

# meinsüdhessen

12. April 2025

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.553

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

## Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 6-7

mein süd

## hessen

  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag



Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

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



Goldhaus  
Obertshausen

### ANKAUF VON:

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

Neue  
Räumlichkeiten!

H. Honig | Bahnhofstraße 58  
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr  
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder  
[www.goldhaus-obertshausen.de](http://www.goldhaus-obertshausen.de)

Geschafft! Eine Familie hat das Bergmassiv Steinplatte erklommen.  
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Tourismusverband PillerseeTal/Klaus Listl

# Familienwandern ohne Stress – Spaß auf jedem Weg

Mit diesen vier Tipps wird der Urlaub in den Bergen zum Kinderspiel

# Familienwandern ohne Stress – Spaß auf jedem Weg

Mit diesen vier Tipps wird der Urlaub in den Bergen zum Kinderspiel

(DJD). „Trägst du mich?“, „Ich kann nicht mehr!“ - Sprüche wie diese verderben Erwachsenen wie Kindern die Wanderung. Dabei geht es auch anders. Mit diesen vier Tipps wird der Familienwanderurlaub in den Bergen zum spaßigen Erlebnis für alle.

## Tipp 1: Die Strecke ans Alter anpassen

Wie Erwachsene kommen Kinder irgendwann ans Ende ihrer Kräfte. Um das zu vermeiden, hilft es, die Länge der Wanderung an das Alter der oder des Jüngsten anzupassen. Der Deutsche Wanderverband empfiehlt diese Faustregel: Länge der Strecke = Alter mal 1,5. Eine Vierjährige schafft demnach etwa sechs Kilometer, ein Zehnjähriger 15 Kilometer auf gerader Strecke. In den Bergen zählen 100 Höhenmeter etwa als ein Kilometer. Passende Strecken finden Familien beispielsweise im Pillerseetal im Osten der Kitzbüheler Alpen.

## Tipp 2: Für Abwechslung sorgen

Bergauf, bergab, durch einen Wald oder über eine Wiese: Kinder lieben abwechslungsreiche Wege. Beim Wandern hält die Natur unterwegs Überraschungen bereit und Themenwege liefern neue Impulse. Im Pillerseetal lösen Familien zum Beispiel beim interaktiven Abenteuer „Das Geheimnis des Steinbergkönigs“ an acht Stationen spannende Rätsel. Oder man packt sich mit der App „Go wild“ einen digitalen Führer ein, der unterwegs interessante Fakten über Flora und Fauna erzählt. Infos zu weiteren Themen-



wegen wie dem Biathlon-WM-Pfad oder dem Sagenweg gibt es unter [www.pillerseetal.at](http://www.pillerseetal.at).

## Tipp 3: Die Strapazen belohnen

Wo entspannen Kinder am liebsten? Na klar: im Wasser! Den Wandertag beendet man also am besten mit einem Sprung ins kühle Nass. Wer im Pillerseetal unterwegs ist, findet dafür gleich mehrere Möglichkeiten. Hartgesottene Badenixen springen ins glasklare Wasser des Pillersees. Wer es lieber etwas wärmer mag, kommt zum Badesee und Freibad Waidring. Die große Liegewiese lädt zum Entspannen ein und für die ganz Kleinen gibt es

ein Plantschbecken. Am Lauchsee in Fieberbrunn steht Natur-Wellness auf dem Programm: Das moorhaltige Wasser bietet mit seinen warmen Temperaturen schon ab Juni ein angenehmes Baderlebnis. Der Nachwuchs tobt sich auf der Wasser-Trampolinanlage aus.

## Tipp 4: Tage ohne Wanderung einplanen

Wer einen längeren Wanderurlaub mit Kindern macht, sollte wanderfreie Tage einplanen. Im Pillerseetal beispielsweise laden die Bergerlebniswelten zum Forschen und Entdecken ein. In Ti-moks Wilder Welt gibt es unter

Im Pillerseetal gibt es Wanderspaß für die ganze Familie.

Foto: DJD/Tourismusverband PillerseeTal/Sebastian Astl.

anderem einen Klettergarten und Alpine-Coaster, im Triassic Park in Waidring dreht sich alles um die Urzeit und im Erlebnispark Familienland lockt die größte Familienachterbahn Österreichs. Besonders praktisch: Der Eintritt zu den Hauptattraktionen, Badeseeen und anderen Programmen ist in der Pillerseetal Card inkludiert.

**Roni**  
Garten- & Hausmeisterservice

Vertikutieren, Rasen mähen, Rollrasen, Baumpflege, Baumfällung, Bepflanzungen, Hecken-, Obst- & Ziergehölzschnitt, Zäune, Steinarbeiten, Dachrinnenreinigung, Kehrarbeiten, kleinere Reparaturen. Anfahrt und Beratung kostenlos.

**mobil: 0176-23855035**  
oder **06151-1547722**  
E-Mail: [gala.roni44@gmail.com](mailto:gala.roni44@gmail.com)



Im Triassic Park auf der Steinplatte freuen sich Urzeit-Bewohner auf einen Besuch.

Foto: DJD/Tourismusverband PillerseeTal/defrancesco photography

# Alte Bäume schützen und erhalten

Tipps zur Pflege, Bewässerung und Vitalisierung



Alte Bäume sind wertvolle Schätze der Natur. Es lohnt sich, ihre Vitalität zu schützen und zu erhalten, statt sie zu ersetzen.

Foto: DJD/www.waldleben.eu

(DJD). Alte Bäume verbinden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie bieten Lebensraum für Tiere und prägen das Bild einer Landschaft oder eines Gartens über Generationen hinweg. Zudem sind sie unersetzliche Sauerstofflieferanten. So braucht es Hunderte junger Neupflanzungen, um die gleiche Sauerstoffproduktion zu erreichen wie zum Beispiel eine hundertjährige Eiche, und es dauert Jahrzehnte, bis diese eine vergleichbare ökologische Funktion erfüllen. Deshalb ist der Schutz alter Bäume mindestens genauso wichtig wie das Pflanzen neuer.

## Pflege statt radikaler Rückschnitt

Ein fachgerechter Schnitt kann die Gesundheit der Pflanze fördern, doch radikale Maßnahmen entstellen sie für lange Zeit und können manchmal mehr schwächen als helfen. Große Schnittflächen bieten Angriffspunkte für Pilze und Krankheiten und der Baum muss viel Energie in die Wundheilung investieren. Besser ist es, abgestorbene Äste gezielt zu entfernen und den Baum regelmäßig von einem Fachmann beurteilen zu lassen.

## Vitalkur für starke Bäume

Ein gesundes Baumleben beginnt bei einem gesunden Boden. Verdichtete Erde sollte aufgelockert werden, um die Wurzeln mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Eine natürliche Möglichkeit, die Vitalität alter Gehölze zu stärken, sind auch Vitalkuren wie die von Waldleben. Als Bodenbehandlung aktiviert dieses biologisch wirksame Präparat das mikrobielle Bodenleben und fördert die symbiotisch mit den Wurzeln interagierenden Pilze, die sogenannten Mykorrhiza.

Auf die Rinde, am Stamm und auf die Baumscheibe aufgebracht, stärkt es Wurzel- und Sprosswachstum und unterstützt die Widerstandskräfte des Baums, sich gegen Umwelteinflüsse, Schadinsekten und Schwächeparasiten zu behaupten.

Unter [www.waldleben.eu](http://www.waldleben.eu) gibt es dazu mehr Infos und Pflegetipps. Besonders alte Bäume, die unter Trockenstress oder geschwächten Abwehrkräften leiden, können von der natürlichen Vitalkur profitieren.

## Gezielt Wasser und organische Nährstoffe zuführen

In den langen Trockenperioden, die immer häufiger auftreten, kämpfen auch alte Bäume mit Wassermangel. Häufiges oberflächliches Gießen bringt eher wenig, das Wasser muss zu den tief reichenden Wurzeln gelangen. Es sollte daher selten, aber durchdringend gegossen werden,

am besten nicht direkt am Stamm, sondern in der Kronentraufe - also dort, wo sich die Feinwurzeln befinden. Baum-Bewässerungssäcke oder Gießlanzen sind eine sinnvolle Unterstützung, um das Wasser langsam und gleichmäßig in den Boden zu bringen. Eine Multschicht rund um den Baum schützt das Erdreich vor Verdunstung, hält Feuchtigkeit länger und verbessert die Bodenstruktur.

## GEFÄSS- UND ENDOVASKULÄRE CHIRURGIE



„Gefäßerkrankungen können schwerwiegende Folgen hervorrufen. Daher ist die frühzeitige Behandlung unser Ziel.“



### Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Erkrankungen der Haupt- und Halsschlagader
- Durchblutungsstörungen wie Schaufensterkrankheit & Diabetisches Fußsyndrom
- Krampfader & Chronisch Venöse Geschwüre
- Shuntchirurgie



### Innovative Verfahren

- Kontrastmittelfreies Vorgehen
- Stoßwellentherapie
- Minimal-invasive Behandlung bei Krampfadern



### Indikationsambulanz

Chefarzt Prof. Dr. Dr. med. K. Donas  
Terminvereinbarung unter:  
06103 / 912 61 46 3  
[www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden](http://www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden)



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

# Gesundheit und Umwelt in Einklang bringen

Auch bei medizinischen Hilfsmitteln lässt sich auf Nachhaltigkeit achten

(DJD). Nachhaltigkeit und Umweltschutz spielen heute in allen Wirtschaftsbereichen eine immer wichtigere Rolle – auch bei der Produktion medizinischer Hilfsmittel. Von Rollstühlen und Gehhilfen über orthopädische Produkte bis hin zu Kompressionsstrümpfen entwickelt sich die Branche stetig weiter, um trotz der strengen Auflagen für diese Produkte umweltfreundlichere Lösungen anbieten zu können. Ein Beispiel für diese Entwicklung ist die Verwendung von recycelten Materialien in der Produktion.

## Zartes Garn aus alten Reifen

So gibt es seit kurzem medizinische Kompressionsstrümpfe mit Polyamidgarn aus recycelten Altreifen. Diese innovative Lösung des Unternehmens Ofa Bamberg zeigt, wie ursprünglich schwer



Vom Altreifen zum eleganten medizinischen Kompressionsstrumpf: Durch Recycling können Produkte nachhaltiger werden.  
Foto: DJD/ofa Bamberg

Recycelbares sinnvoll wiederverwertet werden kann, um hochwertige medizinische Hilfsmittel zu produzieren. Durch die Verwendung dieses Polyamids wird der Bedarf an fossilen Rohstoffen reduziert und gleichzeitig CO<sub>2</sub> eingespart – bei gleichbleibender Qualität und medizinischer Wirksamkeit. Dafür wurde bewusst die besonders elegante Strumpfqualität Memory ausgewählt – medizinische Kompression mit großer Farbauswahl, zarter Transparenz und leichten Glanz, mehr Informationen dazu unter [ofa.info/memory-nachhaltigkeit](http://ofa.info/memory-nachhaltigkeit). Denn es war dem Unternehmen wichtig aufzuzeigen, dass auch bereits am Markt etablierte Produkte ohne Qualitätsverlust weiterentwickelt werden können und dass nachhaltigeres Material und elegante Optik sich gegenseitig nicht ausschließen.

## Nachhaltige Entscheidung im Sanitätshaus

Neben der Materialwahl spielen auch die Produktion und Abwicklung eine wichtige Rolle: Herstellungsverfahren werden energieeffizienter, Verpackungen umweltfreundlicher, Informationsflüsse und Bestellung digitaler. Für Patientinnen und Patienten bedeutet dies, dass sie in ihrem Sanitätshaus nicht nur ein hochwertiges Produkt erhalten, sondern auch einen Beitrag zum Umweltschutz leisten können. So kann jeder Einzelne einen Unterschied machen, denn der Erfolg nachhaltiger Produkte hängt natürlich auch von der Nachfrage ab. Und wer im Sanitätshaus auf Umweltfreundlichkeit achtet, setzt damit auch einen Anreiz für die Unternehmen weiter in solche Innovationen zu investieren.

# Nicht aus der Ruhe zu bringen

Gelassenheit statt Nervenchaos

(WLM). ‚Funktionieren‘ – eines der prägenden Schlagworte der Moderne. Wir alle sollen funktionieren, alles soll reibungslos laufen, jederzeit und immer. Unzählige Situationen können lange im Voraus oder ohne Vorwarnung für Nervenchaos sorgen. Prüfungen, Zahnarztbesuche, Tage vorher auftretende Flugangst oder der alltägliche Spagat zwischen Familie und Beruf. Die gute Nachricht: Mit Hilfe eines hochreinen natürlichen Passionsblumen-Extraktes aus der Lioran-Produktfamilie lassen sich selbst solche Momente deutlich ruhiger und gelassener bewältigen.

Fast alle Menschen haben das Mantra der Zivilisation verinnerlicht: „Du musst funktionieren!“ Gleichgültig ob beim Vorstellungsgespräch, der Führerscheinprüfung, einer Klassenarbeit oder Klausur, bei familiärer Mehrfachbelastung oder im Job – Funktionieren wird befohlen. Hinzu kommt für viele Frauen ein vielfach extrem belastendes Spannungsfeld zwischen Beruf und Familie. Überall gleichzeitig, überall gleich perfekt zu sein



– wie soll das gehen? Häufen sich die Belastungen oder kehren sie gar regelmäßig wieder, reagiert der Körper mit psychischen und körperlichen Symptomen. Das können Panikattacken sein, Schweißausbrüche, Herzrasen, Hörstörungen wie Tinnitus, aber auch tiefe Traurigkeit bis hin zum berühmten Burnout.

## Besser entspannen, statt sich zu quälen

Die Entscheidung, endlich medikamentös etwas gegen das Nervenchaos zu tun, fällt oft schwer. Denn eine Sorge hat sich in Betroffenen festgesetzt – von Medikamenten müde oder antriebslos zu werden! Die gute Nachricht: Ein natürli-

cher Passionsblumen-Extrakt (Lioran classic, Kapseln, rezeptfrei in Apotheken) kann mehr Gelassenheit bringen. Häufig bereits etwa 30 Minuten nach der Einnahme nimmt der Wirkstoff der Passionsblume im Gehirn Einfluss auf den Neurotransmitter GABA und verstärkt dessen entspannende, beruhigende und angstmindernde Wirkung. Faszinierend: Die Naturtherapie mit der Passionsblume kann bereits ab dem 12. Lebensjahr eingesetzt werden, wirkt in einer Studie<sup>1</sup> ähnlich stark wie einer der gängigsten chemisch-synthetischen Angstlöser, jedoch ohne dessen Nebenwirkungen und ist selbst bei Langzeit-Einnahme gut verträglich.

Denn die Passionsblumen-Kraft fährt störende Reize sanft herunter und sorgt so für mehr Ruhe und Gelassenheit. Endlich wieder kraftvoll und gut gelaunt, lassen sich selbst als schwierig oder bedrohlich empfundene Situationen wieder meistern.

Der große Geburtstag  
- feiern Sie mit!



Garantiert!

**25%**

**GEBURTSTAGS-RABATT** AUF FAST ALLE MÖBEL, GARTENMÖBEL, MATRATZEN & TEPPICHE

**+10%**

**SOFORT BONUS**  
AUF FAST ALLE MÖBEL, KÜCHEN, GARTENMÖBEL & MATRATZEN

**KEINE ZINSEN & GEBÜHREN<sup>2)</sup>**  
Nur für kurze Zeit

**0%** Möbel & Küchen  
**GEBURTSTAGS-FINANZIERUNG**  
bis zu **25 MONATE<sup>3)</sup>**



WEITERE INFOS

**bizzotto**

**3 CARIDA 3 Auflage** hellgrau, abziehbar mit Reißverschluss, ca. 45x20x45 cm, Olefin, 100% Polipropilene **39.90 19.99**

**2 MADISON 7 Gartentisch** Tischplatte aus Teakholz, Alu-Gestell weiß, ca. 240x77x100 cm B/H/T **2499.- 1799.-**

**1 CARIDA Gartenstuhl** hellgrau, Alu, Geflecht Tetoron, stapelbar, inkl. Polster, ca. 57x67x60 cm B/H/T.

**1** Lieferung innerhalb weniger Tage möglich!

Inkl. Sitzpolster  
OLEFIN KISSEN  
WASSERABWEISEND

**je 199.-**

**GEBURTSTAGS-PREIS**

**AKTIONS-PREISE**

AUS UNSERER WOHNBOUQTUE

Coupons ausschneiden, an der Kasse abgeben und diese Artikel zum SONDER-PREIS erhalten!

**ZITRONELLA 12Kissen**  
ca. 45x45 cm, mit Reißverschluss, 100% Polyester.

~~16.99~~  
**12.99** Nur mit Coupon  
**9.99**

Art.-Nr. 0618119312 **Gültig bis 19.04.2025**

**VANNIE LED-Akkulampenschirm**  
ca. 13x10,6 cm, 3 W., 130 lm., 3000 K., IP44 Touchdimmer, versch. Farben, Metall.

~~34.99~~  
**14.99** Nur mit Coupon  
**9.99**

Deko-beispiel  
LED  
Outdoor geeignet

Art.-Nr. 2378031600 **Gültig bis 19.04.2025**

**Wmf** 30-tlg. **PALMA 7 Besteck-Set**  
Cromargan 18/10, poliert, spülmaschinengeeignet.

~~199.90~~  
**69.90** Nur mit Coupon  
**59.90**

Für 6 Personen

Art.-Nr. 3687020007 **Gültig bis 19.04.2025**

Über 500 Produkte sofort verfügbar und nur solange der Vorrat reicht!

**NORFOLK Gartenlounge**  
Braun/grau, Holzimitat, Kunststoff, Alu-Rahmen, inkl. Tisch, Stellfläche: ca. 253x175 cm. Ohne Deko.

**Tisch GESCHENKT**

~~999.-~~  
**399.-** -60% SPAREN

**GEBURTSTAGS-PREIS**

**1** Lieferung innerhalb weniger Tage möglich!

**Kinderland** geöffnet

**4,99 € pro Box**

Enthalten sind:  
• Nuggets mit Pommes  
• Getränk • Lutscher  
• Luftballon • Überraschung

**Hausgemachte grüne Soße**  
mit gekochten Eiern und Salzkartoffeln

11.30 - 14.30 Uhr

~~8.90~~  
**6,50 €**

1 Coupon pro Person  
Gültigkeit  
14.04. - 19.04.25  
Abb. ähnlich.

**Vital-Frühstück**

200 gr. Frucht- oder Naturjoghurt mit Schoko- oder Fruchtemüсли, dazu ein 0,2 l Multivitamin-saft und eine Knuspermüслиstange

10.00 - 11.15 Uhr

1 Coupon pro Person  
Gültigkeit  
14.04. - 19.04.25  
Abb. ähnlich.

~~6.90~~  
**4,99 €**

Verkauf solange der Vorrat reicht. Modell-, Farb- u. Maßabweichungen sowie Preisrücktüme u. Liefermöglichkeiten sind vorbehalten. Alle Betten ohne Rahmen, Auflagen & Deko. Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise gültig bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. \*Rabatt und Prämie gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preispflichtung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuaufrägen für Möbel und Matratzen, ausgenommen Fundgruben-, Boutique- und Fachsortimentsartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Biohort, Zebra, Stern, Stern ARA, Lafuma, Glatz, Knirps, Tierra, Nardi, Self, Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexa, Musterring, Erpo, Stressless, JOOPI, 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. Barzahlungsabhol. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Bedingungen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter [www.moebel-kempf.de](http://www.moebel-kempf.de). <sup>1)</sup>0% effektiver Jahreszins mit mind. 25% Anzahlung und einer Laufzeit mit bis zu 25 Monaten. Nur gültig in Verbindung mit der Kempf-Mobile PremiumCard oder bei Beantragung der PremiumCard. Übliche Bonität vorausgesetzt. Nur bis zum 03.05.25 entfallen die üblich anfallenden Zinsen und Gebühren. Finanzierung über TARGOBANK AG, Friz-Vomfelde-Str. 2-4, 40547 Düsseldorf. HR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nikheim.



**Aschaffenburg** Telefon: 06021 4903-0  
Niederberger Straße 8 • 63741 Aschaffenburg-Nikheim  
Bewertung auf Google mit 4,4 am 07.04.2025 | 1.704 Rezensionen

**Bad König-Zell** Telefon: 06063 950-0  
Zeller Gewerbezentrum 21 • 64732 Bad König-Zell  
Bewertung auf Google mit 4,5 am 07.04.2025 | 1.619 Rezensionen

Hauptsitz:  
Möbel Kempf GmbH & Co. KG  
Niederberger Straße 8  
63741 Aschaffenburg-Nikheim

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

Folgen Sie uns!   
[www.moebel-kempf.de](http://www.moebel-kempf.de) • e-mail: [info@moebel-kempf.de](mailto:info@moebel-kempf.de)

# Von Zöpfen bis Lämmern – Backen in der Osterzeit

Tipps zu Backzutaten, Techniken und gesunden Alternativen

**(DJD-K).** Die Osterzeit bietet die ideale Gelegenheit, um in der Küche kreativ zu werden und köstliche Leckereien zu zaubern. Ob süßer Hefezopf, Hasenkekse oder niedliche Osterlämmchen – die Vielfalt an traditionellen Backwaren ist riesig. Doch das perfekte Backergebnis verlangt nicht nur gute Rezepte, sondern auch das richtige Wissen über Zutaten und Techniken.

### Backpulver – der unsichtbare Held

Ein unverzichtbares Triebmittel in vielen Osterrezepten ist Backpulver. Es sorgt dafür, dass der Teig locker und luftig wird. Doch wie funktioniert es eigentlich? Backpulver besteht aus Natron (Natriumbicarbonat), einem Säuerungsmittel und Stärke, die als Trennmittel dient. Letzteres verhindert, dass die Reaktion des Backpulvers bereits in der Packung einsetzt. Das Natriumbicarbonat basiert auf Soda, das im sogenannten Solvay-Verfahren aus



Das perfekte Backergebnis verlangt nicht nur gute Rezepte, sondern auch das richtige Wissen über Zutaten und Techniken. Backpulver etwa sorgt dafür, dass der Teig locker und luftig wird.

Foto: djd-k/VKS/Getty Images/Vira Simon

Natriumchlorid, also gewöhnlichem Kochsalz und Kalkstein gewonnen wird. Sole, eine Salzlösung, die aus natürlichen Salzvorkommen stammt und hohe Qualitätsstandards erfüllt, bildet die Grundlage für Natron - unter [www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de) erfährt man mehr dazu. Beim Backen mit Backpulver gilt: Der Teig sollte zügig verarbeitet werden, da das entstehende Gas nicht lange im Teig gehalten werden kann.

### Die Prise Salz für Aroma und Konsistenz

Welche Formen auch immer gebacken werden – eines haben sie alle gemeinsam: Salz darf im Teig beim Backen nicht fehlen. Nicht nur, weil ohne Salz jeder Teig - sogar ein süßer - fade schmecken würde. Speisesalz spielt beim Backen eine entscheidende Rolle, da es den Geschmack verbessert und die Aromen intensiviert. Zudem trägt Salz zur Regulierung der natürlichen Fermentation

im Teig bei. Auch die Teigstruktur wird gestärkt, was sich auf das Gebäckvolumen auswirkt.

Salz verlängert außerdem die Haltbarkeit von Brot, indem es das Wachstum von Schimmel und Bakterien verzögert. Kein Wunder, dass man auch in der Osterbäckerei auf das „weiße Gold“ nicht verzichten kann.

### Gesunde Alternativen für das Ostergebäck

Für alle, die es zu Ostern etwas gesünder mögen, lassen sich klassische Rezepte problemlos abwandeln. Statt Weißmehl kann etwa Vollkornmehl oder eine Mischung aus verschiedenen Mehlsorten verwendet werden, um die Backwaren ballaststoffreicher zu gestalten. Zucker lässt sich durch natürliche Süßstoffe wie Honig oder Agavendicksaft ersetzen, sodass das Ostergebäck nicht nur genussvoll, sondern auch nährstoffreicher wird.

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 14

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

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

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





## Erfolgreiche Operation schenkt fast 90-jährigem Patienten wertvolle Lebenszeit.

Prof. Donas und sein Team des Asklepios Gefäßzentrum Rhein-Main operieren 9,5 cm großes Bauchaortenaneurysma bei 88-jährigem Patienten erfolgreich.

Die inspirierende Geschichte von Horst K's erfolgreicher Operation begann im Jahr 2020. Der rüstige Patient hatte sich vor fünf Jahren anderenorts seiner ersten Operation eines Bauchaorten-Aneurysmas unterziehen müssen.

Aufgrund einer Aussackung war seine Bauchschlagader schon damals in Gefahr zu reißen – und das bedeutete Lebensgefahr. Die Operation war zwar erstmal erfolgreich, doch zeigte sich ein sog. „Endo-Leak“ eine Leckage in der Abdichtungsstelle der Prothese mit Folge, dass das große Aneurysma weiter durchblutet war und das Risiko der Ruptur weiterhin vorhanden war. Dies erforderte regelmäßige Kontrolluntersuchungen.

Im Oktober 2024 schlug die behandelnde Internistin in Hofheim bei einer solchen Kontrolle jedoch Alarm. Ihr war eine enorme Vergrößerung des Aneurysmas aufgefallen. Die Suche nach geeigneten Gefäßmediziner und Spezialisten zur genaueren Abklärung war jedoch zunächst schwierig. „Meine Frau und ich waren sehr besorgt, da mein bisheriger Behandler und Gefäßmediziner verzogen und nicht mehr greifbar war. In meinem Alter ist ein Eingriff ja immer eine ernst zu nehmende Sache und erfordert großes Vertrauen in den behandelnden Arzt“, berichtet Horst K.



Auf Empfehlung der Hausärztin habe er sich dann an das Asklepios Rhein-Main-Gefäßzentrum gewendet und schnell einen wohnortnahen Termin in der Asklepios Paulinen Klinik, der Wiesbadener Außenstelle des Zentrums, erhalten. „Schon bei der ersten Untersuchung zeigte sich bei Herrn K. ein enormes Aneurysma der Bauchschlagader von bald 10 cm Durchmesser. Solche großen Aussackungen sind sehr bedrohlich, da das Blut, das sich in der Aussackung sammelt, die Gefäßwände enorm strapaziert so dass sie einreißen, wenn keine Abhilfe geschaffen wird“, erklärt Prof. Dr. Dr. med. Donas, Chefarzt des Asklepios Gefäßzentrums Rhein-Main.

Trotzdem galt es einen Eingriff sorgsam abzuwägen, denn eine Operation ist immer ein Risiko. Bei Patienten im Alter von Herrn K. ist es nicht selbstverständlich, dass der Körper die Belastungen einer Operation inkl. Anästhesie gut überstehen kann. Herrn K. kam hier seine hervorragende Konstitution und gesunde Lebensführung zugute. Auch nach seinem Berufsleben, das ihn viele Jahre als Manager eines großen Chemiekonzernes ins Ausland geführt hatte, achtet er bis heute darauf sich geistig und körperlich fit zu halten. „Es war vor allem die freundliche und zugewandte Art mit der mir Prof Donas und sein Team trotz des besorgnis-

erregenden Befunds das Gefühl gaben in „guten Händen“ zu sein. Dabei wurde das Für- und Wider der OP sehr transparent mit mir besprochen“, betont K.

„Natürlich haben wir bei dem bald neunundachtzig jährigen Patienten sehr genau untersucht und abgewogen, ob wir ihm eine erneute Behandlung zumuten können. Doch bei einem so gesunden und vitalen Patienten stand bald fest, dass wir einen schonenden Eingriff mit moderner minimalinvasiver Technik vornehmen wollten“, so Prof. Donas. Damit dabei die modernste und schonendste Technik eingesetzt werden konnte, wurde der Eingriff im hochmodernen Hybrid-Operations-Saal der Asklepios Klinik Langen, dem Zentrum des Rhein-Main-Gefäßzentrums durchgeführt. Hier wurde kathetergestützt so operiert, dass nur ein kleiner Schnitt von ca. 2,5 cm ausreichte um die notwendigen Stentgraft und Materialien in die Blutgefäße einzuführen, mit deren Hilfe die Schlagader abgedichtet und die Aussackung komplett ausgeschaltet werden konnte. „Dass Prof. Donas meine Ehefrau direkt nach dem Eingriff persönlich anrief, um ihr mitzuteilen, dass der Eingriff hervorragend verlaufen war und ich außer Gefahr sei, hat uns zudem wirklich sehr beeindruckt.“, so K. Eine erneute CT Untersuchung zeigte eine komplette Abdichtung des großen Aneurysmas ohne Risiko einer Ruptur und schon zwei Tage nach der Operation konnte Herr K. das Krankenhaus verlassen und den Weg nachhause antreten.

Foto: Asklepios

## Es ist nie zu spät für einen Neuanfang

Umschulung: Ratgeber für einen erfolgreichen Berufswechsel

Eine klassische Ausbildung und eine Umschulung unterscheiden sich fundamental. Eine Ausbildung dauert meist drei Jahre und richtet sich an Schulabgänger. Eine Umschulung ist eine verkürzte, zweijährige Ausbildungsform für Erwachsene mit Berufserfahrung. Moderne Lernmethoden und flexible Online-Formate machen die Umschulung effektiv und vereinbar mit anderen Verpflichtungen.

Renommierte Bildungsträger wie das IBB Institut für Berufliche Bildung bieten ein breites Spektrum an Umschulungsberufen in verschiedenen Bereichen an, Infos: [www.ibb.com](http://www.ibb.com). In einer umfassenden Beratung informieren Experten über Berufsbilder und Fördermöglichkeiten. Die Finanzierung kann durch Programme wie den Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit unterstützt werden, der die gesamten Kosten abdeckt.



Glücklich im neuen Job – und als Mitglied eines Teams: Eine Umschulung kann dem Berufsleben eine entscheidende Wendung geben.

Foto: DJD/IBB/zorandim75 - stock.adobe.com

## Krafttraining im Alter

Das Krafttraining ist nicht nur für junge Menschen ein hervorragender Weg, um die körperliche Fitness zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. Auch für ältere Menschen bietet dieser Sport zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Mit dem richtigen Ansatz kann Krafttraining sogar helfen, bis ins hohe Alter fit und stark zu bleiben. Doch es gibt einige wichtige Aspekte, die Senioren beachten sollten, wenn sie mit dem Krafttraining beginnen oder ihre bestehenden Übungen anpassen möchten.

### Individuelle Anpassungen sind entscheidend

Der erste und möglicherweise wichtigste Schritt für Senioren, die mit Krafttraining beginnen möchten, ist die Konsultation eines Arztes oder eines erfahrenen Trainers. Jeder Mensch ist individuell, und dies gilt insbesondere im fortgeschrittenen Alter, wo gesundheitliche Herausforderungen oder körperliche Einschränkungen ein differenziertes Trainings-

programm erfordern können. Ein umfassender Gesundheitscheck kann mögliche Risiken aufdecken und grundlegende Empfehlungen geben. Basierend auf diesen Informationen kann ein maßgeschneiderter Trainingsplan entwickelt werden, der die Besonderheiten des eigenen Körpers berücksichtigt.

### Langsame Steigerung und angemessene Gewichte

Ein weiterer kritischer Punkt ist die langsame und bedachte Steigerung der Trainingsintensität. Viele ältere Menschen neigen dazu, ihre Fähigkeiten zu überschätzen, was schnell zu Überlastung oder Verletzungen führen kann. Es ist wichtig, mit leichten Gewichten zu beginnen und diese schrittweise zu erhöhen, sobald sich der Körper an die Belastung gewöhnt hat. Einsteiger sollten besonders auf die korrekte Ausführung der Übungen achten, da falsche Techniken ebenfalls zu Verletzungen führen können. Hier kann die Begleitung

durch einen erfahrenen Trainer von unschätzbarem Wert sein.

### Mehr Gewinn durch gezielte Muskelgruppen

Krafttraining konzentriert sich auf den Aufbau und die Stärkung der Muskulatur. Für Senioren sind insbesondere Übungen, die die Körperhaltung verbessern und die Muskulatur kräftigen, die im Alltag häufig beansprucht wird, von Vorteil. Wichtig sind dabei beispielsweise Übungen für die Bein- und Rumpfmuskulatur, die helfen, Mobilität und Balance zu erhalten. Ein stabiler Körperkern beugt Stürzen vor und verbessert die allgemeine Lebensqualität. Das Training von Muskelgruppen kann zudem gesundheitliche Vorteile wie die Verbesserung der Knochendichte bieten, was vor Osteoporose schützt.

### Regelmäßigkeit zahlt sich aus

Wie bei jeder Form des Trainings ist auch beim Krafttraining die Regelmäßigkeit ein wesentlicher

Faktor. Selbst moderates Training mehrmals wöchentlich kann langfristig zu erheblichen gesundheitlichen Verbesserungen führen. Neben der physischen Gesundheit sollte auch die mentale Komponente nicht unterschätzt werden: Krafttraining fördert das Wohlbefinden und kann zu einer positiveren Lebensperspektive beitragen. Senioren, die regelmäßig trainieren, berichten häufig von gesteigertem Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Krafttraining im fortgeschrittenen Alter viele Vorteile bietet, wenn es richtig und sicher durchgeführt wird. Durch gesundheitliche Abklärungen, eine behutsame Einführung und die Unterstützung durch qualifizierte Trainer kann das Training an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden, um das volle Potenzial zu entfalten. So bleibt man nicht nur körperlich fit, sondern gewinnt auch ein Stück Lebensqualität dazu.

Gesundheit

ANZEIGE

## Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

**CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wir erklären, was dahintersteckt.**

Der älteste Hanf-Fund in Europa wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol) macht CBD weder „high“ noch abhängig.

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

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.



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



### Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu 17%\* sparen!

\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

## Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

**Ganz einfach zum neuen Darmgefühl** Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.<sup>3</sup>

### Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis PLUS**

(PZN 18598802)

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



**KIJIMEA**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1,2</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>3</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

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

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

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

**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

**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, Kostentl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

**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

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

## 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

## Stellen

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

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

## DAS GOLDHAUS RÖDERMARK

**Ihr Spezialist im Rhein-Main-Gebiet für Goldankauf Trauringe Schmuck**

Mo.-Fr. 10-16 Uhr | Sa. 10-13 Uhr  
Inhaber T. Matay  
Schulstraße 2 | 63322 Rödermark  
Tel. 06074 - 68 08 435  
www.juwelier-goldhaus.de

## 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

## Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bäcker Eifler, Bauhaus, Deichmann, Edeka, Expert Klein, Fahrrad Franz, Getränke Gotta, Globus, HIT, Hornbach, JYSK, LIDL, Löwer Gärtnerei, Marktkauf, Netto, Norma, REWE, Penny, POCO, Rossmann, Thomas Philipps, Toom Baumarkt, XXXLutz, 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

## Partnersuche

**Ich, Gisela, 74 Jahre jung,** wohne hier ganz allein, bin eine ruhige, hübsche, natürliche Frau, liebevoll und herzlich, da ich verwitwet bin, suche ich auf diesem Weg pv einen netten Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Ich würde Sie gerne besuchen oder zu mir einladen, wenn Sie anrufen. **Tel. 0151 - 62903590**

**Claudia, 55 J.,** früh verwitwet, bin eine liebe bescheidene Frau, lebe ganz allein, fühle mich daher sehr einsam, finanziell bin ich gut versorgt. Ich suche pv einen treuen Lebenspartner, gerne vom Land, Äußerlichkeiten spielen für mich keine Rolle. Ich würde mich gern mit Dir treffen, damit wir alles besprechen können. **Tel. 0151 - 20593017**

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40  
info@rheinmainverlag.de

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



**ZÄUNE · GITTER · TORE**

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

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

## Impressum

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

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

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

**www.rheinmainverlag.de**  
**Ihre Onlinezeitung**



**Paco**

**HTB (PM).** Paco ist lieb, verträglich mit anderen Hunden. Er ist sehr lebhaft. Er kann wahrscheinlich noch gar nichts und braucht Erziehung. Paco ist 5 Jahre alt, 28 cm groß und wiegt 6 kg. Er ist geimpft, gechipt und kastriert.

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

Foto: HTB



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

**Cura**



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

Was Cura eventuell in ihrem Leben, bevor sie zu Tiere in Not Odenwald kam, passiert ist, möchte man gar nicht wissen. Zum Glück leben wir im Hier und Jetzt! Cura zeigt sich im Tierheim sehr ängstlich im Umgang mit Menschen. Ihre festen Bezugspersonen duldet Cura und versucht auch langsam mit ihnen zu kommunizieren. Cura macht es niemandem sehr leicht, man geht mit ihr drei Schritte voran und wieder einen zurück. Aber das ist okay, im Tierheim wird daran weiter gearbeitet und das in dem Tempo von Cura. Mittlerweile hat Cura es in die Angsthunde Gruppe geschafft und darf dort mit ihrer festen Gassigängerin ihr neues Leben erkunden. Schwer vorstellbar, aber Cura hat schon große Sprünge gemacht. Anfangs konnte man Cura erst gar

nicht anfassen, an ein Geschirr war nicht mal zu denken. Tag für Tag wird mit Cura gearbeitet, aber sie wird Zeit brauchen, Zeit zum Vertrauen und zum Loslassen. Tiere in Not Odenwald sucht für Cura Menschen, die Erfahrung mit ängstlichen Hunden haben und ihr die nötigen Hilfestellungen geben können. Cura kann gerne als Zweit- hunde vermittelt werden, im Tierheim verhält sie sich mit Hunden gut und vertraut ihnen. Cura wurde im Februar 2022 geboren.

Wenn Sie einmal CURA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO

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

**Hettie**

**TSV SELIGENSTADT (PM).** Ein Zwergwidderkaninchen namens Hettie ist mit ihren 3 Jahren ein eher dominantes Kaninchenmädchen. Nach dem Tod ihres Partners sollte sie in eine Gruppe übersiedeln, dort gab es aber mit den anderen Mädchen bittere Streitigkeiten. Nach einer (inzwischen gut verheilten) Verletzung wurde Hettie deshalb im Tierheim abgegeben.

Hettie nimmt Leckerchen aus der Hand, Streicheleinheiten steht sie noch eher skeptisch gegenüber. Winterfell ist vorhanden.



Mehr Informationen über Hettie 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](mailto:info@tsvseligenstadt.de).

Fotos: TSV

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

**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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)



Rhein Main Verlag



**22**  
Zeitungen

**29**  
Ausgaben

**672T**  
Haushalte

DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus  
Taunus MEDIEN  
GMBH

 mein  
südhessen

 NEUE ZEITUNG  
HEUSENSTAMM

EPPERTSHAUSENER  
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

 HEIMATBLATT  
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG  
OBERTSHAUSEN  
Das alte Heusen

Odenwälder  
**Journal**

MÜNSTERER  
ANZEIGEBLATT


DER ISEBORJER 

ECHT **LOKAL**  
REGIONAL



 **N E W S**

Südhessen in einem Verlag | [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

 Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisations · Agenturen