

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

11. Oktober 2025

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.217

MYJOB.de

Pssst ...
Hier gibt es die
passenden
JOBS



EGRO
Direktwerbung GmbH

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

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



**GLOBUS
BAUMARKT**

als Beilage
in Teilen
dieser Ausgabe!

Im Herbst kann man die Idylle von Amrum und die abwechslungsreiche Landschaft mit allen Sinnen intensiv genießen.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Amrum/Oliver Franke

Amrum im Herbst mit allen Sinnen erleben
Sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen:
Der Reiz einer Insel im Wattenmeer

Amrum im Herbst mit allen Sinnen erleben

Sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen: Der Reiz einer Insel im Wattenmeer

(DJD). Eine herbstliche Reise auf die nordfriesische Insel Amrum mitten im Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer verzaubert mit einem ganz besonderen Charme: Ein Spaziergang bei frischer Brise und dem Rauschen der Nordseewellen ist als Erlebnis kaum zu übertreffen. Die ruhige Insel besitzt den größten Strand Europas, den "Kniepsand", der an seiner breitesten Stelle fast zwei Kilometer misst. Alle Infos: www.amrum.de. Die verschiedenen Facetten der herbstlichen Landschaft kann man auf Amrum mit allen Sinnen erleben:

Sehen

Das bunte Herbstlaub schimmert farbenfroh im Inselwald, Amrum ist die waldreichste Nordseeinsel. Für eine faszinierende Farb- und Lichtstimmung sorgen die Sonnenauf- und untergänge. Die Wolkenformationen und dramatischen Himmel bei einem herbstlichen Sturm zeigen eine beeindruckende Schönheit und Kraft.

Hören

Auf Amrum eröffnet sich im Herbst eine vielfältige Klangwelt: Das beruhigende Rauschen der Wellen und die stetige, lebendige Brandung, das Kreischen der Möwen, das an die Nähe zum endlosen Meer erinnert. Dazu kommt das



Den Sand an den Füßen spüren: Impressionen von einem herbstlichen Spaziergang auf Amrum. Foto: DJD/Amrum/Oliver Franke

Rascheln der Blätter unter den Bäumen, auch der Vogelzug - vor allem der Gänse - ist im Herbst deutlich hörbar und verleiht der Natur eine besondere Dynamik. Abends laden die Unterhaltungsabende mit dem Amrumer Shantychor, der Blaskapelle und der Trachtengruppe dazu ein, die kulturelle Vielfalt der Insel zu erleben.

Riechen

Neben dem Meeresduft spielt das nasse Laub eine wichtige Rolle bei den herbstlichen Geruchserlebnissen. Wenn die Blätter von den

Bäumen fallen und auf dem Boden liegen, verströmen sie einen erdigen Duft, der typisch für diese Jahreszeit ist.

Schmecken

Während man bei einem Strandspaziergang den frischen Wind genießt, kann man das Salz des Meeres auf den Lippen spüren. Eine köstliche Friesentorte im gemütlichen Café, die aromatischen Fischgerichte und knusprigen Krabbenbrötchen sind ein Genuss für den Gaumen, die typischen Getränke der Region wärmen bei kühlem Wetter wohltuend.

Zudem bietet der Bauernmarkt in Nebel einmal wöchentlich bis Mitte Oktober die Gelegenheit, regionale Spezialitäten zu probieren.

Fühlen

Im Herbst ist der frische Wind auf der Haut spürbar, die kühle Brise erfrischt die Sinne und vermittelt ein Gefühl von Freiheit. Wer mit kurzer Hose unterwegs ist, spürt den Sandflug auf den Knien. Die Wärme in der behaglichen Unterkunft nach einem langen Spaziergang fühlt sich wohltuend an und verströmt Geborgenheit.

TIPP: Wattwanderungen und Führungen wie „Dark Dunes“ und „Amrum in Stille“ werden von Dark Blome angeboten, Infos und Termine: www.der-inselläufer.de.

KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

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



Friesentracht und -tanz werden von der regelmäßig auf der Insel auftretenden Amrumer Trachtengruppe gepflegt.

