

meinsüdhessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

12. April 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.

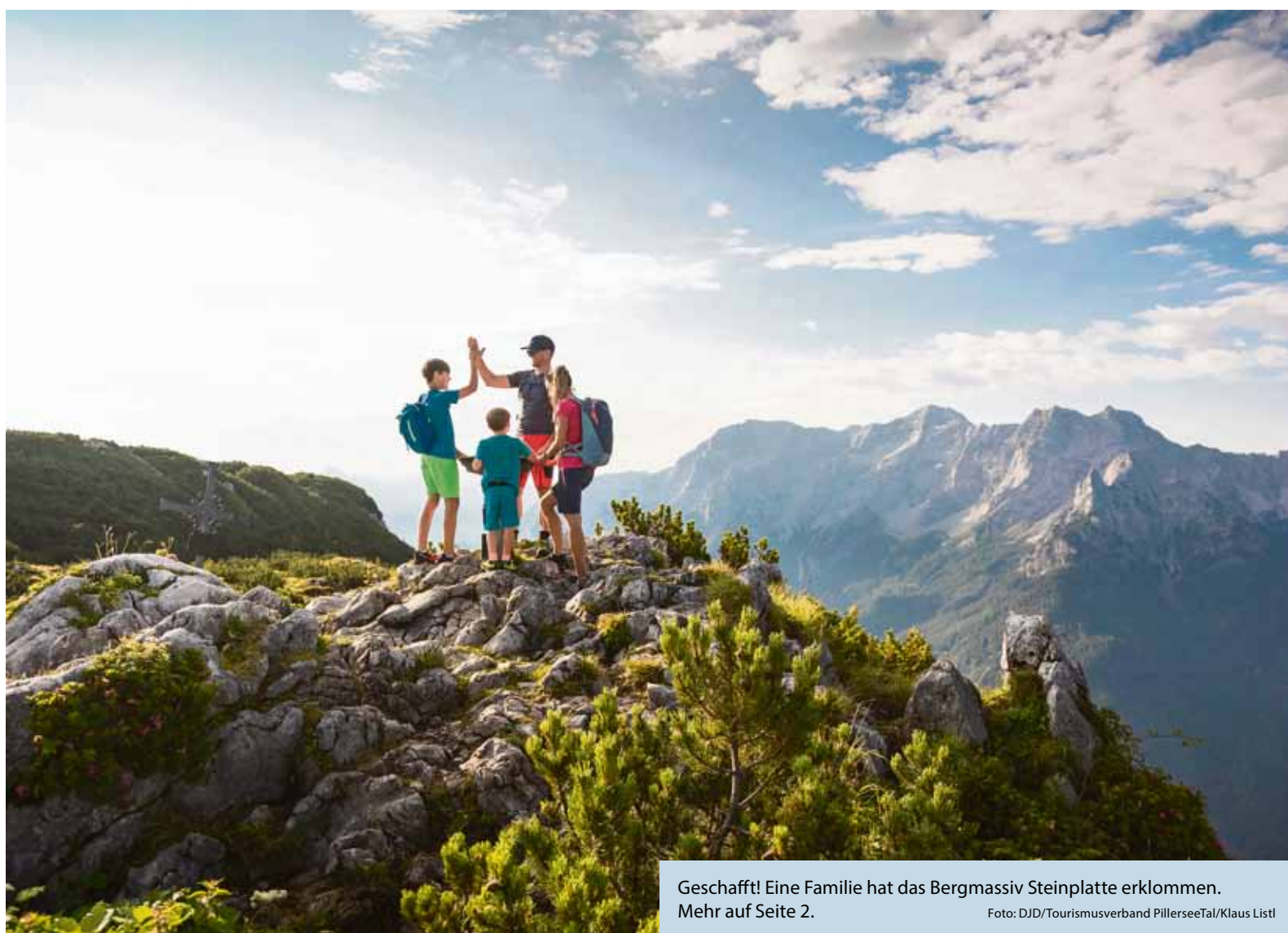


Seite 11

Grafik: Freepik

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



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 Familien-Wanderurlaub in den Bergen zum spannigen 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 Themenwegen wie dem Biathlon-WM-Pfad oder dem Sagenweg gibt es unter 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 Ber-

Im Pillerseetal gibt es Wanderspaß für die ganze Familie.

Foto: DJD/Tourismusverband PillerseeTal/Sebastian Astl.

gerlebnisswelten zum Forschen und Entdecken ein. In Timoks Wilder Welt gibt es unter 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, Badeseen und anderen Programmen ist in der Pillerseetal Card inkludiert.



Auch eine Belohnung: Den Berg hinuntersausen im Timoks Alpine Coaster.

Foto: DJD/Tourismusverband PillerseeTal/Klaus Listl



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

(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



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



Kurz gefasst:

Alte Bäume sind unersetzliche Schätze der Natur. So braucht es etwa Hunderte junger Neupflanzungen, um die gleiche Sauerstoffproduktion zu erreichen wie eine hundertjährige Eiche. Deshalb ist der Schutz alter Bäume wichtig. Ein fachgerechter Schnitt kann die Gesundheit fördern, doch radikale Maßnahmen können mehr schwächen als helfen.

Eine natürliche Möglichkeit, die Vitalität alter Gehölze zu stärken, sind auch Vitalkuren wie die von Waldleben. Im Boden aktiviert dieses biologisch wirksame Präparat das mikrobielle und mykotische Bodenleben. In der Pflanze werden die Widerstandskräfte gestärkt. Unter www.waldleben.eu gibt es dazu mehr Infos und Pflegetipps. Bei den länger werdenden Trockenperioden ist auf jeden Fall auf eine gründliche Tiefenbewässerung zu achten.

same 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 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 Mulchschicht rund um den Baum schützt das Erdreich vor Verdunstung, hält Feuchtigkeit länger und verbessert die Bodenstruktur.



Optimal für ein vitales Baumwachstum ist ein gesunder Waldboden. Wo er nicht naturgegeben vorhanden ist, helfen Stärkungsmittel wie Waldleben, Boden und Wachstumsbedingungen zu verbessern.

Foto: DJD/www.waldleben.eu.



Alte Obstbäume wie diese Reneklode erhalten durch eine in Boden und Pflanze wirksame Vitalkur neue Lebenskraft und einen üppigen Blüten- und Fruchtansatz.

Foto: DJD/www.waldleben.eu.

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

Recyclbares sinnvoll wiederverwertet werden kann, um hochwertige medizinische Hilfsmittel zu produzieren. Durch die Verwendung dieses Polyamids wird der Bedarf an fossilen Rohstoffen reduziert und gleichzeitig CO₂ 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. 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 Studie¹ 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.



- 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

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 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





Start: 01.08.2025
Standort: Obertshausen

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

Unternehmen:

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

Das erwartet dich:

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

Das bringst du mit:

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

Das bieten wir:

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

Haben wir dein Interesse geweckt?

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

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

06104 49700
www.egro-direktwerbung.de

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 CO₂-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](https://www.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 sich² – 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.³

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 erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 18598802)

www.kijimea.de



KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

^{1,2}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ³Das 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, Haushaltsauslösungen, 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

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
Anschriфт: 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

Rhein Main Verlag

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 Tel 06068 – 4785493 oder 0162 - 2939838.

Foto: HTB



Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. 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 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



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.

Fotos: TSV

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

**Odenwälder
Journal**

**MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT**

DER ISEBORJER 

ECHT **LOKAL**
REGIONAL



 **N E W S**

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen