

# meine süd hessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
www.rheinmainverlag.de

4. Oktober 2025

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.590

**DAHLER**

Ihr Immobilienmakler in  
Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)  
T 06181 99 11 970



Zur Website:



**MYJOB.de**

**Pssst ...**  
Hier gibt es die  
passenden

**JOBS**



WIR SUCHEM  
WIR SUCHEM  
WIR SUCHEM

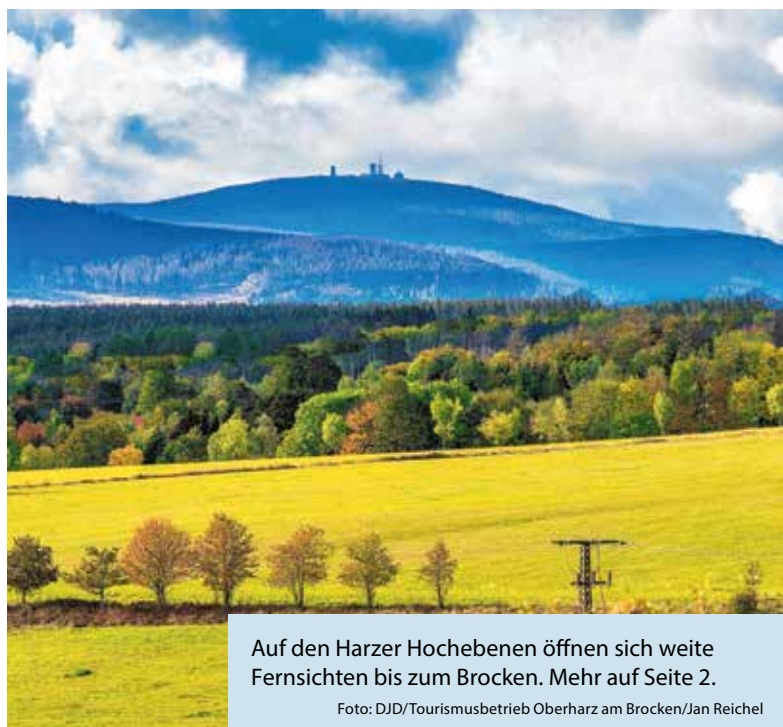
**EGRO**

Direktwerbung GmbH

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

Mehr Infos:  
☎ 06104 4970-90

✉ [zusteller@egro-direktwerbung.de](mailto: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



**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

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](http://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

# 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.

raus ein trendiger Knusperspaß für Genießerinnen und Genießer. Neben seinem feinen Geschmack punktet das Honig-Matcha-Popcorn auch ernährungsphysiologisch. Eine Handvoll Popcorn enthält gerade einmal rund 30 Kalorien – perfekt für alle, die bewusst snacken möchten, ohne auf Genuss zu verzichten.

## 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 da-

## Für eine Portion Honig-Matcha-Popcorn braucht man:

- 80 g ungesalzenes, 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.

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



In Kombination mit Matcha entsteht aus Popcorn ein Snack mit asiatischem Twist: süß, herb, aromatisch. Foto: DJD/The Popcorn Board/Honey Matcha Popcorn

**Tipp:** Am besten schmeckt das Honig-Matcha-Popcorn, wenn man auch das Popcorn selbst macht. Besonders gut eignet sich dafür Popcornmais aus den USA. Er wird ohne Gentechnik produziert, enthält wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe und Antioxidantien und ist vielseitig einsetzbar, wie zahlreiche Rezepte unter [www.popcorn.org](http://www.popcorn.org) zeigen. Auf der Website gibt es auch eine Anleitung, wie man Popcornmais in einem Topf auf dem Herd perfekt zum Poppen bringt, ohne dass er anbrennt.

– ANZEIGE –

## Feiern mit Fessie!

Der kleine Drache Fessie möchte auch in diesem Jahr wieder mit vielen Kindern ein schönes Fest feiern und lädt daher am 05. Oktober alle Kinder ganz herzlich von 11 Uhr bis 17 Uhr in die Weidenbonrstraße 40 zum Fessiefest ein. Es warten neben Fessie viele Attraktionen auf dem Außengelände des zertifizierten Entsorgungsfachbetriebs: Aktivitäten für Geist und Körper stehen bereit, Fahrgestelle, Hüpfburgen und als besonders Highlight, eine Fahrt im Müllwagen oder in der Kleinkuhrmaschine, stehen auf dem Programm.

Neben dem Unterhaltungswert liegt an diesem Tag die spielerische Sensibilisierung für den richtigen Umgang mit Abfall im Fokus. Kindgerecht sind an kleinen Stationen die Themen Entsorgung und Wiederverwertung aufbereitet, der Weg vom Abfalleimer hin zu einem ganz neuen Produkt kann so nachvollzogen werden. Das so vermittelte Wissen bleibt damit nicht nur den Kleinen im Gedächtnis. Natürlich kann auch das neue Fessie-Heft mitgenommen werden.

Selbstverständlich ist auch für Abhilfe bei Hunger und Durst bestens gesorgt, sowohl für die Kinder wie auch für deren Begleitung.

Ganz klar der Höhepunkt des Festes ist der Gastgeber Fessie selbst, das charmante Maskottchen der FES, das persönlich vor Ort sein wird. Zum Anfassen, Anschauen und für ein „Selfie“, eine Erinnerung, die viele Kinderaugen zum Strahlen bringt.

Grafik: FES





## Marc Schrott

Apotheker



### Wer abnehmen will braucht Muskeln!

Der größte Verbraucher von Energie ist der Muskel. Die Abnahme bei Diäten gehen schnell, aber zunächst ist es zu großen Teilen der Verlust an Wasser und Muskelmasse. Entziehe ich dem Körper die Energiezufuhr, bildet sich zuerst die Muskulatur zurück. Diese Regulation ist evolutionsbedingt. Das Fettgewebe um die Organe, bzw. das weiße Bauchfett produzieren die entzündungsfördernden Stoffe. Und das ist das, was man in einer Diät reduzieren sollte. Daher sind die Kilogramm als Messgröße nicht so aussagefähig. Durch die Einführung der Abnehmspritze hat sich das Ziel verändert. Die Verteilung

von Fettgewebe und Muskelerhalt ist deutlich wichtiger. Das Ideal ist eine Abnahme der Fettmenge bei vollem Erhalt der Muskelmasse. Deshalb sollte man bei jeglicher Diät auf eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gr/KG Körpergewicht achten. Eiweißshakes können helfen. Eine reine Diät ohne Sport ist daher für ein langfristiges Ziel eines Körperumbaus nicht förderlich. Beim Intervallfasten verliert man fast die Hälfte des Gewichtes an Muskeln und Bindegewebe. Bei den Abnehmspritzen war der größte Effekt mit Liraglutid in Kombination mit Sport zu verzeichnen. E-Rezepte aus der Region am glei-

chen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App herunterladen, 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

#### Der neue Podcast:

[www.apothekeprime.de/podcast](http://www.apothekeprime.de/podcast)



[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

## Antiquitäten und Gold

An- & Verkauf



Transparente Abwicklung

Kostenlose Beratung & Wertschätzung

**AKTION - bis zu 110 € pro Gramm Gold**



#### Ankauf von:

- ArtDeco
- Jugendstil
- Porzellan / Meißen
- Biedermeier
- Asiatika
- Militaria aller Art
- Feuerzeuge
- Füller
- Blech Spielzeug
- Gold- / Silber- / Modeschmuck
- Zahngold
- Altgold
- Tafelsilber/ Silberbesteck
- Edelsteine
- Bronze / Zinn
- Porzellanfiguren
- Teppiche
- Uhren aller Art
- Pelze aller Art
- Münzen aller Art
- alte Gemälde
- Haus Auflösungen



Machen Sie Ihr Rares zu Bares!



Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9 - 16 Uhr  
Hochstädterstraße 16  
63110 Rodgau-Jügesheim  
[christians-galerie@outlook.de](mailto:christians-galerie@outlook.de)

**Ein Anruf der sich lohnt!**

☎ 06106 / 27 72 112  
0178 / 41 47 770

Gerne auch kostenlose Hausbesuche.

Termine nach Vereinbarung.

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



## 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](http://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](http://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](mailto:info@kanal-mueller.de)  
Web: [www.kanal-mueller.de](http://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](mailto:info@zieglergmbh.de) • [www.zieglergmbh.de](http://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](mailto:info@ziegler-estrich.de) • [www.ziegler-estrich.de](http://www.ziegler-estrich.de)

ANZEIGE

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

Rund ein Drittel der CO<sub>2</sub>-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](http://toom.de/service/energie-sparen) oder direkt in den Märkten vor Ort.



Foto: Kara/stock.adobe.com

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

## 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](http://www.rheinmainverlag.de)



# Das Goldhaus Heusenstamm

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

Ohne Risiko!  
Unverbindliche Beratung  
Transparente Abwicklung  
Seriöser Ankauf  
Sofortige Barauszahlung



**AKTIONSTAGE**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER

**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 **110,-<sup>00</sup>** €/pro Gramm



- 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 €\***



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

**P** Parkplätze vorhanden

**Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!**  
**ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!**  
**Letzter Aufruf vor Saisonschluß!**  
**Wir zahlen bis zu 6.500,- €\***  
**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**

# Ängste und Süchte in virtueller Realität bewältigen

**LANGEN (PM).** Schätzungsweise leiden in Deutschland aktuell etwa 5,5 Millionen Betroffene an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung und rund 7 Millionen Menschen sind von Süchten wie der Alkoholabhängigkeit betroffen. Damit gehören diese beiden Diagnosen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und gehen für die Betroffenen und deren Angehörige oftmals mit massivem Leidensdruck und einem Wunsch nach der passenden Behandlung einher.

Sowohl in der Therapie von Angststörungen als auch bei der Suchtbehandlung spielen dabei psychotherapeutische Methoden, die eine Form von Konfrontation beinhalten und im Fachjargon „Expositionsverfahren“ genannt werden, eine entscheidende und wirksame Rolle. In einer solchen Expositionstherapie bei Angststörungen stellen sich Betroffene den von ihnen als bedrohlich empfundenen Situationen und lernen dabei, diese zu überwinden. So begeben sich Patienten mit einer Phobie vor Höhen nach intensiver Vorbereitung sowie unter therapeutischer Anleitung und Begleitung beispielsweise bewusst auf ein hohes Gebäude oder Betroffene, die unter der Angst leiden, sich sozial zu blamieren, halten gezielt einen Vortrag. Auf diese Weise kann das Gehirn die korrigierende und angstmindernde Erfahrung machen, entgegen der Befürchtungen der Situation doch gewachsen zu sein statt diese zu vermeiden, wodurch die Angst sich verschlimmern würde.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eindeutig, dass solche Expositionstherapien zu den wirksamsten und erfolgreichsten Methoden zählen, Ängste langfristig zu bewältigen und den Betroffenen wieder eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen. Gerade im stationären Alltag in einer Klinik ist es jedoch häufig sehr herausfordernd und mit vielen Hürden verbunden, solche Expositionsverfahren anzubieten, da die angstauslösenden Reize wie enge Aufzüge oder Bahnfahrten fehlen.

Aus diesem Grund entschied die Asklepios Psychiatrie in Langen sich dafür, die junge und innovative Technik der Virtuellen Realität

(Häufig abkürzt als VR) des Anbieters VR Coach zu nutzen und diese in die bestehenden psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten der Klinik zu integrieren. „Mit der VR-Brille ist es möglich, dass sich Betroffene in herausfordernde Situationen begeben, die so in der Klinik vorher nicht her-



Marti Pacurar, leitender Psychologe, mit VR-Brille.

Foto: Asklepios

stellbar waren“ berichtet Marti Pacurar, der leitende Psychologe der Klinik. Mittels der Brille und der dazugehörigen Ausrüstung wie Controller, die Hände simulieren, können Patienten in virtueller Realität auf Hochhäusern stehen, auf einer Bühne vor Zuschauern einen Vortrag halten oder sogar in einem Flugzeug sitzen. Der Grad der Individualisierbarkeit ist dabei sehr hoch, so dass Behandlerinnen und Behandler gemeinsam mit Betroffenen zielgenau ein passendes VR-Szenario zur Angstbewältigung auswählen können. So besteht neben diversen Optionen wie der Einstellung, ob die Zuschauer beim

virtuellen Vortrag tuscheln oder lachen, die Möglichkeit, dass virtuelle Personen vorher festgelegte individuelle Sätze aufsagen. Auch die Größe und das genaue Verhalten von Spinnen im entsprechenden Spinnenphobie-Szenario lässt sich frei einstellen, so dass patientenzentriert festgelegt werden kann,

wahrzunehmen und auch den Suchtdruck zu spüren, sich dann aber bewusst dagegen zu entscheiden“ erklärt Dr. Harald Scherk, der Chefarzt der Klinik. Dies gebe den Betroffenen einen signifikanten Schub hinsichtlich ihrer Zuversicht, ihrer Motivation und ihres Selbstvertrauens. Analog zu den Ängsten gestaltete sich eine Expositionstherapie ebenso bei Abhängigkeiten bislang schwer im klinischen Alltag, auch aus rechtlichen Gründen bei illegalen Substanzen. Dies ändert sich auch durch die Einführung der VR-Therapie, bei der eine Vielzahl an Suchtszenarien wählbar sind. „Neben klassischen Orten mit starker Verbindung zum Alkohol wie einer Bar können wir Betroffene individuell je nach eigener Suchtgeschichte virtuell an einen Bahnhof, in ein Casino oder sogar auf die Toilette eines Clubs bringen, wo Kokain auf sie wartet“ erläutert Dr. Scherk. Dank der Controller können sie die entsprechenden Substanzen dort sogar in die Hand nehmen, um sich anschließend bewusst gegen den Konsum zu entscheiden.

Das bisherige Feedback sowohl von Seiten der Mitarbeitenden als auch der Betroffenen sei überwältigend positiv. Auch die vorher geäußerte Sorge, dass die virtuelle Realität zu künstlich sei, um einen therapeutischen Effekt auszuüben, habe sich nicht bewahrheitet. „Unsere Behandlerinnen und Behandler bei der Schulung sind ganz schön ins Schwitzen gekommen“ weiß Pacurar zu berichten.

Die Einführung der VR-Therapie ist dabei Teil einer groß angelegten Digitalisierungsstrategie, die von der Klinik und ihrer Geschäftsführerin Stefanie Rennerich bereits seit längerer Zeit verfolgt wird. „Wir haben den Anspruch, dass Mitarbeitende und Patienten in unserem Haus moderne und digitale Infrastruktur sowie Behandlungsmöglichkeiten vorfinden und wir am Zahn der Zeit sind“ berichtet sie. Neben der Virtuellen Realität gehören dazu beispielsweise psychologische Online-Diagnostik, ein digitales Essensbestellsystem oder Minddistrict, eine Online-Psychotherapie-Plattform, die im Haus genutzt wird.

# 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](http://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!

## GOLD- UND SILBERANKAUF

Vergleichen lohnt sich!

**GOLDPREIS  
AUF DEM  
HÖCHSTSTAND**

Machen Sie Ihr Altgold zu Bargeld



**Goldschmuck**

Das Juwelier Rubin-Team steht Ihnen bei allen Fragen rund um Gold, Silber und allem, was mit Edelmetall zu tun hat gerne zur Verfügung. Auch bei Markenuhren-Ankauf von Rolex, Breitling und Cartier.



**Erbschaften**

**!!! SOFORT BARGELD !!!**

**Juwelier Rubin**

Seit über 30 Jahren im Rhein-Main-Gebiet.

Im Isenburg-Zentrum • Hermesstraße 4 • Neu-Isenburg • Telefon: 06102 - 37 29 20  
Leipziger Straße 31 • Frankfurt am Main • Telefon: 069 - 77 03 38 78

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

## 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

Layout, Satz, Druck- und Pressehaus Naumann  
Anzeigensatz GmbH & Co. KG  
und Druck: 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

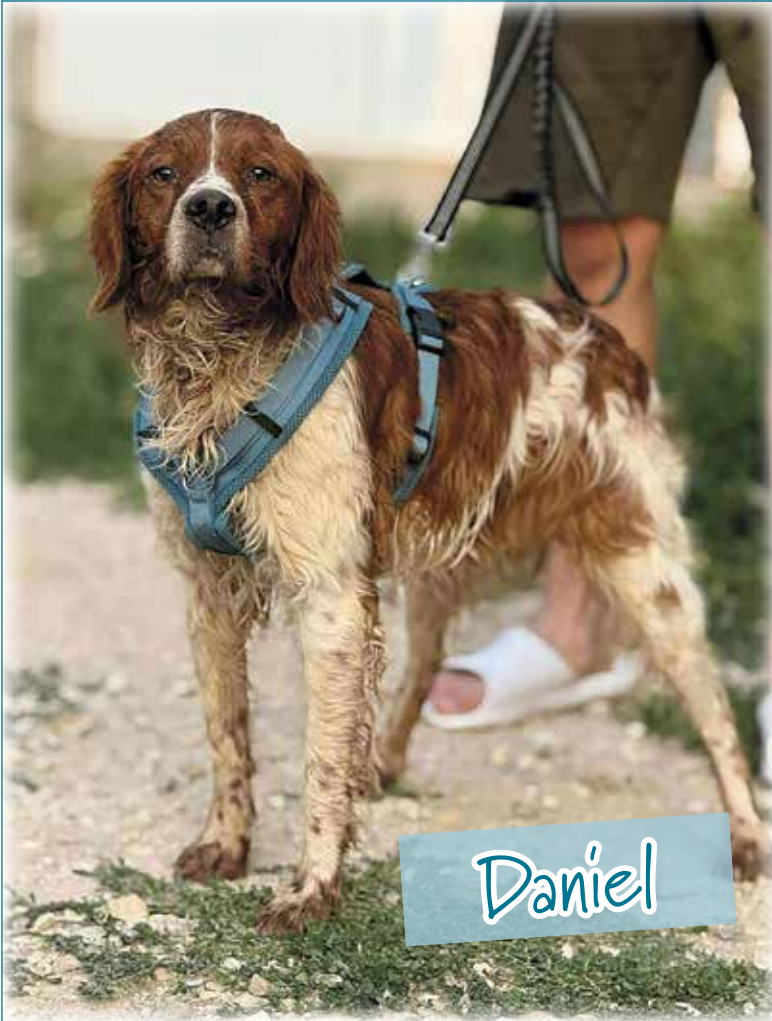
Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

Rhein Main Verlag

# Tiere der Woche



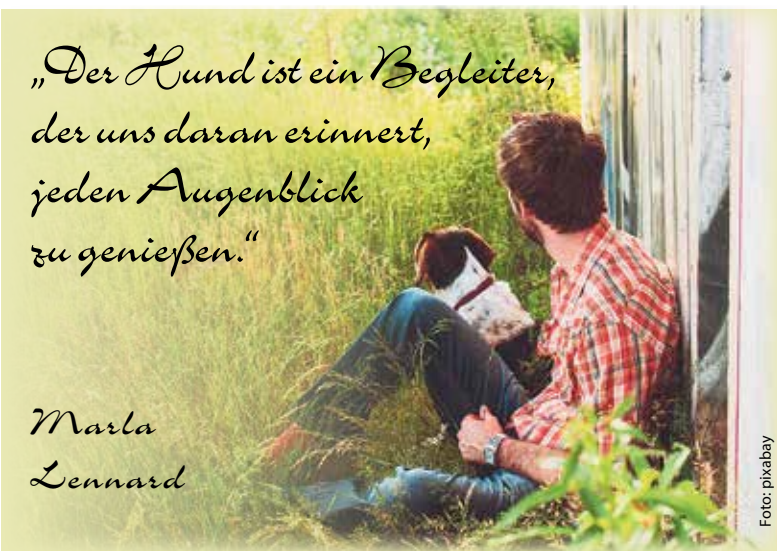
Gratik: freepik



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 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



**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](mailto:info@tsvseligenstadt.de)



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



# 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.rheinmainverlag.de  
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

## Goldhaus Obertshausen

### VERTRAUEN IST GOLD WERT

Seit über 20 Jahren Ihr Partner für den Ankauf von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

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

Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen  
 Tel.: 0 6104 9 531315 | www.goldhaus-obertshausen.de  
 Mo-Fr: 10.00-13.00 Uhr | 15.00-18.00 Uhr  
 oder nach Vereinbarung

rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus



Vertrauen ist Gold wert – besonders, bei Erbstücken und Schmuck.

Ich bin Holger Honig, Inhaber des Goldhaus Obertshausen

und über 20 Jahren Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für den Ankauf von Gold, Silber, Schmuck und Edelmetallen. Viele meiner Kunden bringen Stücke mit Geschichte – oft verbunden mit Emotionen. In diskreter, ruhiger Atmosphäre nehme ich mir Zeit, erkläre den Wert Ihrer Schätze transparent und biete faire Preise – ganz ohne Verkaufsdruck.

Als 1-Mann-Betrieb steht bei mir der Mensch im Mittelpunkt, nicht die schnelle Abwicklung. Wenn Sie wissen möchten, was Ihre Wertgegenstände wert sind, oder ein gutes Gefühl bei der Entscheidung brauchen: Besuchen Sie mich – ich freue mich auf Sie.

Goldhaus Obertshausen – fair, seriös und persönlich.

*Holger Honig*