Foto: DJD/Amrum

Flüssiges Gold - auch für die herzhaftere Küche

Rezept: Babyleaf-Salat mit Ahorndressing, Burrata und Nüssen auf Hokkaidospalten

(DJD). Bei Ahornsirup denken die meisten Menschen an ein Topping für Pancakes. Oder dass sich damit Porridge und Milchreis versüßen lassen. Doch das „flüssige Gold“ wird auch in der herzhaften Küche genutzt. Wir zeigen, wie sich mit Ahornsirup ganz einfach ein leckeres Dressing für einen herbstlichen Babyleaf-Salat mit Burrata, Nüssen und Hokkaidospalten zaubern lässt.

Rezepttipp:
Babyleafsalat mit Burrata, Nüssen und Hokkaidospalten

Zutaten (für 2 Personen):

- 1/2 Hokkaido (ca. 500 g)
- 4 EL Olivenöl
- 120 g Babyleaf-Salate
- 40 g Walnüsse
- 1/2 Bund Petersilie
- 125 g Burrata
- Ahornsirup aus Kanada zum Garnieren nach Belieben, etwa „AMBER rich taste“
- Salz
- Pfeffer

Für das Dressing:

- 3 EL Kräuternessig
- 20 g Ahornsirup aus Kanada, z.B. „AMBER rich taste“
- 4 EL Olivenöl



Pilze mal ganz anders: Ahornpilz-Schawarma im Pitabrot mit Salat und Joghurt-Dip.

Foto: DJD/www.ahornsirup-kanada.de



Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad Celsius (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kürbis waschen, trocknen, halbieren, entkernen, in schmale, ca. 1 cm breite Spalten schneiden und in 3 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer marinieren. Kürbisspalten auf dem Backpapier verteilen und mit einem Pinsel das Olivenöl gleichmäßig verstreichen. Anschließend für ca. 15 Minuten backen.
3. Salat waschen und verlesen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Walnüsse für 2-3 Minuten unter Wenden anrösten. Walnüsse zerkleinern.
5. Für das Dressing Essig, Ahornsirup und Olivenöl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Salat mit Petersilie und Walnüssen vermengen. Das Dressing unterheben.
7. Burrata abtropfen lassen und vorsichtig halbieren.

Cremiger Burrata, frischer Hokkaidokürbis, knackige Nüsse und ein Dressing mit Ahornsirup machen aus dem Babyleaf-Salat einen herbstlichen Leckerbissen.

Foto: DJD/www.ahornsirup-kanada.de/Thorsten kleine Holthaus



Kurz gefasst:

Bei Ahornsirup denken die meisten Menschen an ein Topping für Pancakes. Doch das „flüssige Gold“ wird auch in der herzhaften Küche genutzt. So lässt sich beispielsweise mit Ahornsirup aus Kanada einfach ein leckeres Dressing für einen herbstlichen Babyleaf-Salat mit Burrata, Nüssen und Hokkaidospalten zaubern. Das vollständige Rezept gibt es unter www.ahornsirup-kanada.de/rezepte. Dort finden sich zudem Anleitungen für weitere Leckerbissen wie Ahornpilz-Schawarma im Pitabrot, Zitronen-Steaks mit Ahorn-Frucht-Chicorée oder gerösteter Chinakohl mit Ahorn-Essig. Gut zu wissen: Etwa 80 Prozent des Ahornsirups weltweit werden in Kanada produziert. Das hochwertige, vegane Naturprodukt besteht zu 100 Prozent aus dem Saft der Ahornbäume, der durch Erhitzen eingedickt wird.

dem Tipps, welche Sorte zu welcher Mahlzeit passt.

Gut zu wissen: Etwa 80 Prozent des Ahornsirups weltweit werden in Kanada produziert. Es sind vor allem Familienbetriebe, die mit großer Hingabe und viel Liebe zum Produkt das „flüssige Gold“ ernten. Das hochwertige, vegane Naturprodukt ist ideal für alle, die sich gesundheitsbewusst ernähren und genießen möchten. Denn reiner Ahornsirup aus Kanada besteht zu 100 Prozent aus dem Saft der Ahornbäume, der nur durch Erhitzen eingedickt wird.



Marc Schrott

Apotheker



Der neue Podcast:
www.apothekeprime.de/
podcast

Covid weckte Krebszellen?

Das menschliche Immunsystem kann schlafende Krebszellen jahrzehntelang in Schach halten. Durch die Covid-Pandemie war man in der Lage einen Zusammenhang zwischen diversen Erkrankungen und einer Virusinfektion herzustellen.

Die Wissenschaft wollte klären, ob sich Viruserkrankungen in Bezug auf die Folgerisiken für schon vorhandene Erkrankungen auswirken. Dabei war auffällig, dass zwei Jahre nach der Corona Pandemie auffällig viele Menschen an Krebs verstorben sind. Und das, obwohl die Primärtumore vor Jahrzehnten entfernt wurden.

In der vom „Nature“ veröffentlichten Studie wurde beim Testen von Mäusen festgestellt, dass schlafende Krebszellen nach der Infektion mit Covid- oder Influenza-Viren reaktiviert wurden. Innerhalb von nur 2 Wochen haben sich die Tumorzellen bis zu tausendfach vermehrt.

Man hat festgestellt, dass das Interleukin 6 und geschwächte Immunfaktoren die Treiber dafür sind. Deshalb sind Impfungen (Covid und Influenza) für ehemalige Krebspatienten definitiv zu empfehlen. Auch bei Bluthochdruck hat man inzwischen einen Zusammenhang mit der Corona Infektion feststellen können.

E-Rezepte aus der Region am gleichen 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



Bewegung führt zu Wohlbefinden

Wellbeing Compass: Erste europäische Studie zum Wohlbefinden im Alltag und Beruf

(DJD). Wie geht es Europas Angestellten – körperlich, mental und sozial? Dieser Frage geht die neue Studie von Urban Sports Club im „Wellbeing Compass“ auf den Grund. Eine zentrale Erkenntnis: Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich nicht nur fitter, sondern auch mental ausgeglichener und zufriedener mit dem Leben. Doch in vielen deutschen Unternehmen fehlt es noch an entsprechenden Angeboten.

Wohlbefinden ist mehr als nur Fitness

Für die repräsentative Studie wurden über 5.000 Menschen im Alter zwischen 18 und 55 Jahren aus Deutschland, Frankreich, Spanien, Portugal und den Niederlanden befragt. Im Fokus standen sieben Bereiche des Wohlbefindens – von der körperlichen und mentalen Gesundheit über soziale und finanzielle Aspekte bis hin zu ökologischen und spirituellen Werten. Die Studie zeigt: Wer regelmäßig mindestens zwei- bis dreimal aktiv Sport macht, schätzt sein allgemeines

Wohlbefinden deutlich höher ein. In Deutschland ist dieser Effekt mit einem Plus von 0,7 Punkten auf einer Skala von 0 bis 10 messbar. Unter wellbeingcompass.urbansportsclub.com kann man die Studienergebnisse genauer einsehen.

Gutes für Körper und Kopf

Der Report verdeutlicht auch, dass Wellbeing und Sport untrennbar miteinander verbunden sind. Bewegung wirke wie ein natürlicher Stresskiller, sagen rund 50 Prozent der befragten Menschen. Ein Drittel nutzt Sport, um Struktur in den Alltag zu bringen oder um gesunde Routinen aufzubauen. Besonders in Zeiten von hoher Arbeitsbelastung, gesellschaftlichen Krisen oder wirtschaftlicher Unsicherheit suchen viele Menschen nach mentalem und körperlichem Ausgleich. „Bewegung ist für uns weit mehr als nur Fitness – sie ist die treibende Kraft für körperliche Gesundheit, mentale Stärke und ein erfülltes Leben. Bei Urban Sports Club ist sie das Herzstück einer moder-

nen Wellbeing-Kultur“, sagt Sandra Strauß, Chief Human Resources Officer bei Urban Sports Club.

