

meinsüdhessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

10. Mai 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



Wein-Wandern im sächsischen Elbtal ist ein Genuss für alle Sinne.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Schloss Wackerbarth/sachsen-tourismus.de

Genuss für alle Sinne: Wein-Wandern im sächsischen Elbtal

Genuss für alle Sinne: Wein-Wandern im sächsischen Elbtal

Ein Geheimtipp für Natur-, Kultur- und Weinliebhaber



(DJD). Im Osten Deutschlands lädt eine einzigartige Weinregion zum Genießen und Wein-Wandern ein: die Sächsische Weinstraße. Der einmalige Blick von den terrassierten Weinbergen auf das male- rische Elbtal belohnt alle, die die Welt gern zu Fuß erkunden. Durch die gesamte Region er-

Im Frühjahr erwacht die Natur an der Sächsischen Weinstraße zu neuem Leben.

Foto: DJD/Schloss Wackerbarth/Sebastian Rose

streckt sich ein ausgedehntes Netz von Wanderwegen, auf denen Weintradition und Genuss verschmelzen.

Weinviefalt auf kleinstem Raum

Rund um Dresden, Radebeul und Meißen erstreckt sich eine der kleinsten und vielleicht schönsten Weinregionen Deutschlands. Auf nur etwas mehr als 500 Hektar Rebfläche reifen hier fast 80 verschiedene Rebsorten. Diese besondere Vielfalt auf kleinstem Raum ist einmalig in Deutschland. Charakteristisch für das Weinland Sachsen sind die eindrucksvollen, terrassierten Weinberge. Seit dem 17. Jahrhundert prägen sie das Bild des Elbtals und verleihen der Region ein fast schon mediterranes Flair. Bis heute sind sie beliebte Ausflugsziele von Einheimischen und Gästen zugleich und bilden die Grundlage für die eleganten Weine und klassischen Flaschengärsekte der hiesigen Winzer. Im

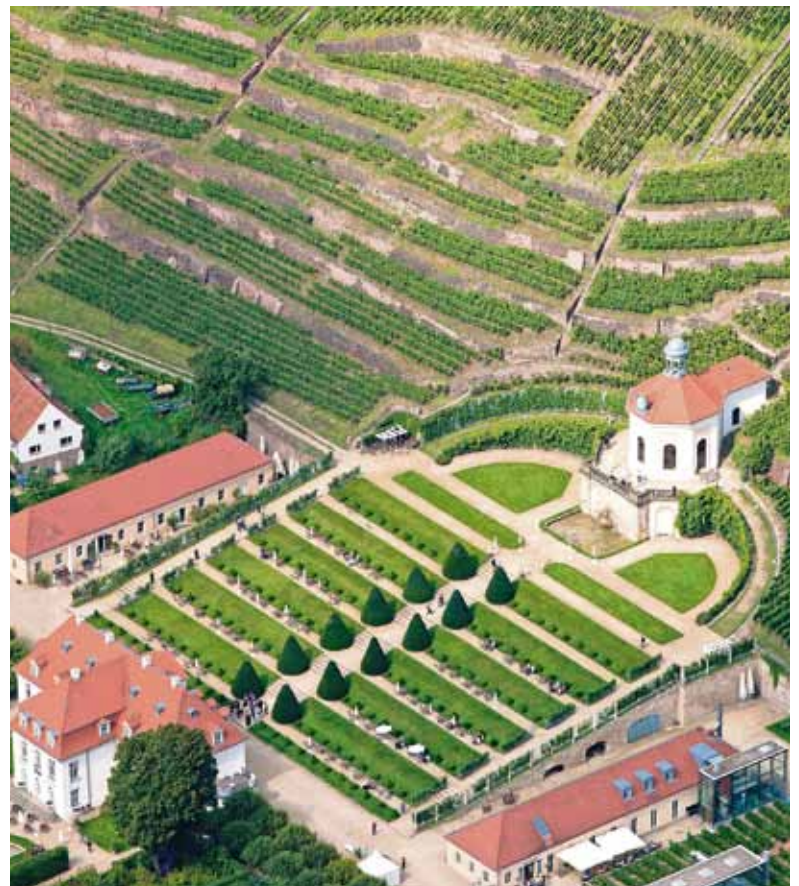
Herzen der Sächsischen Weinstraße liegt mit Schloss Wackerbarth nicht nur das erste Erlebniswein- gut Europas, sondern auch eines der besten Weingüter Deutschlands: Im aktuellen Gault&Millau Weinguide Deutschland wurden die Radebeuler als eines von nur zwei Weingütern in Ostdeutschland mit vier Trauben und damit als Spitzenbetrieb ausgezeichnet. Für ihren naturnahen und nachhaltigen Weinbau erhielten die Winzer zudem 2023 das renommierte Nachhaltigkeitsiegel „FairChoice“, wie unter www.schloss-wackerbarth.de zu lesen ist.

Wandertipp: Von Dresden oder Oberau nach Radebeul

Der Sächsische Weinwanderweg ist in sechs (Tages-)Etappen unterteilt und kann individuell erwandert werden. Der Einstieg ist überall möglich und der Weg in beide Richtungen gut ausgeschil-

dert. Für eine Tageswanderung eignen sich besonders die Etappen drei und vier, die in Dresden oder Oberau beginnen und beide nach etwa 15 Kilometern in Radebeul enden. Ein Großteil beider Strecken führt entlang idyllischer terrassierter Weinberge mit einem traumhaften Weitblick.

Von Dresden kommend steigen Wanderer unter anderem die Spitzhaustreppe im Goldenen Wagen hinauf oder hinab, dem schönsten und eindrucksvollsten Weinberg Sachsens. Weiter führt der Weg zum Schloss Wackerbarth. Hier können Gäste ganzjährig bei Führungen und Veranstaltungen die hauseigenen Spitzenweine und -sekte verkosten oder in dem einzigartigen Ensemble aus Barock und Moderne entspannen und verweilen. Besonders empfehlenswert ist ein Besuch während des Weinsommers, bei dem die Winzer von Mai bis Oktober jeden Tag zu Wein, Musik und Kulinarik einladen.



Noch heute prägen terrassierte Weinberge die Hänge im sächsischen Elbtal.

Foto: DJD/Schloss Wackerbarth/Oliver Killig

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

Kleine Abenteuer bereichern das Leben

Tipps für Familien: Mehr Freude und Abwechslung in den Alltag bringen

(DJD). Oft ist der Familienalltag hektisch und zwischen den Verpflichtungen fällt es vielen schwer, ihn aufzulockern. Dabei wünschen sich laut einer aktuellen YouGov-Umfrage 85 Prozent der Eltern in Deutschland jedoch mehr kleine Abenteuer und Abwechslung im täglichen Leben.

Mehr als zwei Drittel der befragten Eltern – 71 Prozent – wünschen sich gemeinsame Erlebnisse für mehr Spaß mit der Familie und um wertvolle Erinnerungen zu schaffen. Deutlich mehr als die Hälfte, nämlich 57 Prozent glauben, dass solche Aktivitäten die Entwicklung ihrer Kinder fördern und die Familie näher zusammenbringen. Da stimmt auch Kindheitspädagogin Jennifer Turbanska von @kompetente Kinder zu: „Kleine Abenteuer stärken nicht nur die Bindung zwischen Eltern und Kindern, sondern fördern auch die Kreativität und Selbstständigkeit der Kleinen“.

Hindernisse im Alltag überwinden: „Auf ins Abenteuer!“

Aber warum wird der Wunsch nach mehr Abenteuern im Alltag nicht öfter umgesetzt? Viele Eltern - 59 Prozent - nennen Mangel an Zeit als Grund, warum sie nicht häufiger kleine Abenteuer einbauen können. Anderen - 30 Prozent - fehlen Ideen und Inspiration, um neue und spannende Aktivitäten zu finden, die sie mit der Familie unternehmen können. Dabei kann es so einfach sein: "Um kleine Abenteuer in den Alltag zu integrieren, sollten Kinder mit einbezogen werden. Bei uns gibt es etwa den Bestimmungstag, an dem die Kinder entscheiden dürfen, was wir unternehmen", so Jennifer Turbanska. Vom Kult-Kapitän Käpt'n iglo gibt es unter www.iglo.de/auf-ins-abenteuer zahlreiche Inspirationen für Familien, die für gemeinsame Erlebnisse und Abwechslung sorgen. Auf der Website gibt es zudem leckere Rezeptideen.

Rezeptidee: „Mit Goldstücken gefüllte Schatztruhe“

Zutaten für 4 Personen:

- 4 rote Paprikaschoten
- 2 EL Butter
- 75 g Gartenerbsen
- 1 Packung (450 g) Fischstäbchen
- 150 g Spirelli-Nudeln
- Salz
- 1 Beet Gartenkresse

Zubereitung:

Von den Paprikaschoten jeweils der Länge nach einen Deckel abschneiden. Paprikaschoten putzen und waschen. Unterseiten der Paprikaschoten flach abschneiden. Die Paprikaabschnitte würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Paprikawürfel und Erbsen darin ca. 5 Minuten dünsten. Fischstäbchen im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln in kochendem

Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Paprika-Erbsenmischung heben. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen und in kleine Stücke teilen. Kresse vom Beet schneiden. Nudel-Mischung in die Paprikaunterseiten füllen. Paprika auf Tellern anrichten. Fischstäbchenstücke auf die Paprika verteilen. Paprikadeckel anlegen und mit Kresse bestreuen.



Auch das gemeinsame Kochen kann zum Abenteuer für die ganze Familie werden, ein Rezepttipp ist beispielsweise die „Mit Goldstücken gefüllte Schatztruhe“.

Foto: DJD/Iglo

Große Wiedereröffnung bei JYSK!

WIESBADEN (PM). Wir sind wieder für dich da: Nach umfangreichem Umbau öffnen wir die Türen unseres neugestalteten Stores in Mainz-Kastel (Wiesbaden). Das wollen wir feiern!

