

mein süd Hessen

6

Antik Galerie
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

1. März 2025

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.553

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

mein süd Hessen
auf Facebook

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



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/alina-rossoshanska

Das heilige Jahr 2025

Das heilige Jahr 2025

(DRM). Das Jahr 2025 wird für die katholische Kirche und Millionen von Gläubigen weltweit ein besonderes Ereignis sein: das Heilige Jahr. Unter dem Leitwort „Pilger der Hoffnung“ lädt Papst Franziskus dazu ein, gemeinsam auf eine spirituelle Reise zu gehen. Dieses Heilige Jahr ist ein sogenanntes ordentliches Jubeljahr, welches alle 25 Jahre gefeiert wird und Rom zu einem zentralen Pilgerziel macht.

Bedeutung des Heiligen Jahres

Die Tradition des Heiligen Jahres geht auf das Jahr 1300 zurück, als Papst Bonifaz VIII. ein besonderes Pilgerjahr für die Bürger Roms ausrief. Damals war noch nicht von einem „Heiligen Jahr“ oder „Jubeljahr“ die Rede, doch der Gedanke eines besonderen Zeitraums der Umkehr und Besinnung war geboren. Ursprünglich sollte dieses Ereignis nur alle 100 Jahre stattfinden, doch schon bald wurde der Rhythmus auf 50 und später auf 33 Jahre angepasst – als Anlehnung an das Lebensalter Jesu Christi. Schließlich legte Papst Paul II. im Jahr 1470 den festen Turnus von 25 Jahren fest, der bis heute gilt.

Zusätzlich zu den regulären Heiligen Jahren gibt es außerordentliche Jubeljahre, die ein Papst nach besonderem Anlass ausrufen kann. So rief Papst Franziskus zuletzt 2015/2016 das Jahr der Barmherzigkeit aus, um die Bedeutung von Mitgefühl und Vergebung in den Mittelpunkt zu stellen.

Die Heilige Pforte und die vier Patriarchalbasiliken

Ein zentrales Symbol des Heiligen Jahres ist die Heilige Pforte des Petersdoms, die traditionell in der



Foto: pexels/peter-de-vink

Heiligen Nacht am 24. Dezember 2024 feierlich geöffnet wird. Diese besondere Tür, die nur während eines Jubeljahres zugänglich ist, symbolisiert den Weg zu Christus und die Einladung zur spirituellen Erneuerung. Neben dem Petersdom besitzen auch drei weitere große Kirchen Roms Heilige Pforten:

1. Santa Maria Maggiore

2. Sankt Paul vor den Mauern
3. Lateranbasilika (San Giovanni in Laterano)

Pilger, die durch diese Pforten schreiten und sich mit einem reinen Herzen auf ihre Glaubensreise begeben, können den besonderen Ablass des Heiligen Jahres erhalten.

Pilgerströme und die Vorbereitungen in Rom

Für das Heilige Jahr 2025 rechnet Rom mit einer gewaltigen Anzahl an Besuchern. Erwartet werden rund 45 Millionen Pilger und Touristen, die die Stadt und ihre heiligen Stätten besuchen. Schon das vergangene Jubeljahr 2000 brachte etwa 25 Millionen Menschen nach Rom, weshalb die Stadt umfassende Vorbereitungen trifft. Dazu gehören infrastrukturelle Maßnahmen, verbesserte Verkehrsverbindungen sowie eine verstärkte Organisation von Gottesdiensten und Veranstaltungen.

Ein Jahr der Hoffnung und Erneuerung

Das Heilige Jahr 2025 steht ganz im Zeichen der Hoffnung und der spirituellen Reise. Es ist eine Einladung an Gläubige aus aller Welt, nach Rom zu pilgern, die Heiligen Pforten zu durchschreiten und sich auf eine tiefere Verbindung mit dem Glauben einzulassen. Durch seine lange Tradition und seine Bedeutung als Zeit der Versöhnung und Neuausrichtung bleibt das Jubeljahr ein zentrales Ereignis in der katholischen Kirche – ein Moment des Aufbruchs und der Gemeinschaft für Millionen von Menschen.



Die Kirche Santa Maria Maggiore in Rom steht als herausragendes Beispiel für die frühchristliche Basilika. Erbaut im 5. Jahrhundert, gehört sie zu den vier päpstlichen Basiliken der Stadt. Besonders beeindruckend sind die Mosaik- und Szenen aus dem Alten Testament darstellen. Diese Kunstwerke zeugen von der langen Geschichte und der religiösen Bedeutung der Kirche. Ihre architektonische Gestaltung und die Fülle an historischen Kunstwerken machen Santa Maria Maggiore zu einem wichtigen Anlaufpunkt für Kulturinteressierte und Gläubige gleichermaßen.

Foto: pexels/saya-omar



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

Genuss mit Wirkung (Teil 1)

Wie bestimmte Lebensmittel die Laune heben

Jeder kennt diese Momente, in denen man sich müde, angespannt oder einfach nur niedergeschlagen fühlt. Die gute Nachricht: Es gibt zahlreiche Lebensmittel und Getränke, die nicht nur den Körper, sondern auch die Seele nähren. Diese sogenannten „Mood-Foods“ können uns helfen, die Stimmung zu heben, Stress abzubauen und insgesamt positiver zu denken.

Schokolade als Glücksmacher

Schokolade ist zweifellos eines der beliebtesten Lebensmittel, wenn es darum geht, sich besser zu fühlen. Der Grund dafür liegt in ihrer Zusammensetzung. Insbesondere dunkle Schokolade enthält viele gesunde Fette und Kakao, der die Produktion von Endorphinen anregt. Diese Hormone werden oft als Glückshormone bezeichnet, weil sie das Wohlbefinden steigern können. Zudem findet man in Schokolade die Aminosäure Tryptophan, die der Körper in das Glückshormon Serotonin umwandelt.

Doch Vorsicht: Nicht jede Schokolade wirkt gleich. Um von den positiven Effekten zu profitieren, sollte die Schokolade einen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent haben. Der Verzehr von großen Mengen Milkschokolade führt oft zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, gefolgt von einem ebenso schnellen Abfall – was

letztlich zu einer Verschlechterung der Stimmung führen kann.

Der Klassiker: Die Banane

Die Banane ist nicht nur ein praktischer Snack für unterwegs, sondern auch ein natürlicher Stimmungsmacher. Sie enthält hohe Mengen an Vitamin B6, das unter anderem für die Produktion von Serotonin im Gehirn zuständig ist. Eine Studie der Universität von Oxford zeigt, dass Menschen, die regelmäßig Bananen konsumieren, weniger anfällig für Stimmungsschwankungen sind.

Neben Vitamin B6 sind auch Kalium und Magnesium in Bananen enthalten. Diese Mineralstoffe sind wichtig für die Nervenfunktion und können helfen, Stress abzubauen. Ein weiterer Vorteil der Banane ist, dass sie leicht verdaulich ist und schnell Energie liefert. Vielleicht erklärt das ihre Beliebtheit bei Sportlern.

Fische – das goldene Nahrungsmittel für die Psyche

Fische, insbesondere fettreiche Arten wie Lachs, Hering oder Makrele, sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese Fette sind essenziell für die Gesundheit des Gehirns. Studien belegen, dass Menschen mit einer Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren ein geringeres Risiko haben, an Depressionen zu erkranken. Omega-3-Fettsäu-



Foto: Mirko Stauder / Pixabay

ren unterstützen die Funktion der Zellmembranen von Nervenzellen und fördern die Bildung von Neurotransmittern – Botenstoffen, die für die Kommunikation zwischen Nervenzellen verantwortlich sind.

Die regelmäßige Aufnahme von Omega-3-reichen Fischarten kann zudem die Stimmung stabilisieren und das Risiko für Anzeichen von Angstzuständen und Depressionen allgemein senken. Es lohnt sich also, Fisch mindestens zweimal pro Woche in den Speiseplan zu integrieren.

Die geheime Power von Gewürzen

Gewürze, die wir oft im Gewürzregal vernachlässigen, haben erstaunliche Wirkungen auf unser Wohlbefinden. Beispielsweise hat

Kurkuma, ein Hauptbestandteil des Currypulvers, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, die den Körper vor Stress schützen können. Die in Kurkuma enthaltene Verbindung Curcumin hat in mehreren Studien gezeigt, dass sie die Symptome von Depressionen verbessern kann.

Ingwer ist ein weiteres Gewürz mit stimmungsaufhellenden Eigenschaften. Mit seiner wärmenden Wirkung kann Ingwer dazu beitragen, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Ingwertee ist ein einfaches Getränk, das man zu Hause zubereiten kann und das ebenso beruhigend wie wohltuend ist.

Grüner Tee: Ein Wundermittel für den Geist

Grüner Tee ist bekannt für seine gesundheitlichen Vorteile, aber auch seine positiven Auswirkungen auf die Stimmung sind bemerkenswert. Er ist reich an L-Theanin, einer Aminosäure, die nachweislich die Alphawellen im Gehirn stärkt, wodurch wir entspannter und wachsender werden.

Darüber hinaus enthält grüner Tee Catechine – kraftvolle Antioxidantien, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch das Gehirn schützen. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von grünem Tee das Risiko für depressive Symptome senken kann. Es ist ein perfektes Getränk für den Start in den Tag oder zur Entspannung am Nachmittag.



Foto: cattalin / Pixabay

Versteckte Stromfresser – So kann bewusst gespart werden

(DRM). In Zeiten steigender Energiepreise und wachsender Umweltbewusstheit rückt der Stromverbrauch immer mehr in den Fokus. Viele Haushalte unterschätzen dabei, wie viel Strom von Geräten verbraucht wird, die scheinbar ausgeschaltet sind oder im Hintergrund laufen. Diese versteckten Stromfresser können schnell zu einer unnötigen Belastung für den Geldbeutel und die Umwelt werden. Mit gezielten Maßnahmen lassen sich diese Kosten jedoch erheblich reduzieren.

Die unsichtbaren Energiefresser im Haushalt

Moderne Haushaltsgeräte sind oft rund um die Uhr mit dem Stromnetz verbunden, auch wenn sie gerade nicht aktiv genutzt werden. Besonders Geräte im Standby-Modus, wie Fernseher, Spielekonsolen, Hi-Fi-Anlagen oder Ladegeräte, ziehen kontinuierlich Strom. Diese kleinen Verbräuche summieren sich über das Jahr hinweg. Laut Studien können

Standby-Geräte bis zu zehn Prozent des jährlichen Stromverbrauchs eines Haushalts ausmachen. Doch nicht nur der Standby-Modus ist ein Problem. Alte Kühlschränke, ineffiziente Heizungsumwälzpumpen oder ältere Beleuchtungssysteme sind oft wahre Energiefresser. Auch sogenannte Smart-Home-Geräte, die permanent online sind, verursachen ständige Stromkosten.

Wie lassen sich versteckte Stromfresser aufspüren?

Mit einem Strommessgerät, das zwischen Steckdose und Gerät geschaltet wird, kann der Verbrauch einzelner Geräte gemessen werden. Viele Energieversorger verleihen solche Geräte kostenfrei. Alternativ bieten smarte Steckdosen mit Verbrauchsanzeige eine komfortable Lösung, um Stromverbrauch in Echtzeit zu überwachen.

Die Analyse des Stromverbrauchs gibt oft unerwartete Erkenntnisse: Warum verbraucht der Fernseher

auch im ausgeschalteten Zustand Energie? Warum zieht das Ladegerät weiterhin Strom, obwohl kein Gerät angeschlossen ist? Diese Fragen helfen dabei, bewusster mit Strom umzugehen.

Effektive Maßnahmen zum Sparen

1. Standby-Geräte ausschalten: Nutzen Sie schaltbare Steckdosenleisten oder intelligente Steckdosen, um Geräte komplett vom Netz zu trennen, wenn sie nicht gebraucht werden. So können Standby-Verbräuche vermieden werden.

2. Effiziente Geräte anschaffen: Beim Neukauf von Haushaltsgeräten sollte auf die Energieeffizienzklasse geachtet werden. Moderne Kühlschränke, Waschmaschinen oder Geschirrspüler verbrauchen oft deutlich weniger Strom als ältere Modelle.

3. Beleuchtung optimieren: Der Umstieg auf LED-Lampen spart nicht nur Strom, sondern erhöht auch die Lebensdauer der Leuchtmittel. LEDs verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Energie als Glüh- oder Halogenlampen.

4. Ladegeräte entfernen: Entfernen Sie Ladegeräte aus der Steckdose, wenn sie nicht genutzt werden. Auch ohne angeschlossene Geräte verbrauchen viele Ladeadapter Strom.

5. Heizungsanlagen modernisieren: Eine neue Heizungsumwälzpumpe oder ein modernes Thermostat können den Stromverbrauch erheblich senken. Alte Pumpen arbeiten oft ineffizient und sind daher echte Stromfresser.

6. Bewusstes Verhalten: Schalten Sie Licht aus, wenn Sie einen Raum verlassen, und nutzen Sie natürliches Tageslicht, wo immer möglich. Auch das bewusste Nutzen von Elektrogeräten, etwa das Kochen mit Deckel auf dem Topf, trägt zum Stromsparen bei.

Das Aufspüren und Eliminieren versteckter Stromfresser erfordert zunächst etwas Aufmerksamkeit, zahlt sich aber langfristig aus. Mit einfachen Verhaltensänderungen und gezielten Investitionen können Haushalte nicht nur ihre Stromkosten senken, sondern auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten. So wird Energiesparen zum Gewinn für alle.

Gesundheit

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf

Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex diesen Schmerzen entgegen.



Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa

hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Kopfschmerzen oder Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Für Ihre Apotheke:

Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Intimbereich in Balance

Warum die Bakterien in der Scheide für Frauen so entscheidend sind

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

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

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

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



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

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

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

KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

ROSEN-MONTAG 03. MÄRZ
 FASCHINGS-DIENSTAG 04. MÄRZ
 MITTWOCH 05. MÄRZ
 DONNERSTAG 06. MÄRZ
 FREITAG 07. MÄRZ
AKTIONSFINALE SAMSTAG 08. MÄRZ

Gültig bis 08.03.2025

POLSTER-TAUSCH-WOCHEN

NUR NOCH BIS SA. 08. MÄRZ 2025

BIS ZU **3500€**

POLSTER-TAUSCH-PRÄMIE für Ihr altes Polstermöbelstück sichern*

ALT gegen NEU

INKLUSIVE

» GRATIS ABBAU UND MITNAHME AM LIEFERTAG

» KOSTENLOSE UND UMWELTGERECHTE ENTSORGUNG

Ihres alten Polstermöbels ab 1.500 € Einkaufswert

GROSSES FASCHINGS-SHOPPING

BEI

Möbel **Kempf**

AUFGEPASST!!!

EINKAUF-COUPONS MIT NÄRRISCHEN PREISEN FINDEN SIE IN DER PROSPEKTBEILAGE

MULDENLÜFTER GESCHENKT³⁾

BORA Miele SIEMENS AEG

Erhalten Sie jetzt beim Kauf Ihrer neuen, frei geplanten Küche einen Muldenlüfter der Marke BORA, MIELE, SIEMENS oder AEG **im Wert von bis zu 3.499.-€ geschenkt!**³⁾

AKTION verlängert bis 08.03.!

BIS ZU **50%**

RABATT AUF FREI GEPLANTE KÜCHEN

+ ab **0%**

KÜCHEN FINANZIERUNG BIS ZU 36 MONATE²⁾



MULDENLÜFTER XCD6847AS SAPHIER MATT
 Im Wert von **2499.-³⁾**

³⁾ Nur in Kombination mit einer frei geplanten Küche ab Wert 8.000,- Euro. Art.Nr. 01122620-00



MULDENLÜFTER TWOLNONE
 Im Wert von **2999.-³⁾**

³⁾ Nur in Kombination mit einer frei geplanten Küche ab Wert 9.000,- Euro. Art.Nr. 07884028-00



MULDENLÜFTER ED877HQ26E
 Im Wert von **2999.-³⁾**

³⁾ Nur in Kombination mit einer frei geplanten Küche ab Wert 9.000,- Euro. Art.Nr. 04064844-00



BORA M PURE
 Im Wert von **3499.-³⁾**

³⁾ Nur in Kombination mit einer frei geplanten Küche ab Wert 10.000,- Euro Art.Nr. 24190249-00

RESTAURANT-NEUERÖFFNUNG NACH UMBAU

IN ASCHAFFENBURG

HEINRICH'S
 by Möbel Kempf

In Erinnerung an unseren Firmengründer Heinrich Kempf bekommt unser Café und Restaurant in Aschaffenburg einen neuen Namen: Willkommen im HEINRICH'S by Möbel Kempf!

Unser Restaurant ist seit jeher ein besonderer Ort, wo unsere Kunden Ihren Einkaufsbummel mit einem Mittagessen oder bei Kaffee und Kuchen abrunden konnten. Nun erstrahlt es im modernen Stil und ist noch gemütlicher. Wir bieten Ihnen Kuchenspezialitäten aus unserer Bäckerei, eine abwechslungsreiche Salat-Bar und Speisen nach Hausmannsart modern interpretiert. Nach dem Tod unseres Firmengründers Heinrich Kempf im vergangenen Jahr, möchten wir sein Andenken auf besondere Weise ehren. Deshalb das Restaurant im Zuge der Modernisierung einen neuen Namen bekommt. Wir freuen uns, Ihnen das neue Konzept HEINRICH'S by Möbel Kempf vorzustellen.

HAUSEIGENE BÄCKEREI • KAFFEE-SPEZIALITÄTEN • FRÜHSTÜCK
 • SÜSSES • SALAT-BAR • GETRÄNKE • FRISCHE, REGIONALE PRODUKTE • FRISCH-GEKOCHT NACH HAUSMANNSART
 - MODERN INTERPRETIERT

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!



Verkauf solange der Vorrat reicht. Modell-, Farb- u. Maßabweichungen sowie Preisrückstellungen sind vorbehalten. Alle Betten ohne Rahmen, Auflagen & Deko. Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsbilletspreise gültig bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. *Rabatt und Tausch-Prämie gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preisempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuaufträgen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Self, Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexa, Livin, Musterring, Erpo, Stressless, JOOP!, B-Collection, Creation by Rolf Benz, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Bücher u. Elektrokleingeräte sowie Gartenmöbelbestellware. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Streichpreis für Boutique- und Fachsortimentsartikel entspricht dem günstigsten Gesamtpreis der letzten 30 Tage. inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter www.moebel-kempf.de. HR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nilkheim.
²⁾ 0% effektiver Jahreszins mit mind. 15% Anzahlung und einer Laufzeit mit bis zu 60 Monaten. Nur gültig in Verbindung mit der Kempf-Mobile PremiumCard oder bei Beantragung der PremiumCard. Übliche Bonität vorausgesetzt. Für den Abschluss fällt eine einmalige Gebühr in Höhe von 0,25% pro Monat Laufzeit auf die Finanzierungssumme an. Auch längere Laufzeiten gegen geringen Zins möglich. Finanzierung über TARGOBANK AG, Fritz-Vormfelde-Str. 2-4, 40547 Düsseldorf.

ROSEN-MONTAG 03. MÄRZ
GRATIS SEKT
 GRATIS Sekt nur am 03.03.2025. Ausschank Sekt ab 16 Jahren. Abb. ähnlich.

1 Kreppl + 1 Tasse Kaffee Crema

ROSEN-MONTAG 03. MÄRZ
 FASCHINGS-DIENSTAG 04. MÄRZ
GRATIS
 Kreppl gefüllt mit Mehrfrucht, Abb. ähnlich.

GRATIS ZUR ERÖFFNUNG!

ERÖFFNUNGS-COUPONS

GÜLTIG VON MO. 03.03. BIS SA. 08.03.2025 Coupon bitte ausschneiden.

Frühstück
 Frühstück enthält zwei helle Brötchen, zwei Stück Butter, ein Frischkäse, vier Scheiben Aufschnitt nach Wahl, ein Schälchen Konfitüre oder Honig, ein Glas 0,1 L Fruchtsaft & eine Tasse Kaffee Crema.
 1 Coupon pro Person. Gültig 03.03. - 08.03.25 **4,99 €**

Schweinefilet-Spieß
 von der regionalen Metzgerei Häuser an Pfefferrahmsauce mit Butterspätzle.
 1 Coupon pro Person. Gültig 03.03. - 08.03.25 **8,90 €**

Kaffee und Kuchen
 Eine Tasse Kaffee Crema, dazu ein Stück Hefe- oder Rührkuchen.
 1 Coupon pro Person. Gültig 03.03. - 08.03.25 **1,99 €**

Möbel Kempf GmbH & Co. KG
 Niedernberger Straße 8
 63741 Aschaffenburg-Nilkheim
 Telefon: 0 60 21/49 03-0

Möbel Kempf GmbH
 Zeller Gewerbezentrum 21
 64732 Bad König-Zell
 Telefon: 0 60 63/9 50-0

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr • Sa 10.00 - 18.00 Uhr

www.moebel-kempf.de • e-mail: info@moebel-kempf.de

Folgen Sie uns!

Beim Sport die Blutzuckerwerte im Griff haben

Optimal trainieren: Worauf Menschen mit Diabetes achten sollten

(DJD-K). Laufen, Fußball, Fitness: Sport macht Spaß und ist gesund. Gerade Letzteres gilt auch und besonders für Menschen mit Diabetes Typ 1. Regelmäßiges Training trägt dazu bei, Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nervenstörungen oder diabetischen Fuß zu verhindern. Allerdings stellt Sport Betroffene auch vor Herausforderungen und birgt Risiken, wie Thomas Nowakowski aus Bautzen weiß: „Während des Trainings oder bis zu 24 Stunden danach kann es zu stark abfallenden Blutzuckerwerten kommen. Das ist besonders heikel in der Nacht“, so der 40-Jährige. Trotz seines Typ-1-Diabetes ist Sport ein wichtiger Bestandteil seines Lebens und er steckt sich hohe Trainingsziele.

Erfahrungen eines Betroffenen

Glücklicherweise sind selbst Triathlons oder andere herausfordernde Wettkämpfe für Betroffene meist

gut möglich. Bestes Beispiel dafür ist Tennis-Star Alexander Zverev, der seit seiner Kindheit an Diabetes leidet. Auch ehrgeizige Freizeitsportler können viel erreichen. Voraussetzung ist, die Blutzuckerwerte rund um die Uhr unter Kontrolle zu haben. Hilfreich sind dabei Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM). „Das System warnt vor Hoch- oder Niedrigzucker durch Signaltöne oder Vibration“, so Nowakowski. „Mit der Zeit lernt man so seinen Körper sehr gut kennen und kann die Werte in Verbindung mit Art und Dauer der Anstrengung richtig einschätzen.“ Der sportbegeisterte Mann trägt das Eversense E3 CGM System. Die Besonderheit ist hier, dass der Sensor unter die Haut implantiert wird. Nach dem Einsetzen durch einen geschulten Arzt hält er bis zu 180 Tage. Ein regelmäßiges Selbsteinsetzen des Sensors entfällt. Der abnehmbare Smart Transmitter über dem Sensor, der die Werte an

die Smartphone-App sendet und Vibrationsalarme abgibt, sorgt für Flexibilität und Tragekomfort.

Frühzeitige Warnung vor Unterzuckerung

„Durch die Möglichkeit, den Transmitter immer wieder mit einem frischen Pflaster auf den Arm zu setzen, sind Schwitzen, Schwimmen oder Schmutz kein Problem mehr. Und auch ein Verlieren des Sensors gehört der Vergangenheit an“, erklärt Nowakowski. Unter www.diabetes.ascensia.de finden Interessierte ein Kontaktformular sowie Anmeldeoptionen für Live-Webinare. Generell ist es für Sportler mit Diabetes Typ 1 wichtig, bei Aktivitäten richtig ausgerüstet zu sein: „Das CGM sollte immer einsatzbereit sein. Das hat mir etwa beim Sachsentrail 2020 geholfen: Unterzuckerwarnung, obwohl ich mich gut fühlte. Nach fünf Minuten Essenspause ging es weiter. Ohne



Aufgepasst: Mit der richtigen Vorbereitung und Kontrolle der Blutzuckerwerte ist Sport für Menschen mit Diabetes Typ 1 kein Problem.

Foto: djd-k/www.diabetes.ascensia.de

CGM wäre es später aufgefallen und die Pause wäre länger ausgefallen oder ich hätte das Rennen abbrechen müssen.“ Daher sollte man auch immer etwas parat haben, um Unterzuckerungen entgegenzuwirken, wie Traubenzucker, Gummibärchen oder Orangensaft.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 08

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



hervorragend, prächtig	Bewohner Uris	wichtig	Kosakenführer †	dt. Bankier †	abgestanden	Wortteil: Milli-onstel	Fremdwortteil: Volk	span. Frauenname	Wortteil: halb	Land-schaft im Taunus	englisch: Idee	dt. Rundfunk-sender	span. Erfinder † 1936	rotes Färbemittel
jedoch, während	span. Artikel			Artus-Burg					sittlich					
					ital. Auto-renn-strecke				herr-schaft-lich	engl. Männer-kurzname				
				Kfz-Ver-siche-rung			schöner Jüngling	fest-machen						
städtisch	lebens-frisch				Hptst. Libanons	Kiefern-art			Frauen-name	5	Vorname d. Danella			
				Nerven-betref-fend	franzö-sischer Rotwein				Studien-beihilfe (Abk.)	Silber-gras				
gefühllos, gefühlkalt	Stadt in der Eifel	Schiffs-geländer	Anfängerin			Kykla-den-in-sel		Ver-heim-lichtes	genug!					Bedürf-nis
						Lenk-beil	Stadt am Main			2	afrika-nische Holzart		Busch-gelände	
Hit der 'Beatles'		Land-kreis in Japan	11	Blätter der Kassie		Kurz-schrift-zeichen			Fäl-schung	Hptst. der Male-diven				
	3		afrik. Staat	eng-lische Herzöge			frecher Junge	gr. Buch-stabe					Feuer-land-indianer	
Schwer-metall		Elefan-ten-führer				griech. Sonnen-gott	weißes Gemüse							
		4		ugs.: Plunder	böse Zauberin			russ. Kampfjet		US-Zeichner † (Walt)			Stadt bei Osna-brück	
			Reit-tiere	liberal				eine Kleider-länge	Entwä-serungs-rohr					
mit ... und Recht	Stadt im Sudan	Kose-form von 'Papa'			Rhein-Zufluss		Schmutz-wasser-lachen	Frauen-name					Wohl-habende	
Luft-strömung						Vorname Chagalls	Sems Nach-komme			Wasser-fälle in Brasilien	franzö-sisch: Straße			
			6	drei-etagige Galeere	Bau-stein			Program-mier-sprache	inner-betrieb-lich					
Akten-samm-lung	frz. Män-nername		Südstaat der USA				Bahama-Insel	über-genau, kleinlich						Gelände-fahrzeug
Nach-frage			7	würzen		russ. Män-nername			Ort an der Eider		simbabw. Volk		gr. Buch-stabe	
		9	Figur bei Shake-speare	Durch-hieb im Wald					Initialen der Temple	Fürwort				
Berg-werks-wagen	Lehrling (Kw.)	Gattin von Zeus			türkische Her-berge			englisch: fürchten	Strauch an Wald-rändern					
Wasser-farben-bild						direkter Nachbar	Waren-rechnung						Kfz-Z. Opladen	
tschech. Reformator	franzö-sisch: Seele		1	franz. Seebad	altröm. Kaiser					Staaten-bündnis				
		Wagen-schup-pen	Fünf-peseten-stück				militä-rischer Rang	arabi-scher Artikel						
Sitz-wasch-becken	eigenes Tun be-dauern				Feder-gras	den Mund betref-f.								
				griechi-scher Käse	schwed. Auto-hersteller			Abk.: Landes-liste						
Haupt-grund-satz	land-schaftl.: Abort	Fantasy-Serie	sichern				8	Berg-stämme Vietnams						
				franz. Departement		bayrisch: nein		Kose-wort für Mutter						
Tresse				Alters-ruhe-geld										
			Auto-mat					Kfz-Z. ltzehoe						
italie-nisch: gut			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 H
 I
 J
 K
 L
 M
 N
 O
 P
 Q
 R
 S
 T
 U
 V
 W
 X
 Y
 Z
 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11

Künstliche Intelligenz

(DRM). In der Ära der digitalen Revolution hat die Künstliche Intelligenz (KI) eine Schlüsselrolle übernommen, die unser tägliches Leben, die Wirtschaft und die Gesellschaft tiefgreifend prägt. Die Entwicklungen im Bereich der KI versprechen eine Zukunft vol-

ler Innovationen, Effizienzsteigerungen und neuartiger Möglichkeiten. Die Debatte über die Auswirkungen von KI auf verschiedene Lebensbereiche ist intensiver denn je, und es ist von entscheidender Bedeutung, einen ausgewogenen Blick auf die Chancen

und Gefahren dieser Technologie zu werfen. Kann unsere Gesellschaft mit stetigem Wachstum mithalten?

Dass bei einem Artikel über Künstliche Intelligenz eine von KI erstellte Textpassage nicht fehlen darf, ist mittlerweile fast genauso Usus,

wie die Tatsache, dass Programme wie ChatGPT mittlerweile ihren fast schon natürlichen Weg in Schulen, Universitäten oder den Arbeitsalltag gefunden haben. Und trotzdem verblüfft es immer wieder, wie weit fortgeschritten Künstliche Intelligenz mittlerweile in Bezug auf simple Textproduktion ist. Wer aber ist Urheber eines solchen Textes, sind wirklich alle verwendeten Informationen fachlich fundiert und gibt es bei regelmäßiger auch Nachteile, über die in der breiten Öffentlichkeit nicht informiert wird? Fragen über Fragen, für die es bislang kaum Antworten gibt. Es scheint fast so, als könne unsere Gesellschaft nicht mit dem schnellen Wachstum Schritt halten, das durch den Einsatz von KI vorangetrieben wird.

Künstliche Intelligenz (KI) hat sich zu einem zentralen Bestandteil vieler Branchen entwickelt und revolutioniert zahlreiche Bereiche. Dazu zählen u. a.:

Medizin: KI unterstützt bei Diagnosen, indem sie medizinische Daten analysiert und Muster erkennt, die Ärzten möglicherweise entgehen. Sie hilft auch bei der Entwicklung neuer Medikamente und personalisierten Behandlungsplänen.

Finanzen: KI-Systeme analysieren Markttrends, bewerten Risiken und helfen bei der automatisierten Vermögensverwaltung. Dies führt zu effizienteren und präziseren Finanzentscheidungen.

Verkehr: Autonome Fahrzeuge nutzen KI, um sicher zu navigieren und Unfälle zu vermeiden.

Kundenservice: Chatbots und virtuelle Assistenten verbessern den Kundenservice, indem sie Anfragen schnell und rund um die Uhr beantworten.

Produktion: In der Fertigung optimieren KI-Systeme Produktionsprozesse, verbessern die Qualitätskontrolle und verringern Ausfallzeiten durch vorausschauende Wartung.

Künstliche Intelligenz bietet immense Möglichkeiten, bringt jedoch auch erhebliche Herausforderungen und Gefahren mit sich. Dies könnte im Zweifelsfall zu einem Verlust menschlicher Fähigkeiten und Entscheidungsfindungen führen. Deshalb ist es schon jetzt essenziell, ethische Richtlinien und Regulierung zu entwickeln, um Vorteile zu maximieren und die Risiken zu minimieren.

Schienenkreuzfahrt Schweiz 7-tägige Rundreise



© Rhätische Bahn / Andrea Badruitt



© Gornergratbahn

inkl.
Bahnfahrt ab
Deutschland
von Ihrem Wunschbahnhof

Erleben Sie die beeindruckende Bergwelt der Schweiz im Rahmen einer individuellen Rundreise per Bahn. Auf den Strecken weltberühmter Panoramazüge genießen Sie atemberaubende Ausblicke auf unberührte Bergwelten. Entdecken Sie einzigartige Urlaubsorte wie Zermatt, St. Moritz und Lugano.

Nach der Anreise per Bahn beginnen Sie Ihren Urlaub in St. Moritz. Richtung Lugano fahren Sie auf der Bahnlinie des Bernina Express, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Mit der Centovallibahn reisen Sie von Locarno vorbei an wunderschönen Weinanbaugebieten ins italienische Domodossola. Per Postbus überqueren Sie den Simplon-Pass, bevor es mit der Matterhorn Gotthard Bahn weiter Richtung Zermatt geht. Dort nimmt Sie der Glacier Express mit auf die eindrucksvolle Bahnfahrt nach Chur. Am Tag der Rückreise rundet ein Aufenthalt in Zürich Ihre Schienenkreuzfahrt ab.

Leistungen: An- und Abreise per Bahn nach St. Moritz/Chur und ab Chur, 6 Hotel-Übernachtungen inkl. Frühstück: 2x Raum St. Moritz, 1x Lugano (bis 30.04. und ab 29.10.: 1x Chur, 2x Lugano), 2x bei Zermatt und 1x Chur, Bahnfahrten nach Tirano, Locarno – Domodossola, Brig – Zermatt, Zermatt – Chur und alle weiteren Transfers, Sitzplatzreservierungen ICE, Bernina Express Bus und Glacier Express*, Museumseintritte, ermäßigter Fahrpreis Gornergratbahn, regiomaris-Ausflugstipps, Reisepreissicherungsschein.

Anreise: sonntags 04.05. bis 19.10.2025
mittwochs bis 30.04. und 29.10. bis 19.11.2025

jeweils nach Verfügbarkeit *Preisnachlass bei Fahrt in Regelzügen ohne Glacier Express 50 € p.P.

Preise: 1549 € pro Person im Doppelzimmer
1949 € im Einzelzimmer

Infos und Buchungen: www.regiomaris.de und Tel. 040 / 50 690 700



Veranstalter:
regiomaris GmbH
Liebermannstraße 46, 22605 Hamburg

Kreislaufwirtschaft im BAUHAUS Stadtgarten fördern: BAUHAUS führt Pfandsystem für Mehrweg-Pflanzentrays ein

MANNHEIM (PM). Als Mitbegründer der Euro Plant Tray Genossenschaft führt BAUHAUS bundesweit ab Ende Februar 2025 Mehrweg-Pflanzentrays in der Pflanzenlogistik der BAUHAUS Stadtgärten ein. Die branchenweite genossenschaftlich strukturierte Initiative Euro Plant Tray fördert die Vermeidung von Kunststoff durch Transportverpackungen für Pflanzen im Mehrwegsystem. So können alleine in den deutschen BAUHAUS Stadtgärten pro Jahr aktuell bis zu 50 Tonnen Abfall aus Einweg-Kunststoffen eingespart werden. Für einen Pfandbetrag von 3,57 Euro können Kunden künftig die Pflanzentrays ausleihen und später entweder wieder bei BAUHAUS oder einem anderen Anbieter der Initiative im Umlaufverfahren - ähnlich wie bei Pfandflaschen - zurückgeben.



Gemeinsam mit Branchenpartnern aus ganz Europa setzt sich BAUHAUS dafür ein, Mehrwegsysteme zu fördern und Kunststoffabfälle zu reduzieren. Die Genossenschaft Euro Plant Tray ermöglicht mit den mehrfach verwendbaren Transportbehältnissen für Pflanzen, sogenannten Mehrweg-Pflanzentrays,

nun eine branchenweit einheitliche Lösung im Gartenbereich. BAUHAUS Kunden haben durch das Pfandsystem die Möglichkeit, die Pflanzentrays in allen BAUHAUS Fachcentren und darüber hinaus in vielen weiteren Märkten aus der Garten- und DIY-Branche zurückzugeben. Die Trays sind auf eine

Lebensdauer von bis zu zehn Jahren ausgelegt und überstehen mehr als 100 Transportumläufe.

Nicht nur für die Umwelt ein Gewinn

Die Mehrweg-Pflanzentrays bieten neben der Nachhaltigkeit auch

praktische Vorteile für die BAUHAUS Mitarbeitende und Kunden. Sie sind deutlich stabiler als die Einweg-Pflanzentrays und bieten durch die abgerundeten Handgriffe und Kanten ein einfaches und sicheres Handling. Die Wasserreserve sorgt außerdem für den Erhalt der Pflanzenqualität während des Transports und bei der Präsentation. Die Pflanzentrays können in nahezu allen BAUHAUS Fachcentren mit eigenem Stadtgarten für einen Pfandbetrag von 3 Euro netto zzgl. 19 Prozent MwSt. = 3,57 Euro brutto ausgeliehen und zurückgegeben werden.

„Wir freuen uns, gemeinsam mit der Initiative Euro Plant Tray Mehrweg-Pflanzentrays anzubieten. Diese nachhaltige Lösung bringt wertvolle Vorteile mit sich: Unsere Kunden profitieren von einer umweltfreundlicheren Alternative, die den Kunststoffabfall erheblich reduziert und gleichzeitig die Qualität und Stabilität der Trays gewährleistet. Für BAUHAUS bedeutet dies nicht nur eine Reduktion der Kosten durch wiederverwendbare Materialien, sondern auch ein weiterer Schritt in Richtung Kreislaufwirtschaft. Wir sind stolz darauf, mit diesem Engagement einen wichtigen Beitrag zur Ressourcenschonung und zum Umweltschutz zu leisten“, sagt Helmut Rödiger, Bereichsleiter Einkauf Garten bei BAUHAUS.

Oase der Stabilität

-ANZEIGE-

Privatanleger können sich an Anleihe einer Schweizer Investmentgruppe beteiligen

(djd-p). Die Schweiz präsentiert sich als eine wirtschaftliche Oase der Stabilität und Unabhängigkeit. Mit niedriger Inflationsrate und sehr soliden ökonomischen Kennzahlen zählt das Nachbarland zu den Staaten mit den besten wirtschaftlichen Indikatoren in Europa. Der Schweizer Franken gilt als eine der stärksten Währungen weltweit und bietet Anlegern ein hohes Maß an Sicherheit. Diese Faktoren machen die Schweiz nicht nur zum attraktiven Standort für Investitionen, sondern auch zum sicheren Hafen für festverzinsliche Anleihen.

Die Swiss Merchant Group AG (SMG) etwa ist eine Investmentgruppe mit Sitz in der Schweiz. Mit über zehn Jahren Erfahrung bietet sie Dienstleistungen im



Bereich der Emissionen von Anleihen und Obligationen an. Die SMG hält ein Portfolio von privaten Direktinvestitionen und festverzinslichen Instrumenten, sie unterstützt zudem Firmen bei der Strukturierung und dem Aufbau von Schuldtiteln wie Unternehmensanleihen. Sie konzentriert sich bei ihrer Anlagestrategie auf Unternehmen etwa aus dem Immobilienbereich, der Holz- und Forstwirtschaft, Bergbauwirtschaft sowie der Energiespeicher. Die

entsprechenden Firmen besitzen starke Wettbewerbsvorteile und das Potenzial, über einen längeren Zeitraum überdurchschnittliche und steigerungsfähige Renditen zu erzielen. Die SMG hat in den letzten Jahren auch eigene Bonds emittiert und diese bei Fälligkeit zurückbezahlt. Am 1.12.2024 wurde eine neue Schweizer Franken Obligation mit fünfjähriger Laufzeit und achtprozentigem Coupon begeben, der halbjährlich ausgezahlt wird. Die Schuldverschreibung (ISIN: CH1393678722, WKN: A3L5FF) kann von qualifizierten Anlegern direkt bei der Deutschen Hauptzahlstelle Bank Quirin Privatbank in Bremen mit einem verbundenen Orderauftrag der Hausbank des Anlegers bezogen werden.

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

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

Herr Kunzmann kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, 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

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

Lagerfläche ca 50m² in Seligenstadt Nordring ab sofort zu Vermieten Zugang über Treppe und Rampe, Strom vorhanden Miete 390€ mtl ☎ 0171 971 6006

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

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

SUCHE FAHRZEUGE

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

**0151/ 7187 2306
06258/5089921**

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

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

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

06158 - 6086988

0173 - 3087449

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

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

Stellen

Wir suchen einen zuverlässigen Fahrer im Rahmen einer Nebentätigkeit mit einem Personenbeförderungsschein. Sie haben ein professionelles, höfliches Auftreten und sind flexibel für halb- oder ganztägige Einsätze, überwiegend in Deutschland (nicht täglich). Ein Fahrzeug wird gestellt. Zudem sind Sie zeitlich flexibel und wohnen idealerweise im Süden von Frankfurt. Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter **Mobil: +49 152 547 845 92**

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

Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren Nonstop pflegebedürftige Menschen. Verichte alle Pflege und Hausaltspflichten selbstständig. Nur Langfristig mit Wohnmöglichkeit! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Partnersuche

Sybille, 77 Jahre jung, hier aus d. Gegend, bin eine bescheidene, ruhige Frau, bin guter Figur, ich koche für mein Leben gern und mag Ausflüge mit meinem Auto, aber auch die häusliche Gemütlichkeit. Nach dem Trauerjahr suche ich pv jetzt einen sympathischen Mann (Alter egal). Wir könnten getrennt oder auch zusammen wohnen ☎ 0151 - 62913874

Angela, 62 J., 161 groß, bin eine bescheidene, aber sehr hübsche Frau, mit schlanker Figur u. vollem Busen. Ich koche gern u. gut, bin fleißig in Haus u. Garten, wäre umzugsbereit. Würde dich gerne schon am Wochenende treffen. Lassen uns doch einfach mal telefonieren pv ☎ 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 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

**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.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftsleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bauhaus, Douglas, Easy Apotheke, Edeka, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Mobile, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell, REWE, Rossmann, Toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail:

info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen

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



Button und Bubbles

TSV SELIGENSTADT (PM). Zwei Rex-Kaninchen wollen zusammen bleiben. Die zwei zierlichen Kaninchen Button und Bubbles kamen vor kurzem gemeinsam ins Tierheim, sie sind knapp 5 Jahre alt. Die beiden verstehen sich sehr gut. Deshalb möchten sie gerne gemeinsam wieder ausziehen.

Die kleine Bubbles lässt sich streicheln, Button ist dem Menschen gegenüber etwas zurückhalten-

der. Winterfell ist vorhanden, allerdings sollten Rexkaninchen immer die Möglichkeit haben, bei Regen ausreichend Unterschlupf zu finden.

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

Fotos: TSV

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



Amy

HTB (PM). Amy ist noch recht unsicher – sie steht den Menschen noch skeptisch gegenüber. Aber man kann sie schon mit Leckerlies überzeugen. Sie orientiert sich sehr an den anderen beiden

Hunden – daher wäre ruhiges Zuhause bei einem Zweithund toll. Amy ist 2 Jahre alt, 25 cm groß und wiegt 5,5 kg. Sie ist geimpft, gechipt und kastriert.

Foto: HTB

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



Missy

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

Missy wurde als Junghund von Tiere in Not Odenwald vermittelt. Missy lebte jahrelang auf einem Weingut und durfte dort aufpassen, war aber natürlich auch der Familie angeschlossen und genoss nachts ihr warmes Körbchen im Haus. Leider verstand sich Missy zuletzt nicht mehr mit dem anderen vorhandenen Hund, sie stritten sich um geklautes Futter. Das territoriale Verhalten verstärkte sich natürlich in den letzten Jahren in ihrem Zuhause, ist aber abstellbar. Im Tierheim zeigt sich Missy wenig territorial

und läuft tagsüber mit Maulkorb in der Hofgruppe. Missy ist mit uns allen nur nett und sehr verschmüsst. Missy hat feste Gassigänger, mit denen sie mehrmals die Woche geht. Wir wünschen uns endlich ein endgültiges Zuhause für Missy.

Wenn Sie einmal MISSY 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

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848
www.tiere-in-not-odenwald.de

*„Der Hund ist ein Begleiter,
 der uns daran erinnert,
 jeden Augenblick
 zu genießen.“*

Marla
 Lennard



Foto: pixabay

myjob.de

Mein Job & Ich



Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der EGRO MEDIENGRUPPE

Das **NEUE** Jobportal



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

MOBILE®

DER WOHN•SPASS

**TOP ANGEBOTE -
in unserem Prospekt innenliegend!**

bis zu **35%**
auf
Möbel & Matratzen

*Details
siehe
aktuelles
Prospekt

FRÜHJAHR-
Deals

Möbel • Teppiche •
Heimtextilien •
Bettwaren • Küchen

-47%
STUHL

je **99.90** ~~189.-~~
SALOMONI 31 Stuhl



269.539.-
KASIMIR 11 Esstisch

Ausziehbar bis 210 cm
Möbel Kempf

Der riesige Mitnahmemarkt in Egelsbach von

Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm. Alle Artikel ohne Deko.