

meinsüdhessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

4. Oktober 2025

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.825

mein süd

hessen

auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag

Tiere der Woche

Tiere suchen ein neues Zuhause.

Grafik: Freepik

Seite 11

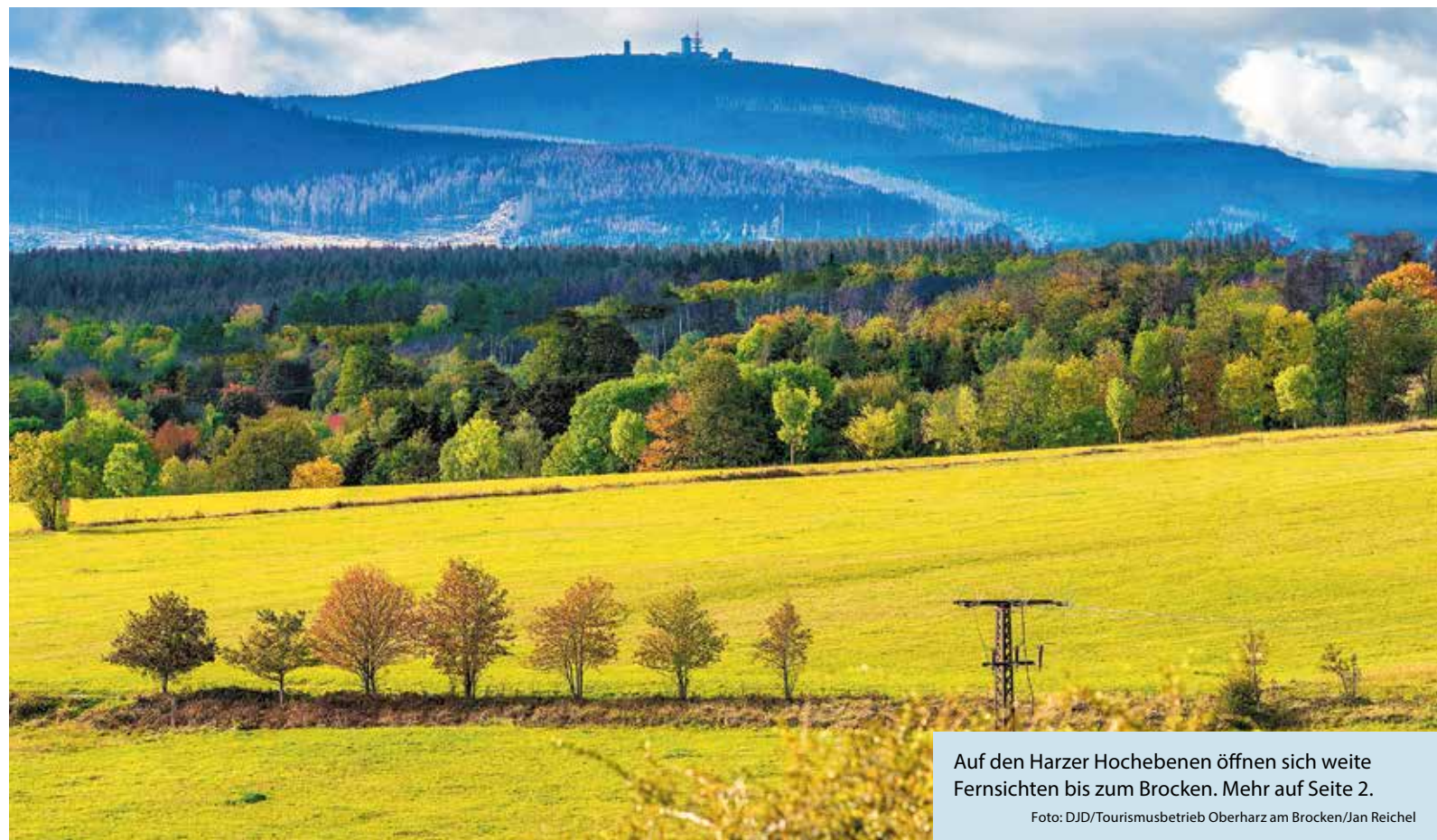


WIR SUCHE WIR SUCHE WIR SUCHE

EGRO
Direktwerbung GmbH

ZUSTELLER (m/w/d)
(Ab 13 Jahren)

Mehr Infos:
☎ 06104 4970-90
✉ zusteller@egro-direktwerbung.de



Auf den Harzer Hochebenen öffnen sich weite Fernsichten bis zum Brocken. Mehr auf Seite 2.
Foto: DJD/Tourismusbetrieb Oberharz am Brocken/Jan Reichel

Eine entspannte Auszeit im herbstlichen Harz
Erholung, Wandern und Wellness mit Brockenblick

Eine entspannte Auszeit im herbstlichen Harz

Erholung, Wandern und Wellness mit Brockenblick

(DJD). Im Herbst kommt die Natur zur Ruhe und lädt Aktivurlauber wie auch Erholungssuchende zu einer entspannten Auszeit ein. In der Ferienregion Oberharz am Brocken finden sich aussichtsreiche Wanderwege, kleine feine Hotels und ausgewählte Wellness-Oasen – für entschleunigte Tage abseits vom touristischen Trubel.

Wandern mit Brockenblick

Wer oben im Harz die Wanderschuhe schnürt, muss gar nicht weit gehen und auch keine großen Steigungen bewältigen, um weite Fernsichten zu genießen. Norddeutschlands höchster Gipfel, der Brocken, grüßt die Wanderer auf vielen Höhenwegen und Aussichtspunkten. Das Panorama mit buntem Herbstlaub in der tief stehenden Sonne bietet immer wieder außergewöhnliche Fotokulissen. Gut ausgeschilderte Pfade zwischen urigen Wäldern, klaren Bächen und kleinen Bergdörfern sorgen für unkomplizierte Naturerlebnisse und fördern das besinnliche Innehalten. Stempel-sammler der Harzer Wandernadel haben hier aber auch die Möglichkeit, mit 24 Stempeln direkt die goldene Nadel zu erwandern.

Kleine, feine Hotels

Abseits der touristischen Hotspots bieten die kleinen Bergorte im Oberharz ruhige Unterkünfte für Individualreisende, ob allein oder zu zweit, mit Familie oder Hund.

Wellness für die Herbsttage

Die Hotels der Region bieten ihren Gästen private kleine Spa-Bereiche, Infrarot- oder Fass-Saunen und exklusive Entspannungsangebote – etwa Massagen, kosmetische An-



Vom Aussichtspunkt am Rotestein reicht der Blick über den Rappbodestausee bis zum Wurmberg und zum Brocken.

Foto: DJD/Rübeländer Tropfsteinhöhlen/Michael Abid

Spezialisiert auf naturnahe Erholung in stilvoll modernisierten Häusern mit Harzer Flair sind etwa das Waldhotel Auszeit in Tanne oder die Bodetaler Basecamp Lodge in Neuwerk. Wer es etwas zentraler und traditioneller mag, erfährt im Goldenen Adler in Elbingerode gepflegte Gastlichkeit mit gutbürgerlicher Küche. Unter www.oberharzinfo.de sind diese und andere Hotels zu finden, wie auch Pensionen und Ferienwohnungen.

wendungen und gesundheitsfördernde Programme. Die Kombination aus regionaler Küche, Naturerlebnissen und Wellness verspricht tiefe Erholung und neue Kraft für Körper und Geist – so können Großstädter den hektischen Alltag schon in wenigen Tagen weit hinter sich lassen.

Weihnachtliche Erlebnisse unter Tage

In der Adventszeit bieten die berühmten Rübeländer Tropfsteinhöhlen festliche Stimmung unter der

Erde: Das Weihnachtsprogramm in der Baumannshöhle lädt die ganze Familie zu kurzweiligen Veranstaltungen ein. Im außergewöhnlichen Ambiente des Goethesaals wird die „Weihnachtsgeschichte“ als Erlebnis-Theater präsentiert und bis in den Februar steht das Märchen „Die Schneekönigin“ auf dem Programm. Am 21. Dezember erfüllt das Vokalensemble LaBaZi bei einem Weihnachtskonzert die geheimnisvollen Höhlen mit magischen Klängen.



In den engen Tälern im Oberharz lehnen sich alte Holzhäuser aneinander.

Foto: DJD/Tourismusbetrieb Oberharz am Brocken/Jan Reichel



Abseits vom touristischen Trubel finden Wanderer und Naturfreunde gut ausgestattete Schutzhütten.

Foto: DJD/Rübeländer Tropfsteinhöhlen/Jan Reichel

Kasteler Street Soccer-Turnier im Zeichen von Toleranz und Fair-Play

von Herbert Fostel



Foto: AdobeStock

ist prima ausgerichtet auf Toleranz, um Vorurteile abzubauen, sowie Respekt und Fair-Play.

Entstanden war die Initiative 2016 in der Gemeinschaftsunterkunft Kastel Housing.

Die erfolgreiche Planung war: Kids und Jugendliche ungeachtet der Herkunft und Nationalität über das Phänomen Fußball zusammenzubringen und dabei neue Mitglieder für Vereine in der Region zu gewinnen. Das nachhaltige Konzept wurde mit Begeisterung angenommen und kann dabei jährlich über 100 Teilnehmer registrieren. Diesmal traten 15 hochmotivierte Teams - im achtminütigen Modus - vier gegen vier an. Dies war ein Aufruf für weiter teilnehmende Jungen, wie Mädchen aus den 3. Bis 9. Klassen von den gemeldeten AKK-Schulen der Wilhelm-Leuschner Schule, den betreuenden Grundschulen, der Sozialarbeit, dem Kindertreff Kostheim, der Gemeinschaftsunterkunft Kastel Housing, der TSG 1846, sowie interessierte Jugendliche ohne Bin-

Auch in diesem Jahr fand wieder ein top ausgerichtetes „Street-Soccer-Turnier“ auf der gepflegten Bezirkssportanlage der Turn- und Sportgemeinschaft 1846 Kastel statt. Der bewährte Mitausrichter TSG 1846 Kastel ist auch ein „Vorzeigeverein“ in AKK für Fußball-Talentförderung und Breitensport. Die Wertigkeit dieses Fußball-Turniers

dungen. Im Mittelpunkt stand der Spaß am Spiel und das respektvolle Miteinander.

Viel Lob gab es dazu von den umsichtigen Organisatoren: 2. Polizeirevier, TSG 1846 Kastel, Kinder-Jugend- und Stadtteilzentrum Reduit, Amt für Soziale Arbeit und in Kooperation mit Fair Play des Hessischen Fußballverbandes und der Sportjugend Hessen. Erstmals, - auch unterstützt von „gesunde kids“, einer Initiative des Rotary Clubs Wiesbaden, sowie „Kultur in der Reduit“.

Dazu wies der Koordinator Tom Müller von der Sportjugend Hessen hin: „Man sieht hier wirklich die Lernkurve: Die Kinder wollen gewinnen, aber sie verstehen, dass man über das faire spielen Punkte sammeln kann. Für faires Spiel gibt es extra Punkte, gespielt wird ohne Schiedsrichter, nur vier gegen vier.“

Bemerkenswert sei, dass sich die Kids selbst regulieren und es nach dem Match noch eine wichtige Nachbesprechung gebe, wo all dies nochmal angesprochen werden kann.

Dazu der Koordinator: „Das funktioniert, es ist ein cooles Konzept.“ Leiter der Polizeidirektion Wiesbaden, Alexander Jaza, lobte besonders die integrative Wertigkeit des Street-Soccer-Turniers. Der wachsende Zuspruch sei beachtlich seit 2016: „Diesmal waren von der Wilhelm-Leuschner Schule acht Teams dabei, mit insgesamt drei Teams war die Reduit, wie auch die TSG 1846 Kastel mit zwei Mannschaften vor Ort, die mit viel Herzblut am Ball waren.“ Die Wiesbadener Sozialdezernentin Dr. Patricia Becher dankte allen Beteiligten für perfekte Organisation und reibungslosen Ablauf: „Dieses Turnier zeigt seit Jahren, wie Sport Brücken baut. Fußball kennt keine Herkunft, keine Sprache, keine Religion, sondern Regeln, Teamgeist und Fair Play.“

Zur Wertschätzung der Sozialdezernentin Dr. Patricia Becher ist noch zu ergänzen: „Extra Punkte für die unermüdbaren Veranstalter und ein gemeinsames Wiedersehen – zum 10-jährigen Bestehen- des Kasteler Street Soccer-Turniers 2026 -, wo Toleranz und Respekt im Fokus steht!“

Süß, grün, knusprig

Mit Honig und Matcha wird Popcorn zum trendigen Snack

(DJD). Bei Snacks greifen wir gerne zu den Angeboten, die wir bereits kennen. Dabei hat die Welt der kleinen Häppchen noch viel mehr zu bieten als Chips und Salzstangen aus dem Supermarkt. Verfeinert mit Matcha, dem pulverisierten Grüntee aus Japan, wird der Klassiker Popcorn ganz einfach zum trendigen Snack.

Grüner Knuspergenuss

In Kombination mit Matcha entsteht aus einfachem Popcorn ein Snack mit asiatischem Twist: süß, herb, aromatisch. Die frisch gepoppten Maiskörner verbinden sich mit einer warmen Glasur aus Butter, Honig, Matcha und einer Prise Salz. Anschließend im Ofen leicht geröstet und mit schwarzen Sesamsamen verfeinert, wird daraus ein trendiger Knusperspaß für Genießerinnen und Genießer. Neben seinem feinen Geschmack punktet das Honig-Mat-

cha-Popcorn auch ernährungsphysiologisch. Eine Handvoll Popcorn enthält gerade einmal rund 30 Kalorien – perfekt für alle, die bewusst snacken möchten, ohne auf Genuss zu verzichten.

Für eine Portion Honig-Matcha-Popcorn braucht man:

- 80 g ungesalzene, ungebuttertes American Popcorn
- 60 g Butter
- 60 ml Honig
- 1 TL Matcha
- 1/2 TL Salz
- 1 EL schwarzer Sesam

Und so geht's:

1. Den Backofen auf 150 Grad Celsius vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Popcorn in eine große Rührschüssel geben.

2. Butter, Honig, Matcha und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen. Die Mischung über das Popcorn gießen und gut vermengen. Auf dem Backblech verteilen und mit Sesam bestreuen.



Foto: DJD

3. 25 bis 30 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Popcorn trocken ist. Vollständig abkühlen lassen und genießen.



Römerhof Johann Wann
Steinern Str. 99 – 101
55246 Mainz-Kostheim
Tel.: 0 172 – 666 29 01
info@weingut-wann.de

Sommer/Herbst-Atmosphäre im Römerhof genießen!

Empf. September: Tafelspitz, Kalbsleber, Schweine-Bäckchen - Kotelett, hausgemachter Wirsing, Leberknödel!

Bitte reservieren Sie telefonisch oder per E-Mail.
Öffnungszeiten: Mi. bis Sa.: 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Sonn- und Feiertage: 12.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

Heiß aufgebrüht: Natürliche Hilfe bei Husten und Co.

Wie Arzneitees mit bewährten Heilkräutern Erkältungen lindern können



Die sorgfältig ausgewählten Heilpflanzen eines Arzneitees können gereizte Schleimhäute beruhigen und die Genesung unterstützen.

Foto: DJD/Sidroga/Getty Images/gpointstudio

(DJD). Wenn der Hals kratzt und der Hustenreiz plagt, greifen viele Menschen instinktiv zu einer heißen Tasse Tee. Der aufsteigende Dampf wirkt fast wie eine kleine Inhalation, die Flüssigkeit befeuchtet die Schleimhäute, was das Abfließen von Schleim zusätzlich erleichtern und den Rachen beruhigen kann. Zudem sorgt der sanfte Wärmeeffekt für Behaglichkeit und hilft dem Körper, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Doch nicht jeder Tee ist gleich, vor allem wenn es darum geht, Erkältungssymptome gezielt zu lindern.

Arzneitees sind geprüfte Arzneimittel

Lebensmitteltees sind in erster Linie Genussmittel. Arzneitees dagegen sind rechtlich gesehen Arzneimittel und müssen strenge Vorgaben erfüllen. Ihre Inhaltsstoffe werden auf Identität, Reinheit und

Wirkstoffgehalt geprüft. Nur nach offizieller Zulassung dürfen sie in den Verkauf gelangen, inklusive Beipackzettel mit Anwendungshinweisen. Bei feststehendem Husten sowie einem gereizten oder entzündeten Hals sind Arzneitees oft sehr sinnvoll: Thymian kann schleimlösend wirken, Salbei die Schleimhäute im Hals beruhigen, Kamille Entzündungen hemmen und Isländisch Moos Reizungen lindern. Das Sidroga Sortiment beispielweise umfasst über 30 Arzneitees für verschiedene Anwendungsgebiete, darunter Husten- und Bronchialtee, Erkältungstee sowie einen Reizhustentee. Ein besonderes Merkmal ist der sogenannte Wirkstoffresor, eine spezielle Umverpackung, welche die empfindlichen Inhaltsstoffe im Teebeutel vor Licht, Luft und Feuchtigkeit schützt und somit das Qualitätsniveau über die lange Haltbarkeitsdauer hinweg garantiert.

Wertvolle Tipps zur Verwendung von Arzneitees

Damit Tees ihre Wirkung entfalten können, sollten sie immer frisch aufgebrüht werden und ausreichend lange, gemäß Packungsbeilage, ziehen – am besten abgedeckt, damit die wertvollen ätherischen Öle nicht verfliegen. Für Kinder gibt es speziell für diese Altersgruppe geeignete Arzneitees; eine Beratung in der Apotheke unterstützt bei der richtigen Wahl. Schwangere sollten ebenfalls auf eine passende Auswahl achten und eine fachkundige Beratung in Anspruch nehmen. Unter www.sidroga.de finden sich weitere Tipps und Empfehlungen. Und nicht zuletzt gilt: Sich Ruhe gönnen, warmhalten und auf den eigenen Körper hören, denn einfache Maßnahmen können die Genesung spürbar erleichtern.

Gesunde Zähne ein Leben lang

Was Deutschland bei Karies richtig macht – und wo noch Nachholbedarf besteht

(DJD). Deutschland gehört im Kampf gegen Karies international zur Spitzengruppe. Besonders bei Kindern zeigen Aufklärung, Prophylaxeprogramme und regelmäßige Zahnarztbesuche deutliche Wirkung. Die aktuelle 6. Deutsche Mundgesundheitsstudie, deren Daten zwischen 2021 und 2023 erhoben wurden, belegt, dass Zwölfjährige hierzulande eine der besten Zahngesundheiten weltweit aufweisen. „Bei den Heranwachsenden sind wir Weltklasse“, betont Professor Dr. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke.

Erwachsene geraten ins Hintertreffen

Anders stellt sich die Situation bei Erwachsenen dar. Zwar zeigt die Studie auch hier Verbesserungen, doch der Erfolg der Kindheit setzt sich nicht gleichermaßen fort. Ein besonderes Verbesserungspotenzial gibt es bei pflegebedürftigen Menschen sowie bei Personen aus schwierigen sozialen Verhältnissen. Fehlende Unterstützung bei der täglichen Mundhygiene, unregelmäßige Kontrollen oder man-



Frühe und umfassende Vorsorgemaßnahmen, die Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta und fluoridiertem Speisesalz schützen vor Karies.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/PeopleImages

gelndes Wissen über Zahnpflege können zu Karies oder Zahnverlust führen. Fachleute fordern daher, Prävention und Hilfsangebote stärker an den Bedürfnissen dieser Risikogruppen auszurichten.

Ein wichtiger Baustein ist etwa der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz, das international als bewährte Basisprophylaxe gilt. „Nicht die

Menge des Fluorids ist entscheidend, sondern die tägliche, wiederholte Nutzung beim Kochen, Backen und Würzen“, erklärt Dr. Franz Götzfried von Salt Research + Consulting. Er empfiehlt, im Haushalt konsequent ausschließlich fluoridiertes Speisesalz einzusetzen. Noch immer wüssten viele Verbraucher zu wenig über dessen Nutzen

– transparente Informationen könnten helfen, Vorbehalte abzubauen und die Akzeptanz zu steigern. Unter www.vks-kalisalz.de finden Interessierte nähere Informationen zum Thema Salz in der Ernährung. So könnte die Zahngesundheit in Deutschland künftig noch weiter verbessert werden.

Alltagstipps für starke Zähne

Neben dem Griff zum fluoridierten Salz bleibt die tägliche Zahnpflege das wichtigste Mittel, um Zähne gesund zu halten. Fachleute empfehlen, die Zähne mindestens zweimal am Tag gründlich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Ebenso entscheidend ist die Reinigung der Zahnzwischenräume, da sich gerade dort besonders leicht Beläge bilden, die mit der Zahnbürste allein nicht erreicht werden. Zahnseide oder Interdentalbürsten leisten hier wertvolle Dienste. Eine bewusste Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle: Wer den Konsum von Zucker in Lebensmitteln und Getränken reduziert, senkt sein Kariesrisiko deutlich.

Wie man sinnvoll renoviert

Zuerst die Fenster und die Fassade,
dann erst die Heizung sanieren

(DJD). Wer sein Eigenheim energetisch sanieren möchte, steht oft vor der Frage: Wo anfangen? Grundsätzlich gilt: Zuerst wird die Gebäudehülle optimiert, danach die Haustechnik. „Wenn durch alte Fenster und schlecht gedämmte Fassaden wertvolle Wärme entweicht, kann auch die modernste Heizung nicht effizient arbeiten“, erklärt Ulf Schneider von Rehau Window Solutions. Deshalb sollten Immobilienbesitzer zunächst Dach, Fassade und Fenster auf den neuesten Stand bringen. Die Investition in neue Fenster wird vom Staat gefördert. Zuschüsse und Kredite bieten unter anderem die KfW und

das BAFA, ergänzt durch zahlreiche regionale Programme. Eine tagesaktuelle Übersicht finden Hausbesitzer etwa unter fenster.rehau.de/foerderung



**Baugesellschaft
Turnus mbH**

Bauausführungen jeder Art
Hochbau u. Gewerbebau
Wohnungsbau



SCHNEIDER+PFAFF

Entwurf · Planung · Statik · Bauleitung
Schlüsselfertiges Bauen
Immobilien

Alles aus
einer Hand

Liebfrauenstr. 13 · Münster · Tel. 0 60 71- 3 53 82 · www.turnusbau.de

Verstopfungs-beseitigung • Kanal- und Rohrreinigung • TV-Untersuchung • Abscheiderreinigung



Müller Umweltdienst GmbH
Röntgenstraße 3
64859 Eppertshausen
Telefon: 0 60 71 - 73 95 7-0
E-Mail: info@kanal-mueller.de
Web: www.kanal-mueller.de



24-Stunden-Notdienst

0800 - 00 31 24 3*

* gebührenfrei

365 Tage im Jahr

seit über 70 Jahren






Ziegler
meisterhaft bodenständig

Fußboden-Meisterbetrieb Ziegler

Ihr kompletter Fußbodenaufbau aus einer Hand!
Vom Estrich bis hin zum Oberbelag

Mit unserem dynamischen und ständig geschulten Team bieten wir Ihnen diverse Leistungen rund um die Beratung, Planung und Ausführung von

- ◆ natürlichen Bodenbelägen
- ◆ elastischen Bodenbelägen
- ◆ textilen Bodenbelägen
- ◆ Renovierung und Aufbereitung von Parkettböden

Wir suchen DICH!

Du bist Raumausstatter, Parkett- oder Bodenleger und möchtest uns im kaufmännischen Bereich unterstützen? Dann bewirb dich jetzt bei uns.

Edgar Ziegler GmbH • Jahnstraße 16 • 64859 Eppertshausen
Telefon: 0 60 71 / 3 78 06 • Fax: 0 60 71 / 3 85 59 • E-Mail: info@zieglergmbh.de • www.zieglergmbh.de





Ziegler

Estrich-Meisterbetrieb

Über 60 Jahre professionelle und fachgerechte Verlegung von Estrichen im Wohnungs-, Verwaltungs- und Industriebau

Ihr kompletter Fußbodenaufbau aus einer Hand!
Vom Estrich bis hin zum Oberbelag

- ◆ Beratung vor Ort
- ◆ Fachgerechte Ausführung von
 - ◆ konventionellen Estrichen
 - ◆ Estrichen auf Fußbodenheizung
 - ◆ Fließestrichen
 - ◆ oberflächenfertigen Estrichen
 - ◆ Spachtelböden
 - ◆ Spezialestrichen bei Sanierungen

Ziegler GmbH & Co. KG
Jahnstraße 16 • 64859 Eppertshausen
Telefon: 0 60 71 / 3 09 90 • Fax: 0 60 71 / 3 12 84
E-Mail: info@ziegler-estrich.de • www.ziegler-estrich.de

ANZEIGE

Sanieren ohne Stress Von der Planung bis zur Umsetzung: Unterstützung für Hausbesitzer

Rund ein Drittel der CO₂-Emissionen in Deutschland stammt aus dem Gebäudebereich. Energetische Sanierungen bieten hier großes Einsparpotenzial – sowohl für die Umwelt als auch für den Geldbeutel. Private Hauseigentümer profitieren dabei gleich mehrfach: Sie senken ihre Energiekosten spürbar, steigern den Wohnkomfort, erhöhen den Wert ihrer Immobilie und leisten gleichzeitig einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz.

Die Bereitschaft zu handeln ist groß – doch vielen fehlt Wissen und praktische Unterstützung. Laut einer

forsa-Umfrage im Auftrag von toom ist 88 Prozent der Eigentümer Energieeffizienz wichtig, doch nur 27 Prozent fühlen sich über Fördermöglichkeiten gut informiert. Dabei können Förderprogramme einen erheblichen Teil der Investitionskosten abdecken.

Komplettlösungen sind gefragt

Wärmedämmung, neue Fenster, moderne Heiztechnik oder Photovoltaik: Viele Bausteine tragen zu einem energieeffizienten Zuhause bei. Doch die richtige Reihenfolge, Fördermittel und technische Herausforderungen überfordern oft selbst erfahrene Eigenheimbesitzer. Laut Umfrage wünschen sich 79 Prozent eine Komplettlösung, die alle Schritte von der Planung bis zur Umsetzung abdeckt. Genau hier setzt das neue Partnernetzwerk von toom an: Es begleitet Sanierungen ganzheitlich und sorgt dafür, dass keine Fragen

offenbleiben. Die Baumarktkette versteht sich als Partner von Eigentümern, die investieren wollen und auf fachkundige Unterstützung setzen.

Von der Erstberatung bis zur Umsetzung

toom deckt alle zentralen Themen der energetischen Sanierung ab. Gemeinsam mit Partnern wie Fuchs & Eule, Otovo und hansetherm entstehen maßgeschneiderte Komplettlösungen: von der qualifizierten Energieberatung mit individuellem Sanierungsfahrplan (iSFP) und Fördermittelservice bis hin zur fachgerechten Umsetzung durch Handwerksbetriebe vor Ort. So werden Sanierungen effizient, überschaubar und planbar – für ein modernes, nachhaltigeres Zuhause. Alle Details zu Angeboten, Partnernetzwerk und Fördermöglichkeiten finden Hausbesitzer online unter toom.de/service/energie-sparen oder direkt in den Märkten vor Ort.



Foto: Kara/stock.adobe.com



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

„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.



Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 39

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

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

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



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Die emotionale Achterbahnfahrt ausgleichen

Wenn Körper und Seele in den Wechseljahren aus dem Takt geraten



Gut durch die Wechseljahre kommen - dazu können Sport, gesunde Ernährung und eine gezielte Nährstoffzufuhr viel beitragen.

Foto: djd-k/Magnesium Diasporal/NeoAstra - stock.adobe.com

(DJD-K). Mitten im Leben – und plötzlich ist nichts mehr wie vorher: Hitzewallungen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme. Die Wechseljahre stellen für viele Frauen eine tiefgreifende körperliche Veränderung dar und fordern zudem das seelische Gleichgewicht heraus. Zwar handelt es sich um eine ganz natürliche Phase im Leben jeder Frau, und doch fühlt es sich für viele alles andere als „natürlich“ an. Ganz plötzlich rast das Herz wie verrückt, der Schweiß schießt aus allen Poren, die Kleidung klebt, die Laune kippt – von himmelhochjauchzend zu tieftraurig in wenigen Minuten.

mit Traurigkeit, Gewichtszunahme und schmerzenden Gelenken. Wir müssen Frauen frühzeitig abholen und über die hormonelle Dysbalance aufklären. Und über die möglichen Folgen für die Gesundheit, die sich verhindern lassen.“ Das Gute: Betroffene können selbst eine Menge für ihren Körper tun – beispielsweise mit gezielter Zufuhr von Mikronährstoffen. So ist etwa Magnesium wichtig zur Unterstützung von Muskeln, Nerven, Schlaf und Psyche. Magnesium-Diasporal aus der Apotheke zum Beispiel bietet speziell für den Schlaf, die Knochengesundheit oder bei stressbedingten Verspannungen verschiedene Möglichkeiten der unterstützenden Mikronährstoffversorgung an.

Aktuell neun Millionen Betroffene

In Deutschland sind laut Deutscher Menopause Gesellschaft aktuell etwa neun Millionen Frauen in den Wechseljahren. „Es ist erstaunlich und macht mich betroffen, dass ganz viele Frauen trotz heftiger Symptome das Thema für sich behalten, nicht einmal in der Familie darüber sprechen, keine Hilfe in Anspruch nehmen und einfach leiden“, sagt Ann-Katrin Pause, Apothekerin und Hormon-Coach aus Würzburg. Das sollte nicht sein. Es ist wichtig, mit Beginn des Klimakteriums (Prämenopause) bei Bedarf ärztliche Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen.

Besser aufklären

Die Gynäkologin Dr. Katharina van der Grinten erklärt: „Viele Frauen verbinden Östrogen und Progesteron mit Fortpflanzung, nicht aber

Tipps für den Alltag

Generell sorgt eine bewusste Ernährung oft effektiv für einen Ausgleich. Infos hierzu auch unter www.diasporal.com und [@magnesiumdiasporal](https://www.instagram.com/magnesiumdiasporal). Eiweißreiche Kost unterstützt die Muskelmasse, Phytoöstrogene etwa aus Soja können Hitzewallungen lindern, kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Brokkoli oder Mandeln schützen die Knochenmasse, Omega-3-Fettsäuren wie Fisch oder Leinöl sind gut für das Herz. Nicht zu vergessen ist regelmäßige Bewegung: Sie hebt Stimmung und fördert den Schlaf. Gezieltes Krafttraining stärkt Muskeln und Knochen, Ausdauertraining schützt Herz und Gefäße. Und schließlich tragen Atemtechniken, Meditation oder Yoga dazu bei, die innere Balance zu wahren.

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

ELEKTRO - HAUSGERÄTE SERVICE
ALLES AUS EINER HAND
REPARATUR - VERKAUF - SERVICE

✘ Meisterkundendienst für alle Markenfabrikate
✘ Reparatur - Ersatzteile - Verkauf
Restposten - Sonderposten ab 99€

f ehsrheinmain i ehs_rheinmain www.ehs-rheinmain.de 0163/6162762
Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim
info@ehs-rheinmain.de • 06142- 136 36 u. 06142-65 165

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele



EGRO

Direktwerbung GmbH

GEBIETSBETREUER (m/w/d)

Dafür sorgen wir:

- Lohnenden Nebenverdienst (auf geringfügiger, selbständiger Basis oder auch Teilzeit möglich)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

Das bringen Sie mit:

- Mobilität mit eigenem PKW und Erreichbarkeit
- per Handy und Internet
- Freude am Umgang mit Jugendlichen
- Durchsetzungsvermögen

Können Sie sich vorstellen, die Verteilung unserer Zeitungen und Prospekte vor Ort zu organisieren? Sie führen Ihr eigenes Team meist aus jugendlichen Austrägern. Sie stellen ein, planen Urlaubsvertretungen, sind Ansprechpartner für Ihr Team und sorgen für die gleichbleibende, hohe Verteilqualität. Klingt das interessant? Eine Tätigkeit als Gebietsbetreuer bei der EGRO ist ideal für Rentner, Hausfrauen oder alle anderen, die ein Auto haben und sich angesprochen fühlen.

Bewerbung einfach an: daniele.dauria@egro-direktwerbung.de
oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-61
EGRO Direktwerbung GmbH
Bieberer Str. 137 | 63179 Obertshausen
Weitere Informationen unter: www.egro-direktwerbung.de

Effizienz trifft Komfort

Wie smarte Technik Energiekosten senkt und die Lebensqualität verbessert

(DJD). Der Anstieg der Energiekosten ist ein echtes Sorgenkind für viele Haushalte. Doch bevor man gleich einen Austausch der gesamten Heizanlage ins Auge fasst, lohnt sich ein Blick auf Einsparpotenziale, die man vielleicht bisher übersehen hat. Smarthome-Systeme etwa können dabei helfen, das Beste aus der bestehenden Ausstattung herauszuholen – ohne Staub, Lärm oder Baustelle im Keller. Schon mit überschaubaren Investitionen lassen sich die Heiz- und Stromkosten spürbar reduzieren.

Smarte Helfer für jeden Tag

Das Prinzip ist einfach: Smarte Systeme reagieren flexibel auf den tatsächlichen Bedarf. Eine Einzelraumsteuerung sorgt beispielsweise dafür, dass die Heizung nur dann läuft, wenn jemand zu Hause ist, statt Energie zu verschwenden, wenn die Bewohner unterwegs

sind. Funkmotorisierte Rollläden und Jalousien öffnen und schließen automatisch per Zeit- oder Sensorsteuerung, um das Raumklima ganzjährig zu optimieren. Im Winter öffnen sie bei Sonnenschein und nutzen die solare Energie, um Wärme in die Räume einzulassen. Im Sommer kann durch Verschattung der Fenster die Wärme draußen gehalten werden, was den Einsatz einer Klimaanlage oft überflüssig macht. Auch bei der Beleuchtung bieten sich Sparpotenziale: Das Licht brennt nur dort, wo es wirklich gebraucht wird. Besonders smart wird das Energiesparen mit zentralen Steuerungen wie TaHoma Switch von Somfy, die den funkmotorisierten Sonnenschutz, Heizung, Beleuchtung und weitere Geräte zu einem perfekt abgestimmten System vernetzen. Über die TaHoma-App lassen sich individuelle Szenarien einstellen – zum Beispiel „Gemütlicher Abend“ mit gedimm-

tem Licht und wohliger Wärme oder der praktische „Urlaubsmodus“, bei dem Rollläden und Lampen so gesteuert werden, als wäre jemand daheim. Unter www.somfy.de gibt es dazu mehr Infos und Ideen. Und selbst unterwegs behalten die Bewohner volle Kontrolle: Ein kurzer Blick aufs Smartphone genügt, und auch aus der Ferne lässt sich die Temperatur regulieren oder das Licht ausschalten.