Unser Store präsentiert sich im frischen Look mit unserem brandneuen Ladenbaukonzept „Store-Concept 3.0“. Dieses macht einfach nur Lust

auf skandinavisches Design und lädt zum ausgiebigen Shoppen ein. Unsere – und vielleicht auch bald deine – Lieblingsprodukte aus dem Out- und Indoor-Bereich kannst du auf den einladenden Inspirationsflächen entdecken. Denn hier werden sie mit passenden Accessoires perfekt in Szene gesetzt. Das Herzstück unseres neugestalteten Stores bildet das

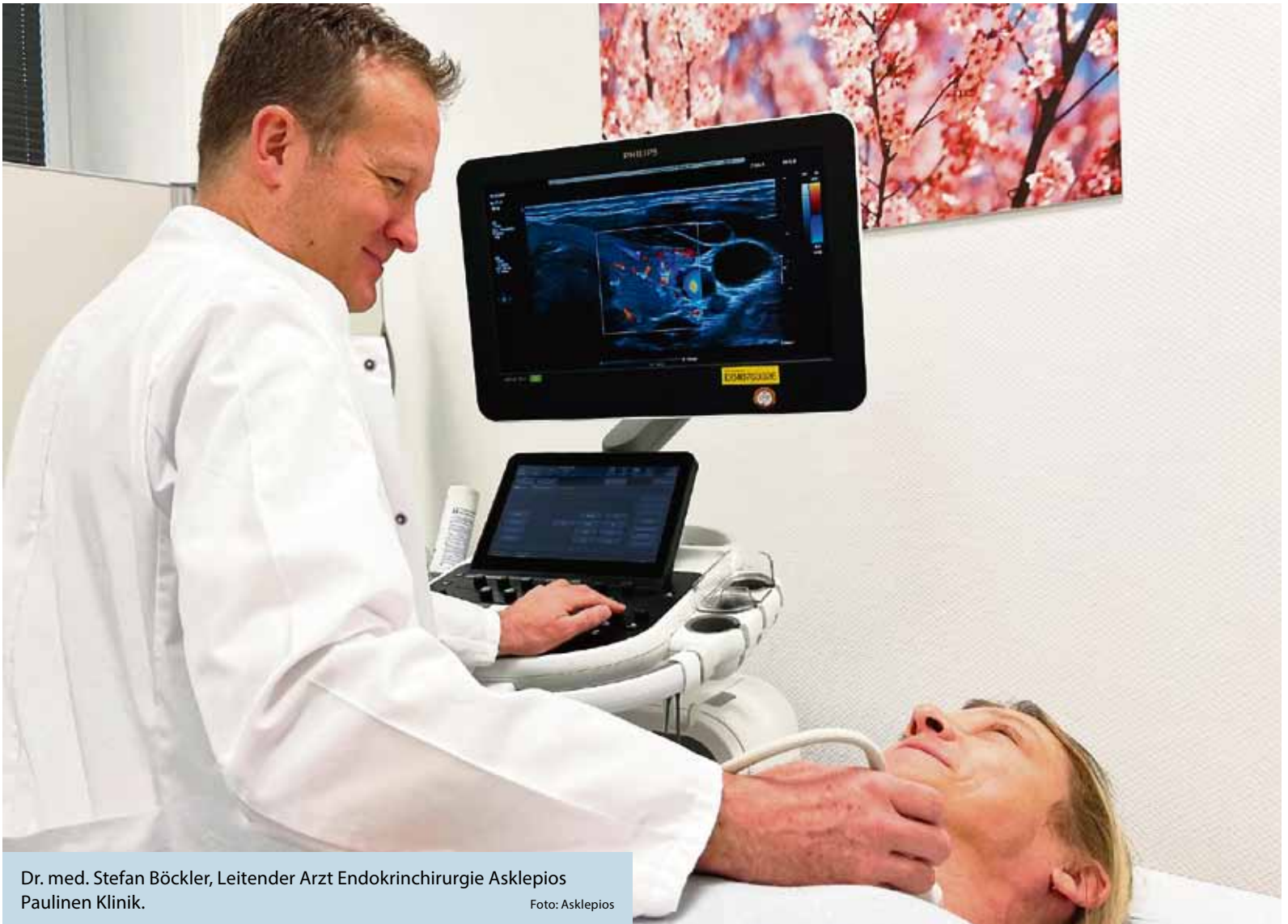
große Matratzenstudio mit Probedbetten, Matratzen & Co., wo du alles für einen erholsamen Schlaf findest. Bist du neugierig geworden und hast Lust, dich von unseren vielen attraktiven Angeboten inspirieren zu lassen? Dann schau am 19. Mai bei uns vorbei.

Wir sehen uns! Oder wie man in Skandinavien sagt: „Vi ses!“ Fotos: JYSK

**19. Mai 2025
ab 9 Uhr**

Kurt-Hebach-Straße 5,
55252 Wiesbaden
(Mainz-Kastel)





Dr. med. Stefan Böckler, Leitender Arzt Endokrinchirurgie Asklepios Paulinen Klinik.

Foto: Asklepios

Schilddrüsenknoten – Dank Ultraschall bleibt nichts dem Zufall überlassen

Schilddrüsenknoten sind weit verbreitet und bei ca. 20 – 30 % der Bevölkerung zu finden. In der Regel sind diese Knoten gutartig und müssen nicht behandelt werden.

Obwohl die Rate an kleinen Schilddrüsenkarzinomen seit Jahrzehnten zunimmt, sinkt parallel die Zahl von Schilddrüsenoperationen kontinuierlich ab.

Eine entscheidende Rolle spielt dabei die moderne Ultraschalluntersuchung. Man findet damit zwar einerseits immer kleinere Knoten, kann diese auf der anderen Seite aber auch deutlich besser einschätzen.

Seit ca. 20 Jahren sind für Schilddrüsenknoten spezielle Ultraschallklassifikationen (TIRADS) zur Einschätzung des Risikos für Bösartigkeit etabliert. Dabei kann für einzelne Knoten recht genau vorhergesagt werden, ob sie eher

gut- oder eher bösartig sind. Davon leitet sich eine direkte Handlungsempfehlung für die weitere Diagnostik oder Therapie ab. Bei unauffälligen Knoten sind Kontrolluntersuchungen in großen Abständen ausreichend.

Knoten, die größer als 10 mm sind, sind statistisch nur zu 1-2 % bösartig. Hier ist in der Regel eine nuklearmedizinische Abklärung mittels Szintigrafie und ggf. ergänzend einer zytologischen Untersuchung mit Feinnadelpunktion erforderlich.

Noch mehr Bedeutung hat der Ultraschall bei kleinen Knoten unter 10 mm Größe, da diese für die verfügbaren Zusatzuntersuchungen nur eingeschränkt geeignet sind. Zudem können bei Vorliegen von Bösartigkeit auch sehr kleine Knoten von wenigen Millimetern Grö-

ße unter bestimmten Umständen schon streuen. Hier muss im Einzelfall schon bei Verdacht auf Bösartigkeit operiert werden. Deshalb ist es umso wichtiger, diese Knoten im Rahmen der Erstuntersuchung mittels Ultraschall zuverlässig zu erkennen.

Auch für spezialisierte Schilddrüsenchirurgen hat Expertise im Ultraschall größte Bedeutung, denn der Anteil an bösartigen Befunden liegt in Zentren für Schilddrüsenchirurgie zum Teil über 15%.

Für die eigenständige Feststellung der OP-Indikation und eine individualisierte Festlegung des Resektionsmaßes ist eine detaillierte Kenntnis des Knotenbefundes unabdingbar. Das Ziel ist der Erhalt von möglichst viel gesundem Schilddrüsenewebe soweit dies onkologisch vertretbar ist.

Insbesondere zur optimalen Planung der Operationsstrategie spielt die Information über auffällige Lymphknoten um die Schilddrüse herum bereits vor der Operation eine große Rolle.

Somit ist die Ultraschalluntersuchung heute neben modernster technischer Ausstattung im OP elementarer Bestandteil einer erfolgreichen und komplikationsarmen Schilddrüsenoperation.

Weitere Informationen erhalten Sie online unter:

<https://www.asklepios.com/wiesbaden/experten/schilddruesen-nebenschilddruesenchirurgie/>

Kontakt Sekretariat:
+49 (0) 611 847 2437

ANZEIGE

Jetzt sparen Traumaplant® Schmerzcreme mit Cashback-Aktion

Gestürzt, gestoßen, geschrammt – so etwas passiert schnell. Wer aktuell den Schmerz einer Schramme, Beule oder einer anderen stumpfen Verletzung lindern, die Wundheilung fördern und außerdem sparen will, greift erst recht zu Traumaplant® Schmerzcreme. **Im Zeitraum 01.04.-30.06.2025 gibt es 2 Euro zurück:** einfach Traumaplant® Schmerzcreme in der Apotheke vor Ort kaufen, Kassenbon unter www.traumaplant-aktion.de hochladen, Daten eingeben und das Geld ist auf dem Weg.

Der Name Beinwell mag etwas antiquiert klingen. Dabei ist die Arzneipflanze nach wie vor aktuell, wenn es um die äußerliche Behandlung von Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen geht. Was bereits im Altertum angewandt wurde, steht heute als Traumaplant® Schmerzcreme zur Verfügung. Sie wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Dieses pflanzliche Arzneimittel mit dem speziellen Trauma-Beinwell – kontrolliert ökologisch in Süddeutschland angebaut – kann auch bei begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss) eingesetzt werden. Dabei ist es nützlich, dass die weiße Creme schnell einzieht und weder fettig noch auf Kleidung abfärbt.

Traumaplant® Schmerzcreme: Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut)
Anwendungsgebiete: Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Warnhinweise: Enthält Sorbinsäure, Propylenglycol und den Duftstoff Rosmarinöl (enthält Limonen). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Nov-2024



KFZ-ANKAUF

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

PKW	BUSSE	GELÄNDEWAGEN	WOHNMOBIL	UNFALLWAGEN	MOTORRAD
-----	-------	--------------	-----------	-------------	----------

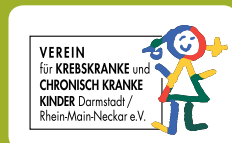
ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

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



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



Den Traumjob gibt es hier!



Medizin

ANZEIGE

Außerhalb der Krebstherapie entdeckt: Wirkstoff kann bei Arthrose helfen

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.



Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

**Stark gegen den Schmerz!
Sanft zum Körper!**



RubaXX
Arthro

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden... RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Q. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. Enthält 49 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, B2166 Gräfelfing

Reinigungsprogramm in vier Schritten

Ratgeber Haus: So werden Rollläden richtig gesäubert und gepflegt



Die lange Lebensdauer und der Bedienkomfort von Rollläden hängt auch von der regelmäßigen Reinigung ab.

Foto: djid-k/Schanz Rollladensysteme/
Jan-Michael Schwarz

(DJD-K). Rollläden tragen ganzjährig zum Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden bei. Sie schirmen die Sonne ab und schützen Fensterscheiben vor Umwelteinflüssen, Hagel und Sturm. In der kalten Jahreszeit funktionieren sie als zusätzliche Dämmung. Damit Rollläden ihre lange Lebensdauer und ihren

Bedienkomfort behalten, müssen sie regelmäßig gründlich gereinigt werden, dazu bietet sich beispielsweise der Start in die warme Jahreszeit an.

1. Putzen der Führungsschiene

Der erste Schritt im Reinigungsprogramm ist das Putzen der Führungsschiene. Grober Schmutz oder Blätter lassen sich mit einem Handfeger loswerden. Anschließend kann man die Schienen mit einem Reinigungstuch vorsichtig auswischen und gründlich Schmutz und Staubablagerungen entfernen. Nun wird der Rollladen so heruntergelassen, dass er nicht aufsetzt. Die Licht- und Lüftungsschlitze sollten also offenbleiben.

2. Rollläden behutsam von grobem Schmutz befreien

Mit dem Staubsauger oder einem Handfeger zunächst groben

Schmutz und Spinnweben entfernen. In einem nächsten Schritt mit warmem Wasser und mit einem Schwamm oder einem Mikrofasertuch die Außenseite des Rollladens gründlich reinigen. "Dazu sollte man etwas Neutralreiniger oder einen Spritzer Geschirrspülmittel verwenden, aber nicht Scheuermilch oder aggressive Reinigungsprodukte", rät Holger Schanz vom gleichnamigen Hersteller aus dem Schwarzwald. Vorsicht sei auch beim Wegkratzen von Schmutzresten angesagt: "Scharfe Hilfsmittel oder Plastikschaber können auf dem Aluminium Kratzer hinterlassen." Mehr Reinigungstipps gibt es unter www.schanz.de.

3. Lamelle für Lamelle gründlich putzen

Das Reinigen der Lamellen sollte nun vorsichtig erfolgen, um die Führungsschiene und den Rollladen nicht zu beschädigen. Bei

starker Verschmutzung kann ein zweiter Durchgang nötig sein. Im Anschluss an die Reinigung sollte man die Lamellen gründlich mit klarem Wasser spülen. "Das verhindert, dass Rückstände auf den Lamellen bleiben", betont Holger Schanz. Dampfreiniger leisten gute Dienste beim Säubern der Lamellen, bei hartnäckigen Verschmutzungen kann man einen Bürstenaufsatz verwenden. Nach dem Reinigen die Rollläden mit einem saugfähigen Tuch gut abreiben und trocknen. Danach Vorgang auf der Innenseite des Rollladens wiederholen und diesen geschlossen halten, bis alles gut getrocknet ist.

4. Rollladengurte nicht vergessen

Verschmutzte Rollladengurte mit einem feuchten Mikrofasertuch und warmem Wasser putzen. Auch hier sollte man einen milden Universalreiniger oder etwas Geschirrspülmittel zugeben.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 18

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

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

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





Start: 01.08.2025
Standort: Obertshausen

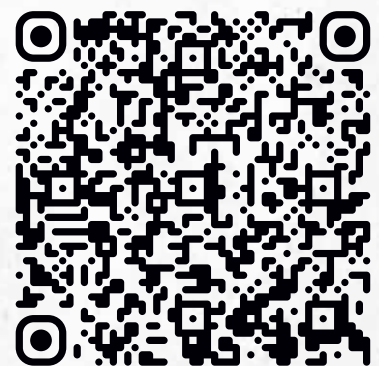
**DU SUCHST eine abwechslungsreiche
AUSBILDUNG? - Wir suchen Dich!**
Kaufmann/-frau für Büromanagement
(m/w/d)

EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Jetzt bewerben!

Bluthochdruck nicht auf die leichte Schulter nehmen

BAD HOMBURG (PM). Zum Welt-Hypertonie-Tag stellt Professor Thomas Mengden im Kongress-Center sein neues Buch über eine Erkrankung vor, an der viele Menschen leiden. Häufig wird sie erst sehr spät entdeckt – mit ernststen Folgen.

Wenn man selbst merkt, dass mit dem Blutdruck etwas nicht stimmt, ist die Erkrankung meistens schon recht weit fortgeschritten. Bluthochdruck sollte niemand auf die leichte Schulter nehmen, sagt Professor Thomas Mengden. Der 63 Jahre alte Mediziner ist ausgewiesener Experte und Top-Spezialist für Bluthochdruck: Seit 2009 wirkt er als Ärztlicher Direktor der Abteilung Kardiologische Rehabilitation der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim, wo er auch das ESH-Exzellenz-Zentrum Hypertonie leitet. Hypertonie ist die medizinische Bezeichnung für Bluthochdruck.



Jährlich am 17. Mai wird der Welt-Hypertonie-Tag der Welt-Hochdruckliga begangen, der zum Ziel hat, das Thema Bluthochdruck mit Aufklärungskampagnen, Vorträgen und Messaktionen stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Den Aktionstag nimmt Mengden zum Anlass, bei einer Veranstaltung am Freitag, 16. Mai um 19.30 Uhr im Kongress-Center Bad Homburg, Louisenstraße 58, über Bluthochdruck zu informieren. Mengden stellt dort sein Buch „Expertenwissen: Bluthochdruck“ vor, das im Dezember vergangenen Jahres in der Reihe „Trias Expertenwissen“ erschien, liest einige Abschnitte daraus vor und beantwortet die Fragen der Besucher. Erläutert werden nicht nur die mit Bluthochdruck verbundenen gesundheitlichen Risiken, sondern auch die Therapiemethoden, mit denen man der Erkrankung entgegenwirken oder sie ganz vermeiden kann. Der Eintritt ist frei; interessierte Zuhörer sollten sich unter eventbrite.de (Stichwort: Lesung Mengden - Bad Homburg) anmelden.

Bluthochdruck kommt häufiger vor, als man denkt: Weltweit sind fast 1,3 Milliarden Menschen davon betroffen. Allein in Deutsch-

land leiden etwa 25 Millionen Menschen daran. Als normal gelten Werte von weniger als 130/80 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Ständiger Stress im Berufs- oder Privatleben ohne Ruhephasen kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Stress sei der häufigste Risikofaktor für diese Erkrankung, sagt Mengden. Der Mediziner empfiehlt, als Patient „mehr Resilienz“ aufzubauen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen, um mit Stress besser fertigzuwerden. Entspannungsübungen könnten ebenso helfen wie Spaziergänge im Wald: „Da gehen Blutdruck und Puls herunter.“

Essgewohnheiten spielen ebenfalls eine wesentliche Rolle: Hoher Salzkonsum begünstigt das Entstehen von Bluthochdruck. Wer weniger als drei Gramm Salz am Tag zu sich nimmt, hat ein deutlich geringeres Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken. Tatsächlich liegt der durchschnittliche Salzkonsum in Deutschland jedoch bei acht bis neun Gramm am Tag. Mengden weist auf Finnland hin: In Nord-Karelien verständigte sich die Lebensmittelindustrie in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts darauf, ihren Fertigprodukten weniger

Salz beizugeben. In der Folge sei die Häufigkeit von Bluthochdruck „dramatisch“ gesunken. Der Einfluss von Salz auf das Auftreten von Hypertonie werde komplett unterschätzt, machte Mengden deutlich.

Eine Studie, die sich mit einer anderen Weltregion befasste, belegt ebenfalls einen solchen Zusammenhang: Zwei Volksstämme in Venezuela, Yanomami und Yekwana, sind dort in einer vergleichbaren natürlichen Umgebung zu Hause. Die Yanomami haben keinen Kontakt zur Außenwelt und leben von Landwirtschaft. Sie ernähren sich vegetarisch und mit weniger als einem Gramm Salz am Tag sehr salzarm. Ihr Blutdruck liegt bei 95/63 mmHg. Die Yekwana haben durch einen kleinen Flughafen Kontakt zur Außenwelt und konsumieren dadurch auch verarbeitete salzhaltige Nahrung. Der Blutdruckwert der Yanomami lag im Durchschnitt deutlich niedriger als jener der Yekwana. Allerdings blieb der bei der Studie ermittelte durchschnittliche Blutdruckwert auch der Yekwana mit 104/66 mmHg noch immer erheblich unter 124/73 mmHg: Dies ist der durchschnittliche Blutdruckwert in Deutschland.

Zu hoher Blutdruck birgt erhebliche Risiken für die Betroffenen: So kann die Erkrankung nicht nur zu Herzrhythmusstörungen oder Herzmuskelschwäche führen, sondern auch einen Schlaganfall auslösen und das Entstehen von Demenz begünstigen. Welche Botschaften möchte Mengden bei der Veranstaltung am 16. Mai in Bad Homburg den Besuchern vermitteln? „Häufig den Blutdruck messen“, lautet die erste Antwort. Bei jedem Arztbesuch sollten die Werte kontrolliert werden. „Je früher man Bluthochdruck entdeckt, desto günstiger sind die Behandlungsaussichten und desto weniger Schäden sind schon entstanden“, macht Mengden deutlich, der Mitglied der Deutschen und der Europäischen Hochdruckliga ist. Als Fachgesellschaft empfehle man, den Blutdruck beim Arztbesuch „sehr großzügig zu screenen“.

Mengdens zweite Botschaft: Liegt der Blutdruck zu hoch, müsse dies konsequent und rechtzeitig behandelt werden. Dies heiße aber nicht automatisch, dass der Betroffene Tabletten einnehmen müsse. In frühen Stadien reichten nichtmedikamentöse Maßnahmen aus. Gemeinsam mit dem Austrian Institute of Technology in Wien hat Mengden ein kleines, inzwischen patentiertes Gerät entwickelt, das den Blutdruck manschettenlos ohne lästiges Auf- und Abpumpen misst und über eine App Echtzeit-Biofeedback zu Tablet oder Smartphone übermittelt. Die Nutzer werden zu Yoga-Atmungsübungen angeleitet, die Blutdruck und Stress dauerhaft verringern. Erst wenn nichtmedikamentöse Maßnahmen nicht geholfen hätten, sollten Tabletten zur Behandlung eingesetzt werden.

Und noch eine dritte Botschaft will der Bluthochdruck-Experte weitergeben: Die Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall ähnelten in großen Teilen jenen für Demenz. Die Behandlung des Bluthochdrucks sei „eigentlich die einzige nachgewiesene wirksame medikamentöse Prävention der Demenz“. Wenn man bei Menschen im Alter unter 60 Jahren Bluthochdruck rechtzeitig behandle, lasse sich das Demenzrisiko um 25 Prozent reduzieren.

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

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar 06158/6086991, 0173/3087449

Frau Daniel kauft an: aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung und Wertschätzung +++100% seriös und diskret+++ Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 08-21 Uhr ☎ 069-17516793

Josef der Sammler kauft Pelze, Zinn, Silberbesteck, Uhren, Abendgarderobe, Münzen, Schuhe, Hosen und Jacken, Lampen, Puppen, Teppiche, Figuren, Antiquitäten, Porzellan, Militaria, Modeschmuck, Bernstein, Haushaltsauflösung, Zahngold und Goldschmuck. Zahle bar und fair vor Ort, von Mo-So 8.30 - 19.30 Uhr. ☎ 06103-7039789

Stellen

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

Pflege und Betreuung Daheim, da kann ich Ihnen helfen! Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

AM DIENSTLEISTUNGEN



Verlegen von Fußboden



Tapezieren



Streichen



01573 7302860



milangacesa@gmail.com

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Partnersuche

Maria, 78 J., bin eine hübsche, rüstige Witwe, mit schöner, weiblicher Figur. Ich bin fit, fröhlich, aktiv u. optimistisch. Das Alter macht mir nichts aus, doch das Alleinsein ist schwer zu ertragen, mir fehlt die tägliche Ansprache. Ich würde Sie gerne mal mit meinem Auto besuchen, damit wir alles Weitere in Ruhe besprechen können pv ☎ 0160 - 7047289

Helga, 71 J., katholische Witwe, eine sehr liebevolle, hilfsbereite Frau in den besten Jahren, ich Sorge gern für ein gemütliches Zuhause, aber leider bin ich völlig allein stehend und habe wenig Anschluss. Mein größter Wunsch wäre es einen ehrlichen Mann kennenzulernen. Alles Weitere möchte ich gerne mit dir persönlich besprechen. pv ☎ 0157 - 75069425

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bauhaus, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, HIT, Hornbach, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, REWE, Penny, POCO, Thomas Philipps, Toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH • Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

SUCHE FAHRZEUGE

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

0151/ 7187 2306

06258/5089921

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger. **Alles anbieten!**

(Baujahr, Km, Zustand egal).

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

06158 - 6086988

0173 - 3087449

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**

www.rheinmainverlag.de

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

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 Preisausschreibungen 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



TSV SELIGENSTADT (PM). Luna und Paul ziehen nur zusammen aus. Luna und Paul wurden bei verschiedenen Fangaktionen in Rödermark eingefangen. Sie waren anfangs sehr ängstlich, haben aber deutlich an Selbstvertrauen gewonnen.

Sie hängen aneinander und stabilisieren sich gegenseitig, deshalb sollen sie zusammenbleiben.

Beide sind ca. ein Jahr alt und dementsprechend neugierig, ausgelassen und verspielt. Die Zwei halten sich sehr gerne in

ihrem Außengehege auf. Sie lassen sich mittlerweile von den ihnen vertrauten Personen gerne streicheln, „fremdeln“ aber noch recht stark. Sie sollen zu Katzen erfahrenen Menschen ziehen, die bereit sind, ihnen viel Zeit bei der Eingewöhnung und Vertrauensbildung zu lassen.

Paul und Luna können zu einer Einzelperson, einem Paar oder einer Familie mit älteren Kindern vermittelt werden. Nach der Eingewöhnungszeit möchten beide in den Freigang.

Foto: TSV

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

Mr. Joco

TIERHERBERGE EGELSBACH (PM). Seit 3 Jahren wartet Mr. Joco bereits auf sein Familienglück.

Rasse: Husky Mix
Geburtsjahr: 02.2018
Geschlecht: männlich
Größe: mittelgroß
kastriert: ja

Mr. Joco ist ein verschmuster und sehr menschenbezogener Rüde. Genauso wichtig wie das Gassigehen ist es ihm, dass er ausgiebig gekuschelt wird.

Draußen ist er rassetypisch lauf- und freudig. Unverkennbar ist unter seinen Vorfahren auch ein Husky dabei gewesen.

Mr. Joco läuft Großteils entspannt an der Leine. Bei Hundebegegnungen besteht noch Übungsbedarf. Da regt er sich schon öfters mal auf. Wenn er die Hunde



kennengelernt hat, entspannt er sich. Dann läuft er problemlos in der Gruppe mit und ist mit seinen Artgenossen verträglich. Seit einiger Zeit nimmt er bei unserer Hundetrainerin Franzl an Social Walks teil und hat dadurch schon enorme Fortschritte gemacht. Mr. Joco spielt auch sehr gerne und freut sich über gemeinsame Unternehmungen. Er ist ein aktiver Hund, der darauf wartet dass er liebevoll angeleitet und gefördert wird.

Foto: Andreas Büttner

**Tierherberge Egelsbach | <https://tierherberge-egelsbach.de>
Tel. 06103-49336 | E-Mail: hunde@tierherberge-egelsbach.de**

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

Sasha wurde im November 2013 geboren und verlor nach vielen Jahren ihr Zuhause in Rumänien und strandete in einem dortigen Tierheim. Von dort kam SASHA zu Tiere in Not Odenwald und zog von dort auf ihre derzeitige Pflegestelle. Hier hat Sasha sich erstaunlich schnell eingelebt und genießt die Fürsorge, Fellpflege, gutes Futter und ein weiches Kissen. Obwohl Sasha nur noch sehr wenig sieht (vermutlich nur noch schemenhaft), bewegt sie sich schon nach kurzer Zeit sicher dort im Haus und im Garten. Es ist wahrscheinlich, dass Sasha sich schon lange an das geringe Sehvermögen gewöhnt hat. Da sich wohl schon längere Zeit niemand mehr so richtig um Sasha kümmerte oder kümmern konnte, benötigt ihr Fell noch etwas Zeit und Pflege, bis es wieder in ganzer Schönheit erstrahlt. Gesundheitlich wurde Sasha von der Tierheim Tierärztin abgecheckt und die Zähne aufpoliert. Altersgemäß darf bei Sasha alles etwas gemütlicher sein, aber zum alten Eisen gehört sie noch lange nicht. Sasha geht noch sehr gerne und ausdauernd spazieren, fordert zum Spielen auf und lässt den Tag bevorzugt mit Kuscheln ausklingen. Sasha läuft auch sehr schön an der Leine spazieren und ist sehr stark am Mensch orientiert. Überhaupt meistert Sasha



Sasha

alles, als ob es schon immer so gewesen wäre. Auto fahren, andere Hunde, Katzen, alles kein Problem. Sasha ist im Grunde ein 6er im Lotto, unkompliziert und freundlich. Hier ist kein Erziehungsanspruch mehr nötig, Sasha kann alles, was ein Hund im Zusammenleben mit Menschen braucht. Eine nette kleine 7,5 kg Hündin, für die sich ihre Pflegestelle Menschen wünscht, die sich bewusst auf eine ältere Hündin einlassen wollen.

Wenn Sie einmal SASHA kennenlernen möchten, können Sie sich an die Pflegestelle Ellen Kronenberger, Mail: ek@sense-of-beauty.de; Telefaxnummer: 060786562; 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**



Chucky

HTB (PM). Chucky braucht hundeerfahrene Menschen, die ihn klar und sicher führen. Kinder sowie Katzen in der Familie machen ihn nervös und verunsichern ihn. Spaziergänge liebt er sehr. Er fährt gerne im Auto mit und bleibt aber auch ohne Probleme einige Zeit allein.

Ein ländliches Zuhause ohne viel Trubel wäre für ihn toll – gerne ein Haus mit einem großen Garten, da er auch sehr wachsam ist. Chucky ist 6 Jahre alt, 42 cm groß und wiegt 14 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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

Dana

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

Dana kam leider nach einer längeren Vermittlungszeit wieder zurück zu Tiere in Not Odenwald. Dana lebte jahrelang problemlos in einer Familie mit Kindern und einer Katze zusammen. Die Familie bekam noch mal Nachwuchs und traute Dana den Säugling nicht zu. Der Weg ins Tierheim war für die Familie unumgänglich. Dana kennt das Leben im Haus und mit der Familie. Tiere in Not Odenwald vermittelt Dana gerne auch wieder in eine Familie mit Kindern. Mit Kindern ist Dana wirklich toll! Allerdings sollten die Kinder standfester und älter sein. An der Leinenführigkeit muss noch gearbeitet werden, eine Hundeschule sollte



aufgesucht werden. Im gesicherten Freilauf war Dana bereits, allerdings muss das vorher gut und ausgiebig trainiert werden. Dana ist jagdlich motiviert und würde Ihre Menschen vermutlich auch erst mal auf dem Feld stehen lassen. Als Dana im Tierheim abgegeben wurde, hieß es auch, sie würde Autos jagen. Dieses Verhalten hat sich deutlich gebessert, aber auch daran muss noch gearbeitet werden. Dana ist eine sehr sportliche, kleine Hündin, die auch arbeiten möchte. Sie ist keineswegs ein Couchhund, der nichts machen möchte. Dana wurde im April 2016 geboren.

Wenn Sie einmal DANA 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

Startklar für die Sommersaison!



99,-

Balkonmöbel-Set 'Jordan' 32045466

3-tlg., grün, klappbar, pulverbeschichtetes Stahlgestell, Klappbare Sitzmöbel, Tischplatte und die Sitzfläche mit Lasergravur, ideal für den Balkon



Wenn's gut werden muss.



54,99

49,99

Gardena Classic Wand-schlauchtrommel '50 Set'

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

20601845

449,99

Makita LXT 18V Akku-Rasenmäher 'DLM432PT2'

18 V, 2 Akkus, 5 Ah, Schnittbreite 43 cm, geräuscharmer Rasenmäher für kleine bis mittlere Rasenflächen, optimaler Schutz gegen Staub und Spritzwasser, höhenverstellbarer, faltbarer Holm

27250293

Alle Angebote nur gültig vom 10. - 24.5.2025 in den Fachzentren 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

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

Folgen Sie uns auf:

