

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach dahler.com/hanau
T 06181 99 11 970



Zur Website:



Erleben Sie das EUROBIKE Festival in Frankfurt
am 28. und 29. Juni mit über 1.500 Marken,
spannenden Shows, Teststrecken, Trends und
Mitmachaktionen. Mehr auf Seite 2.

Fotos: AWO / Werkstätten Hainbachtal

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren
Ihr Experte vor Ort!

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

EUROBIKE Festival: Das Fahrrad-Highlight des Jahres in Frankfurt!

EUROBIKE Festival

Das Fahrrad-Highlight des Jahres in Frankfurt!

FRANKFURT (RED). Bikes, Shows, Tests und Trends erleben! Am 28. und 29. Juni verwandelt sich die Messe Frankfurt erneut in das ultimative Paradies für Fahrradfans! Das EUROBIKE Festival bietet zwei Tage voller Action mit spektakulären Show-Performances von Weltstars der Trial- und BMX-Szene, dem legendären Bembel-Crit Radrennen, Innovationen und Trends aus der Fahrrad- und Ecomobility-Welt und einer noch längeren Teststrecke!

Bereits zum vierten Mal rollt die EUROBIKE in die Mainmetropole und begeistert mit über 1.500 Brands, einer erweiterten Teststrecke, riesigen Demo- und Mitmach-Arealen sowie einem spektakulären Liveprogramm. Egal ob Radsportbegeisterte, Alltagsradelnde, Gravel-Fans oder Nachwuchs-Biker mit ihren Familien – hier kommt jeder auf seine Kosten! Produktneuheiten, Shows, spannende Radrennen, Meet & Greets mit Stars der Szene und zahlreiche Mitmachaktionen sowie Workshops versprechen ein einzigartiges Festivalflair.

Europas größtes Bike Festival für die ganze Familie

Das Herzstück des Festivalgeländes ist die riesige Demo Area im Außengelände – jetzt mit noch längerer Teststrecke und einer größeren Auswahl an Bikes als je zuvor. Mit 50 000 Testfahrten und über 1 800 Testfahrzeugen war die Demo Area im letzten Jahr ein Publikumsmagnet – und wird auch dieses Jahr für Begeisterung sorgen. Ob High-End-Rennrad für schnelle Touren, kompaktes Cargobike für den Stadtalltag, ein entspanntes Pedelec für Fahrten entlang des Mains oder das Balance Bike für die ersten Fahrversuche – das Angebot deckt die gesamte Bandbreite aktueller Bike-Trends ab!

Eintauchen in die Special Areas

In den themenspezifischen Special Areas erleben Besucher die neuesten Fahrradrends hautnah, spüren die Community-Vibes und können fachsimpeln. Ob Schotterstimmung in der Gravel Lounge, einzigartige Designs in der Handmade Area, Bike Parcours und



Erleben Sie das EUROBIKE Festival in Frankfurt am 28. und 29. Juni mit über 1.500 Marken, spannenden Shows, Teststrecken, Trends und Mitmachaktionen. Highlights sind Weltstars, Radrennen, Stunts, neue Innovationen und die Möglichkeit, Fahrräder und Zubehör direkt vor Ort zu kaufen. Fotos: Fairnamic GmbH.



Workshops in der Kids Area oder zukunftsweisende Mobilitätskonzepte im Rahmen der Ecomobility for you Fläche – hier gibt es jede Menge zu entdecken! Neu in diesem Jahr: Die Adventure Area mit Fokus aus den Themen Bikepacking, Radreisen und Outdoor Lifestyle.



Stunts, Rennen und packende Action!

Adrenalin pur erwartet die Besucher bei atemberaubenden Stunts und spannenden Rennen! Der BMX Skyline Contest ist vom EUROBIKE Festival nicht mehr wegzudenken, während Danny MacAskill mit seiner Drop and Roll Show dieses Jahr auf dem Messegelände Station macht. Der Bembel Crit und der Cargo Euro Cup sorgen für packende Wettkämpfe, während sich Interessierte in der Cargo Bike Beratung von cargobike jetzt über Lastenräder informieren können.

Premiere fürs Direktshopping: Erstmals können am Messe-Samstag und -Sonntag Räder und Zubehör direkt vor Ort erworben werden. Damit kommt die Eurobike dem vielfachen Wunsch nach, das Produkterlebnis und den Erwerb enger zu verknüpfen.

Die Publikumstage der weltgrößten Messe für Fahrrad und Ecomobility finden am 28. und 29. Juni statt – mit über 1.500 Brands auf 150.000 m² Fläche, Shopping, Bikes & Beats, Stars & Shows, Mitmachaktionen und einer noch längeren Teststrecke definitiv der Place to be für alle Fahrradfans!

Alle Infos zum EUROBIKE Festival gibt es hier: <https://eurobike.com/frankfurt/de/eurobike-festival/eurobike-festival.html>

Kampf gegen die Fluten

Ereignisse häufen sich: Rettungskräfte fordern realitätsnahes Training

(DJD). Die Fluten kommen - und sie werden immer unberechenbarer. Im vergangenen Jahr wurde Deutschland bereits dreimal von verheerenden Hochwasserlagen heimgesucht: Zum Jahreswechsel Niedersachsen, zu Pfingsten das Saarland und Rheinland-Pfalz und Anfang Juni Süddeutschland. Ein erschreckender Trend, der sich mit dem fortschreitenden Klimawandel noch weiter verstärken wird. Und die Ereignisse verlaufen oft anders als bisher üblich. Wie zuletzt in Bayern und Baden-Württemberg sorgen vermehrt kurze Starkregeneignisse mit enormen Wassermengen dafür, dass zunächst sehr kleine Gewässer stark anschwellen. Im Nachgang führt das dann zu Hochwasser in den großen Flüssen.

Reißende Wassermassen in Ortschaften

Das bringt enorme Herausforderungen mit sich: „Reißende Fluten stürzen durch Ortschaften, in denen Menschen aus Häusern oder von Autos gerettet werden müssen“, erklärt die Präsidentin der DLRG, Ute Vogt. „Durch die bauliche Infrastruktur entstehen für die Einsatzkräfte zusätzliche Gefahren.“ Auf diese können sich Helferinnen und Helfer im Katastrophenschutz bislang nur bedingt vorbereiten. Ausbildung und Training in natürlichen Gewässern oder im künstlichen Wildwasserkanal sind nicht realitätsnah. Szenarien wie Taucheinsätze in überfluteten Kellern mit der Gefahr von sich schließenden



Kurz gefasst:

Im Zuge des fortschreitenden Klimawandels nehmen Starkregen und damit verbundene plötzlich auftretende Hochwasser auch an kleinen Bächen und Flüssen zu. Diese Ereignisse stellen die Einsatzkräfte der DLRG, anderer Hilfsorganisationen und der Feuerwehren vor große Herausforderungen.

Besonders das Retten von Personen aus Häusern, im Wasser, aus oder von Kraftfahrzeugen sind Aufgaben, die oftmals unter einem hohen persönlichen Risiko bewältigt werden. Um die Gefahren für die Rettungskräfte zu reduzieren, plädiert die DLRG für ein Hochwasserausbildungszentrum, in dem solche und andere Szenarien realitätsnah geübt werden können. Da die Errichtung die finanziellen Möglichkeiten der Organisation übersteigt, ist nun die Politik gefragt.

Rettung geglückt: Damit das funktioniert, ist eine realitätsnahe Ausbildung unerlässlich.

Foto: DJD/DLRG/Daniel-André Reinelt

Eine realitätsnahe Ausbildung für Einsatzkräfte

Dabei hat die DLRG nicht nur die eigenen Einsatzkräfte im Blick, sondern auch die der Feuerwehr oder anderer Organisationen, die in Katastrophenfällen zu tausenden im Einsatz sind. Und so hat der Verband in Zusammenarbeit mit THOST Projektmanagement ein umfassendes Konzept für ein Hochwasserausbildungszentrum entwickelt. Die geplante Anlage würde vielfältige Trainingsmöglichkeiten bieten, darunter einen Strömungskanal für Bootsübungen, Gebäude zur Simulation von Einsätzen in Häusern und einen künstlichen See für Taucheinsätze. Mit geschätzten Baukosten von 50 Millionen Euro und jährlichen Betriebskosten von 7,5 Millionen Euro übersteigt das Projekt allerdings die finanziellen Möglichkeiten der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft. Darum will sie das Konzept nun politischen Entscheidungsträgern in Bund und Ländern vorstellen, um Unterstützung für die Realisierung zu gewinnen.



Türen lassen sich bislang aufgrund der hohen Gefährdung für die Einsatzkräfte in einer Übung gar nicht darstellen. „Nach der Flutkatastrophe im Sommer 2021 haben wir uns damit beschäftigt, wie wir das ändern können“, so Vogt. „Eine mögliche Lösung sahen wir in einem Hochwasserausbildungszentrum, in dem unter kontrollierten Bedingungen der Einsatz in urbanen Gebieten wirklichkeitsnäher geübt werden kann.“

Rettungseinsatz: Hochwasserlagen nehmen in Deutschland aufgrund des Klimawandels zu.

Foto: DJD/DLRG/Daniel-André Reinelt

Biomasse für die Verkehrswende

Nicht nur E-Autos können Kohlendioxid-Emissionen senken

(DJD). Der Absatz von elektrisch betriebenen Autos in Deutschland nimmt zu - nach den Zahlen des Statistischen Bundesamtes aber deutlich langsamer als erforderlich. Das Ziel, 15 Millionen E-Autos bis 2030 auf deutsche Straßen zu bringen, rückt damit in weite Ferne. Ein Pkw wird im Durchschnitt 10 bis 18 Jahre gefahren, daher werden Verbrenner unser Straßenbild noch lange Zeit bestimmen. Grund genug also, umweltfreundliche Kraftstoffalternativen im Blick zu behalten. Biokraftstoffe aus heimischen Rohstoffen können hier einen wachsenden Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Kraftstoffe aus Biomasse entlasten bereits heute das Klima

An der Tankstelle können alle, die einen modernen Benziner fahren, seit langem E10 mit einem Bio-

ethanol-Anteil von 10 Prozent tanken. Diesel-Fahrer nutzen B7 mit 7 Prozent klimafreundlichem Biodiesel. Seit kurzem gibt es auch B10 für zugelassene Dieselfahrzeuge. Dieser Kraftstoff besteht zu 10 Prozent aus biomassebasiertem Biodiesel. B100, also reiner Biodiesel, wird ebenfalls bereits eingesetzt, und zwar in dafür freigegebenen Nutzfahrzeugen wie Lkw, Bussen und Fahrzeugen für Bau und Landwirtschaft. Unter www.biokraftstoffverband.de gibt es zu dem Thema viele weitere Hintergrundinfos.

Kombination von Tank und Teller sowie mehr Unabhängigkeit von Importen

Gegenüber Benzin und Diesel aus fossilen Rohstoffen entlasten Biokraftstoffe das Klima durch im Schnitt 87 Prozent geringere CO₂-



Diesel und Benzin mit höheren Biokraftstoffanteilen können einen wichtigen Beitrag zur Senkung der CO₂-Emissionen bei Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor leisten.

Foto: DJD/www.biokraftstoffverband.de

Emissionen. Wichtigste Quelle für Biodiesel ist Raps - im Jahr 2024 fuhr Deutschland laut EU-Kommission die größte Rapsernte aller europäischen Länder ein. Die weithin sichtbar gelb blühenden Rapsfelder liefern nicht nur Öl für die Kraftstoffherstellung, sondern leisten auch einen Beitrag zur Nahrungsmittelversorgung. Denn der größere Teil der Ernte wird nach der Pressung als hochwertiges Eiweißfuttermittel für Nutztiere eingesetzt. Tank und Teller gehen hier also Hand in Hand. Darüber hinaus entsteht als weiteres Koppelprodukt Glycerin, das in Pharmazeutika, Lebensmitteln, der Kosmetik und vielen anderen Bereichen benötigt wird. Die Nutzung von Biokraftstoffen hat also mehrere positive Effekte. Mittlerweile werden immer häufiger auch Abfälle und Reststoffe als Rohstoffe genutzt, um die Biokraftstoffherstellung auszubauen.

Herstellerbindung bei der Inspektion? Nur ein Mythos

Mit einem regelmäßigen Check Pannen vorbeugen und den Fahrzeug-Wert erhalten

(DJD). Der Gedanke an eine bevorstehende Inspektion löst bei manchem Autobesitzer nicht gerade positive Gefühle aus. Viele verstehen den Termin als lästige Pflicht, anderen denken an die finanzielle Belastung. Doch die Investition in eine regelmäßige Fahrzeugwartung lohnt sich: Sie schützt vor Sicherheitsrisiken, erhöht die Langlebigkeit des Autos und kann größere und teurere Reparaturen verhindern, indem Mängel frühzeitig erkannt werden.

Mythen und Fakten

Der Mythos, dass die Herstellergarantie für Neuwagen nur dann gilt, wenn die Inspektion in der eigenen Markenwerkstatt erfolgt, hält sich hartnäckig – allerdings zu Unrecht. „Laut der EU-Verordnung 461 aus dem Jahr 2010 können Fahrzeughalter die entsprechenden Arbeiten auch in einer freien Fachwerkstatt durchführen lassen, ganz ohne Beeinträchtigung der Neuwagen-Garantie“, erklärt Benjamin Opitz, Produktmanager Autoservice bei Vergölst. „Allerdings muss der aus-



Viel mehr als ein Pflichttermin: Ein regelmäßiger Fahrzeugcheck in der Werkstatt beugt ärgerlichen Pannen vor, trägt zu mehr Sicherheit bei und erhält den Wert des Autos.

Foto: DJD/vergoelst.de/Hauke Müller

führende Kfz-Meisterbetrieb dabei die gültigen Herstellervorgaben einhalten. Zur Absicherung des Kunden sollte die Erfüllung dieser Vorgaben unbedingt auf der betreffenden Rechnung und im Serviceheft vermerkt werden.“ Abgesehen von der Wahrung der Garantiesprüche erhöht diese Vorgangsweise auch den Wiederverkaufswert des Fahrzeuges. Es gibt allerdings

Ausnahmefälle, in denen tatsächlich eine Markenwerkstatt des Herstellers aufgesucht werden muss. Zum Beispiel, wenn innerhalb der gesetzlichen Gewährleistungspflicht ein Schaden auftritt beziehungsweise eine Rückrufaktion erfolgt. Auch Service-Flatrate-Verträgen, Leasing- oder Wartungsverträge beinhalten in der Regel eine Werkstattbindung.

Das richtige Timing

In welchen Abständen und in welchem Umfang die Wartung eines Fahrzeuges vorgesehen ist, richtet sich in erster Linie nach den Vorgaben des jeweiligen Herstellers. Auch wenn die PKW-Inspektion grundsätzlich eine freiwillige Leistung ist, kann sie in gewissen Fällen zur Pflicht werden. Nämlich dann, wenn bei einem Leasing-Fahrzeug die Inspektion vertraglich vorgeschrieben ist oder der Hersteller eventuelle Garantiesprüche an die technische Überprüfung des Autos koppelt. Der übliche Arbeitsumfang umfasst neben der Funktionsüberprüfung wichtiger Baugruppen auch den Austausch von verbrauchten Betriebsflüssigkeiten und Verschleißteilen. Zusätzlich wird das Fahrzeug auf Schäden untersucht, die durch äußere Einwirkungen oder ungünstige Betriebsbedingungen – zum Beispiel an Reifen oder Bremsschläuchen – entstanden sind. Die regelmäßige Inspektion stellt somit einen einwandfreien Betriebszustand sicher, beugt Pannen vor und hilft letztlich, den Wert des Fahrzeuges zu erhalten.

Friskur für müde Rasenflächen

Tipps zum richtigen Vertikutieren: Moos, Filz und Co. wirksam beseitigen

(DJD). Wenn Moos und Filz auf der Rasenfläche überhandnehmen, wird es höchste Zeit für das Vertikutieren, damit die Gräser buchstäblich wieder aufatmen können. Ein wichtiger Tipp etwa der Greenbase-Fachhändler: das Gerät nicht zu tief einzustellen, da zu starke Einschnitte die Rasennarbe schwächen und mehr Schaden als Nutzen anrichten können. Vor dem Vertikutieren sollte der Rasen zudem gemäht werden.

Anschließend ist es wichtig, das herausgearbeitete Moos- und Filzmaterial sorgfältig aufzusammeln.



Danach können die Gartenbesitzer kahle oder stark gelichtete Stellen im Rasen nachsäen. Mehr Tipps, eine individuelle Beratung und geeignete Geräte gibt es im Fachhandel vor Ort. Unter www.greenbase-shop.de/Fachhaendler etwa finden sich rund 300 Ansprechpartner im gesamten Bundesgebiet.

Moos und Filz lassen sich durch ein Vertikutieren wirksam bekämpfen. Tipps dazu und die passenden Geräte gibt es im Fachhandel vor Ort.

Foto: DJD/www.greenbase-shop.de

Das Goldhaus Heusenstamm

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
AKTIONSTAGE	10. JUNI	11. JUNI	12. JUNI	13. JUNI	14. JUNI

Tel.: 06104 - 6707940

ACHTUNG! Die Experten sind nur in den Aktionstagen für Sie vor Ort

Ankauf von:

- Ringe & Ketten
- Goldschmuck
- Altsilber
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Silberschmuck
- Porzellanpuppen

Alte + Designertaschen

- Bernstein
- Bismut
- Platin
- Uhren aller Art
- Diamanten
- Modeschmuck
- Alte Gemälde
- Pelze + Lederjacken/Mäntel und vieles mehr...

*Ankauf von Pelzen sowie Lederwaren nur in Verbindung mit Gold

Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!

Gold- & Silbermünzen

Feingold

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €*

Wir zahlen zur Zeit bis zu 99,- €* pro Gramm

Ihre Vorteile:

- 3 kostenlose Beratung
- 3 kostenlose Wertschätzung
- 3 transparente Abwicklung
- 3 Bargeld sofort

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos vor Ort oder bei Ihnen zu Hause

Öffnungszeiten

Mo. - Fr.
10 - 18 Uhr

Samstag
10 - 16 Uhr

Tierpräparate aller Art**

Silberbesteck

Modeschmuck

Porzellan namhafter Hersteller**

Wir zahlen bis zu 800,- € für Krokotaschen

Wir zahlen bis zu 2.500,- € für alte Gemälde, Tierpräparate, Porzellanpuppen, Kamin + Standuhren und Porzellan**

Parkplätze vorhanden

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €*

Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG! Letzter Aufruf vor Saisonschluß!

Wir zahlen bis zu 5.500,- €*

* in VB mit Gold

Wir suchen ALLE Arten von Pelzen*

Bisam • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Chincilla

So bleibt der Hund gesund

Mit guter Ernährung, Allergien und Beschwerden vorbeugen

(DJD-K). Unverträglichkeiten, Mangelerscheinungen oder Lebensmittel-Allergien betreffen nicht nur Menschen, sondern auch Hunde. Dann ist es Zeit, die Ernährung des Vierbeiners genauer anzuschauen und gegebenenfalls umzustellen.

Futter ohne versteckte Füllstoffe

Jeder dritte Hund leidet unter Magen-Darm-Problemen, Fellveränderungen oder Gelenkschmerzen. Diese Erkenntnis gewann Niedersächsin Jamina Zaugg während ihres Studiums in Lebensmitteltechnologie. Viele dieser Beschwerden lassen sich auf eine falsche Ernährung zurückführen. Besonders problematisch sind Futter mit hohem Getreide- und Zuckeranteil oder anderen Füllstoffen, die nicht deklariert werden müssen. Jamina und ihr Kollege Arne Mies wollen das ändern und haben BugBell gegründet, um den Hundefuttermarkt nachhaltiger zu gestalten. Heute umfasst ihr Sortiment 28 Produkte, acht weitere sind in Entwicklung – darunter Tro-



Zwei Hundeliebhaber und Lebensmittel-Kenner: Jamina Zaugg und Arne Mies wissen, was Hunden gut tut.

Foto: djd-k/BugBell

ckenfutter, Nassfutter zum Anrühren und gesunde Snacks. „Damit Hunden mit Unverträglichkeiten sicher geholfen werden kann, ist Transparenz für ein gesundes Hundeleben das A & O. Wir entwickeln unsere eigenen Rezepturen und wissen genau, was drin ist – das deklarieren wir 100 % offen“, betont Jamina. Wie in Lebensmitteln für Menschen gibt es auch in der Er-

nährung für Hunde einige Inhaltsstoffe, die besonders gut geeignet sind, um den Organismus gesund zu halten. Dazu gehören beispielsweise Heidelbeeren und Flohsamenschalen für eine gesunde Verdauung, Chiasamen und Weißdorn für die Herzgesundheit oder Hanf, Spinat und ausgewählte Kräuter für eine optimale Entspannung und innere Ruhe der Tiere. Produkte mit diesen natürlichen Inhaltsstoffen gibt es derzeit in ausgewählten Märkten oder unter www.bugbell.de.

Alternative Proteine für mehr Power

Hunde benötigen genau wie Menschen hochwertige Proteine für ihre Gesundheit. Statt auf traditionelle Fleischquellen zu setzen, nutzt BugBell innovative Alternativen wie Insektenprotein, kultiviertes Bakterienprotein und pflanzliche Proteine. Diese sind nicht nur umweltfreundlich, sondern auch ernährungsphysiologisch wertvoll. „Unsere alternativen Proteine versorgen den Hund mit allen essenziellen Aminosäuren, die bioidentisch zu herkömmlichem Fleisch sind. Zudem unterstützen sie das Darmmikrobiom und können die Verdaulichkeit fördern“, erklärt Arne Mies. „Eine aktuelle Studie zeigt sogar, dass Hundefutter mit der Schwarzen Soldatenfliegenlarve die Mundgesundheit verbessern kann“, ergänzt Mies, der auf Reisen – unter anderem in Mexiko – selbst erlebt hat, dass Insekten in vielen Ländern längst ein etabliertes Nahrungsmittel sind.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 22

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

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

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



Johannisbeeren als regionale Vitaminbomben



Foto: svklimkin / Pixabay

Wenn von Superfoods die Rede ist, denken viele an exotische Früchte wie Açaï-Beeren oder Chia-Samen. Doch auch in unseren heimischen Gärten finden sich wahre Nährstoffwunder. Die schwarze Johannisbeere ist ein Paradebeispiel dafür. Mit ihrem intensiven Geschmack und den unzähligen Einsatzmöglichkeiten gehört sie längst nicht mehr nur in die Marmeladenküche.

Nährstoffreicher als ihre Konkurrenz

Was die schwarze Johannisbeere so besonders macht, ist ihr hoher Gehalt an Vitaminen und Antioxidantien. Sie enthält mehr Vitamin C als Orangen und kann so das Immunsystem stärken und vor Erkältungen schützen. Das kleine Beerenwunder zeichnet sich zudem durch seine antioxidative Wirkung aus, die Zellschäden vorbeugt und somit das Risiko für chronische Krankheiten reduzieren kann.

Studien haben gezeigt, dass die in schwarzen Johannisbeeren enthaltenen Polyphenole entzündungshemmend wirken und zur Gesundheit der Blutgefäße beitragen. Diese Verbindung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Mit dem regelmäßigen Verzehr von schwarzen Johannisbeeren tut man dem Herz-Kreislauf-System also einen echten Gefallen.

Die Beere ist darüber hinaus eine bemerkenswerte Quelle für Vit-

amin K, welches wichtig für die Blutgerinnung und den Erhalt starker Knochen ist. Zudem enthält sie Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und sättigend wirken. Damit ist die Johannisbeere nicht nur ein vitaler Snacks, sondern auch förderlich für ein gesundes Körpergewicht.

Saison und Anbau

Die Erntesaison für schwarze Johannisbeeren beginnt im Juni und reicht bis August. Ursprünglich aus Nord- und Mitteleuropa stammend, wird die schwarze Johannisbeere mittlerweile auch in vielen Teilen Deutschlands kultiviert. Sie gedeiht besonders gut in gemäßigtem Klima und ist ein robuster Strauch, der auch in heimischen Gärten problemlos angebaut werden kann.

Wer eigene Johannisbeeren ziehen möchte, sollte darauf achten, die Pflanzen im Spätherbst oder zeitigen Frühling zu setzen. Die Sträucher bevorzugen einen sonnigen bis halbschattigen Standort mit durchlässigem Boden. Um eine gute Fruchtqualität zu erreichen, ist es wichtig, die Pflanzen regelmäßig zu schneiden und alte Äste zu entfernen.

Ein weiterer Vorteil des heimischen Anbaus ist der geringe Pestizideinsatz, was nicht nur der Umwelt, sondern auch der eigenen Gesundheit zugutekommt. Im Vergleich zu importierten Superfoods, die oft über weite Strecken transportiert werden, punkten hei-

mische Beeren durch Frische sowie einen kleineren ökologischen Fußabdruck.

Vielseitige Verwendung in der Küche

In der Küche sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt, wenn es um die Verwendung von schwarzen Johannisbeeren geht. Sie schmecken sowohl frisch als auch verarbeitet hervorragend. Besonders beliebt sind sie als Zutat in Marmeladen, Gelees und Säften. Ihr herber Geschmack verleiht Desserts, Kuchen und Torten eine besondere Note.

Doch auch in herzhaften Gerichten können Johannisbeeren überzeugen: Zu Wildgerichten oder in Soßen passen sie ausgezeichnet. In der französischen Küche ist die "crème de cassis", ein Likör aus schwarzen Johannisbeeren, ein

echter Klassiker. Diese Spezialität verleiht Cocktails und Aperitifs wie dem bekannten Kir Royal eine ganz besondere Frische.

Die Vielseitigkeit der schwarzen Johannisbeere macht sie zu einem unentbehrlichen Bestandteil jeder Küche. Als natürlicher Geschmacksverstärker hebt sie viele Gerichte auf ein neues Niveau und sorgt für ein intensives Genusserlebnis.

Schwarze Johannisbeeren: Mehr als nur Superfood

Der Konsum regionaler Lebensmittel liegt im Trend und hat viele Vorteile: Er stärkt nicht nur die lokale Wirtschaft, sondern reduziert auch CO₂-Emissionen durch kürzere Transportwege. Die schwarze Johannisbeere ist ein Paradebeispiel für ein heimisches Superfood, das sowohl gesund als auch nachhaltig ist.

Neben den gesundheitlichen Aspekten bieten die Beeren auch kulinarische Vielfalt und tragen zur Erhaltung der biologischen Vielfalt bei. Durch den Anbau im eigenen Garten wird nicht nur die Natur bereichert, sondern es wird auch eine gesteigerte Wertschätzung für Lebensmittel gefördert, die viele von uns vielleicht als selbstverständlich erachten.

Zum anderen besteht bei regionalem Anbau die Möglichkeit, alte Sorten zu erhalten und zu fördern. Während viele Supermarktf Früchte auf Ertrag und Haltbarkeit gezüchtet werden, stehen hier Geschmack und Diversität im Vordergrund.



Foto: Petra / Pixabay

AMERICAN FOOTBALL LIVE ERLEBEN

JUNI 08 | 16:25

PSD BANK ARENA
LOTTO HILFT HESSEN
GAMEDAY



**COLOGNE
CENTURIONS**

AT

**FRANKFURT
GALAXY**

TICKETS JETZT ERHÄLTlich
FRANKFURT-GALAXY.EU



Anzeigen | Markt

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

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

Herr Eiffler kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, 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 Wertschätzung. **Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06105 / 9 67 60 55**

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**

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

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, 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 Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Herr Zeiß kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, 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 Wertschätzung. **Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 6 70 79 40**

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

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

Hübsche Witwe, Rosemarie, 77 J., 155 groß, bin tüchtig u. verständnisvoll, sauber u. ordentlich. Wohne hier allein in der Region u. suche pv ernsthaft einen netten Witwer, der mich braucht. Wenn Sie sich melden, könnte ich Sie kurzerhand mit meinem Auto besuchen und mich vorstellen Tel. 0160 - 7047289

Annemarie, 72 J., eine wunderschöne Frau mit Herz, Verstand u. Humor, aber leider ganz alleine. Nach der Trauerzeit möchte ich jetzt die schlimme Einsamkeit beenden, welcher bodenständige Mann, gerne auch älter, wünscht sich eine treue, fürsorgliche Frau? Darf ich auf Ihren Anruf hoffen pv Tel. 0157 - 75069425

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Apetito Darmstadt, Autohaus M.A.X. Offenbach, Burger King, Edeka, Expert Klein, Garten Apotheke Langen, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Malteser Hausnotruf, Marktkauf, Mobile, Möbel Kempf, Möbel Roller, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell, Schäfer Dein Bäcker, toom Baumarkt, Zimmermann

**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**

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 · www.kfz-ankauf-24h.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

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



Mariko

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

Mariko ist eine niedliche, kleine Hündin, die im Dezember 2023 geboren wurde und die noch nicht

so viel kennt. Mariko kann schon wirklich gut an der Leine laufen und freut sich sogar dabei. Mariko taut zunehmend auf und wäre nun langsam bereit, ihr eigenes Zuhause zu finden! Mit ein wenig Geduld wird Mariko sicher zukünftig eine tolle Begleiterin werden! Mit ihren Menschen kann Mariko auch schon ganz witzig sein und richtig lachen. Mariko hat eine schöne Größe mit knapp 14 Kilo. Nicht groß und nicht klein, eigentlich perfekt! Leider hat Mariko ihr passendes Zuhause noch nicht gefunden, was man bei Tiere in Not Odenwald nicht verstehen kann. Mariko ist den ganzen Tag unter verschiedenen Hunden im Tierheim Hof und hat keinerlei Probleme mit anderen Hunden.

Wenn Sie einmal MARIKO 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

TIERHERBERGE EGELSBACH (PM). Caspar sucht verständnisvolle Menschen, die Zeit und Lust haben an seiner Angst zu arbeiten.

Rasse: Schäferhund Labrador Mischling

Geburtsjahr: 11.2023

Geschlecht: männlich

Größe: mittelgroß

kastriert: ja

Casper ist ein ganz besonderer Hund, der auf der Suche nach einem liebevollen Zuhause ist. Er hat eine Weile gebraucht, um Vertrauen zu den Menschen aufzubauen, und das ist für ihn ein wichtiger Schritt. Obwohl er sich beim Anlegen des Geschirrs noch etwas unwohl fühlt, zeigt er jeden Tag Fortschritte und wird mutiger.

Beim Gassigehen ist Casper voller Energie und Neugier, was manchmal dazu führt, dass er an der Leine zieht. Er kennt noch nicht viel von der Welt, aber mit der richtigen Unterstützung wird



Caspar

er schnell lernen und sich weiterentwickeln.

Casper sucht Menschen, die ihm die Zeit und Geduld geben, die er braucht. Er braucht einfühlsame Begleiter, die ihm in Ruhe alles Neue zeigen und ihn nicht überfordern. Wenn du ein Herz für einen sensiblen Hund hast und ihm die Chance auf ein liebevolles Zuhause geben möchtest, dann komm vorbei und lerne Casper kennen. Er freut sich darauf, gemeinsam mit dir die Welt zu entdecken und eine vertrauensvolle Bindung aufzubauen!

Foto: THE

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



Zora und Zorro

TSV SELIGENSTADT (PM). Zora und Zorro suchen ein „Für-immer-Zuhause“.

Nach zwei Jahren im neuen Zuhause müssen Zorro und Zora wieder ausziehen – es liegt nicht an den beiden.

Die beiden sind mittlerweile 4 Jahre alt und wiegen jeweils etwa 4 kg, sie sind also keine Zwergkaninchen und benötigen dementsprechend mehr Platz.

Zorro und Zora sind freundliche und aufgeweckte Kaninchen, die beiden sind ein eingespieltes

Team und möchten gerne zusammen umziehen. Sie fressen Leckerchen aus der Hand und lassen sich streicheln.

Wer bietet den beiden ein Für-immer-Zuhause?

Mehr Informationen über Zora und Zorro erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <http://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

HTB (PM). Wir wurden von einer Frau um Hilfe gebeten, die leider schon zu viele Hunde bei sich hat. So wurden wir auf Zorilla aufmerksam.

Sie ist eine junge, verspielte Hündin, die sich sehr gut mit anderen Hunden verträgt. Sie will mit ihnen spielen.

Sie ist fröhlich und aufgeweckt und absolut immer guter Laune.

Für sie suchen wir eine junge Familie, die Spaß hat Dinge mit ihr zu unternehmen und ihr noch vieles beibringen möchte. Denn lernen will Zorilla auf alle Fälle. Zorilla ist nämlich erst ca. 1 Jahr alt, hat eine super Größe mit 43 cm und wiegt dabei 11 kg.

Sie ist kastriert, geimpft und gechippt.



Zorilla

Foto: HTB

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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- 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.bauhaus.info

Abkühlung an heißen Tagen!



109,-
89,-

Proklima Deckenventilator mit LED-Beleuchtung

Silber, Weiß, 60 cm, 40 W, tolle Kombination aus Deckenventilator und LED-Leuchte, integrierter Dimmer, Lichtfarbe stufenlos einstellbar & RGB-Farbsteuerung, mit Memory Funktion, Nachtlicht und Starlight Effekt, per Fernbedienung steuerbar

30110465



14,95
12,-

Proklima Tischventilator

Weiß, 30 cm, Luftdurchsatz von 1.890 m³/h, sichere Standfestigkeit, mit Oszillationsbewegung, 3 Geschwindigkeitsstufen, trendiges Design

22625708



27,95
25,-

Proklima Turmventilator

Weiß, 73 cm, Luftdurchsatz mit Erfrischung, schlankes Design, 3 Geschwindigkeitsstufen, mit Oszillationsbewegung, stabiler Rundsockel

20620813



41,95
35,-

Proklima Bodenventilator

Silber, 45 cm, komplett aus Metall gefertigt, enormer Luftdurchsatz von 4.770 m³/h, mit verstärktem Schutzgitter, stabiler Gerätefuß, 3 Geschwindigkeitsstufen, Neigungswinkel bis 120° verstellbar

20620770

99,-
85,-

Proklima Luftkühler 10 Liter

Weiß/Schwarz, Höhe: 77 cm, kühle Erfrischung, 3 Geschwindigkeitsstufen, 7,5 Std. Timer, flexible Verschiebung dank 4 Laufrollen, einstellbar mit Fernbedienung oder am Gerät, 10 Liter Wassertank mit Füllstandsanzeige

25806803



Alle Angebote nur gültig vom 07.06. – 21.6.2025 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.



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
BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Bohnenbergerstraße 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf:

