

DAHLER

**Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach**

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



Zur Website:



Zweimal am Tag fällt der Meeresboden trocken. Bei einer Wattführung können Urlauber dann die Geheimnisse dieses besonderen Lebensraums entdecken.

Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Kurverwaltung List auf Sylt/Melanie Steur

**Wellen, Wind und Wale
Naturgeheimnisse und die Kraft der
Nordsee in List auf Sylt hautnah erleben**

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

**Einfach scannen und
mehr lesen auf
www.rheinmainverlag.de**



*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**

Wellen, Wind und Wale

Naturgeheimnisse und die Kraft der Nordsee in List auf Sylt hautnah erleben

(DJD). Das Salz auf den Lippen schmecken und die frische, wohl-tuende Brise von der Nordsee auf der Haut spüren: Das Reizklima auf Deutschlands nördlichster Insel Sylt schafft die Voraussetzungen für erholsame Urlaubstage. Wer nicht nur faulenzen, sondern es auch mal etwas aktiver angehen möchte, findet dafür etwa in der Inselgemeinde List eine große Vielfalt an Möglichkeiten. Egal, ob man dem Geheimnis der Wanderdüne auf die Spur kommen will, einmal auf dem Meeresboden spazieren möchte oder Appetit darauf hat, die original Sylter Austern zu probieren – auf geführten Touren warten viele Naturschätze darauf, entdeckt zu werden.

Von der Wasserkante bis zur Wanderdüne

Der Name ist Programm: „Wellen, Wind und Wale“ lautet der Titel einer geführten Tour, die das Team des Erlebniszentrums Naturgewalten Sylt anbietet. Die Strecke führt entlang der Sylter Westseite Richtung Ellenbogen zum Leuchtturm List-West. Menschenleere Strände, rastende Vögel und frei laufende Schafe prägen das Landschaftsbild hier ganz im Norden der Insel. Mit Glück begleiten Schweinswale die Tour entlang der Wasserkante. Insbesondere bei ruhiger See stehen die Chancen sehr gut, die Meeressäuger oft nur wenige Me-



Wellen, Wind und Wale: Unter diesem Motto führt eine Tour entlang der Sylter Westseite zum Leuchtturm List-West.

Foto: DJD/Kurverwaltung List auf Sylt/
Melanie Steur

ter entfernt im Wasser zu beobachten. Schließlich erstreckt sich vor der Sylter Westküste Deutschlands einziges Walschutzgebiet. Während der Führung erfahren die Urlauber mehr über die Küstenschutz-Maßnahmen sowie über die Entstehung der Lister Dünen. Zu den besonderen Naturphänomenen zählt ebenfalls die Wanderdüne, die sich pro Jahr bis zu zehn Meter in östlicher Richtung bewegt. Bei

geführten Rundgängen gibt es Einblicke in die besondere Landschaft und die dortige Artenvielfalt. Unter www.list-sylt.de finden sich mehr Informationen zu den verschiedenen Touren und Tipps für abwechslungsreiche Urlaubstage an der Nordsee.

Die Geheimnisse des Wattenmeers

Die Nordsee, auch „blanker Hans“ genannt, zieht sich zweimal täglich zurück und legt mit dem Wattenmeer einen einmaligen, geschützten Lebensraum frei. Eine geführte Tour auf dem Meeresboden ist für Urlauber jeden Alters unvergesslich. Dem ungeübten Auge mag die Landschaft wie eine triste

Matschwelt vorkommen – doch das Watt steckt voller Leben. Gerade für Kinder ist die Begegnung mit Wattwurm, Krebs und Co. ein besonderes Erlebnis. Nicht nur für Feinschmecker ist die Austerntour empfehlenswert. Seit 1986 wird die ursprünglich aus Japan stammende Pazifische Felsenauster vor List auf Sylt großgezogen. Bei einer dreistündigen Führung kommen Besucher der „Sylter Royal“ und ihrer Kinderstube ganz nah.



Die besondere Heidelandschaft in List auf Sylt können Urlauber sowohl individuell als auch bei geführten Touren kennenlernen.

Foto: DJD/Kurverwaltung List auf Sylt

ANZEIGE

Mit jedem Einkauf Gutes tun Netto-Spendeninitiative unterstützt rund 1.600 regionale Vereine

Seit dem 4. August heißt es bei Netto Marken-Discount wieder: „Bring dich ein für deinen Verein“.

Rund 1.600 gemeinnützige Vereine aus ganz Deutschland profitieren bis zum 29. November von den Kassen- und Pfandspenden der Netto-Kundinnen und Kunden. Unterstützt werden Projekte aus den Bereichen Sport, Kultur, Umwelt und Soziales – direkt vor Ort.

So funktioniert's: Kassen-Spende: Beim Bezahlen einfach „Einfach aufrunden“ sagen – die Differenz zum nächsten Zehn-Cent-Betrag wird gespendet. **Pfand-Spende:** Am Leergutautomaten per Knopfdruck den Pfandbon spenden.

Wirkung vor Ort:

Die Spenden gehen an die zuvor ausgewählten Vereine in der jeweiligen Region. So wird aus alltäglichem Einkauf konkrete Unterstützung – direkt und wirksam.



Netto als Partner für regionales Engagement: Mit der Spendeninitiative stärkt Netto das Ehrenamt und fördert den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Als Nahversorger mit rund 4.400 Filialen ist Netto in den Regionen präsent – und übernimmt Verantwortung für das Miteinander vor Ort.

Weitere Informationen zur Aktion: netto-online.de/spenden



Herbst-Wellness für den Rasen

Gut gepflegt kommt das Grün besser durch die kalte Jahreszeit

(DJD). Kein Sommer dauert ewig. Wenn die Tage kürzer werden, ist es an der Zeit, den Garten auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Vor allem der Rasen kann nach den Sommermonaten, in denen er stark beansprucht wurde, eine maßgeschneiderte Pflegekur vertragen, um besser durch den Herbst und Winter zu kommen.

Gemäht und gedüngt in die kalte Jahreszeit

Um die kommenden kalten Monate gesund zu überstehen, benötigt der Rasen jetzt nochmals eine speziell auf die Jahreszeit abgestimmte Nährstoffgabe. Bis Ende Oktober sollte ein Herbstdünger mit hohem Kaliumanteil ausgebracht werden, so wird nicht der Wuchs begünstigt, sondern die Zellstruktur der Gräser gestärkt und widerstandsfähiger gegen Frost und Pilzkrankheiten gemacht. Der letzte Rasenschnitt der Saison empfiehlt sich, wenn das Gras sein Wachstum einstellt – meist mit dem ersten Nachtfrost. „Empfehlenswert ist eine Schnitthöhe von rund fünf Zentimetern, damit haben die Gräser genügend Stabilität und werden nicht von einer kommenden Schneedecke erdrückt“, erklärt Jens Gärtner, Gartenexperte bei Stihl. Die Rasenfläche sollte nach Möglichkeit von allen Pflanzenresten wie Laub, Fallobst oder abgebrochenen Ästen befreit werden, damit die Gräser weiter gut belüftet werden und sich keine Krankheiten wie Pilz- oder Schimmelfall ausbreiten können. Mit einem Akku-Rasenmäher wie dem RMA 239 C von Stihl geht die Arbeit leicht von der Hand, einige wenige Laubblätter lassen sich mit ihm gleich mit entfernen. Eine dickere Laubdecke bläst ein Laubbläser wie der STIHL BGA 57 mit leisem Akku-Antrieb so zusammen, dass es rasch aufgenommen werden kann.

Laub und Reste im Garten nachhaltig weiternutzen

Das aufgesammelte Laub muss nicht zwangsläufig in die Biotonne wandern, sondern lässt sich im Garten weiterverwenden, beispielsweise zur Kompostierung oder als schützende Beetabdeckung. Eine weitere Möglichkeit: Aus Laub und



Kurz gefasst:

Im Herbst hat der Rasen noch etwas Pflege verdient, damit er gesund durch die kalte Jahreszeit kommt. Die Herbstdüngung mit hohem Kaliumanteil gehört ebenso dazu wie die letzte Mahd des Jahres. „Empfehlenswert ist eine Schnitthöhe von rund fünf Zentimetern, so knicken die Gräser unter einer Schneedecke nicht um“, erklärt Jens Gärtner, Gartenexperte bei Stihl.

Die Rasenfläche sollte gründlich von Laub, Fallobst und Aststücken befreit werden, damit es nicht zu Fäulnis oder Pilzbefall kommt. Mit einem Akku-Rasenmäher wie dem RMA 239 C von Stihl geht das Mähen leicht von der Hand, einige wenige Blätter lassen sich so gleich mit entfernen. Größere Laubmengen können im Garten kompostiert werden. Unter stihl.ly/Winterrasen etwa finden sich weitere Tipps zur herbstlichen Rasenpflege.

Mit einem Akku-Laubbläser lässt sich im Herbst Laub schnell zusammenblasen und dann zur weiteren Nutzung im Garten – als Kompost oder Mulch – aufnehmen.

Foto: DJD/Andreas Stihl

und an einem trockenen, gut belüfteten Ort einlagern. Vorher noch den Akku entnehmen und bei einem Ladezustand von etwa 40 Prozent an einem frostfreien Platz in der Garage oder dem Keller aufbewahren. Das Mähmesser kann im Fachhandel geschärft oder ausgetauscht werden, sodass der Mäher im Frühjahr direkt wieder einsatzbereit ist. Unter stihl.ly/Winterrasen etwa finden sich viele weitere Tipps zur richtigen herbstlichen Rasenpflege.

Totholz in einer ruhigen Gartenecke einen Haufen bilden, der Igel und anderen Kleintieren einen Rückzugsraum zum Überwintern bietet.

Winterquartier für Rasenmäher

Nach der letzten Mahd verdient auch der Rasenmäher eine Pause. Dazu das Gerät gründlich reinigen

Mit einem Herbstdünger mit hohem Kaliumanteil kommt der Rasen gut durch die kalte Jahreszeit.

Foto: DJD/Andreas Stihl



Mikro-Auszeiten auf zwei Rädern

Wie schon ein paar Kilometer täglich das Wohlbefinden stärken

(DJJ). Es braucht nicht viel, um dem Stress des Alltags zu entkommen. Schon wenige Minuten auf dem Rad können reichen, um durchzuatmen und den Kopf freizubekommen. Gerade in stressigen Zeiten werden solche Mikro-Auszeiten zu echten Energiespendern. Ob morgens zur Arbeit, mittags in der Pause oder abends zur Entspannung: Wer regelmäßig in die Pedale tritt, spürt schnell, wie wohltuend selbst kurze Touren sein können. Drei Tipps zeigen, wie sich das Radfahren mühelos in den Alltag einbauen lässt.

1. Das passende Fahrrad

Ob Citybike, Rennrad oder Mountainbike: Wer regelmäßig mit dem Rad fahren will, braucht das für sich passende Modell. Kompakt- und Falträder beispielsweise eignen sich ideal, wenn man das Rad regelmäßig im Bus oder Zug transportieren muss. Für alle, die gerne längere Strecken in der Freizeit fahren, passt eher ein Gravelbike, Mountainbike, Trekking- oder Rennrad. Und Menschen, die Kinder, Hunde oder viele Objekte transportieren, sind mit einem Lastenrad perfekt ausgestattet. Unter www.bike2future.de finden Interessierte eine große Auswahl verschiedener Modelle – passend für jeden Alltag.



2. So viele Wege wie möglich fahren

Ist das Lieblingsfahrrad gefunden, gilt es, so viele (Kilo-)Meter wie möglich damit zurückzulegen. Das kann der Weg zum Bäcker oder Bahnhof sein, die Strecke zur Freundin oder die zwei Kilometer zum Fußballplatz. Wer das

Auch gemeinsam lässt sich die Mittagspause mit dem Rad verbringen.

Foto: DJJ/Bike2Future

3. Mit E-Bikes neue Distanzen erschließen

Nicht alle haben das Glück, nur wenige Kilometer vom Arbeitsplatz entfernt zu wohnen. Doch mit einem modernen E-Bike sind längere Strecken bis zu 25 Kilometer problemlos machbar. Der Motor unterstützt genau dann, wenn es anstrengend wird,



Mit dem Rad raus in die Natur und durchatmen – so schnell helfen Mikro-Auszeiten, dem Stress zu entkommen.

Foto: DJJ/Bike2Future



Kurz gefasst:

Drei Tipps zeigen, wie sich das Radfahren mühelos in den Alltag einbauen lässt.

1. Wer regelmäßig mit dem Rad fahren will, braucht das für sich passende Modell. Unter www.bike2future.de finden Interessierte eine große Auswahl verschiedener Fahrräder.
2. Ist das Lieblingsfahrrad gefunden, gilt es, so viele Wege wie möglich damit zurückzulegen. Zudem lohnt es sich, immer wieder Umwege einzubauen. Wer das Rad fest in die Tagesroutine einplant, schafft sich ohne Aufwand verlässlich kleine Auszeiten.
3. Nicht alle haben das Glück, nur wenige Kilometer vom Arbeitsplatz entfernt zu wohnen. Doch mit einem modernen E-Bike sind Strecken bis zu 25 Kilometer problemlos machbar. Wer beim Kauf Wert auf Nachhaltigkeit legt, findet bei Anbietern wie Bike2Future hochwertige gebrauchte Markenräder.

zum Supermarkt oder ein kurzer Abstecher durchs Grüne sorgen für frischen Wind im Kopf. Solche Mini-Ausfahrten helfen, den Stress hinter sich zu lassen und bewusster im Moment zu sein. Wer das Rad fest in die Tagesroutine einplant, schafft sich ohne Aufwand verlässlich kleine Auszeiten.

und sorgt dafür, dass auch weniger trainierte Menschen entspannt ans Ziel kommen. Das spart Sprit, schont die Nerven und stärkt den Körper. Tipp: Wer beim E-Bike-Kauf Wert auf Nachhaltigkeit legt, findet bei Anbietern wie Bike2Future hochwertige gebrauchte Markenräder – sorgfältig aufbereitet, geprüft und mit Garantie.

Die neue Freiheit beim Sonnenschutz

Schatten nach Maß mit freistehenden Markisen

(DJJ). Ein Sommertag im eigenen Garten: Die Kleinen spielen im Sand, die größeren Kinder planschen im Pool. Gemütliche Liegestühle laden zum Entspannen ein, der Gartentisch ist liebevoll gedeckt – doch mit der Mittagssonne wird es zu heiß. Der Wunsch nach Schatten ist da, aber die Gelenkarmmarkise an der Hausfassade reicht nicht bis zur gewünschten Stelle. In solchen Momenten zeigt sich, wie wertvoll eine freistehende Markise sein kann. Denn sie lässt sich genau dort platzieren, wo der Schatten wirklich gebraucht wird.

Markisenaufstellung auch ohne Bohren oder Betonieren

Ein sogenannter Universal-Tragrahmen ermöglicht es, verschiedenste Markisenmodelle auch mitten im Garten oder am Rand eines Pools aufzustellen. Das System ist flexibel planbar, es lässt sich einsei-



Schatten, wo immer man sich vor der Sonne schützen will: Mit einem Universal-Tragrahmen lassen sich Gelenkarm- oder Pergolamarkisen und sogar Glasdächer frei im Garten platzieren.

Foto: DJJ/www.lewens-markisen.de

tig, beispielsweise vor wenig tragfähigen Wänden, oder freistehend beidseitig mit Gelenkarm- oder Pergolamarkisen oder Glasdächern bestücken. Wenn möglich, wird der Tragrahmen am Standort mit einem soliden, tiefen Betonfundament im Boden verankert. Falls das Verlegen eines Fundaments am Aufstel-

ort nicht möglich ist, bieten sich befüllbare Beschwerungskästen als Alternative an. Damit lassen sich Markisen auch zum Beispiel auf Terrassen mit empfindlichen Oberflächen, die man nicht beschädigen möchte, oder auf statisch belastbaren Dachterrassen aufstellen. Unter www.lewens.de finden Interessierte

mehr zu den Möglichkeiten der flexiblen Montage und zu passenden Modellen.

Zusätzlicher Sitzplatz inklusive

Die Beschwerungskästen erfüllen dabei gleich zwei Zwecke: Mit Betonplatten aus dem Baumarkt befüllt, sorgen sie für die nötige Standfestigkeit. Gleichzeitig bieten sie formschön verkleidet mit einer Sitzauflage aus Naturholz zusätzliche Sitzgelegenheiten, die sich harmonisch ins Gartenbild einfügen. Wichtig: Die Installation eines Tragrahmens ist mit Aufwand verbunden und sollte in jedem Fall durch einen Fachbetrieb erfolgen. Und falls der Standort der Markise nachträglich verändert werden soll, ist ebenfalls der Markisenfachbetrieb gefragt. Damit ist sichergestellt, dass alle Anforderungen an Statik und Windsicherheit zuverlässig erfüllt sind.

Scandinavian Sleeping & Living



Nachhaltigkeit bei JYSK – Ein großartiges Angebot für Generationen

Bei JYSK ist Nachhaltigkeit fester Bestandteil unseres Handelns – für unsere Kunden, unsere Mitarbeitenden und unseren Planeten. Wir möchten, dass nachhaltige Produkte für alle zugänglich und erschwinglich sind.

Unsere Nachhaltigkeitsstrategie „Ein großartiges Angebot für Generationen“ basiert auf den klaren Werten, Verantwortungsbewusstsein und Transparenz von JYSK. Sie umfasst fünf zentrale Bereiche:

1. Klimaschutz

Wir reduzieren CO₂-Emissionen entlang unserer gesamten Wertschöpfungskette – mit wissenschaftlich fundierten Zielen und durch die intensive Zusammenarbeit mit unseren Lieferanten.

2. Verantwortungsvolle Wertschöpfungskette

Wir achten auf faire Arbeitsbedin-

gungen, ethisches Handeln und Umweltschutz – auch über unsere eigenen Standorte hinaus.

3. Vertrauenswürdige Qualitätsprodukte

Unsere Produkte erfüllen strenge Standards wie FSC®, OEKO-TEX® oder „Better Cotton“ – geprüft, langlebig und verantwortungsvoll hergestellt.

4. Attraktiver & integrativer Arbeitsplatz

Wir fördern Vielfalt, Gleichberechtigung und berufliche Entwicklung – jeder Mitarbeitende zählt bei JYSK.

5. Transparenz & Verantwortung

Wir berichten offen über unsere Fortschritte und unsere Herausforderungen und stehen zu unserem gesellschaftlichen & ökologischen Engagement.

Nachhaltigkeit ist für uns ein kontinuierlicher Prozess – durch Zusammenarbeit, Dialog und konsequentes Handeln gestalten wir eine bessere Zukunft für kommende Generationen. Damit du mit gutem Gewissen bei JYSK einkaufen kannst.

Komm' zu JYSK! Einer unserer über 900 Stores in Deutschland ist garantiert auch in deiner Nähe.

Wir sehen uns bei JYSK. Oder wie man in Dänemark sagt: „Vi ses!“



Alkoholfrei, erfrischend und belebend

Grapefruit-Drinks sorgen im Sommer für Vitalität und Wohlbefinden



ihren alkoholfreien Varianten eine erfrischende und belebende Wirkung. Die Getränke passen perfekt zu sommerlichen Temperaturen, weil sie weder zu schwer noch zu süß wirken. Zudem lassen sie sich vielseitig kombinieren, was sie zu trendigen Optionen für die warme Jahreszeit macht. Vor allem aber sind alkoholfreie Grapefruit-Drinks bei sommerlichen Outdoor-Events, Picknicks oder am Strand die gesunde Alternative zu alkoholischen Getränken. Durch ihre natürliche Frische und den hohen Vitamin-C-Gehalt tragen sie zum Wohlbefinden und zur Vitalität bei.

Alkoholfreier Grapefruit-Aperitif sorgt mit pinker Farbe für gute Sommerlaune

Neben den „Klassikern“ Aperol Spritz und Limoncello Spritz sind Grapefruit-Drinks deshalb die Sommerdrinks 2025. Der alkoholfreie Grapefruit-Aperitif „San Pompello“

vom Berliner Apothekenlabel Dr. Jaglas beispielsweise hat eine pinke Farbe, die direkt gute Sommerlaune verbreitet. Für die markante Färbung sorgen natürliche Bestandteile wie Rote Beete, Grapefruit und Bitterorange. Das alkoholfreie Pendant zum Grapefruit-Aperitif ist der Sarti Spritz von Campari. Erhältlich ist das alkoholfreie Getränk im Online-Shop unter www.dr-jaglas.de. Tipp: Den Grapefruit-Aperitif im Weinglas mit Tonic und Salzrand genießen. Mit dem Salzrand hat man eine alkoholfreie Alternative zum bekannten Cocktail „Paloma“. Dieser wird neben Tequila und Grapefruit-Limonade zusätzlich oft noch mit etwas Limettensaft und Salz verfeinert. Man kann in den alkoholfreien Grapefruit-Aperitif aber auch einen Schuss der alkoholhaltigen mexikanischen Agave-Spirituose Mezcal hineingeben, dies sorgt für eine rauchige Note und man erhält einen Low-Alkohol-Drink.

(DJD-K). Die Grapefruit ist eine Zitrusfrucht, die sich durch ihren erfrischenden Geschmack, ihre angenehme Balance zwischen süß und sauer sowie ihre vitaminreiche Natur auszeichnet. Entsprechend haben auch Grapefruit-Drinks in

Der alkoholfreie Grapefruit-Aperitif hat eine pinke Farbe, die direkt gute Sommerlaune verbreitet.

Foto: djd-k/www.dr-jaglas.de

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 32

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

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

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



Starke Frauen, ruhige Nerven

Natürliche Unterstützung für mehr Gelassenheit in turbulenten Zeiten

(DJD). Viele Frauen kennen das: Morgens fühlt man sich noch ausgeglichen, doch schon am Nachmittag ist alles zu viel: Die Kinder sind laut, der Arbeitstag ist stressig und die kleinste Bemerkung des Partners bringt einen in Rage. Selbst in den Pausen zwischendurch oder nach Feierabend kommt man innerlich einfach nicht zur Ruhe. Was so manche als persönliches Versagen empfindet, hat oft einen ganz natürlichen Grund – die Hormone.

Reizbar durch hormonelle Schwankungen

Studien zeigen, dass Frauen zwischen 30 und 45 Jahren in der zweiten Hälfte ihres Menstruationszyklus häufig Nervosität und Reizbarkeit durch hormonelle Schwankungen erleben. In den Wechseljahren verstärkt der Rückgang von Östrogen solche Beschwerden. Zusätzlich kann der Druck von Beruf und Familie Körper und Seele aus dem Gleichgewicht bringen. Bleiben Phasen der Anspannung dauerhaft bestehen, hat das nicht selten weitreichende gesundheitliche Folgen: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Herzklopfen oder sogar depressive Verstimmungen können Hinweise auf eine anhaltende Überlastung des Nervensystems sein.

Sanfte Hilfe aus der Natur

Betroffene fühlen sich oft hilflos und greifen zu kurzfristigen Lösungen – etwa zu Schlaf- oder Beruhigungstabletten, die aber Risiken und Nebenwirkungen mit sich



bringen können. Deshalb suchen immer mehr Frauen nach natürlichen Alternativen, die sanft wirken, ohne den Körper zu belasten. Hier haben sich etwa Nervoregin H Tabletten bewährt. Sie kombinieren pflanzliche Inhaltsstoffe wie Hafer, Passionsblume, Johanniskraut und Scheinmyrthe, die für ihre beruhigende Wirkung bekannt sind. Dadurch können sie die Gelassenheit in stressigen oder hormonell herausfordernden Phasen gezielt fördern, ganz ohne Abhängigkeit oder Gewöhnungseffekt.

Tipps für betroffene

Darüber hinaus ist es wichtig, bei innerer Unruhe selbst weitere Maßnahmen zu ergreifen:

- Psychische Belastungen ernst nehmen – bei Bedarf Hilfe durch eine Therapeutin oder Beratungsstelle in Anspruch nehmen
- Tägliche Entspannungsrituale integrieren wie Atemübungen, Meditation oder Yoga

Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen: Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga und kleine Auszeiten sind hier hilfreich.

Foto: DJD/Homöopathisches Laboratorium/ Getty Images/SrdjanPav

– Dankbarkeitstagebuch führen. Das fördert positive Gedanken und stärkt die emotionale Resilienz. Eine praktische Wochenübersicht sowie eine Anleitung hierfür gibt es als kostenlosen Download auch auf www.nervoregin.de/downloads.

– Soziale Unterstützung suchen durch Austausch mit Freundinnen, Familie oder in Frauengruppen

– Zyklus bewusst beobachten, etwa mithilfe eines Kalenders oder einer App hormonelle Phasen besser verstehen und planen

– Koffein, Nikotin und Alkohol reduzieren, da sie das Nervensystem zusätzlich reizen



Natürliche Mittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Passionsblume, Hafer und Johanniskraut können Ruhe und Gelassenheit fördern.

Foto: DJD/Homöopathisches Laboratorium



Kurz gefasst:

Viele Frauen kennen das: morgens noch ausgeglichen, nachmittags ist schon alles zu viel. Hormonelle Schwankungen in der zweiten Zyklushälfte oder den Wechseljahren können Reizbarkeit und innere Unruhe auslösen. Chronische Anspannung allerdings führt oft zu Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Herzklopfen. Statt herkömmliche Beruhigungsmittel mit möglichen Nebenwirkungen suchen immer mehr Frauen natürliche Alternativen.

Hier eignen sich beispielsweise Nervoregin H Tabletten mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Hafer, Passionsblume, Johanniskraut und Scheinmyrthe zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit. Zusätzlich unterstützen Maßnahmen wie Entspannungsrituale, Dankbarkeitstagebuch (Anleitung etwa unter www.nervoregin.de/downloads), sozialer Austausch und bewusste Zyklusbeobachtung.

Der Schutz für alle Notfälle

Mehr Sicherheit durch Alarmanlagen, die mit einer Notrufzentrale verbunden sind

(DJD). Um sein Zuhause zu schützen und zu überwachen, gibt es heute eine große Auswahl an Überwachungskameras, die per App gesteuert werden können. Am Smartphone kann man dann jederzeit sehen, was in der Wohnung oder rund ums Haus gerade los ist. Wer allerdings sicher sein will, dass bei jeder Art von Notfällen - Einbruch, Brand oder medizinische Ausnahme-situation - sofort jemand richtig handelt, sollte auf Kameras setzen, die zusätzlich zur eigenen App auch mit einer Notruf- und Serviceleitstelle verbunden sind.

Sicherheitslücken, wenn die Kameras nur mit einer App verbunden sind

Einbrecher beispielsweise bevorzugen Objekte, in denen sie niemanden antreffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Bewohner und Bewohnerinnen gerade beim Einkaufen sind oder in der Ferne Urlaub machen. Wenn die Kameras per App mit dem Smartphone verbunden sind, erhält man eine Nachricht, sobald ein Bewegungsmelder etwas registriert. Nun kann man in Echtzeit sehen, was passiert, und gegebenenfalls die Polizei verständigen. Ein solches System hat zwei Sicherheitslücken: Man muss zum einen im entscheidenden Augenblick tatsächlich in der Nähe seines Smartphones sein, auch Funklöcher können verhindern, dass eine Nachricht sofort auf dem Handy aufplopt. Zum anderen aber kann



Die Expertin der Sicherheitsfirma führt zunächst einen Sicherheitscheck durch und installiert danach das passende Alarmsystem.

Foto: DJD/www.verisure.de/StefanLemanski.com



mit der Notruf- und Serviceleitstelle verbunden und sorgen für Brandschutz rund um die Uhr. 3. Bei Herzinfarkt und Schlaganfall etwa kommt es auf Sekunden an. Durch Drücken der Notfalltaste oder der SOS-Taste in der App erreicht man die Notruf- und Serviceleitstelle, die umgehend den Rettungsdienst alarmiert. Mehr Infos: www.verisure.de. Auf der Website kann man einen kostenlosen Sicherheitscheck buchen, die Experten installieren bei Bedarf das passende Alarmsystem. Die Privatsphäre bleibt jederzeit gewahrt: Die Profis in der Leitstelle haben nur im Alarmfall Zugriff auf die Kameras.

man selbst dann, wenn man die Nachricht erhält, oftmals nicht sofort die notwendigen Maßnahmen ergreifen oder veranlassen.

Dreifachschutz dank Kameras, auf die eine Notruf- und Serviceleitstelle Zugriff hat

Um sicher zu sein, dass bei allen Arten von Notfällen sofort jemand handelt, eignen sich Kameras, die zusätzlich zur eigenen App auch mit einer Notruf- und Serviceleitstelle verbunden sind. Dort passen Profis rund um die Uhr auf und reagieren umgehend. Im Falle eines Alarms nutzen sie die Überwachungskameras, um die Situation zu verifizieren, und rufen die erforderlichen Rettungskräfte. Das moderne Alarmsystem von Verisure etwa bietet einen Dreifachschutz: 1. Der Ein-

bruchschutz schreckt in verschiedenen Eskalationsstufen die Täter ab und schlägt sie in der Regel in die Flucht. 2. Die Rauchmelder sind



In der Notruf- und Serviceleitstelle passen Profis rund um die Uhr auf und reagieren umgehend, wenn ein Alarm eingegangen ist.

Foto: DJD/www.verisure.de/Roberto Sastre

reYOU^rs

Noch tragbar? Tausche es.

- Workshops
- Fashionshow
- Farbberatung
- DJ-Musik

Mehr unter

16. August 2025
14.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Weidenbornstraße 40
60389 Frankfurt

Eintritt: 5€ oder Abgabe eines funktionierenden Elektroaltgerätes*.
 Bringe bis zu 5 Kleidungsstücke mit und tausche der Anzahl entsprechend.
* keine Elektro-Zahnbürsten, keine verschmutzten Geräte. Nur was man auch selbst mitnehmen würde.

Tausche gebrauchte, gut erhaltene Kleidungsstücke, treffe dich mit Gleichgesinnten und verbringe unterhaltsame Stunden auf der reYOU^rs Tauschparty.

„... jetzt ist Zeit für einen Wechsel, ich suche mir was Neues auf der reYOU^rs Tauschparty ...“

fes-frankfurt.de

Die Rhein-Main-Macher

Anzeigen | Markt

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

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

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

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 und kauft

Pelze, Zinn aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Haushaltsauflösungen, Blei-kristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Bernstein, Leder und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelin, Teppiche, Porzellan, Krüge, Möbel, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Werteinschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr

Tel. 069 - 34 87 58 42

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**

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Blei-kristall, 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. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Alles komplett aus einer Hand! Innenausbau • Trockenbau • Fliesen verlegen Badsanierung • streichen • tapezieren **25 Jahre Erfahrung • zuverlässig ☎ 0172 / 67 18 159**

Job

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

www.rheinmainverlag.de

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Alnatura, Edeka, Expert Klein, Flamme Möbel, Getränke Gotta, Globus Baumarkt, HIT, Lidl, Marktkauf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, Rossmann, 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: Gesamtpreislise 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

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

Bei Marfi wurde Tiere in Not Odenwald um Hilfe gebeten. Marfi wurde im Januar 2021 geboren und lebte lange Zeit auf einer Pflegestelle von anderen Tierschützern. Dort lebte Marfi frei mit anderen Hunden und musste nichts, aber konnte immer. Marfi kam sehr "verschlossen" im Tierheim an. Recht schnell hat sich Marfi aber geöffnet und ließ sich von verschiedenen Menschen streicheln. Marfi kann super an der Leine laufen und geht auch sehr gerne spazieren. Im Tierheim Hof schließt sich Marfi immer den Menschen an und verfolgt dieses regelrecht unauffällig, wie ein kleiner Geist. Mit bekannten Menschen ist Marfi mittlerweile sehr zutraulich und genießt die gerichtete Aufmerksamkeit. Bei fremden Menschen kann sich Marfi auch schon gut entspannen und Streicheleinheiten genießen. Hier dauert es nur einen Moment, bis Marfi aktiv auf die Menschen zugeht. Vermutlich wäre für Marfi ein lautes Zuhause nicht das richtige. Aber ein Zuhause mit Garten als Einzelhund oder



Marfi

mit einem anderen Hund steht auf der Wunschliste von Marfi. Ebenso Menschen, die gerne einen kleinen Schatten hätten, der um Aufmerksamkeit bittet.

Wenn Sie einmal MARFI 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

HTB (PM). Sandra ist eine liebe, unkomplizierte Hündin. Sie ist sehr verschmust und liebt es bei ihren Menschen zu sein. Sie ist stubenrein, läuft gut an der Leine und fährt auch gerne im Auto mit. Katzen mag Sandra nicht.

Sandra ist 4 Jahre alt, 38 cm groß und wiegt 14,5 kg, sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB



Sandra

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

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard



Foto: pixabay

TSV SELIGENSTADT (PM). Tony liebt Wind und Sonne. Tony ist ein großer bezaubernder Kater mit rot-weißem Fell und gelben Augen. Er hat in seinen 3 Lebensjahren schon viel erlebt. Er wurde als Baby in der Türkei am Straßenrand verletzt und abgemagert von einem Touristen gefunden und zu einer Tierschutzpflegestelle gebracht. Dort wurde er gesund gepflegt und verbrachte 2 Jahre zusammen mit Hunden und Katzen auf einem eingezäunten Gelände mit wenig Autoverkehr.



Tony



Tony wünscht sich ein umsorgtes Zuhause in ruhiger und ländlicher Umgebung bei Menschen mit Katzerfahrung. Er ist ein Kater, der es gewohnt ist, sich in einem umzäunten Gelände aufzuhalten, aber auch Schutz und Liebe im Haus bei Menschen sucht. Tony würde sich sehr freuen, wenn er bald wieder im Garten bei tierlieben Menschen den Wind und die Sonne genießen darf.

Fotos: TSV

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

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGszusteller

(m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.



Scanne hier und schreib
uns über WhatsApp!!!

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Rhein Main Verlag

22
Zeitungen

29
Ausgaben

672T
Haushalte

ECHT
REGIONAL
LOKAL

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
Journal

NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Verlagshaus
Taunus MEDIEN
GMBH

DER ISEBORJER

meine
süd Hessen

Rodgau Zeitung

Süd Hessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

IHR PROFI RUND UMS HAUS



VORHER

NACHHER

Wir arbeiten mit einem Hochdruckreiniger mit 80% Luft und 20% Wasser.

Wir versiegeln den Stein mit einer Schutzmischung. Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass Jahre kein Moos, keine Algen oder hartnäckiger Schmutz auftreten werden.

Nach der Reinigung verfugen wir die Fugen auf Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.



300,- €
Neukunden-
Rabatt

- Pflasterreinigung
- Gehwegreinigung
- Terrassenreinigung
- Wintergartenreinigung
- Fassadenreinigung
- Dachreinigung
- Reinigungsarbeiten
- Holz streichen
- Haushalts- & Firmenauflösungen
- Keller auf- & ausräumen
- Fliesen abstemmen
- Entsorgung von Bauschutt, Holz, Grünschnitt usw.
- Renovierungsarbeiten
- Tapete entfernen
- Gartenarbeiten und - Gestaltung aller Art
- Grün-, Hecken- und Baumschnitt aller Art
- Abrissarbeiten u.v.m.
- Weiteres auf Anfrage



VORHER

NACHHER



VORHER

NACHHER



VORHER

NACHHER



VORHER

NACHHER

100% Kundenzufriedenheit & Mitglied der Handwerkskammer !



KOSTENLOSE BERATUNG

info@christians-hausmeisterservice.de
www.christians-hausmeisterservice.de
63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16

06106/2791922