Was Unternehmen jetzt tun können

Die Studie zeigt auch, dass sich europäische Beschäftigte von ihren Arbeitgebern mehr Unterstützung beim Thema Wohlbefinden wünschen. 88 Prozent der Befragten erwarten, dass Unternehmen aktiv zur Gesundheit und zum guten Gefühl ihrer Mitarbeitenden beitragen – sei es durch gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen oder durch Sport- und Wellnessangebote. In Deutschland zeigt sich dabei Nachholbedarf: Nur 24 Prozent der Unternehmen bieten derzeit Zugang zu Fitnessstudios oder Sportangeboten an. Dabei würden mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmer solche Angebote gern nutzen. Hier gibt es also noch Verbesserungspotenzial, denn Unternehmen könnten mit relativ geringem Aufwand einen messbaren Beitrag zur Lebensqualität und Mitarbeitendenbindung leisten.



Beim Yoga kombiniert man Aktivität mit Entspannung.

Foto: DJD/www.teamlewis.com/Stefan Haehnel

Mein Körper ist mein Kompass

Franziska van Almsick ist mit ihrer offenen und sympathischen Ausstrahlung das neue Gesicht für eine Vielzahl von Dr. Loges-Präparaten. Die ehemalige Hochleistungssportlerin wird daher künftig auch in der Apotheke zu sehen sein. Im Gespräch hat sie uns Spannendes über ihr Körpergefühl und Selbstfürsorge erzählt – und darüber, wie wichtig ein starkes Immunsystem ist.



Redaktion: Frau van Almsick, Sie haben schon als Jugendliche gelernt, auf Ihren Körper zu hören. Welche Haltung zur Gesundheit und Selbstfürsorge haben Sie aus dieser Zeit mitgenommen?

Franziska v. Almsick: In meiner aktiven Zeit als Leistungssportlerin hatten wir zwar keine Psychologen oder Ernährungsteams wie heute, aber wir haben intuitiv sehr genau auf unseren Körper gehört. Und wir wurden auch entsprechend begleitet. Bei den ersten Anzeichen von Halsschmerzen oder Erschöpfung wurde sofort reagiert. Dieses Gespür ist geblieben. Ich kann heute sehr differenziert wahrnehmen, ob etwas harmlos oder ernst ist. Das ist wie eine Art

Landvermessung, die ich über die Jahre gelernt habe. Dieses Körpergefühl ist Gold wert – es ist keine Hypochondrie, sondern gesunder Menschenverstand. Oder einfach: mein persönlicher Gesundheitskompass.

Redaktion: Verraten sie uns, wie Ihre Sportroutine konkret aussieht?

Franziska v. Almsick: Ich trainiere mit dem eigenen Körpergewicht, angepasst an mein Alter. Kein Maximalkrafttraining mehr, sondern viel

Kraft-Ausdauer, Stabilitätsübungen und auch funktionale Gymnastik. Ich will beweglich bleiben, auf keinen Fall steif werden. Viele denken, man müsse beim Sport schwitzen – das ist Quatsch. Es geht nicht darum, fix und fertig zu sein. Es geht darum, etwas für den Körper zu tun.

Redaktion: Sie haben ein starkes Interesse an Nahrungsergänzungsmitteln. Woher kommt das?

Franziska v. Almsick: Das kommt natürlich auch aus meiner Zeit als Profisportlerin. Damals haben wir gegessen, was der Körper brauchte – nicht, worauf wir Lust hatten. Ich bin kein Fan von Wunderpillen, aber ich spüre sehr genau, was mir fehlt. Ich nehme gezielt Präparate – nicht wegen schöner Nägel oder Wimpern, sondern um mich körperlich fit und gesund zu halten. Wichtig ist z. B. ein starkes Immunsystem, gerade jetzt zur Erkältungs- Hochsaison.

Redaktion: Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die vier Stoffe Selen, Zink, Vitamin D und Vitamin C einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Immunsystem leisten. Das neue immunLoges di-

rekt (als Trinkampulle rezeptfrei in der Apotheke) enthält außerdem Spirulina-Extrakt und Beta-Glucane. Kommen solche Naturstoffe für Sie in Frage?

