

# meinsüdhessen

6B

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

26. 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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

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



Geschichtsträchtige 900 Jahre Sondershausen:  
Aus diesem Anlass veranstaltet die  
Stadt in Thüringens im Juni ein großes Fest.  
Mehr auf Seite 2. Foto: DJD/www.sondershausen.de

900 Jahre: Jetzt wird gefeiert  
Sondershausen begeht sein Stadtjubiläum mit einer  
Festwoche und Musikstars

# 900 Jahre: Jetzt wird gefeiert

Sondershausen begeht sein Stadtjubiläum mit einer Festwoche und Musikstars

(DJD). Es ist der 900. Geburtstag: Da darf man es mal ein bisschen krachen lassen! Das dachten sich wohl auch die Verantwortlichen der Stadt Sondershausen im nördlichen Thüringen. Und so steigt nach sorgfältiger Planung in der Zeit vom 2. bis zum 9. Juni 2025 die große Festwoche. Als Show-Höhepunkte konnte das Veranstaltungsteam hierfür zwei Top-Stars der Musikszene gewinnen. Am Freitagabend bringt Produzent und DJ Alex Christensen das Publikum auf dem Lohplatz zum Tanzen. Bekannte 80er und 90er Jahre Dance-Hits lässt er mit klassischer Musik verschmelzen und sorgt damit für ein Klangerlebnis der besonderen Art.

## Alex Christensen und Adel Tawil kommen

Einen weiteren Knaller kündigt Claudia Langhammer, Stabsstellenleiterin für Kultur, Tourismus und Wirtschaftsförderung, selbst an: „Wir freuen uns riesig, dass Adel Tawil bei uns zur 900-Jahrfeier auftreten wird.“ Der gebürtige Berliner war vor seiner Solokarriere die eine Hälfte des sehr erfolgreichen Duos „Ich + Ich“ und wurde für seine Hits, wie „So soll es bleiben“ oder „Lieder“ vielfach ausgezeichnet. „Wer ihn einmal live gesehen hat, weiß, dass er eine tolle Bühnenshow mitbringt und eine unglaublich positive Ausstrahlung transportiert“, so Langhammer. Er singt am Samstag unter freiem Himmel ebenfalls auf der Musikbühne im Loh.



Bei Nacht entfaltet die historische Stadt ihren ganz besonderen Zauber.

Foto: DJD/www.sondershausen.de/  
Adrian Liebau

## Konzerte, Lesungen und mehr

Darüber hinaus stehen rund um diese Highlights noch zahlreiche weitere spannende Programmpunkte auf dem Plan. Den Auftakt bildet am 2. Juni eine Mitmachausstellung im Schlossmuseum, bei der Bürger und Vereine zeigen, was ihre Stadt ausmacht. Ein Festgottesdienst eröffnet die Festwoche offiziell. Alle Infos zu den Veranstaltungen finden sich unter [www.sondershausen.de](http://www.sondershausen.de). Am 4. Juni findet der Jubiläumslauf durch den Stadtpark und die Innenstadt statt. Im Anschluss setzt ein Konzert der

Thüringer Liszt-Biennale musikalische Akzente. Für die Senioren gibt es ein Frühstück unter freiem Himmel auf dem Marktplatz, während am Abend eine literarische Premiere gefeiert wird: Die Stadtanthologie „Sondershausen schreibt“ wird erstmals präsentiert.

## Partymeile mit viel Unterhaltung

Ab dem Wochenende verwandelt sich die Sondershäuser Innenstadt schließlich in eine pulsierende Festmeile mit Themenbereichen zu Geschichte, Handel und Vereinsleben. Dabei kommen Sport und

Unterhaltung nicht zu kurz – eine umgestaltete Eisbahn wird zur Beachvolleyball-Lounge, und das Open-Air-Kino bietet gemeinsame Filmerlebnisse. Ein spektakulärer Festumzug führt schließlich am Sonntag durch die Straßen der Stadt und lässt ihre Geschichte lebendig werden. Und wer sich ein Stück Jubiläum mit nach Hause nehmen möchte, greift vielleicht auf den in 700 Metern Tiefe gereiften Jubiläumskorn zurück.



Auch der Kinderspaß kommt nicht zu kurz – es gibt viele Gelegenheiten für Spaß und Spiel.

Foto: DJD/www.sondershausen.de



Bei verschiedenen Live-Veranstaltungen kann man sich unter freiem Himmel abwechslungsreich unterhalten lassen.

Foto: DJD/www.sondershausen.de

# Werte im Blick – Früherkennung als Schlüssel zur Gesundheit

Wie man Folgeerkrankungen von Diabetes rechtzeitig vorbeugt

(DJD). Er entwickelt sich meist schleichend: Bis sich die typischen Symptome eines Diabetes Typ 2 wie Abgeschlagenheit, häufiges Durstgefühl und vermehrtes Wasserlassen bemerkbar machen, können Monate oder sogar Jahre vergehen. Daher bleibt die Erkrankung oft lange unerkannt. Die frühe Diagnose ist jedoch entscheidend, um langfristige Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Nieren- und Nervenschäden oder Sehverschlechterungen zu vermeiden. Ein frühzeitiges Diabetesmanagement ermöglicht es, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

## Check-up wahrnehmen und regelmäßig messen

Ein erhöhtes Diabetesrisiko haben Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten. Experten empfehlen zur Früherkennung generell ein Screening der Nüchternblutglukose ab



Gesund bleiben: Wer Folgeerkrankungen von Diabetes Typ 2 vorbeugen will, sollte seinen Lebensstil anpassen.

Foto: DJD/www.diabetes.ascensia.de/  
Getty Images/dragana991.

45 Jahre, das in der Regel von den Krankenkassen übernommen wird. Die Diagnose Diabetes ist für viele

Betroffene ein einschneidendes Erlebnis, das oft mit Verunsicherung und Ängsten einhergeht. Betroffene müssen sich mit der Krankheit auseinandersetzen und sich auf eine Veränderung ihres Lebensstils einstellen. Das strukturierte Testen des Blutzuckers ist ein wichtiger Baustein der Diabetestherapie. Ein zuverlässiges Blutzuckermessgerät wie der aktuelle Stiftung Waren-test-Sieger Contour Next hilft den Betroffenen, ihre Werte im Blick zu behalten. Es ist einfach in der Handhabung und bietet höchste Messgenauigkeit - ein wichtiger Faktor, um ein sicheres Gefühl dafür zu entwickeln, wie Ernährung, Bewegung und Medikamente die Blutzuckerwerte beeinflussen.

## Den Lebensstil anpassen

Denn diese Faktoren spielen eine entscheidende Rolle im Umgang mit der Erkrankung. So sollten Mahlzeiten in den optimalen Anteilen

aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fett bestehen. Ebenso wichtig sind regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren oder moderates Krafttraining. Und gegebenenfalls sollte eine medikamentöse Therapie konsequent befolgt werden. Als Unterstützung, um solche Empfehlungen langfristig umzusetzen, hat Ascensia eine Initiative für Menschen mit Typ-2-Diabetes ins Leben gerufen, für die man sich kostenlos und unverbindlich unter [www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes](http://www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes) registrieren kann. Teilnehmer erhalten im Anschluss Zugriff auf exklusive Website-Bereiche mit zahlreichen Tipps, Informationen und Rezepten rund um das Thema Diabetes. Dazu gibt es hilfreiche E-Mails und Broschüren, die motivieren und eine Vielzahl an Anregungen bieten. So lässt sich durch eine bewusste Messroutine und eine angepasste Lebensweise die eigene Gesundheit positiv beeinflussen.

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. Wissenschaftler bestätigen: CBD ist ein Wirkstoff mit vielfältigem medizinischen Nutzen und teils noch ungeahntem Potenzial. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.**

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und 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), der für die berauschte Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.



## 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.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards mit neuester Technologie hergestellt wird.

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

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 18731655)

[www.rubaxx-cannabis.de](http://www.rubaxx-cannabis.de)

Das CBD Gel von RubaXX



RubaXX

# Frische Ideen für eine gesündere Zukunft

Deutscher Nachhaltigkeitspreis Gesundheit: Das sind die Sieger!



Das Gesundheitswesen muss nicht nur Folgen des Klimawandels auffangen, sondern trägt auch selbst dazu bei. Hier lässt sich mit frischen Ideen noch viel verbessern.

Foto: DJD/Barmer/Getty Images/Akirstock

(DJD). Ohne Nachhaltigkeit ist heutzutage kein Fortschritt denkbar. Dies gilt auch für das Gesundheitswesen, das die Folgen des Klimawandels auffängt und zugleich selbst zur Klimabelastung beiträgt (z. B. durch medizinische Einwegprodukte).

Umso wichtiger sind umweltsensible Maßnahmen, denn Klimaschutz hilft, die Erderwärmung zu bremsen, Erkrankungen zu verringern und die Gesundheitskosten zu senken. Zur Förderung dieser Ziele hat die Barmer zusammen mit Dr. Eckart von Hirschhausens Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“ und der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis den „Deutschen Nachhaltigkeitspreis Gesundheit“ ins Leben gerufen. Er zeichnet Projekte aus, die die Weichen für eine gesunde Zukunft stellen und konkrete Verbesserungen im Alltag ermöglichen. Am 29. November wurden die Gewinner in drei Kategorien gekürt.

## 1. Gesundheit stärken: Krisenchat hilft jungen Menschen

Durch die Corona-Pandemie und die globalen Krisen ist die mentale Belastung von Kindern und Jugendlichen stark gestiegen. Um sie gezielt zu unterstützen, wurde im Mai 2020

krisenchat.de gegründet. Über 350 psychologisch ausgebildete Krisenberaterinnen und -berater sowie 90 Angestellte begleiten junge Menschen unter 25 Jahren rund um die Uhr, anonym und kostenlos. Krisenchat hat bereits 130.000 Beratungen durchgeführt – mit dem Ziel, für eine gesunde Zukunft vorzusorgen.

## 2. Versorgung gestalten: Studie zur nachhaltigen Antibiotikaversorgung

Bei der Antibiotikaproduktion gelangen oft aktive Substanzen in die Umwelt. Das fördert die Ausbreitung von resistenten Bakterien, die lebensgefährliche Infektionen auslösen können. Die AOK Baden-Württemberg hat daher gemeinsam mit dem IWW Rheinisch-Westfälisches Institut für Wasserforschung und unterstützt vom Umweltbundesamt eine Studie zur ökologischen Nachhaltigkeit in der Antibiotikaversorgung durchgeführt. Ziel ist, Anreize für die umweltgerechte Produktion

von Antibiotika zu schaffen und ihre Wirksamkeit für künftige Patienten zu sichern.

## 3. Umwelt schützen: klimafreundlich pflegen

Durch die Alterung der Gesellschaft steigt die Zahl der pflegebedürftigen Menschen an – bereits heute werden circa 0,8 Millionen stationär betreut. Das Projekt „Klimafreundlich pflegen“ der Arbeiterwohlfahrt (AWO) hat sich zum Ziel gesetzt, die Emissionen ihrer Pflegeeinrichtungen zu reduzieren und bis 2040 klimaneutral zu werden. Entstanden ist ein ganzheitliches Konzept, das alle Bereiche von Gebäudeenergie bis zur Verpflegung abdeckt. Die ersparten Kosten können in eine bessere Pflege investiert werden.

Weitere Informationen zu den wegweisenden Projekten finden sich unter: [www.barmer.de/nachhaltigkeitspreis](http://www.barmer.de/nachhaltigkeitspreis).

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

## Brennende Beine halten Sie nachts wach?

Diese speziellen Arzneitropfen können helfen

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Was viele nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

### Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie<sup>1</sup>. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerzpatienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).



„Ich hatte mit chronischen Nervenschmerzen zu kämpfen. Mit diesen Tropfen ist es ziemlich flott um einiges besser geworden. Meine Füße sind ruhig und ich hab den brennenden Schmerz nicht mehr.“  
– Frank L. –



### 5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt laut Arzneimittelbild etwa bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang

der Nervenbahnen kann Gelsemium laut Arzneimittelbild Abhilfe schaffen.

**Genial:** Die natürlichen Schmerztropfen Restaxil schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil**  
(PZN 11222324)  
[www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

Nervenschmerzen?  
Natürlich Restaxil.

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



Restaxil

<sup>1</sup>Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: [www.dgn.org/leitlinien](http://www.dgn.org/leitlinien) (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
RESTAXIL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthermia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2, Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). Enthält 20 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

# Blütenpracht auf dem Balkon: Geranien als beliebte Sommerpflanzen

Geranien, botanisch als Pelargonien bekannt, sind eine der populärsten Balkonpflanzen. Ihre anhaltende Blütenpracht macht sie zu Favoriten in der Sommerbepflanzung. Ursprünglich stammen sie aus Südafrika, doch durch ihre Pflegeleichtigkeit und Vielfalt haben sie sich weltweit verbreitet.

Besonders beliebt sind die Hänge- und stehenden Geranien, die in beeindruckenden Farbspektren von Weiß über Rosa bis hin zu leuchtendem Rot erblühen.

Ein sonniger Standort ist ideal, denn die Pflanzen benötigen viel Licht und Wärme, um ihre volle Blütenfülle zu entfalten.

Die Pflege ist unkompliziert: Regelmäßiges Gießen, ohne Staunässe zu verursachen, und das Entfernen welker Blüten fördern ein kontinuierliches Wachstum. Düngen sollte man in den Sommermonaten etwa alle zwei Wochen. Außerdem kann man die Widerstandskraft gegen Schädlinge wie Blattläuse durch regelmäßige Pflege erhöhen.

Durch ihre Anpassungsfähigkeit und gestalterischen Möglichkeiten, ob in Kübeln, Balkonkästen oder hängenden Körben, bereichern Geranien jeden Außenbereich. Ihre unermüdliche Blütenpracht bringt Farbe und Lebensfreude auf Balkone und Terrassen und ist für viele der Höhepunkt in der Gartengestaltung.

**myjob.de**  
Die Jobsite  
mit dem Social Media Boost

**Mitarbeiter finden**

**Job suchen**



**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

RheinMainVerlag

**BAUHAUS** [www.bauhaus.info](http://www.bauhaus.info)

Wenn's gut werden muss.

## Der Weg zum perfekten Rasen!

**88,-**

**Hurricane Elektro-Vertikutierer 'HEV-S-1500-32'**

1.500 W, Arbeitsbreite 32 cm, praktischer 30-Liter-Auffangbehälter, Entfernung von Moos und Rasenfz, ideal für eine gepflegte Rasenfläche  
32010552

**54,99**

**Gardena Classic Wand-schlauchtrommel '50 Set'**

Schlauchlänge 20 m, müheloses Auf- und Abrollen, wartungsfrei, individuelle Platzierung an Hauswand möglich, integrierter ergonomischer Tragegriff  
20601845

**64,95**

**Gardol Rasenwalze 'GRW-E 57'**

35 x 40 cm, Ø 32 cm Metalltrommel, mit Sand oder Wasser befüllbar, praktisches Abstreifblech, gepolsterter Griff  
23382352

**10,99**

**Floragard Rasen-Fit 4 in 1**

Zur Bodenverbesserung nach dem Lüften und Vertikutieren, mit natürlichen Mikroorganismen, Verbesserung des Wasser-Luft-Haushalts, Erhöhung der Widerstandsfähigkeit, für ein saftiges, kräftiges Grün, 20 l (1 l = 0,55)  
23810011



**Vorteilspack**

**Gardol Nachsaat-Rasen 'Power'**

40 m<sup>2</sup>, Rasenerneuerung ohne Umgraben, zur Ausbesserung von lückenhaften Stellen, zur Ausbesserung von Kahlstellen, schnell keimend, für jeden Bodentyp geeignet, 1,25 kg (1 kg = 14,39)  
22282574

Alle Angebote nur gültig vom 19.4. - 3.5.2025 in den Fachcentern 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

Folgen Sie uns auf:



BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fulda/Brück  
BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Bohnenbergerstraße 17, 68219 Mannheim

# Frische Luft ohne Allergene

Intelligente Lüftungstechnik: Wie Pollenfilter für saubere Atemluft sorgen



Wandlüfter mit Pollenfilter filtern die allergieauslösenden Partikel aus der Luft und bringen zu jeder Jahreszeit wohltuende Frischluft in das Gebäude.

Foto: djd-k/SIEGENIA-AUBI

(DJD-K). Die Pollenflugzeit bringt vielen Menschen starke Beschwerden – über 15 % der Deutschen sind betroffen, Tendenz steigend, auch bei Kindern. Durch den Klimawandel verschwinden Pollen der Vorsaison später, während neue früher auftauchen, sodass kaum noch eine pollenfreie Zeit bleibt. Zudem führt Luftverschmutzung in Städten dazu, dass Pflanzen mehr Pollen produzieren. Für Allergiker

bedeutet das: Sie haben womöglich das ganze Jahr über Symptome und Leidensdruck.

### Das Aus für Pollen: Wandlüfter mit Filtertechnik

Gerade im eigenen Zuhause lässt sich das jedoch wirkungsvoll unterbinden. Ein Wandlüfter mit Pollenfilter etwa verhindert, dass Blüten-

pollen in das Gebäude eindringen. Er sorgt für saubere, reizarme Atemluft und kann so die Symptome lindern. Sein einfacher Einbau an einer Außenwand macht ihn dabei auch zu einer idealen Lösung für nachträgliche Maßnahmen. Die positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden gehen einher mit einem bedarfsgerechten Luftwechsel ohne unnötige Energieverluste – etwa wenn Fenster versehentlich offen stehen. Gleichzeitig beugt die gezielte Frischluftzufuhr der Ansammlung von Schadstoffen und Feuchtigkeit und damit der Entstehung von Schimmel vor.

### Förderfähige Lösung für den Altbau

Auf Wunsch mit einem Pollenfilter erhältlich ist etwa der Wandlüfter Aeroplus WRG von Siegenia. Der kompakte Lüfter, der vom Sentinel Holding Institut (SHI) mit dem SHI-Produktpass für seine Schad-

stoffarmut ausgezeichnet wurde, steht neben einem gesunden Raumluftklima und dem Schutz der Baustoffe vor Feuchtigkeit auch für besonders hohe Energieeffizienz. Im Winter spart seine förderfähige Wärmerückgewinnung von bis zu 93 Prozent beim Lüften wertvolle Heizenergie. Im Sommer hingegen lässt sich die Wärmerückgewinnung gezielt deaktivieren, sodass beim Lüften eine passive Kühlung erfolgt. Das senkt die Kosten und macht den Lüfter ausgesprochen nachhaltig. Mehr Infos gibt es unter [www.siegenia.de](http://www.siegenia.de). Auch das Thema Bedienkomfort wird großgeschrieben: Über den Temperatur- und Feuchtesensor regelt der Lüfter mit dem niedrigen Eigengeräusch im Automatikbetrieb die bedarfsgerechte Lüftung selbsttätig. In der Smart-Version unterstützt der Wandlüfter zudem die bequeme Bedienung über eine Comfort App sowie einen sensorgesteuerten Automatikbetrieb.

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 16

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

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

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







**Start: 01.08.2025**  
**Standort: Obertshausen**

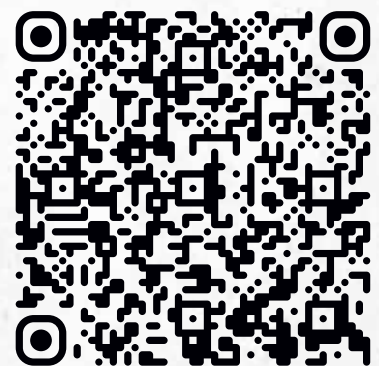
**DU SUCHST eine abwechslungsreiche  
AUSBILDUNG? - Wir suchen Dich!**  
**Kaufmann/-frau für Büromanagement**  
(m/w/d)

**EGRO**

**Direktwerbung GmbH**



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



**Jetzt bewerben!**

# Strahlend schön und nachhaltig

Tipps für eine flexible und insektenfreundliche Gartenbeleuchtung



Hier fühlen sich Menschen und Tiere gleichermaßen wohl: Eine insektenfreundliche Beleuchtung nimmt Rücksicht im Garten.

Foto: DJD/Paulmann

(DJD). Eine individuell ausgewählte Beleuchtung ist ein echter Stimmungsaufheller – nicht nur im Haus, sondern ebenso im Außenbereich. Denn auch im Garten schafft Licht mehr Ambiente, Sicherheit und Orientierung. Clevere Lichtsysteme bieten dabei ein hohes Maß an Flexibilität, um jedes Grundstück ideal auszuleuchten. Neben Qualität und Langlebigkeit spielt auch Nachhaltigkeit eine zentrale Rolle: Solarleuchten versorgen sich autark mit der benötigten Energie und eine insektenfreundliche Beleuchtung trägt dazu bei, dass sich Menschen und Tiere im grünen Wohnzimmer gleichermaßen wohlfühlen.

nachhaltig gleich in mehrfacher Hinsicht: Das hochwertige Material besteht zu über 60 Prozent aus recyceltem Kunststoff, zudem sorgt das integrierte Solarpanel für einen effizienten und ressourcenschonenden Energieverbrauch. Unter [www.paulmann.de](http://www.paulmann.de) etwa finden sich mehr Details und nützliche Tipps für eine maßgeschneiderte Beleuchtung des eigenen Gartens.

### An Tiere und Insekten denken

Licht schafft Sicherheit und Atmosphäre. Allerdings sollte dies nicht dazu führen, dass Insekten und andere Tiere die Orientierung verlieren und zum Beispiel Probleme bei der Nahrungssuche haben.

Das fängt mit der Wahl der Lichtfarbe an: So werden Insekten von Licht angezogen, das besonders viele Blauanteile enthält. Je höher hingegen die Rotanteile sind, desto weniger gefährlich wird es für die nützlichen Tiere. Gleichzeitig schafft dieses sogenannte Gold Light oder auch Amber Light mit einer Farbtemperatur von 2.200 bis 3.000 Kelvin eine stimmungsvolle Atmosphäre, die an einen Sonnenuntergang erinnert. Noch ein Tipp: Um die nächtliche Nahrungssuche von Tieren nicht zu beeinträchtigen, sollte man an unbeleuchtete Areale denken, in denen sich Tiere ungestört bewegen können.

### Beleuchtung nach Maß

Strahler, die Sträucher und Bäume in Szene setzen, LED-Stripes für Bodenkannten oder Beete, Lichterketten für Geländer oder Bäume oder Einbauleuchten für den Boden: Erst verschiedene Lichtquellen schaffen gemeinsam ein stimmungsvolles Gesamtbild. Dabei soll die Installation möglichst einfach und schnell vonstatten gehen. Diese Anforderungen erfüllen flexible Gartenlichtsysteme wie Plug&Shine von Paulmann. Lediglich ein Stromauslass ist notwendig, um Leuchten im gesamten Outdoor-Bereich zu platzieren. Nach der Verlegung von Kabel und dem Anschluss des Trafos kann die Lichtinszenierung bereits beginnen – auf Wunsch auch in Verbindung mit einer smarten Steuerung. Eine passende Ergänzung dazu stellen Solarleuchten dar. Die mobile Tischleuchte Soala etwa ist



Mit einer flexiblen und energiesparenden Beleuchtung wird der Garten auch bei Dunkelheit zum Blickfang.

Foto: DJD/Paulmann

## Zum Tag des Deutschen Brotes

ANZEIGE

# Canapé-Trend erobert die Brotkultur

**Als kreative Canapés wird Brot zum Genuss für alle Sinne. Zum Tag des Deutschen Brotes verrät Bäckermeister Patrick Zimmer, wie einfach das gelingt.**

Die Brotkultur in Deutschland ist einzigartig, mehr als 3.000 Brotspezialitäten sind offiziell registriert. Rund um den 5. Mai, dem Tag des Deutschen Brotes, geben viele Bäcker Einblicke in ihre Arbeit und zeigen die Vielfalt der Brotkultur. Aktueller Trend ist der Mix von außergewöhnlichen Zutaten mit dem Grundnahrungsmittel Brot. Der Brot-Sommelier Patrick Zimmer ist überzeugt, dass das Brot in Deutschland die perfekte Grundlage ist, um den Canapé-Trend zum Genuss für alle Sinne zu machen: „Es geht um Emotionen und Leidenschaft. Mit vielen Texturen, Farben und Aufstrichen machen Canapés Lust, Bekanntes neu zu interpretieren. Mit Frischkäse statt



Butter oder Agavendicksaft statt Honig öffnen Canapés dem Butterbrot neue Dimensionen“, so der Handwerksbäcker. Dabei bieten sich unendlich viele Kombinationen, um die Häppchen zum Abendbrot oder Brunch zu reichen: „Erlaubt ist, was der Kühlschrank hergibt.

Das geht mit Salat, Gurke, Thunfisch, selbstgemachter Mayonnaise oder Sojasoße, Chili für die Schärfe oder Meerrettich für den Kältereiz. Schon das Zubereiten von Brot-Canapés ist ein Genuss“, schwärmt Patrick Zimmer. Wer weitere Ideen für eigene Kreationen sucht, findet auf dem Instagram Kanal @innungsbaecker jede Menge Profitipps.



# Anzeigen | Markt

**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

**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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Herr Kunzmann kauft an:** Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

## Kaufe 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**

**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

**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

**Zu verschenken!** Einen kpl. Eck-Whirlpool, Schenkellaß 1,45m rosa Kunststoff; abbauen/abholen durch handwerklich Versierten! Standort: Flörsheim Tel. 0160-93744015

## Stellen

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

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

## 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)

## 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,  
Bären Apotheke Hochheim,  
Douglas, Edeka,  
Einhorn Apotheke Langen,  
Expert Klein, Globus, HIT,  
JYSK, KIK, Kölle Zoo, LIDL,  
Marktkauf, Möbel Roller,  
Möbel Kempf, Mobile, Netto,  
Norma, Penny, POCO,  
Rats Apotheke Hattersheim,  
REWE, Rossmann,  
SIEMES Schuhcenter,  
Stadt Apotheke Seligenstadt,  
Thomas Philipps,  
toom Baumarkt,  
Volkswagen Automobile,  
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**

**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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

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

## Partnersuche

Ich, Irmgard, 68 J., verwitwet, bin eine ruhige, verständnisvolle Frau, ich habe immer noch eine tolle schlanke Figur, bin eine gute Köchin u. Hausfrau, habe ein kleines Auto, ich liebe ganz allein, habe nur eine kleine Rente u. wäre auf Wunsch umzugsbereit. Ein ebenso einsamer Witwer bis ca. 80 J., wäre der Richtige für mich. Bitte rufen Sie mich an pv Tel. 0151 - 62913878

Für mich Marianne, 78 J., ist es sehr schwer ganz alleine zu sein, bin hübsch, hilfsbereit, fahre gern Auto, liebe Musik u. Fernsehhabende und koche vorzüglich. Die schwere Zeit der Trauer habe ich überwunden, deshalb suche ich e. sympathischen Mann (Alter egal). Ich fühle mich sehr einsam, wir könnten getrennt oder auch gerne zusammen wohnen pv Tel. 0157 - 75069425

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40  
[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

## Impressum

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

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth

Redaktion: [redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verleges.

Gesamtauflage: 672.689

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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: Gesamtpreislste 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.

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

# Tiere der Woche



Grafik: freepik



Katerchen



**TSV SELIGENSTADT (PM).** Katerchens neue Menschen brauchen Geduld und Verständnis. Katerchen tauchte eines Tages (August 2024) in einem Garten auf, er war sehr ängstlich, suchte aber Nähe.

Anfänglich ist Katerchen sehr zurückhaltend und scheu. Nach einer gewissen Zeit taut er jedoch auf, wird zutraulich und liebt es, zu schmusen. Katerchen ist recht gesprächig, treu und verspielt.

Er hat heute immer noch Angst vor schnellen Bewegungen und zu vielen Geräuschen. Der Freigang sollte in einer ruhigen Umgebung möglich sein. Katerchen braucht Menschen, die Katzenerfahrung und Geduld haben.

Mehr Informationen zu Katerchen 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)

## Casi

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

über den Tierheim Hof, es ist nur noch eine Staubwolke zu sehen. Dabei lacht Casi über das ganze Gesicht!

Casi wurde im Januar 2024 geboren und ist ein junger, aufgeschlossener Rüde mit knapp achtzehn Kilo. Casi kommt sehr gut mit anderen Hunden zurecht und lebt in der Hundegruppe bei Tiere in Not Odenwald. Casi kann schon ganz gut an der Leine laufen, wobei es manchmal vor Freude eher wie ein Flummi aussieht. Casi möchte gefallen und das bekommen alle den ganzen Tag im Tierheim Alltag gezeigt. Casi flitzt manchmal so schnell

Wenn Sie einmal CASI 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)

## KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG  
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**



**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