

meinsüdhessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

22. März 2025

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

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11

Grafik: Freepik

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Die orientalische Architektur mit ihren Ornamenten,
Türmen und Mosaiken versetzt Reisende in längst vergangene Zeiten.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Anda Business Communication

Urlaub wie 1001 Nacht

In Usbekistan treffen sich Tradition und Moderne

Urlaub wie 1001 Nacht

In Usbekistan treffen sich Tradition und Moderne

(DJD). Dämmerung legt sich über den Registan-Platz in Samarkand, und mit der goldenen Beleuchtung entfalten die glitzernden Mosaiken der umliegenden prächtigen Islamschulen pure Magie. In der warmen Abendluft mischt sich das leise Murmeln von Stimmen mit dem entfernten Echo eines Gebetsrufs. Auf den alten Steinestufen verweilen Reisende – dort, wo einst schon die Händler der Seidenstraße rasteten: So fühlt sich Urlaub in Usbekistan an. Hier im Herzen Zentralasiens entdecken Besucher ein Land zwischen den Zeiten, voller Geschichte, Kultur und lebendiger Kontraste.

Wie ein orientalisches Märchen

Samarkand ist eine Stadt wie aus einem orientalischem Märchen. Ihre historische Bedeutung als Knotenpunkt der Seidenstraße hat sie zu einem Schmelztiegel verschie-



Die uralte, gut erhaltene Architektur versetzt Besucher in längst vergangene Zeiten.

Foto: DJD/Anda Business Communication

der Kulturen gemacht. Bereits seit 2001 gehört die Altstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der eingangs beschriebene Registan-Platz mit den jahrhundertealten Medresen (islamischen Hochschulen) ist ihr größtes Wahrzeichen. Ein weiteres Highlight ist die Shah-i-Zinda-Nekropole, eine Ansammlung von Mausoleen mit aufwendigen Fliesenarbeiten in leuchtenden Blautönen. Wer tiefer in das Leben hier eintauchen möchte, sollte den Siyob-Basar besuchen. Hier locken frisches Obst, Gemüse, Nüsse und das traditionelle Lepioschka-Brot. Der Duft nach orientalischen Gewürzen und das geschäftige Treiben machen den Basar zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Trubel und avantgardistische Architektur

Viele Urlauber unternehmen von Samarkand einen Abstecher ins ebenso faszinierende Taschkent. Der Hochgeschwindigkeitszug Afrosiyob verbindet beide Städte in nur etwa zwei Stunden. Alle wichtigen Infos zu Anreise, Unterkünften, Angeboten und mehr gibt es etwa unter www.uzbektourism.uz/en und in guten Reisebüros. Taschkent ist die Hauptstadt des Landes und zeigt sich als lebendige Metropole.

Kultur, Abenteuer und Geschichte: Usbekistan hat Urlaubern viel zu bieten.

Foto: DJD/Anda Business Communication

Sie beeindruckt mit weitläufigen Parks, historischen und modernen Bauten, vermischt mit usbekischer Ornamentik. Sehenswert sind der Amir-Timur-Platz, die kunstvoll gestaltete Metro und der bunte Chorsu-Basar mit seiner riesigen Kuppel. Kulinarisch locken die Reispfanne Plov, würzige Samsa-Teigtaschen und typischer grüner Tee.

Noch ein echter Geheimtipp

Usbekistan empfängt Gäste mit offenen Armen und wird wohl nicht mehr lange ein Geheimtipp bleiben. Die besten Reisezeiten sind Frühling und Herbst, wenn das Klima noch mild ist. Dank verschiedener Direktflüge kommt man unkompliziert hin. Ein Traumziel für Kulturfans, aber auch eine Wüstentour oder eine Trekkingreise durch die Berge lohnt sich. Und statt Massentourismus erleben Urlauber hier tatsächlich etwas Besonderes.

DIY: Fünf unverzichtbare Elektrowerkzeuge für Einsteiger

Was man beim Do-it-yourself zum Schrauben, Sägen und Schleifen braucht

(DJD). Nicht jedem liegt Handwerken im Blut. Aber auch für Menschen, die bisher noch wenig Erfahrung mit Do-it-yourself (DIY) haben, gibt es viele Gründe, damit anzufangen: Am Haus ist etwas zu reparieren, Spielgeräte für die Kinder sollen aufgebaut, alten Möbeln neuer Glanz verliehen oder einfach ein Regal aufgehängt werden. Für Einsteiger stellt sich dann die Frage: Welche Werkzeuge brauche ich? Zwar geht vieles auch konventionell mit der Hand, aber mit einer Grundausstattung gelangen erste Schritte viel leichter. Ohne Kabelsalat überall einsetzbar und leicht zu bedienen sind moderne Akkugeräte. Sinnvoll ist es hier, auf einen Hersteller zu setzen, da beispielsweise bei Elektrowerkzeugen von Ryobi die Akkus flexibel für viele verschiedene Geräte eingesetzt werden können. Mit nur einem Ersatzakku steht man so nie ohne Power da und braucht wenig Stauraum.

Diese Geräte gehören zur Grundausstattung:

1. Akku-Bohrschrauber und Akku-Schlagschrauber

Als wichtiges Grundwerkzeug bohrt ein Bohrerschrauber nicht nur Löcher in verschiedenste Materialien, sondern dreht auch Schrauben ohne Kraftaufwand fest und wieder los. Ähnlich arbeitet ein Schlagbohrer, der jedoch durch die zusätzliche Schlagfunktion auch hartnäckige Materialien bezwingt.



Kurz die neue Schaukel aufbauen: Mit einem Akku-Bohrschrauber sitzen alle Schrauben schnell fest.

Foto: DJD/Ryobi

2. Akku-Stichsäge

Mit diesem vielseitigen Werkzeug lassen sich auch komplizierte Formen und Linien sägen, ob mit Schablone oder ohne. Vorteilhaft ist dabei ein variabler Geschwindigkeitsauslöser für bessere Schnittkontrolle.

3. Akku-Kreissäge

Sie ist das ideale Werkzeug für größere Schnitte, zum Beispiel für lange gerade Linien und das Zuschneiden von Span- oder Küchenarbeitsplatten. Wichtig sind hier eine sichere Sägeblattabdeckung



Kontrolliert sägen: Eine Stichsäge ist vor allem für feinere Arbeiten geeignet.

Foto: DJD/Ryobi

sowie variable Neigungswinkel und Schnitttiefen wie bei der Ryobi 18 V One+ Akku-Kreissäge, weitere Informationen finden sich unter de.ryobitools.eu.

4. Akku-Schleifer

Ob für das Glätten rauer Oberflächen oder das Entfernen von Farb- und Lackrückständen: Eine Schleifmaschine wird beim Heimwerken immer gebraucht. Am besten geeignet für Anfänger ist dank seiner einfachen Handhabung und vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ein Exzentrerschleifer.

5. Akku-Nagler

Zwar tut es oft auch ein altmodischer Hammer. Aber gerade wenn für eine Arbeit viele Nägel benötigt werden, macht das Einschlagen per Hand oft schnell müde und führt zu Ungenauigkeiten oder blauen Daumen. Mit einer Nagelpistole geht es viel einfacher und gleichmäßiger. Und ohne Kabel sind Nägel schnell und unkompliziert an jedem Ort gesetzt.



Das Vogelhaus zusammenbauen: Dank Nagelpistole lässt sich auch eine größere Anzahl von Nägeln ohne Anstrengung setzen.

Foto: DJD/Ryobi

Wichtig für die Gesundheit: Ein starker Bewegungsapparat

Knorpel und Knochen sanft unterstützen – mit Hilfe aus der Natur

(WLM). Das Geheimnis eines langen Lebens bei guter Gesundheit: regelmäßige Bewegung. Sie trägt zum Beispiel nachweislich dazu bei, die Herz-Kreislaufgesundheit zu verbessern, stärkt Muskeln und Knochen und schützt vor Stoffwechselbeschwerden. Wer sich mehr bewegt lebt länger. Aber leider nutzen wir körperliche Aktivität als Gesund-Booster viel zu wenig: Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland bewegt sich nicht genug. Dabei liegt es oft nicht am guten Willen. Im Gegenteil: Rund 63 Prozent würden sich gerne mehr bewegen, schaffen es aber nicht. Ein häufiger Grund dafür sind körperliche Probleme, etwa Gelenksbeschwerden.

Zum Glück können wir die Gelenkfunktion natürlich unterstützen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Spezialkombination flexiLoges Knorpel aktiv (rezeptfrei in Apotheken) enthält hochwertigen Bambus-Extrakt, die Knorpelbausteine Kollagen Typ II, N-Acetyl-Glucosamin, MSM und Chondroitin, sowie Vitamin C, Mangan und Molybdän*.

„Gelenkfeinde“ im Alltag

Gelenkschmerzen sind leider allgegenwärtig. Knapp 58 Prozent der Frauen und rund 52 Prozent der

Männer in Deutschland leiden im Laufe eines Jahres darunter. Akut haben täglich etwa 29 Prozent aller Frauen und 24 Prozent der Männer Probleme mit ihren Gelenken. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Personen, die über akute Gelenkschmerzen berichten. Am häufigsten betroffen sind Schulter-, Knie- und Hüftgelenke. In der Regel treten Schmerzen auch nicht nur an einem Gelenk auf, sondern es sind gleich mehrere betroffen – im Durchschnitt knapp vier Gelenke. Die Ursachen für die Schmerzen sind vielfältig – und oft nicht zu vermeiden. Viele Menschen leiden an einer genetischen Vorbelastung und sind anfällig für rheumatische, entzündliche Krankheiten, ebenso können Fehlstellungen und Überlastung Probleme verursachen. Aber nicht nur Überlastung schadet den Gelenken, auch Bewegungsmangel mögen sie nicht. Denn in der Folge baut die stützende Muskulatur ab. Das wiederum kann dazu führen, dass auch alltägliche Bewegungen zu Verschleiß führen. Treppensteigen beispielsweise kann bei einer schwachen Muskulatur rund um das Knie überlastend wirken und Knorpelabrieb beschleunigen. Nach und nach wird der Knorpel soweit abgebaut, dass Knochen auf Knochen reibt – ohne schützenden Puffer dazwischen. Und die Schmerzen nehmen weiter



zu. Genau das macht Gelenksbeschwerden so tückisch: Bewegung schmerzt, daher versuchen viele Betroffene sie zu vermeiden oder nehmen sogenannte Schonhaltungen ein. Langfristig verschlimmert das die Beschwerden allerdings und kann sogar neue gesundheitliche Probleme schaffen. Insgesamt gehören Gelenksbeschwerden und -schmerzen weltweit zu den häufigsten Einschränkungen, die die Lebensqualität verringern können.

Nährstoffe für gesunde Knorpel und Knochen

Mit den richtigen Nährstoffen können wir unsere Gelenke gezielt unterstützen. Was dabei aber besonders wichtig ist: aktiv in Bewegung zu bleiben. Erst durch Bewegung gelangen die Nährstoffe aus dem Blut in den sogenannten Gelenkspalt und von dort mit der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel. Gleichzeitig hilft die körperliche Aktivität dabei, Abbaustoffe aus den Gelenken abzutransportieren und gelenkstützende Muskeln zu stärken. flexiLoges Knorpel aktiv bietet ein intelligentes Nährstoffkonzept mit einer Morgen- und einer Abendkapsel.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel bei, Mangan zu einer normalen Bindegewebsbildung und Molybdän zu einer normalen Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren.

Foto: stock.adobe.com / Marco

PATIENTENAKADEMIE IN DER ASKLEPIOS PAULINEN KLINIK

Mittwoch 26. März 2025 / 17.00 Uhr

Endoskopische Untersuchungen – Warum sind sie wichtig und was ist zu beachten?

Dozent: Simone Pforte, Fachkrankenschwester für Endoskopie und pflegerische Leitung der Abteilung

Der Vortrag findet im Elektivzentrum (Haus B – EG) statt.

Geisenheimer Str. 10
65197 Wiesbaden





- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

Endoskopische Untersuchungen

Warum sind sie wichtig und was ist zu beachten
26.03.2025, 17:00h

(PR). Endoskopische Untersuchungen werden im Rahmen der Vorsorge, der Diagnostik und der Therapie durchgeführt. Für Patienten oft ein Eingriff, der mit Scham, aber auch mit Besorgnis vor einem Ergebnis verbunden ist. In der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden werden endoskopische Untersuchungen für stationäre und ambulante Patienten angeboten. Dabei arbeiten Ärzte, Fachpflegefachkräfte und Medizinische Fachangestellte, mit modernster technischer Ausstattung für diagnostische und therapeutische Maßnahmen. Die Pflegekräfte sind nach S3-Leitlinie qualifiziert um Patienten während der Untersuchung zu sedieren. Sie sorgen auch dafür, dass es für Patienten so angenehm wie möglich erfolgt. Die Abteilung legt großen Wert auf Fort- und Weiterbildungen aller Mitarbeiterinnen um eine größtmögliche Patientensicherheit umzusetzen. Simone Pforte, Fachkrankenschwester für Endoskopie und pflegerische Leitung der Abteilung erläutert, warum die endoskopische Vorsorge oder Behandlung so relevant ist. Sie gibt einen Einblick in die Abläufe und Vorgehensweisen und beschreibt, wie sie und ihr Team Patienten auf die Untersuchung vorbereitet und nachbetreut. Gerne beantwortet sie auch Ihre Fragen rund um das Thema.



VEREIN
für KREBSKranKE und
CHRONISCH KranKE
KINDER Darmstadt/
Rhein-Main-Neckar e.V.

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 11

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

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

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



Digital Detox – Was ist das?

(DRM). In einer Welt, die zunehmend von Technologie und ständiger Vernetzung geprägt ist, wird der Begriff "Digital Detox" immer häufiger verwendet. Aber was genau bedeutet das eigentlich?

Digital Detox beschreibt eine bewusste Auszeit von digitalen Gerä-

ten wie Smartphones, Computern und Tablets, um der allgegenwärtigen digitalen Reizüberflutung zu entkommen. Dabei geht es nicht nur um den Verzicht auf soziale Medien, sondern auch darum, den täglichen Konsum von E-Mails, Nachrichten und anderen digitalen Inhalten zu reduzieren.



-ANZEIGE- Feines Händchen

Der anspruchsvolle Job eines Lkw-Fahrers beim Speziallogistiker

(djd-p). Sowohl auf Menschen, die bereits in der Transportbranche tätig sind, als auch auf Quereinsteiger, warten bei Speziallogistikern anspruchsvolle Tätigkeiten. Denn der Transport wertvoller Gegenstände erfordert

Sorgfalt und ein Gespür für die Besonderheiten der Fracht. Das Unternehmen Hasenkamp hat sich auf die Logistik für Kunst- und Kulturgüter sowie für sensible und hochwertige Transport- und Lagergüter spezialisiert. „Ein Job als Lkw-Fahrer bei uns unterscheidet sich wesentlich von dem bei einer klassischen Spedition“, so Geschäftsführer Thomas Schneider. Die



Fahrer seien in einem Zweier-Team unterwegs und würden die Güter länger als üblich begleiten: „Bei einem Kunstwerk beginnt die Arbeit mit dem Verpacken und Verladen beim Kunden und ist erst mit dem Auspacken und der Installation im Zielmuseum abgeschlossen.“

Infos zu offenen Stellen:
www.lkwjob-hasenkamp.de

Bewusst auf Medien verzichten

Der Gedanke hinter Digital Detox ist, wieder mehr in der realen Welt präsent zu sein, die eigene Aufmerksamkeitsspanne zu verbessern und die mentale Gesundheit zu stärken. Ständige Erreichbarkeit und das Gefühl, nichts verpassen zu dürfen, führen oft zu Stress, Schlafstörungen und Konzentrationsproblemen. Ein Digital Detox kann dabei helfen, diesen negativen Auswirkungen entgegenzuwirken und das persönliche Wohlbefinden zu steigern.

Menschen, die einen Digital Detox machen, legen bewusst Zeiträume fest, in denen sie auf digitale Medien verzichten. Das kann ein Wochenende ohne Smartphone sein oder auch eine längere Phase, in der man sich nur auf wesentliche digitale Aktivitäten beschränkt.

Wichtig ist dabei, realistische Ziele zu setzen und den Detox in den eigenen Alltag zu integrieren.

Balance zwischen digitaler und realer Welt wiederherstellen

Während eines Digital Detoxes wird oft die Natur aufgesucht, Hobbys werden gepflegt, oder es wird mehr Zeit mit Familie und Freunden verbracht. Diese Aktivitäten tragen dazu bei, die Balance zwischen digitaler und realer Welt wiederherzustellen und die innere Ruhe zu finden. Letztlich geht es beim Digital Detox nicht um den völligen Verzicht auf digitale Geräte, sondern um einen bewussteren Umgang mit ihnen. Die gewonnenen Erkenntnisse aus einer solchen Auszeit können langfristig zu einem gesünderen und achtsameren Leben führen.

Foto: Mariakray / Pixabay

Frühjahrsputz leicht gemacht

ANZEIGE

So bleibt mehr Zeit für die schönen Dinge!

Der Frühling steht vor der Tür und während es draußen blüht und duftet, bemerken wir in unseren eigenen vier Wänden graue Staubmäuse in jeder Ecke. Der Frühjahrsputz steht an! Doch wer möchte schon seine kostbare Zeit mit stundenlangem Putzen verschwenden?

Mit diesen vier Tipps gelingt der Frühjahrsputz mühelos in kürzester Zeit – damit du den Frühling in vollen Zügen genießen kannst!

1. Frühjahrsputz sinnvoll aufteilen

Der Frühjahrsputz kann schnell überwältigend wirken. Ein hilfreicher Tipp: Teile die Aufgaben auf und widme dich jeden Tag einem anderen Raum. So bleibt der Aufwand überschaubar und du vermeidest das Gefühl von Überforderung.

2. Staub weg in Sekunden dank des Swiffer Staubmagneten

Über den Winter sammeln sich in unserem Zuhause nicht nur Erinnerun-

gen an gemütliche Stunden, sondern auch Staub – auf Jalousien, Regalen und Deko-Pieces. Hier bietet der Swiffer Staubmagnet die optimale Lösung: Mit seinen speziell entwickelten Staubfangtüchern zieht er Staub, Haare und Allergene wie ein Magnet an und hält sie sicher fest – ohne, dass du Möbel verrücken oder Deko umstellen musst. Dank der einfachen Anwendung geht das Staubwischen nicht nur supereinfach und schnell, du entfernst dabei auch effektiv 100 Prozent Staub.*



3. Sprühen, Wischen, Fertig: streifenfreier Glanz in der Küche

Der Frühjahrsputz ist die ideale Gelegenheit, Kochflächen wieder zum Glänzen zu bringen. Das Meister Proper Sprühen, Wischen, Fertig Küchenspray entfernt mühelos und effektiv bis zu 100 Prozent der täglichen Fettrückstände und sorgt für streifenfreie, glänzende Oberflächen. Der frische Orangenduft sorgt für frühlingshafte Frische und rundet damit die Reinigung perfekt ab.

4. Musik an für mehr Spaß beim Frühjahrsputz

Immer noch nicht motiviert, den Frühjahrsputz zu starten? Mach deine Lieblingsmusik an, dreh noch etwas lauter und schon kann's losgehen.

Mit den richtigen Hilfsmitteln und ein paar einfachen Tricks wird der Frühjahrsputz schnell und effizient erledigt, sodass du den Frühling in vollen Zügen genießen kannst.

* funktioniert bei allen Hausstaubtypen

myjob.de

Die Jobsite mit dem Social Media Boost

Mitarbeiter finden

Job suchen



Energetische Sanierung mit Fördervorteil

Das Eigenheim modernisieren und finanzielle Vorteile erhalten



Das Zuhause verschönern, Energie sparen und von staatlichen Zuschüssen profitieren: Ein Glasanbau wie ein Wintergarten bietet gleich mehrere Vorteile auf einmal.

Foto: DJD/Solarlux/Malik Pahlmann

(DJD). Hauseigentümer, die ihr Eigenheim energieeffizient modernisieren möchten, können von attraktiven staatlichen Förderungen profitieren. Egal, ob sie mehr Wohnraum schaffen, Räume heller und freundlicher gestalten, großzügige Glasanbauten oder ein neues Raumkonzept realisieren: Zahlreiche Umbaumaßnahmen können durch Zuschüsse und Steuervorteile unterstützt werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Renovierung gleichzeitig die Energiebilanz des Hauses verbessert. Im Folgenden gibt es einen Überblick über die Fördermöglichkeiten und wichtige Voraussetzungen.

Zwei Wege zur staatlichen Unterstützung

Zur Förderung energetischer Sanierungen stehen grundsätzlich zwei Optionen zur Wahl: Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkont-

rolle (BAFA) bietet Zuschüsse von bis zu 12.000 Euro. Dazu braucht es eine Energieberatung, die einen individuellen Sanierungsfahrplan erstellt und analysiert, welche energetischen Verbesserungen sinnvoll sind. Hausbesitzer können dabei selbst entscheiden, welche der vorgeschlagenen Maßnahmen sie umsetzen möchten. Die zweite Option ist ein Einkommenssteuerbonus nach §35c EStG. Hier winkt ein Steuervorteil von bis zu 20 Prozent der Kosten – maximal 40.000 Euro, verteilt über drei Jahre.

Viele Hersteller unterstützen bei der Antragstellung. „Während des gesamten Prozesses haben Hauseigentümer einen persönlichen Ansprechpartner, um das jeweils beste Fördermodell zu finden“, erklärt Rainer Jaspers von Solarlux. Mit dreifachverglasteten Fenstern und Wintergärten bietet der Hersteller zahlreiche Produkte, die ener-

gieeffizient und förderfähig sind. Wichtig: Der Antrag muss vor Baubeginn gestellt werden, auch wenn der Vertrag mit dem ausführenden Unternehmen bereits unterschrieben ist. Für die BAFA-Förderung ist zu beachten, dass das Haus mindestens fünf Jahre alt sein muss. Beim Steuerbonus sind es zehn Jahre seit der Grundsteinlegung. Hier ist außerdem die Unterstützung durch einen Steuerberater erforderlich.

Unter www.solarlux.com steht zudem ein praktischer Fördercheck zur Verfügung, der Interessierten einen ersten Überblick bietet.

Mehr Wohnkomfort durch moderne Verglasung

Besonders attraktiv sind großflächige Verglasungen: Dreifachglas reduziert den Wärmeverlust um bis zu 40 Prozent im Vergleich zu herkömmlichen Fenstern. Das spart nicht nur Energie, sondern steigert auch den Wohnkomfort. Große Glasflächen durchfluten den Raum mit Licht und öffnen den Blick in den Garten. Sobald die Temperaturen steigen, wird die Glasfassade geöffnet, innen und außen sind miteinander verbunden. Ein Wintergarten vereint alle Vorteile: Er schafft zusätzlichen Wohnraum, sorgt für mehr Tageslicht und eine verbesserte Energiebilanz.



Lichtdurchflutet und energieeffizient: Moderne Dreifachverglasungen helfen beim Energiesparen und sind daher förderfähig.

Foto: DJD/Solarlux/Malik Pahlmann



Auch der Einbau großzügiger Schiebefenster wird staatlich bezuschusst, wenn sich dadurch die Energieeffizienz des Zuhauses verbessert.

Foto: DJD/Solarlux/Malik Pahlmann

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

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

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

Herr Kaiser kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck. 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Werteschätzung. Zahle Bar und vor Ort. Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, 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

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

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

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

Traktor zu verkaufen: Massey-Ferguson 254S/A, Bj. 83/84, TÜV 2 Jahre, Kabine, Frontlader hydraulisch, Erdschaufel, Strohgabel, Palettengabel, Arbeitskorb, Ackerschne, Heckkorb, Scheibenegge, Scheibenwalze, Egge mit Schleife, Mulcher, Fräse, Reifen hinten neuwertig, vorne 70%, springt gut an, technisch o.k., ca. 50 PS **2-Achs-Anhänger (Kipper 4,4 To) 1-Achs-Anhänger** 12.500€ VHB; 0174/3264234 Standort Heusenstamm

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 6104 9 53 13 15 oder www.goldhaus-obertshausen.de

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

7BLIX, Action, ALDI, Benedo Möbel, Edeka, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, KissSalis Therme, LIDL, Marktkauf, Mobile, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, REWE, Rossmann, thermoSUN, Toom Baumarkt, Zimmermann

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

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

Alles anbieten!

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

SUCHE FAHRZEUGE

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

0151/ 7187 2306
06258/5089921

ANZEIGEN Telefon 06104 66720-40 info@rheinmainverlag.de

DRAHT WEISSBÄCKER

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

ZÄUNE · GITTER · TORE

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

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

Partnersuche

Ich heiße Dagmar, bin 73 J. jung, habe lange Haare, eine schöne, frauliche Figur, nach überwundenem Schmerz wünsche ich mir wieder sehr eine harmonische Zweisamkeit. Ich habe über 40 Jahre als Seniorenbetreuerin gearbeitet, bin ehrlich, häuslich, vital u. zärtlich. (nicht ortsgebunden) Ich komme auch gerne zu Besuch ☎ 0160 - 97541357

Stellen

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

Pflegehelferin sucht neue 24h Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Bitte mit Kost und Logis. Freu mich! Einfach anrufen, ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Ich, Kathrin 68 J., bin eine einfache, häusliche Frau, ursprünglich stamme ich aus der Landwirtschaft, ich habe e. Auto, bin nicht ortsgebunden, nach der Trauerzeit bin ich nun bereit für einen Neubeginn. Wenn Sie auch alleine u. verwitwet sind rufen Sie bitte an, alles Weitere können wir gerne persönlich besprechen ☎ Tel. 0157 - 75069425

Vermietung

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

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 Verlanges.

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

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen **Werbewerbotsaufkleber** 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

Tiere der Woche



Grafik: freepik

TINO (PM). Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für COOKIE. Die im Juni 2021 geborene Cookie und wurde nach einer Trennung mit dem darauffolgenden Zeitmangel von Tiere in Not Odenwald aufgenommen. In ihrem alten Zuhause zeigte sich Cookie sehr wachsam, im Tierheim zeigt sie das Verhalten bisher noch nicht. Cookie wird nicht in eine Wohnung vermittelt, es sollte mindestens ein Haus mit Garten sein und eventuell einem souveränen Rüden an ihrer Seite. Schön wäre es, wenn Cookie dort etwas aufpassen dürfte. Cookie lebt im Tierheim in der Hundegruppe und testet sich gerade aus. Gerne versucht Cookie anderen Hunden zu erklären, wie man sich benehmen soll, dabei muss sie das noch etwas lernen. Cookie hat in ihrem Zuhause gerne die Bezugsperson vor der zweiten Person abgeschirmt und

hat die Bezugsperson regelrecht gestalkt. Vermutlich wurde Cookie noch nicht gesagt, dass so etwas nicht anständig ist. Cookie verhält sich mit allen Mitarbeitern im Tierheim vorbildlich, sie freut sich über Streicheleinheiten und möchte gerne auf Schritt und Tritt folgen. Dieses Stalking Verhalten hat schon deutlich nachgelassen und muss noch weiter geformt werden. Die Bereitschaft zur Hundeschule oder Einzelstunden sollte vorhanden sein, ebenso die Hunderfahrung. Wenn Sie einmal COOKIE 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



Cookie

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

TSV SELIGENSTADT (PM). DRINGEND ein Für-Immer-PFLEGEPLATZ für MERCY gesucht! Mercy wurde in Froschhausen gefunden. Sie hatte ein sehr dickes, blutiges Auge.

Das Auge musste entfernt werden, leider sieht sie auf dem anderen Auge auch nur hell und dunkel. Schätzungsweise ist Mercy ca. 10 Jahre alt.



Mercy



Mercy ist sehr lieb und schmusig und lässt sich auch tragen. Sie freut sich über Streicheleinheiten und genießt sie sehr. Nun wird für Mercy ein Pflegeplatz bei einer Einzelperson gesucht, die viel Zeit für sie hat. Blinde Katzen lernen recht gut und schnell, sich in einer Wohnung zu orientieren, wenn diese nicht zu groß ist.

Fotos: TSV

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

HTB (PM). Chucky braucht hundeerfahrene Menschen, die ihn klar und sicher führen. Kinder sowie Katzen in der Familie machen ihn nervös und verunsichern ihn. Spaziergänge liebt er sehr. Er fährt gerne im Auto mit und bleibt aber auch ohne Probleme einige Zeit allein. Ein ländliches Zuhause ohne viel Trubel wäre für ihn toll – gerne ein Haus mit einem großen Garten, da er auch sehr wachsam ist. Chucky ist 6 Jahre alt, 42 cm groß und wiegt 14 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.



Chucky

Foto: HTB

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

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

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



99,-

Gardol Folien-Gewächshaus Pop-Up³¹⁹⁷⁰⁴⁷⁷

240 x 180 x 245 cm, Metall, Kunststoff, faltbar, patentiertes Pull-Down-System, aus UV-beständiger PE-Folie mit 140 g/m², Gestell aus pulverbeschichtetem Metall, zwei Fenster, inkl. einer Aufbewahrungstasche



13,90

Gardol Hochbeetumrandung Palettenrahmen²⁸⁶⁸⁶¹⁶⁵

80 x 60 x 20 cm, Holz, natur, aus nordischem Nadelholz mit ca. 1,5 cm Wandstärke, Schamier-Ecken aus Metall, klappbar und individuell stapelbar, vielseitige Einsatzmöglichkeiten, ideal für den Anbau von Gemüse und Kräutern

www.bauhaus.info
BAUHAUS

Wenn's gut werden muss.

Alles für die
Frühanzucht!



24,99

Fiskars Solid Gärtnerspaten

Arbeitsbreite 18 cm, Länge 116 cm, Metall, scharfes, spitz zulaufendes Blatt, ideal für allgemeine Grabarbeiten und zum Schneiden von Grasnarben

30527746

49,99

Frühbeet-Aufsatz

Passend für Palettenrahmen Hochbeete 120 x 80 cm, aus nordischem Nadelholz und UV-geschütztem Polycarbonat, erzeugt einen Treibhauseffekt, Höhe 20 – 40 cm

30200551

Alle Angebote nur gültig vom 22.3. – 5.4.2025 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS

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

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

Folgen Sie uns auf:

