

meine südhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

6. September 2025

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.590

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach

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



Zur Website:



Der „Geschichtsbrunnen“ vor dem Rathaus vor dem Rathaus stellt die
Historie der Stadt Sulzbach dar. Der Brunnen dient auch als Treffpunkt
für Stadtführungen. Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Stadt Sulzbach-Rosenberg/Stephan Böhm

Spannende
Reise in die
Vergangenheit
Oberpfalz: Sulzbach-Rosenberg
bei faszinierenden
Themenführungen entdecken



MÜHLHEIM
Juwelier
schmuck • uhren • trauringe

Hausbesuche
nach
Vereinbarung

Ihr Fachteam für: Trauringe • Uhren • Diamanten • Gold • Silber

Wir kaufen Ihr Altgold zu Höchstpreisen



Goldschmuck



Goldmünzen und -barren



Zahngold



Silberschmuck



Silbermünzen und -barren



Silberbesteck

Unser Service für Sie: Gravuren • Reparaturen • Anfertigungen • Uhrenservice • Goldankauf

Offenbacher Straße 11 • 63165 Mühlheim • Tel. 0 61 08 7 44 52
Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 10.00 – 18.00 Uhr,
Samstag 10.00 – 15.00 Uhr, Mittwoch geschlossen.

panthermedia/Studio_3321

Spannende Reise in die Vergangenheit

Oberpfalz: Sulzbach-Rosenberg bei faszinierenden Themenführungen entdecken

(DJD). Sulzbach-Rosenberg ist eine idyllische Stadt im Herzen der Oberpfalz. Die reiche Geschichte und eine bunte Kultur laden zum Entdecken und Erleben ein. Von historischen Gebäuden wie dem bedeutenden Schloss Sulzbach bis hin zu beschaulichen Parks ist alles geboten. Erkunden kann man die Stadt am besten bei einer Führung. Dabei geht es durch viele Jahrhunderte Stadtgeschichte - voller Legenden und verborgener Geheimnisse. Für Gruppen werden spezielle Führungen angeboten, alle Infos zur Anmeldung, zu Kosten und den jeweiligen Treffpunkten gibt es bei der Tourist-Information Sulzbach-Rosenberg unter www.tourismus.suro.city/fuehrungen und unter Telefon 09661-5101170. Wir stellen fünf der angebotenen Führungen vor:

1. Historischer Stadtpaziergang

Unter dem Motto „G'heirat und G'storben wird allerweil“ geht es bei diesem Rundgang durch historische Gassen und entlang des Drachenpfads „Ystorion“. Von den Sulzbacher Grafen, Kaiser Karl IV. und den Wittelsbachern Herrschern über das Schlossareal bis hin zum gotischen Rathaus wird die über 1200-jährige Stadtgeschichte lebendig.

2. Auf den Spuren der Pfalzgräfinnen

Seit 1768 lebte Pfalzgräfin Franziska Dorothea, die Urgroßmutter von Kaiserin Sisi, im Sulzbacher



Das Rathaus von Sulzbach-Rosenberg ist ein architektonisches Juwel, das seine Geschichte seit dem 15. Jahrhundert erzählt. Das Rathaus ist Treffpunkt einiger Stadtführungen.

Foto: DJD/Stadt Sulzbach-Rosenberg/Stephan Böhm

Schloss ihrer Vorfahren und brachte der ehemaligen Residenzstadt nochmals für einige Jahre höfischen Glanz zurück. Aber auch anderen fürstlichen Frauen von Pfalz-Sulzbach begegnet man bei dieser Stadtführung. Sie waren Stifterinnen, Bauherrinnen und Regentinnen. Episoden heiterer und tragischer Natur, erzählen aus ihrem Leben und von den Spuren, die sie hinterlassen haben.

3. Sulzbach - eine wahrlich wehrhafte Stadt

Spannende Geschichten über die Verteidigungsanlagen und die

wehrhafte Vergangenheit Sulzbachs. Die alten und historischen Steine haben einiges zu erzählen - zum Beispiel, dass Sulzbach so wehrhaft wahr, dass selbst die Amberger Respekt hatten. Auf einem humorvollen Spaziergang entlang der historischen Stadtmauer erfährt man von schicksalhaften Ereignissen und geheimen Geschichten.

4. Was zum Henker?

Bei dieser Erlebnisführung wird die hohe Gerichtsbarkeit im Mittelalter lebendig. Kläger, Richter, Schöffe, Angeklagter oder Henker:

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Führung tauchen tief in die Vergangenheit ein und stehen in unterschiedlichen Rollen selbst vor Gericht.

5. Oins, zwoa, drei, gsuffa

„Sulzbacher Schaumschlägereien“: So lautet das Motto dieser Führung, es gibt Wissenswertes und Lustiges rund ums Bier und die Wirtshäuser, von denen es in der Sulzbacher Altstadt früher unzählige gab. Höhepunkt der Führung ist eine Bierverkostung.



Der Luitpoldplatz im Herzen von Sulzbach-Rosenberg ist Treffpunkt einiger der spannenden Themenführungen durch die Stadt.

Foto: DJD/Stadt Sulzbach-Rosenberg/Stephan Böhm



Die reiche Geschichte und eine bunte Kultur laden in Sulzbach-Rosenberg zum Entdecken und Erleben ein. Die Wege zu den Sehenswürdigkeiten sind gut ausgeschildert.

Foto: DJD/Stadt Sulzbach-Rosenberg

Behaglich bis in die Spitze

Mit einer Dachdämmung Energiekosten sparen und das Raumklima verbessern

(DJD). Das Dach hat im Laufe der Jahre buchstäblich einiges einzu-stecken. Es schützt die Bewohner vor Regen, Schnee, Sturm und Sommerhitze – und muss diesen Belastungen viele Jahrzehnte verlässlich standhalten. Doch nach rund 40 bis 50 Jahren wird eine Erneuerung der Dacheindeckung meist unvermeidlich. Wer in diesem Zuge eine Sanierung oder sogar einen Dachausbau plant, kann die Gelegenheit nutzen, um gleichzeitig den Wärmeschutz und somit die Energieeffizienz des Eigenheims zu verbessern.

Schäden rechtzeitig erkennen

Ein regelmäßiger Blick auf das Dach lohnt sich: Haben sich Dachziegel gelockert, sind Risse sichtbar oder gab es zuletzt Sturmschäden? In diesen Fällen sollte möglichst bald ein Fachbetrieb aus dem örtlichen Handwerk eingeschaltet werden. „Kleinere Mängel lassen sich

auf diese Weise oft direkt beheben, bevor sie größere Probleme nach sich ziehen“, erklärt Sabine Ziebart vom Dachsystemhersteller Bauder. Bei dieser Gelegenheit können die Dachhandwerker auch überprüfen, ob eine Modernisierung oder Dämmung sinnvoll ist. Denn ein verbesserter Wärmeschutz senkt nicht nur die Heizkosten im Winter, sondern wirkt sich insgesamt positiv auf das Raumklima im Obergeschoss aus. Klamme Räume in der Frostsaison sind damit ebenso Vergangenheit wie der Hitzestau im Sommer – ein Plus für die Wohngesundheit. Gleichzeitig trägt eine Modernisierung zur Dichtigkeit und Stabilität des Dachs bei und sichert damit langfristig die gesamte Bausubstanz. Wichtig ist dabei die Wahl des geeigneten Materials: Aufgrund der effektiven Leistung ermöglichen Hochleistungs-Dämmstoffe wie BauderPIR besonders schlanke Aufbauten. Das spart Gewicht und

Platz – ein wichtiges Argument gerade bei der Modernisierung älterer Gebäude.

Ausbauen und dämmen in einem Zug

Ein guter Zeitpunkt für den nachträglichen Wärmeschutz ist gekommen, wenn ohnehin ein Dachausbau geplant ist. Ob Kinderzimmer, Arbeitsbereich oder Hobbyraum, mit einer guten Dämmung wird der neu gewonnene Wohnraum komfortabel nutzbar. Zudem gibt es staatliche Förderprogramme, die Investitionen in die energetische Sanierung unterstützen. Unter www.bauder.de etwa finden sich ausführliche Informationen sowie Ansprechpartner im Fachhandwerk vor Ort. Für eine dauerhafte Wirkung empfiehlt sich ein lückenloser Wärmeschutz. Besonders effizient ist die sogenannte Aufsparrendämmung, bei der die Dämmung von außen lückenlos

über den Sparren angebracht wird. So werden Wärmebrücken vermieden und die Dämmleistung bleibt über die gesamte Fläche gleichmäßig hoch.



Dämmmaterialien mit hoher Leistung ermöglichen vergleichsweise schlanke und somit leichte Aufbauten.

Foto: DJD/Paul Bauder/Michael Gallner

Wohlfühlen auf Holz

Parkett verbindet Design, Nachhaltigkeit und Beständigkeit miteinander

(DJD). Holzfußböden sind immer in Mode: Der natürliche Charakter, die Langlebigkeit und der Beitrag zu einem gesunden Wohnambiente sprechen für diesen klassischen Bodenbelag. Das natürliche Material wirkt regulierend auf das Raumklima, da es Feuchtigkeit aufnehmen und später wieder abgeben kann. Mit seiner unverwechselbaren Optik und Haptik schafft Holz ein wohnliches, warmes Ambiente – angenehm nicht nur für alle, die gerne barfuß gehen.

Ein nachhaltiger Boden

Aber auch mit Blick auf Nachhaltigkeit und Ressourcenschutz kann echtes Parkett mit einigen Vorteilen überzeugen. So stammt das Grundmaterial für hochwertige Holzböden in der Regel aus verantwortungsvoller Forstwirtschaft, bei der dem Wald nicht mehr entnommen wird als nachwächst. Besonders nachhaltig sind Echtholzböden auch mit Blick auf die vielen Jahre und Jahrzehnte der Nutzung. Denn Parkett gilt mit dem entsprechenden Oberflächenschutz als ausgesprochen

robust und die Nutzschicht lässt sich mehrfach abschleifen. Selbst in stark beanspruchten Bereichen wie im Wohnzimmer oder dem Flur bleibt die natürliche Schönheit lange erhalten, sodass sich die Anschaffungskosten auf lange Sicht auszahlen. Dabei kommt es auf die Ausführung des Belags an: „Massivparkett weist eine höhere Lebens- und Nutzungsdauer auf, da es aufgrund der dickeren Nutzschicht häufiger renoviert werden

kann als ein Mehrschichtelement“, erklärt Michael Röster von der Initiative Parkettprofi. Denn während Massivparkett aus einem einzigen robusten Stück Holz gefertigt wird, besteht Mehrschichtparkett aus zwei oder drei miteinander verklebten Echtholzschichten.

Renovieren statt ersetzen

Die Möglichkeit des Aufbereitens und Verschönerns zählt zu den we-

sentlichen Vorteilen von Parkett. Statt ältere und schon beanspruchte Böden herauszureißen, können sie mit vergleichsweise geringem Aufwand wieder in neuem Glanz erstrahlen. Der Naturbelag lässt sich über seine lange Lebensdauer hinweg mehrfach abschleifen und neu versiegeln oder ölen – das vermeidet unnötigen Abfall und reduziert den Energieaufwand. Damit die Renovierung professionell und sauber erfolgt, empfiehlt sich der Gang zu Fachleuten.



Natürliche Behaglichkeit: Parkettböden bereichern mit ihrer Haptik und Optik das Zuhause.

Foto: DJD/Parkettprofi, PALLMANN

Parkettexperten beraten umfassend zu den Möglichkeiten, unter www.parkettprofi.de etwa finden sich Ansprechpartner in der Nähe sowie viele nützliche Informationen zum Thema Parkett. So ist es beispielsweise möglich, die Holzstruktur und somit den besonderen Charakter des Bodens durch eine spezielle Bürsttechnik herauszuarbeiten oder dem Belag eine völlig neue Farbwirkung zu verleihen: wahlweise durch ein Aufhellen mit weiß oder verschiedenen Grautönen oder durch ein Abdunkeln mit ruhigen, dunklen Brauntönen.



Marc Schrott

Apotheker

Der neue Podcast:

www.apothekeprime.de/podcast



Was verlängert das Leben?

Bis zum Alter von 55 Jahren sollte man folgende fünf Risiko-Faktoren angepasst haben, denn diese beeinflussen den Großteil der weltweiten Herzkreislauferkrankungen.

Wie im „Journal of Medicine“ veröffentlicht, kann man bis zu 15 Jahren länger leben, wenn man alle fünf Faktoren positiv beeinflusst. Interessanterweise ist der Effekt bei Männern deutlich größer, als bei Frauen – da Frauen grundsätzlich im Vergleich gesünder leben.

Die Risikofaktoren Rauchen und Diabetes machen einen durchschnittlichen Zugewinn von 6 Jahren aus. Blutdrucksenkung unter 130 ist ein weiterer Faktor. Nor-

male Cholesterinwerte und ein Gewicht, dass sich bei einem BMI zwischen 20-25 bewegen sollte. Wobei der BMI nichts über die wirkliche Verteilung von Fett im Verhältnis zu Muskulatur aussagt. Besonders bei Übergewicht ist es wichtig, das weiße Bauchfett zu reduzieren.

Den stärksten Effekt hat der Verzicht des Rauchens und das auch noch bis zum 60. Lebensjahr. Übergewicht ist nicht immer selbstverursacht. Die Schilddrüse, Diabetes oder Stoffwechselerkrankungen sollten rechtzeitig behandelt werden.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Ein-

fach apothekeprime als App heruntergeladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.

*Ihr
Marc Schrott*

Fachapotheker
für Allgemeinpharmazie

Central Apotheke

Inhaber:
Apotheker Marc Schrott e. K.
Bahnstraße 51
61449 Steinbach

Gestochen, geärgert, gelasert

Was bei einer Tattoo-Entfernung zu beachten ist

(DJD). Eigentlich ist ein Tattoo eine Lebensentscheidung. Einmal gestochen, bleibt es für immer. Doch es gibt viele Gründe, den Körperschmuck doch irgendwann wieder loswerden zu wollen: Vielleicht weckt das Bild böse Erinnerungen, ist handwerklich schlecht gemacht, unschön verblasst, zu auffällig oder einfach nicht mehr zum Lebensstil passend. Soll es endgültig weg, ist in den meisten Fällen eine Laserbehandlung die beste Option. Dabei werden die Farbpartikel in der Haut mit Lichtimpulsen zerschossen und dann vom Körper abgebaut. Das ist oft effektiv, allerdings auch ein langwieriger Prozess, bei dem einiges zu beachten ist.

Gut informieren

Zunächst gilt es, einen geeigneten Spezialisten zu finden – seit 2021 dürfen nur noch Ärzte mit entsprechender Fortbildung Tattoos entfernen. Auch sollte man sich gründlich über Verlauf, Dauer, Risiken und Kosten der Behandlung beraten lassen, bevor man die Entscheidung trifft. Die Dauer hängt unter



Mit moderner Lasertechnik können ungeliebte Tattoos wieder entfernt werden. Das ist allerdings recht aufwändig.

Foto: DJD/GALENpharma/
Getty Images/Alan Mazzocco

anderem von Farbe, Größe, Alter und Lage der Tätowierung ab. Oft werden fünf bis zehn Sitzungen benötigt, manchmal auch mehr. Nach jeder Behandlung sind mehrere Wochen Pause erforderlich, damit der Körper die Pigmente abbauen und die Haut sich erholen kann.

Schmerzen kontrollieren

Leider ist eine Tattoo-Entfernung per Laser nicht schmerzfrei. Je

der Behandlung als gleichmäßige, dünne Schicht auf die betroffene Hautstelle aufgetragen – Tipps zur Anwendung gibt es unter www.lidogalen.de. Er dringt in die Haut ein und blockiert dort die Schmerzrezeptoren für circa zwei Stunden – ausreichend lange für eine Sitzung. Bevor es losgeht, wird die Creme wieder abgetupft.

Vorsicht mit Wasser und Sonne

Nach der Behandlung ist die Haut gereizt und empfindlich. Vorsichtiges Kühlen und Wundsalben können die Heilung unterstützen, sich bildende Krusten auf keinen Fall abkratzen. In den ersten Tagen sollte die Stelle trocken gehalten werden, Chlorwasser, Sauna und schweißtreibender Sport sind noch länger tabu – hier sollte man den Arzt fragen, was wann wieder erlaubt ist. Vor UV-Strahlen muss die betroffene Hautpartie während der gesamten Behandlungsdauer geschützt werden. Am besten hält man sie in der Sonne immer bedeckt. Ist das nicht möglich, ist zumindest ein hoher Lichtschutzfaktor Pflicht.

nach persönlichem Empfinden kann sie sogar schlimmer sein als das Stechen selbst. Doch es gibt Möglichkeiten, die Schmerzen zu kontrollieren, zum Beispiel durch eine örtliche Betäubung mit dem Wirkstoff Lidocain. Dieser wird mit einer Creme – etwa LidoGalen aus der Apotheke – 30 Minuten vor

HENNI NACHTSHEIM zu Gast im Eintracht Frankfurt Museum

FRANKFURT (RA). Eintracht-Fans hörten am Donnerstag, 28. August, ganz gespannt im mehr als gut besuchten Eintracht Museum zu. Denn kein geringerer als Badesalz-Gründer und Comedian Henni Nachtsheim (Jahrgang 1957) stellte sein neues Buch „Eintracht Frankfurt – Eine Liebeserklärung“ vor, mittlerweile schon sein viertes Buch über seinen Lieblingsverein Eintracht (die beste Achterbahn der Welt).

Niemand kann so ausgiebig und unterhaltsam Eintrachts Episoden erzählen wie Nachtsheim. Denn etliche Geschichten brachten Eintracht-Fans zum Lachen und staunen, wenn er aus einem Kapitel vorlas, wie er zum Beispiel seinen Lieblingsspieler Grabi persönlich kennenlernen durfte. Aber auch die Gespräche mit Rainer Falkenhain (Vorstandsberater), der ja schon ewig zum Inventar des Vereins gehört, ließen gespannt aufhorchen.



Dieses Buch ist ein Muss für jeden Eintracht-Fan, zu bestellen zum Beispiel bei thalia.de, 16,99 Euro, versandkostenfrei!

Foto: Rainer Alt



Wie die KI beim Lernen helfen kann

Chatbots und Co. können Aufgaben erklären und Lernpläne strukturieren



KI kann dabei helfen, Aufsätze zu strukturieren und Aufgaben verständlich zu erklären. Doch sollte man im Umgang mit ihr Vorsicht walten lassen.

Foto: DJD/Studienkreis

(DJD). Künstliche Intelligenz (KI) kann den Verstehensprozess beim Lernen erleichtern, Wissen vermitteln und sogar mehr Spaß ins "Büffeln" bringen. Doch die Technik hat auch ihre Grenzen. Daher ist es wich-

tig, KI clever einzusetzen und einige Aspekte zu beachten. So sollte künstliche Intelligenz als eins von mehreren Werkzeugen genutzt werden, ohne dabei die eigene Verantwortung im Lernprozess zu vernachlässigen.

Bei Hausaufgaben helfen

Ein Beispiel dafür ist das Lernen mit der KI-Tutorin Amelia. Sie steht Schülerinnen und Schülern des Nachhilfeanbieters Studienkreis

rund um die Uhr zur Verfügung, wenn es zum Beispiel Probleme mit den Hausaufgaben gibt oder eine wichtige Klassenarbeit ansteht. Die KI erkennt unter anderem Fotos von Hausaufgaben und gibt gezielte Tipps, wenn ein Schüler oder eine Schülerin nicht weiterkommt. Dabei präsentiert Amelia jedoch nicht einfach fertige Lösungen, sondern gibt Anregungen, die weiterhelfen.

Sinnvolle Strukturen aufzeigen lassen

Moderne KI-gestützte Tools wie ChatGPT oder Perplexity bieten auch viele Möglichkeiten, um das Lernen effizienter zu gestalten. Wenn eine Prüfung bevorsteht, können die Chatbots zum Beispiel strukturierte Lernpläne erstellen. Dafür teilt man der KI mit, welche Themen gelernt werden sollen und wie viel Zeit zur Verfügung steht. Auch für praktische Übungen sind die digitalen Helfer sinnvoll. Hat ein Schüler zum Beispiel nicht verstanden, wie eine Gleichung mit zwei Unbekannten zu lösen ist oder wie man einen

Bruch in Prozente umrechnet, kann eine KI das Thema noch einmal verständlich erklären und komplizierte Inhalte in einfachere Worte fassen. Zudem kann sie Übungsaufgaben zu gewünschten Themen generieren.

KI intelligent nutzen

So praktisch die modernen Tools auch sind, gibt es jedoch einige Punkte, die beachtet werden müssen. Zuerst sollte man wissen, wie die Chatbots funktionieren: In der Regel generieren sie ihre Antworten aus bereits vorhandenen Daten. Doch nicht jede Information ist korrekt oder auf dem aktuellen Stand. Ergebnisse sollten daher immer mit anderen Quellen geprüft werden. Zudem ist es für einen wirklichen Lernerfolg wichtig, das selbstständige Lernen mit der Hilfe der KI zu kombinieren. Der Studienkreis hat aktuell eine neue Broschüre mit vielen Lerntipps aufgelegt, bei denen unter anderem auch KI ein Thema ist. Die Lerntipp-sammlung steht unter www.studienkreis.de/lerntipps zum kostenlosen Download bereit.

KIND DAHEIM - Apotheke prime

Ihre Apotheker aus der Region!
Jetzt bequem mit der APP das eRezept einlösen!

KOSTENLOSE Service-Hotline
☎ 06171 9161 444

bestellung@apothekeprime.de

www.apothekeprime.de



www.krebsranke-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.“



Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 35

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

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

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



Hoher Bedarf an gut ausgebildeten, motivierten Fachkräften

Aktuelle Studie: Fitness- und Gesundheitsbranche auf stabilem Wachstumskurs

(DJD). Fitness, Prävention und Gesundheitsmanagement sind zentrale Zukunftsthemen. Immer mehr Menschen ist bewusst, dass ein gesunder Lebensstil Auswirkungen auf die Lebensqualität und Lebenserwartung hat. Das belegt auch die kürzlich veröffentlichte

Studie „Eckdaten der Fitnesswirtschaft DACH 2025“. Sie zeigt: Die Fitness- und Gesundheitsbranche in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist auf einem stabilen Wachstumskurs. Mit über 14 Millionen Mitgliedern und einem Umsatz von mehreren Milliarden Euro ist



Qualifizieren können sich künftige Fitness- und Gesundheitsexperten beispielsweise an der staatlich anerkannten Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Foto: DJD/DHfPG

WIR SAGEN
DANKE
AN UNSERE
AUSTRÄGER!



Tag der Zeitungsausträger – am 4. September 2025 ein kleines Dankeschön

Am 4. September 1833 begann alles mit Barney Flaherty: Der zehnjährige Junge wurde der erste „Paperboy“ der New York Sun und trug damit die Schlagzeilen direkt zu den Menschen auf die Straße. Seitdem hat sich viel verändert – Zeitungen sind moderner, bunter, digitaler geworden, doch eines bleibt gleich: Die Menschen, die sie austragen, sind das Herzstück der Zustellung.

Am 4. September 2025 feierten wir den Tag der Zeitungsausträger – eine Gelegenheit, all denjenigen zu danken, die unsere kostenlosen Anzeigenblätter mit Beilagenwerbung zuverlässig jede Woche in die Briefkästen bringen. So sorgen sie dafür, dass Nachrichten, Geschichten und Tipps pünktlich bei den Menschen ankommen. Ein kleiner historischer Rückblick und ein großes Dankeschön zugleich – an alle, die diese Tradition lebendig halten.

Rhein Main Verlag

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen
☎ 0 6104 667 204 -0
info@rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage - Zustellorganisationen - Agenturen

sie längst ein fester Bestandteil der Gesundheitsversorgung geworden. Immer mehr Menschen setzen auf qualitätsgesicherte Gesundheitsangebote, mit ihnen steigt auch der Bedarf an gut ausgebildeten, motivierten Fach- und Führungskräften.

Theorie und Praxis: Im dualen Studium zur Fachkraft in der Fitnesswirtschaft

Wissenschaftlich begleitet wurde die Studie von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), einer der führenden Bildungseinrichtungen in dieser Branche. Ein duales Studium an dieser Hochschule bereitet auf Berufe im Bereich Fitness, Prävention und Gesundheitsmanagement vor - mit einem Mix aus praxisnaher Ausbildung, wissenschaftlicher Kompetenz und sehr guten Berufsperspektiven. Das Studienmodell kombiniert betriebliche Praxis mit einem akademischen Studium.

Etablierte Unternehmen der Gesundheitsbranche als Praxispartner

Die Vorteile des dualen Studiums: Man sammelt von Beginn an Berufserfahrung, erhält schon während des Studiums ein Gehalt, die Studiengänge sind staatlich anerkannt und akkreditiert und die Praxispartner etablierte Unternehmen der Gesundheitsbranche. So ergeben sich nicht nur hervorragende Karrierechancen, sondern es entsteht auch ein sicheres und strukturiertes Umfeld für den Studienstart. Unter www.dhfgg.de sowie beim Beratungsteam der Hochschule gibt es alle Informationen über das Studienangebot. Absolventinnen und Absolventen der Hochschule arbeiten in Fitness- und Gesundheitszentren, im betrieblichen Gesundheitsmanagement, bei Krankenkassen oder in Reha- und Präventionseinrichtungen.

Das Goldhaus Heusenstamm

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

Ohne Risiko!
Militärorden
Unverbindliche Beratung
Transparente Abwicklung
Seriöser Ankauf
Sofortige Barauszahlung



AKTIONSTAGE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8	9	10	11	12
SEPTEMBER	SEPTEMBER	SEPTEMBER	SEPTEMBER	SEPTEMBER

Tel.: 06104 - 670 79 40

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

Ankauf von:

- Ringe & Ketten
 - Goldschmuck
 - Altgold
 - Bruchgold
 - Weissgold
 - Zahngold (auch mit Zahn)
 - Silber
 - Silberbesteck
 - Silberschmuck
 - Porzellanpuppen
- Alte + Designertaschen
 - Bernstein
 - Münzen
 - Platin
 - Uhren aller Art
 - Diamanten
 - Modeschmuck
 - Alte Gemälde
 - Pelze + Lederjacken/Mäntel* und vieles mehr...

Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!

FAMILIENBETRIEB seit 1980

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

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr | Sa. 10:00 - 16:00 Uhr



Gerne überprüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!
Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!

Gold- & Silbermünzen



Wir zahlen zur Zeit bis zu

99,-
*€/pro Gramm

Goldschmuck aller Art



Bernstein



Markenuhren aller Art



Zahngold (auch mit Zähnen)



Feingold



Ihre Vorteile:

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

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

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

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



Porzellan namhafter Hersteller**



Wir prüfen **kostenlos** Ihren Schmuck auf Echtheit!

Modeschmuck

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



Parkplätze vorhanden

Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!
Letzter Aufruf vor Saisonschluß!

Wir zahlen bis zu 5.500,- €*

LETZTE CHANCE

* in VB mit Gold

Wir suchen ALLE Arten von Pelzen*



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

Tel.: 06104 - 670 79 40

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

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, Leder- und Lammfelljacken, Perücken, 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, Zinn, Bücher, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 07:30-21 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

Frau Danna sucht und kauft

Pelze, Zinn aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, 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 Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr
Tel. 069 - 34 87 58 42

Frau Reichelt kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck. 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Wertschätzung. Zahle Bar und vor Ort. Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

Job

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

Herr Zeiß kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, 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

Herr Eiffler kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, 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

Herr Schleibnitz kauft an! Ankauf von Briefmarken, Pelze, Nerze, Persianer, Uhren, Porzellan, Ferngläser, Nähmaschinen, Trachten, Perücken, Puppen, Bleikristall, Modeschmuck, Krüge, Silberbesteck, Bernstein, Münzen, Teppiche, Möbel, Gardinen, Alt- Bruchgold, Zahngold Goldschmuck. Auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. **Zahle Höchstpreise, 100% seriös und diskret.** Barabwicklung vor Ort / Mo. - So. 8 - 20 Uhr
☎ 06102- 86 51 925

Partnersuche

Anneliese, 75 Jahre, Hausfrau hier aus der Gegend, bin schlank, vollbusig, sympathisch und natürlich, gute Hausfrau u. Köchin mit zwei fleißigen Händen u. e. großen Herz, das Alleinsein macht mir sehr zu schaffen, deshalb suche ich auf diesem Weg einen zuverlässigen Mann (Alter egal). Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Sie erreichen mich **pv Tel. 0160 - 97541357**

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 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de**

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ADLER, ALDI, Bäcker Eifler, Burger King, easy Apotheke, Edeka, Expert Klein, Globus Baumarkt, HIT, Hornbach, Küchen Aktuell, Lidl, Marktkauf, Mobile, Möbel Roller, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell, toom Baumarkt, XXXLutz, 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.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbewerksaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: 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.

Milou

TSV SELIGENSTADT (PM). Rassehund? Gibt es auch im Tierschutz: MILOU.

Milou kommt ursprünglich aus Italien. Bisher lebte die hübsche Schäferhündin in einer Familie, die sie aufgrund eines Umzugs abgeben muss.

Für die 4-jährige Milou ist das ein großer Einschnitt – sie versteht die Welt gerade nicht mehr. Umso mehr wäre für sie ein neues Zuhause, in dem sie sich wohl fühlen darf und einfach Hund sein darf, das Schönste.

Milou ist gut sozialisiert, freundlich zu Mensch und Tier, sehr kinderlieb und sie bringt ein liebevolles Wesen mit.



Milou ist sehr loyal ihrer Familie gegenüber, springt von alleine ins Auto und kann auch 'mal alleine bleiben, natürlich ist sie stubenrein. Sie spielt gerne Ball und lässt sich gerne bürsten. Katzen... kein Problem :-)

Sie kennt das Leben im Haus mit Garten und würde sich sehr freuen, auch in ihrem neuen Zuhause wieder einen eingezäunten Garten zu haben.

Wer schenkt dieser treuen Seele ein neues Kapitel voller Liebe und Geborgenheit? Bei Interesse bitte beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. per Tel.: 06182-26626 ODER auch per Mail: info@tsvseligenstadt.de melden. Am besten jedoch direkt bei der Pflegestelle 0170-5330425, gerne per Whatsapp.

Fotos: TSV



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

Mona

HTB (PM). Mona ist eine offene und liebevolle Hündin.

Sie kann auch gerne in eine Familie mit Kindern vermittelt werden. Auch Hunde und sogar Katzen sind kein Problem für sie. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Mona ist 3 Jahre alt, ist 45 cm groß und wiegt 15 kg.

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

Foto: HTB



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

Madry

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

Madry ist so unscheinbar im Hof von Tiere in Not Odenwald, niemand sieht sie. Madry liegt tagsüber meistens im Wärmerraum und schläft zwischen den anderen Hunden. Dabei ist Madry so eine tolle Hündin, die endlich ausziehen möchte. Madry geht gut an der Leine und genießt die Spaziergänge auch, aber das ist natürlich noch ausbaufähig. Es gibt keinen Hund, mit dem sich Madry nicht versteht. Madry lebt im Tierheim mit allen verschiedenen Hunden zusammen, ob ganz klein oder gleich groß. Ganz egal, Madry hat gegen keinen anderen Hund etwas auszusetzen. Madry bietet sich bei fremden Menschen nicht an, läuft aber auch nicht vor ihnen weg. Für Madry wird es Zeit, sie ist schon



viel zu lange im Tierheim. Madry wurde im November 2022 geboren.

Wenn Sie einmal MADRY 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

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

VEREIN
für KREBSKRANKE und
CHRONISCH KRANKE
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-
soziale
Beratung
- Psycho-
motorik
- Musik-
therapie

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



MYJOB.de

Zeit für was Neues?
Jetzt **Traumjob**
finden!



Abholung
kostenlos

Bio-Teppichwäsche

Aktion!

nach rein biologischem und traditionellem verfahren - ganz ohne Chemie!



Teppichwäscherei Luca

Damit Ihnen Ihr Teppich noch lange Freude macht - Qualitätsarbeit mit Garantie.

Weitere Leistungen:

- ✓ Biol. Imprägnierung — Schmutz-
abweisung durch Rückfettung
- ✓ Aufarbeitung von Haustierbissen
- ✓ Entfärben, Entmotten, Spannen
- ✓ Erneuerung von Kanten
- ✓ Fleckenbehandlung
- ✓ Polsterreinigung
- ✓ Teppichbodenreinigung vor Ort
- ✓ Nachknüpfen von Löchern, Anknüpfen neuer Fransen
- ✓ speziell für Allergiker, Kinder und ältere Leute
- ✓ Entfernung von Milben, Ungeziefer, Staub, Gerüchen



TEPPICHWÄSCHE



TEPPICHREPARATUR



KANTEN ERNEUERN



Gültig vom 8. - 13. September
Aktion unschlagbar!

ab €12,50* m²

Achtung:
Die ersten 10
Anrufer erhalten
10% Rabatt.
Senioren 10%
Rabatt extra.

*nur für Maschinenwäsche

Termine und Infos unter:

06182 - 79 61 319 oder 0178 - 37 00 579

Zellhäuserstr. 16, 63533 Mainhausen

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9-18 Uhr / auch sonntags erreichbar

AKTIONSWOCHE

VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG!

Kostenlose
Hausbe-
suche bis
100km

GOLD- & SILBERANKAUF Frau Luca

**Bargeld
Sofort!**

WIR ZAHLEN BIS ZU 110,- € / Gramm



Egal ob Bernstein, Goldschmuck, Modeschmuck, Silberschmuck, Uhren,
Münzen, Zahngold, Lederjacken aller Art, Pelzjacken & Pelzmäntel, alte
Gemälde und Bilder - Machen Sie Ihre Schmuckstücke zu Bargeld!
Wir kaufen immer zu Tagespreisen an!

Telefonisch erreichbar von Montag - Sonntag: 9 - 19 Uhr

Tel.: 06182 - 79 61 319 | Mobil: 0178 - 37 00 579

Die Experten sind für Sie vor ORT!

Öffnungszeiten: Mo - Sa: 10 - 13 Uhr (nachmittags nur nach Terminvereinbarung)
Zellhäuser Str. 16 • 63533 Mainhausen

NEU
Ankauf von:
Schuhen,
Lederwaren,
Krokoetaschen &
Haushaltsauf-
lösungen