Heute investieren, morgen profitieren

Der große Vorteil: Smarthome-Lösungen lassen sich einfach nachrüsten und sofort nutzen. Wer heute investiert, spart vom ersten Tag an Energiekosten und steigert zugleich den Wohnkomfort. Gleichzeitig sind die Systeme zukunftssicher. Sollte später doch eine neue Heizung eingebaut werden, können sie in der Regel nahtlos integriert



Energie sparen lässt sich nicht nur mit modernen Heizsystemen. Smarte Haussteuerungen sorgen dafür, dass die Energie effizient eingesetzt wird.

Foto: DJD/Somfy

werden und holen auch aus einer neuen Heiztechnik das Beste heraus. Mit smarterer Unterstützung bedeutet Energiesparen nicht Verzicht, sondern mehr Lebensqualität. Das Zuhause denkt mit, passt sich an den Alltag seiner Bewohner an und sorgt für spürbar geringere Nebenkosten. Positiver Nebeneffekt: Auch die Umwelt profitiert!

Frische trifft Komfort

Dusch-WC nachrüsten und tägliches Frischegefühl erhalten

(DJD). Dusch-WCs halten Einzug in moderne Badezimmer. Immer mehr Menschen möchten diese Form der Intimreinigung nicht mehr missen, denn Wasser statt Papier zu benutzen ist einfach gründlicher, hygienischer und angenehmer. Ältere schätzen die Selbstständigkeit, die ein Dusch-WC bei der täglichen Reinigung schenkt. Zudem gibt es heute Modelle für nahezu jede Preisklasse – vom kompakten Gäste-WC bis zum designorientierten Wellnessbad. Allen Dusch-WCs gemeinsam ist, dass sie über eine Art integrierte Bidetfunktion verfügen. Auf Knopfdruck oder per Fernbedienung fährt ein Duscharm aus und reinigt den Po mit einem warmen, sanften Wasserstrahl.

Schnelle Lösung: WC-Sitz raus, Dusch-WC-Aufsatz rein

Wer möglichst wenig im Bad verändern möchte, kann mit einem Dusch-WC-Aufsatz starten. Der Aufsatz ersetzt den vorhandenen WC-Sitz und wird auf die bestehende WC-Keramik montiert. Das geht schnell und unkompliziert, sofern

bereits eine Steckdose und ein Wasseranschluss in der Nähe des WCs installiert sind. Diese Lösung ist auch für Mietwohnungen ideal, da der Aufsatz bei einem Wohnungswechsel einfach mit umzieht.

Formschön ins Badkonzept integriert: Komplettanlage statt klassischer WC-Keramik

Eine optisch elegantere Lösung ist der komplette Austausch der WC-Keramik durch eine Dusch-WC-

Komplettanlage, bei der die Technik in die Keramik integriert ist. Hier bieten Hersteller wie Geberit verschiedene Modelle an. Unter www.geberit.de/aquaclean gibt es dazu mehr Infos. Der Aufpreis für die Duschfunktion von AquaClean Alba beispielsweise ist im Vergleich zu einer hochwertigen klassischen WC-Keramik gering. Dennoch besitzt das Modell bereits Komfortfunktionen wie einen besonders sanften Whirlsprit-Duschstrahl und eine Keramik mit gründlicher

und leiser TurboFlush-Spültechnologie. Je nach Budget sind weitere Modelle mit noch mehr Komfort ausgestattet, zum Beispiel mit Warmluftfön, Sitzheizung, Geruchsabsaugung, Ladydusche und vielfältigen Programmierungsmöglichkeiten.

Modernisieren ohne Baustelle – so einfach gehts

Die Installation eines Dusch-WCs ist meist unkomplizierter als gedacht. Einen Wasseranschluss besitzt jedes WC, zusätzlich ist lediglich ein Stromanschluss erforderlich. Im Neubau wird dieser in der Regel von vornherein eingeplant. Für die Nachrüstung gibt es clevere Lösungen wie eine Designplatte, welche die Stromleitung elegant abdeckt. Wenn ein alter unansehnlicher Aufputz-Spülkasten ersetzt werden soll, bieten sich Sanitärmodule mit einer hochwertigen Oberfläche an, zum Beispiel in Glas- oder Steinoptik. Sie setzen Designakzente im Bad und verbergen dezent die Spültechnik sowie alle erforderlichen Anschlüsse.



Herzstück eines Dusch-WCs ist die integrierte Duschtechnologie für eine gründliche und schonende Po-Reinigung.

Foto: DJD/Geberit

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Oldtimer, Wohnwagen/ -mobile, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

Telefon: 06158 / 60 86 988 • 0173 / 30 87 449

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar.

Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 991

SUCHE FAHRZEUGE

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

Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723 06

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise!

Tel.: 0151 / 718 723 06 • 06258 / 50 89 921

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

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

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

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 / 91 68 006
0177 / 31 05 303

Alles komplett aus einer Hand!

Innenausbau • Trockenbau • Fliesen verlegen
Badsanierung • streichen • tapezieren
25 Jahre Erfahrung • zuverlässig
☎ 0172 / 67 18 159

► SIE sucht IHN

Bildhübsche Witwe 68 J., Gerlinde, bin zärtlich, einfühlsam, sehr ehrlich u. warmherzig, eine gute Köchin, Hausfrau u. Hobby-Gärtnerin. Ich lebe allein u. da ich keine Kinder habe, fühle ich mich sehr einsam. Welcher humorvolle, naturverbundene Mann braucht mich? Besitze zwei fleißige Hände u. ein treues Herz. Für ein Kennenlernen einfach gleich anrufen **pv Tel. 0160 - 7047289**

Rita, 78 J., 1,58 groß, verwitwet, eine schöne und gepflegte Frau, ich habe ein großes, sonniges Herz, koche noch immer liebend gerne, bin eine sichere Autofahrerin, nicht ortsgebunden, wünsche mir sehr pv einen liebevollen Mann hier aus der Gegend. Alles Weitere können wir gerne bei Kaffee und Kuchen bereden **Tel. 0151 - 62913877**

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Bauhaus, Edeka, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, Hornbach, KIK, Lidl, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Ring Apotheke Raunheim, toom Baumarkt, Zimmermann

www.rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlag

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAPT 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: 671.214
Erscheint zum Wochenende mit den Regionalausgaben Odenwälder Journal, Münsterer Anzeigblatt, Eppertshausener Anzeigblatt, msh Mörfelden-Walldorf, msh Hattersheim/Kelsterbach, Rodgau Zeitung, Neues Heimatblatt Rödermark, Der Kurier Seligenstadt, msh Offenbach, msh Mühlheim, Neue Zeitung Obertshausen, Neue Zeitung Heusenstamm, msh Dietzenbach/Dietzenbach, msh Langen/Egelsbach, Der Iseborjer, Der Frankfurter sowie den Ausgaben des Combi Medien Verlages, des Verlagshaus Taunus Medien und des Hochtaunusverlages.
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. 42, gültig ab 27. September 2025. 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

► Job

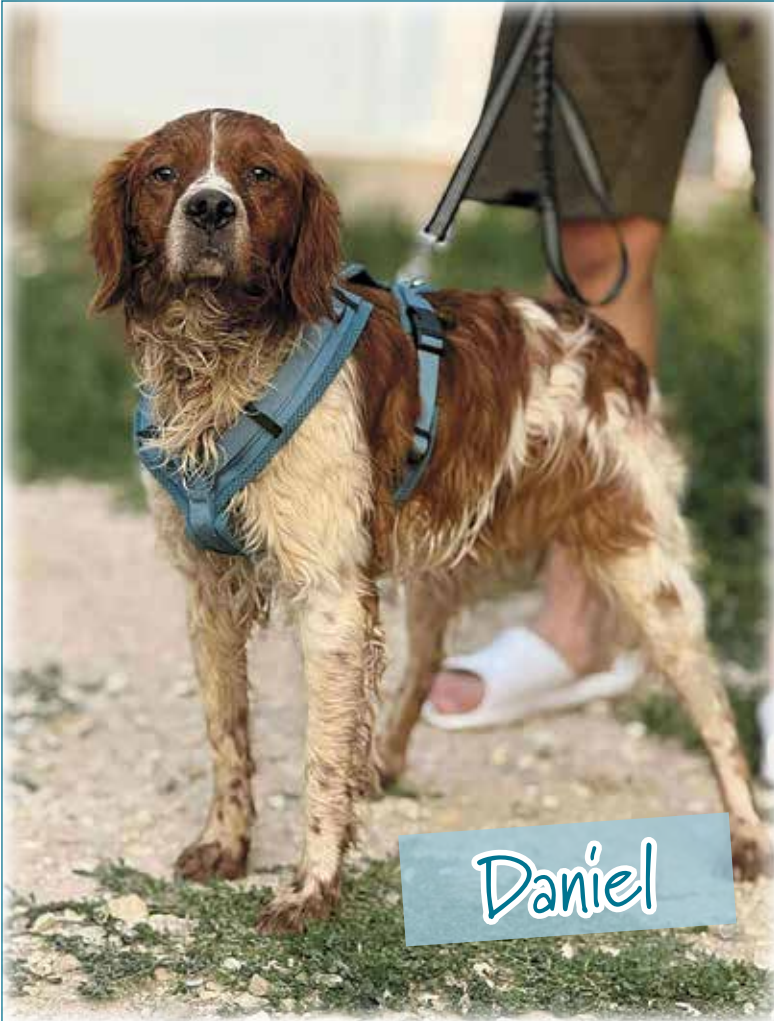
Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

Rhein Main Verlag

Tiere der Woche



Gratik: freepik



Daniel

HTB (PM). Daniel ist ein lieber und offener Hund. Verträglich mit anderen Hunden, Katzen wissen wir leider nicht. Er kann auch zu einer Familie mit Kindern ab ca. 10 Jahren. Er ist geimpft, gechipt und kastriert. Daniel ist 2 Jahre alt, ist 45 cm groß und wiegt 15 kg. Fotos: HTB

Weitere Informationen unter **Hoffungsvolle 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



Pssst ...
 Hier gibt es die passenden

JOBS



Mino

TSV SELIGENSTADT (PM). Mino, der „Kuschelige“ Das gut 2 Jahre alte Meer-schweinchen Mino hatte seinen Weg zum Tierschutzverein gefunden, da die Haltung schweren Herzens beendet wurde. Der hübsche Rosetten-Mix-Mann kommt aus einem schönen und liebevollen Zuhause, in dem er leider nach kurzer Zeit seine zwei Mädchen verloren hat. Neugierig, aufgeschlossen, lieb

und zutraulich. Das sind die Charaktereigenschaften, die ihn am besten beschreiben. Er liebt es, sich in Kuschelsachen zu kuscheln und wenn es Futter gibt, ist er immer sofort zur Stelle und schaut neugierig, was so aufgetischt wird. Mino sucht ein schönes Endzu-hause bei einem oder mehreren Mädchen, die er mit seinem Charme um seine Pfötchen wickeln kann. Fotos: TSV

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


Rhein Main Verlag

30
Zeitungen

671T
Haushalte

ECHT **LOKAL**
REGIONAL



 **N E W S**

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG O.M.V. HEISS

Hochtaunus Verlag

Verlagshaus
Taurus MEDIEN
GMBH


mein
südhessen

 NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

 HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER 

DER KURIER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen