die in den Farben Schwarz, Braun und Weiß erhältlich sind. Trotz ihrer geringen Größe verfügen sie über eine beeindruckende Nährstoffzusammensetzung. Sie sind reich an Ballaststoffen, Proteinen, Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und verschiedenen Mikronährstoffen wie Kalzium, Magnesium und Eisen.

Ballaststoffe: Chiasamen enthalten rund 34 Prozent Ballaststoffe, die zur Förderung der Verdauung und zur Reduzierung des Cholesterinspiegels beitragen. Ballaststoffe sind unverzichtbar für eine gesunde Ernährung, da sie einerseits das Sättigungsgefühl unterstützen und andererseits die Darmtätigkeit anregen. **Proteine:** Mit etwa 16 Prozent Proteinen zählen Chiasamen zu den proteinreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Sie sind besonders bei Vegetariern und Veganern beliebt, da sie alle essenziellen Aminosäuren enthalten, die der Körper braucht. **Omega-3-Fettsäuren:** Chiasamen sind eine hervorragende pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Alpha-Linolensäure (ALA). Diese Fettsäuren unterstützen das Herz-Kreislauf-System, wirken entzündungshemmend und fördern die Gehirnfunktion.

Vielseitige Anwendungsmöglichkeiten

Die Vielseitigkeit der Chiasamen ist einer der Gründe für ihre Beliebtheit.

Sie können in vielen Rezepten verwendet werden, sowohl in süßen als auch in herzhaften Gerichten. Hier einige Ideen für die Integration von Chiasamen in den täglichen Speiseplan:

Chia-Pudding: Eine der bekanntesten Anwendungen ist der Chia-Pudding. Dazu werden die Samen in Milch oder einer pflanzlichen Alternative eingeweicht. Nach einigen Stunden bildet sich eine gelartige Konsistenz, die sich mit Früchten, Nüssen und Honig verfeinern lässt. **Backen:** Chiasamen können in Brot, Gebäck und Kuchen eingearbeitet werden. Durch die Bindeeigenschaften der Samen können sie zudem als Ei-Ersatz in veganen Rezepten dienen.

Getränke: In Smoothies oder Säften sind Chiasamen eine gute Ergänzung, um den Nährstoffgehalt zu erhöhen. Ein bis zwei Esslöffel der Samen genügen bereits, um die Getränke mit wertvollen Nährstoffen anzureichern.

Salate und Müslis: Auch in Salaten oder Müslis machen sich die kleinen Samen gut. Sie verleihen den

Gerichten nicht nur einen leichten Crunch, sondern steigern auch den Nährwert.

Gesundheitliche Vorteile von Chiasamen

Die gesundheitlichen Vorteile, die Chiasamen bieten, sind zahlreich und wissenschaftlich gut dokumentiert. Hier einige der bekanntesten positiven Wirkungen:

Gewichtsmanagement: Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts sind Chiasamen ein hervorragendes Hilfsmittel beim Abnehmen. Sie quellen in Flüssigkeit auf und sorgen so für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Blutzuckerregulation: Studien haben gezeigt, dass Chiasamen helfen können, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Dies ist besonders nützlich für Menschen mit Diabetes oder diejenigen, die ihren Blutzuckerspiegel kontrollieren möchten.

Herzgesundheit: Durch den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren tragen Chiasamen zur Gesundheit des Herzens bei, indem sie den Blutdruck senken und die Fettwerte verbessern.

Medizin

ANZEIGE

„Weltklasse! Endlich keine Salbe mehr!“

Diese Arznetropfen bekämpfen Hämorrhoiden von innen



Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämorrhoidalleiden.



Hämorrhoiden anders behandeln

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die einzigartigen Arznetropfen enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis

virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleiterscheinungen von Hämorrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.

Exklusiver Tipp für Sie:

Jetzt Lindaven diskret und schnell auf pureSGP.de bestellen und bis zu 19% sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Schwindelbeschwerden?

So kommen Sie natürlich wieder ins Gleichgewicht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.



Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung

zugeschrieben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z. B.

Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Für Ihre Apotheke:

Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildungen Betroffener nachempfunden
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. Enthält 19 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 oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. Enthält 18 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

Aktiv durch den Winter – auch mit Diabetes

Mit smarter Technik in der kalten Jahreszeit in Bewegung bleiben

(DJD-K). Das Winterhalbjahr ist oft kalt und nass, die Tage dunkler und kürzer. Da sinkt bei vielen die Motivation für sportliche Unternehmungen. Menschen mit Diabetes Typ 2 sollten aber besonders auf Bewegung achten. Denn wer körperlich aktiv ist, macht seine Körperzellen sensibler für das Hormon Insulin, dadurch steigt die Glukoseaufnahme. Außerdem nehmen unsere Körperzellen bei Bewegung mehr Zucker (Glukose) aus dem Blut auf, um die benötigte Energie für den Sport bereitzustellen. Beides führt dazu, dass der Blutzucker sinkt.

Sensoren zur Zuckermessung geben direktes Feedback

Darüber hinaus bringt Aktivität weitere gesundheitliche Vorteile mit sich – sie hilft beim Abnehmen, stärkt das Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck. Umso wichtiger ist es, auch in der kalten Jahreszeit etwas für die Fitness zu

tun. Dabei können smarte Sensoren zur automatischen Zuckermessung wie der Dexcom G7 unterstützen. Sie messen den Zuckerwert rund um die Uhr und übertragen ihn alle fünf Minuten auf ein kompatibles Smartphone, den optionalen Empfänger oder, besonders praktisch, per eigener Bluetooth-Verbindung direkt an die Apple Watch. Nutzende sehen den Wert mit einem Blick zum Handgelenk und können ihr Handy auch mal zu Hause lassen – was beim Sport oft bequemer ist.

Den Zuckerwert im Zielbereich halten

Ein weiterer Motivationsfaktor kann die sogenannte Zeit im Zielbereich, englisch „Time in Range“ (TIR) sein. Das ist der prozentuale Anteil der Zeit, in dem sich der Zuckerwert im individuell festgelegten „grünen“ (also optimalen) Bereich befindet. Das smarte System zeigt dies übersichtlich in Ampelfarben



Körperliche Aktivität auch im Winter, bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich.

Foto: djd-k/Dexcom/Getty Images/Tijana87

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Gerade in den Wintermonaten können kleine Veränderungen im Alltag helfen, aktiv zu bleiben. Hier sind leicht umsetzbare Tipps für Menschen mit und ohne Diabetes:

- Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe: Jede Stufe bringt zusätzliche Schritte und fördert die Fitness.
- Eine Haltestelle weiter: Der Weg zu einer entfernteren Bus- oder Bahnhaltestelle schafft Extrabewegung.
- Besorgungen zu Fuß oder per Rad zurücklegen: Auch kleine Wege können für zusätzliche Aktivität sorgen, die sich positiv auf den Zuckerwert auswirkt. Das Auto mal stehenlassen.
- Aktive Pausen: In der Mittagspause eine zügige Runde um den Block gehen. Das kurbelt den Stoffwechsel an und macht den Kopf frei.

an und verdeutlicht die positiven Effekte von Bewegung auf den Zuckerwert. Körperliche Aktivität für Werte im idealen Zielbereich wird so weiter angeregt.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 07

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

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

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



Giro-, Debit- oder Kreditkarte – Was sind die Unterschiede?

(DRM). Die Vorliebe der Deutschen für Bargeld ist weiter ungebrochen. Gerade im Vergleich mit den europäischen Nachbarn liegt die Nutzung von Kartenzahlungsmöglichkeit hierzulande noch weit hinter der Zahlung mit Scheinen und Münzen. Aber es bewegt sich etwas in der Bundesrepublik.

Wie die Bundesbank im Sommer 2024 berichtete, steigt der Anteil der Kartenzahlung seit der Coronapandemie stetig an. Allein 2023 wuchs sie um 16 Prozent auf 11,8 Milliarden Transaktionen. Dabei sorgt die Debitkarte mit 83 Prozent elektronischer Kartenzahlungen für den Löwenanteil.

Mit zunehmender Akzeptanz der elektronischen Zahlungsmittel stellt sich aber auch die Frage, worin die Vor- und Nachteile der einzelnen Kartentypen liegen und was sind überhaupt die Unterschiede zwischen Girokarte, Debitkarte und Kreditkarte?

Girokarte und Debitkarte – ähnlich, aber nicht gleich

Die Girokarte dürfte als Name am geläufigsten und vielen noch als EC-Karte bekannt sein. Diese ist jedoch seit 2008 nicht mehr im Umlauf und wurde von der Girokarte ersetzt. Diese ist eng verwandt mit der Debitkarte, wird im Gegensatz dazu allerdings nur in Deutschland ausgegeben und funktioniert hierzulande uneingeschränkt. Auch in



den meisten europäischen Ländern wird sie akzeptiert, stößt global gesehen jedoch schnell an ihre Grenzen.

Die Debitkarte hingegen ist mehr oder weniger weltweit einsetzbar, hat ansonsten dieselben Eigenschaften wie eine Girokarte. Abbuchungen vom Girokonto werden zumeist innerhalb von ein oder zwei Tagen getätigt. Anders als Girokarten, die hauptsächlich von Filialbanken ausgegeben werden, sind Debitkarten typisch für Direktbanken, die diese meistens kostenlos ausgeben. Für Girokarten werden hingegen in der Regel Gebühren fällig.

Im Gegensatz zur Girokarte kann es bei Debitkarten aber gelegentlich zu Problemen kommen. Gera-

Die Girokarte dürfte als Name am geläufigsten und vielen noch als EC-Karte bekannt sein. Diese ist jedoch seit 2008 nicht mehr im Umlauf und wurde von der Girokarte ersetzt. Diese ist eng verwandt mit der Debitkarte, wird im Gegensatz dazu allerdings nur in Deutschland ausgegeben und funktioniert hierzulande uneingeschränkt. Auch in den meisten europäischen Ländern wird sie akzeptiert, stößt global gesehen jedoch schnell an ihre Grenzen.

Foto: Michal Jarmoluk / Pixabay

de das immer beliebter werdende Geldabheben an der Supermarktkasse ist nicht immer möglich.

Die Vor- und Nachteile einer Kreditkarte

Die wenigsten Akzeptanzprobleme weltweit gibt es bei Kreditkarten. Da diese über einen Kreditrahmen verfügen, bestehen viele Online-Händler, Autovermieter oder Fluggesellschaften auf Zahlung per Kreditkarte, um eventuelle Zahlungsausfälle zu vermeiden.

Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass Kreditkarten nicht direkt belastet, sondern in regelmäßigen Abständen gesammelt belastet werden. Dies kann es dem Kartenbesitzer schwieriger machen, die aktuelle Finanzlage zu überblicken. Eine Möglichkeit, diesem Problem aus dem Weg zu gehen, ist eine Prepaid-Kreditkarte. Diese muss mit Geld aufgeladen werden und es kann nur der auf die Karte geladene Betrag ausgegeben werden.

Daneben gibt es noch die Varianten Charge und Credit/Revolving. Beim Credit werden alle Umsätze gesammelt vom verknüpften Konto abgebucht. Bei Credit/Revolving handelt es sich um eine Teilzahlungsoption. Es wird nicht immer der gesamte Betrag abgebucht, allerdings können hier massive Zinsbelastungen anfallen.

Welche Karte soll es sein?

Welcher Kartentyp zu bevorzugen ist, hängt vom individuellen Verhalten des Kartenbesitzers ab. Wer sich ausschließlich in Deutschland oder dem benachbarten europäischen Ausland aufhält, wird mit der klassischen Girokarte zurechtkommen. Bei regelmäßigen Auslandsaufenthalten ist eine Debitkarte empfehlenswert.

Wer global unterwegs sein und jegliches Risiko im Zahlungsverkehr ausschließen möchte, der kann sich für die Kreditkarte entscheiden. Allerdings sollte man hier die speziellen Merkmale der Kreditkarte im Blick haben, die unter Umständen zu Mehrkosten führen können.

Foto: Kris / Pixabay



Im Trend: Was ist Dubai-Schokolade?

(DRM). Der neueste virale Trend auf TikTok und Instagram nennt sich Dubai-Schokolade. Die Kalorienbombe soll vor allem eines sein: Unglaublich lecker. Wer die süße Sünde testen möchte, kann das auch ganz einfach zuhause ausprobieren.

Knuspriges Engelshaar und zartschmelzendes Pistaziencreme befinden sich im inneren der Schokolade, die besonders in den sozialen Medien für Aufsehen sorgt. Sarah Hamouda entwickelte die Schokolade im Jahr 2021 in Dubai und verkauft sie online unter der Marke „Fix Dessert Chocolatier“. Kostenpunkt ab 68 Euro.

Das besondere an der Schokolade: Die Füllung ist aus Kadayif. Darunter versteht man einen knusprigen Filoteig, der aus einzelnen feinen Fäden besteht und oft in orientalischen Desserts Verwendung findet. Dazu kommt Pistaziencreme und einer Hülle aus zartschmelzender Schokolade. Mittlerweile versuchen viele Hobbybäcker die Kreation selbst zu Hause nachzumachen. Nur vier Zutaten werden dafür benötigt.



Das braucht man:

100 Gramm Kadayif (gibt es im türkischen Supermarkt), 200 bis 250 Gramm Vollmilch- oder Zartbitterschokolade, 125 Gramm Pistaziencreme, 1 Esslöffel Butter, tiefe Schokoladenform aus Silikon

So geht's:

1. Die Hälfte der Schokolade schmelzen und den Boden der Silikonform damit bedecken. Anschließend in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
2. Das Kadayif zerkleinern. Zusammen mit der Butter in eine Pfanne geben und anrösten, bis es knusprig und goldbraun ist. Mit der Pistaziencreme mischen und in die Form mit der ausgehärteten Schokolade füllen.
3. Die restliche Schokolade schmelzen und die Form vollständig damit bedecken. Dann im Kühlschrank festwerden lassen.
4. Nach etwa einer Stunde Kühlzeit kann die Schokolade aus der Form genommen werden.

Foto: Pexels

Anzeige

Sechs Heilpflanzen für einen entspannten Bauch Immer nach dem Essen dick und aufgebläht?

EIN GEFÜHL WIE AUFGEBLASEN

Immer nach dem Essen stellt es sich ein: Dieses Gefühl, als hätten sich plötzlich massenhaft Kilos in der Bauchregion angesammelt. Der Gürtel spannt – Rock oder Hose erscheinen zwei Nummern zu klein, sogar das Durchatmen fällt schwer. Dabei sind es keine zusätzlichen Pfunde, die den Umfang wachsen lassen, sondern ein geblähter Bauch. Schnelle Hilfe leisten jetzt GASTEO Magen-Tropfen.

Nach dem Essen oder bei Bedarf eingenommen, sorgen sie rasch für wohltuende Linderung.

HEILPFLANZEN-KOMBINATION AKTIVIERT UND ENTSPANNT SCHNELL

Sofort nach dem Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.^{1,2} Krampflösendes Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und

Kamillenblüten entspannen den gesamten Magen-Darm-Trakt. Der Blähbauch verschwindet, Rock oder Hose passen wieder – was für ein Gefühl!

IMMER DABEI, FÜR ALLE FÄLLE

Blähbauch und Völlegefühl können jederzeit auftreten. Oft reichen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, oder ein Burger unterwegs. Deshalb: Keine Handtasche ohne GASTEO Magen-Tropfen. Die cleveren Magen- und Verdau-



ungshelfer bleiben nach dem ersten Gebrauch sogar noch zwölf Monate verwendbar.

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-E62691; 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, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

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

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, Gobelins, 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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 07:30-21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

KFZ BAR ANKAUF
Alle Fahrzeuge
PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.
Alles anbieten!
(Baujahr, Km, Zustand egal).
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

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

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

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

Junge Künstlerin sucht alles aus Zinn, zB. Becher, Teller, Löffel, Krüge etc. Zahle Sammlerpreise!
☎ 06108/9958275 od. 0152/11970534

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

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 Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr.
☎ 069 - 34875842

Stellen

40 jährige Pflegehelferin sucht neue Arbeitsstelle! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Koche gerne und gut. Nur in Privathaushalt! Gerne Langfristig!
☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Partnersuche

Bildschöne Rita, 67 J., seit kurzem verwitwet, bin eine sympathische, herzliche Frau, jung geblieben, unkompliziert und häuslich. Die Einsamkeit ist nicht leicht für mich, mir fehlt das tägliche Miteinander, ich habe keine großen Ansprüche, nur Sehnsucht nach einem ehrlichen Lebenspartner, habe ein Auto und würde am liebsten zusammenziehen. pv ☎ 0151 - 62913878

Ich Helene, 75 J., gelernte Näherin, zuletzt habe ich noch in der ambulanten Krankenpflege gearbeitet. Ich bin eine ganz liebe, ruhige, häusliche Frau, ich mag eine gute Küche, die Natur, fahre gerne Auto. Seit mein Mann verstorben ist stehe ich nun ganz alleine da. Ich suche pv e. lieben Mann bei getrenntem oder auch gemeinsamen Wohnen. Ich würde Sie gerne besuchen oder zu mir einladen wenn Sie anrufen ☎ 0157 - 75069425

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

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, Gobelins, 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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT WEISSBÄCKER

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

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

Impressum

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

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 672.689

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? Zustellothline Montag - Freitag von 10.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

Action, ALDI, Bäcker Eifler, Bären Apotheke, Edeka, Einhorn Apotheke, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, HIT, LIDL, Marktkauf, Media Markt Saturn, Mobile, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, Rats Apotheke, REWE, Rossmann, Stadt Apotheke, Sonnen Apotheke, Toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN
Telefon
06104 66720-40
E-Mail:
info@rheinmainverlag.de
Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen



Miri und Foxi

TSV SELIGENSTADT (PM). Miri und Foxi möchten gemeinsamen Freigang. Miri und Foxi wurden im August 2024 mit ca. 3 Monaten – ohne Mutter – in einem Industriegebiet eingefangen. Sie sind inzwischen zwei zutrauliche, hübsche Katzen geworden. Da sie sich immer gegenseitig suchen, wollen wir für die beiden lieben Katzen (Katze und Kater) ein schönes Zuhause finden, wo sie zusammen bleiben dürfen. Anfangs sind die

beiden gegenüber Fremden etwas zurückhaltend und ängstlich. Aber nach einer Eingewöhnung belohnen sie ihre Bezugspersonen mit Schnurren und wollen auch auf dem Arm kuscheln. Wir wünschen uns für die beiden Katzen ein umsorgtes Zuhause in einem Haushalt mit gesicherten Balkon oder noch besser Freigang in ruhiger Umgebung. Wer möchte den beiden süßen Kätzchen Zeit und Geborgenheit geben? Foto: TSV

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

HTB (PM). Sala ist eine wunderschöne Hündin. Sie ist eine zutrauliche und sympathische Hündin, die sich gerne von uns streicheln lässt. Rassetypisch hat sie einen

starken Jagdtrieb und braucht viel Bewegung. Sala ist 4 Jahre alt, 58 cm groß und wiegt 24 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB



Sala

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

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

Django kam als Junghund als Abgabe zu Tiere in Not Odenwald, weil er seiner damaligen Familie zu gross geworden war. Nun kam Django nach einer langen Vermittlungszeit ins Tierheim zurück. Meistens benimmt sich Django so, wie er aussieht: Ein total sympathischer, netter, verschmuster, anhänglicher, freundlicher Kerl, der gut an der Leine geht, Ruhe halten kann und wirklich verträglich ist mit anderen Hunden. Warum gibt man so einen Hund nach so langer Zeit wieder ab? In einer Situation kann Django leider auch sehr überzeugend unfreundlich sein: Selbst „erjagtes“ Futter ist ihm heilig und da gibt er alles, um es zu behalten. Und so geschah es, dass eine stehengelassene Butter in der Küche

zu seinem Rausschmiss führte, da es mit Django durchging. Im Tierheim trägt Django einen Maulkorb und hat im normalen Tierheim Alltag auch noch nichts gefunden, das ihn aus der Haut fahren ließ. Trotz allem hat Django im Training gezeigt, dass er in solchen Situationen tatsächlich diskutiert. Man sollte also bereit sein, mit Django über dieses Thema zu sprechen, wenn es ihn mal wieder überkommt. Django ist im Februar 2017 geboren.

Wenn Sie einmal DJANGO kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

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



Django

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich

Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der  EGRO MEDIENGRUPPE

Das **NEUE** Jobportal



- 1 Job suchen
- 2 Job finden
- 3 Bewerben
- 4 Traumjob starten

AYLUX[®]
SONNENSCHUTZSYSTEME



SPRING SALE

20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER



20%

RABATT AUF ALLE
GLAS-SCHIEBEELEMENTE



20%
RABATT

AUF DIE
MONTAGE

**20%
RABATT**

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. ARONA 5X3m

~~4.617€~~ **3.693€**
inkl. 19% MwSt.

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m²

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

*gültig bis zum 01.03.2025 nur in der Filiale
*zzgl Montagekosten
*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
*Abb. ähnlich



SCAN ME

AYLUX FRANKFURT

★★★★★ 4,8

Assar-Gabrielsson-Straße 15

63128 Dietzenbach

Tel.: 06074 - 845 65 50

E-Mail: frankfurt@aylux.de

www.aylux.de

MADE IN GERMANY