Franziska v. Almsick: Auf jeden Fall. Ich mag diese Mischung aus medizinisch-wissenschaftlichem Anspruch und Natürlichkeit von Dr. Loges. Und ich finde es gut, dass die Produkte aus der Apotheke kommen. Eine Trinkampulle immunLoges direkt zwischendurch, die mein Immunsystem unterstützt, ist total praktisch. Und das auch unterwegs.

Redaktion: Sie sind sehr klar in Ihrer Haltung – auch was Nachhaltigkeit angeht.

Franziska v. Almsick: Ich liebe die Natur und achte auf meine Umwelt. Aber ich bleibe dabei realistisch. Ich spucke mein Kaugummi nicht auf den Gehweg, aber ich will auch nicht missionieren. Diese Balance – auch zwischen Bio und Medizin – finde ich wichtig. Ich schätze Homöopathie, aber ich nehme auch Antibiotika, wenn es sein muss. Ich finde, man kann von beidem profitieren. Und da ist Dr. Loges für mich ein guter Partner.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Über die heilende Kraft des Schlafes und was bei Schlafproblemen wirklich helfen kann

Rund 50% der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70% Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Er-



fahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel

Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungs-

effekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen!

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
 (PZN 00499175)



www.baldriparan.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Neue Zeiten, neue Kopfschmerzen

Umfrage: Wie Klima und Digitales unser Wohlbefinden beeinflussen



Digitaler Dauerstress gehört zu den häufigsten Triggern für Kopfschmerzen und Migräne.

Foto: djd-k/Thomapyrin/Getty Images/Andrey Popov

(DJD-K). Migräne und Kopfschmerzen sind kein neues Phänomen – aber sie haben neue Auslöser. Neben klassischen Triggern wie Schlafmangel oder Stress spielen die Herausforderungen unserer Zeit wie intensive Bildschirmnutzung und der Klimawandel eine zu-

nehmend wichtige Rolle. Generell verzeichnen Forscher weltweit eine Zunahme der Betroffenen und der damit verbundenen Belastungen. Besonders junge Erwachsene sind gefährdet. Das zeigt auch der Kopfschmerz- & Migräne-Report 2025, für den mehr als 3.000 Personen mit entsprechenden Beschwerden befragt wurden.

Was den Kopf junger Erwachsener belastet

Ein zentrales Thema ist die Rolle digitaler Medien. So geben 64 Prozent der 18- bis 29-Jährigen an, dass ihre Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne durch den Medienkonsum negativ beeinflusst würden. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass die häufige Nutzung von Smartphone und Tablet den Kopf stärker belastet als Computerarbeit oder Fernsehen. Neben der Technik beeinflusst zunehmend

auch die Umwelt das Schmerzgeschehen. Steigende Temperaturen, Wetterwechsel und Feinstaubbelastung werden von den Betroffenen als Auslöser genannt. Besonders auffällig ist die Sensibilität junger Menschen gegenüber klimatischen Veränderungen: 39 Prozent der 18- bis 29-jährigen Befragten geben an, dass steigende Temperaturen ihre Beschwerden verstärken. Von den 40- bis 49-Jährigen sagen das 27 Prozent und in der Gruppe der ältesten Umfrageteilnehmer (70 bis 79 Jahre) nur 19 Prozent.

Die Folgen im Alltag

Zu den häufigsten Auswirkungen der Beschwerden gehören unter anderem Konzentrations- und Schlafprobleme sowie Einschränkungen bei der körperlichen Aktivität und psychischen Belastbarkeit. Umso mehr ist Abhilfe gefragt. Insbesondere, wenn der Kopfschmerz

akut wird, spielen medikamentöse Behandlungsoptionen eine wichtige Rolle. Unter den rezeptfreien Schmerzmitteln sind Kombinationspräparate mit Coffein wie Thomapyrin oft eine gute Option. Sie können schneller dafür sorgen, dass die Beschwerden wieder abklingen, als die Einzelwirkstoffe allein.

Lebensstil anpassen

Ein zentraler Baustein in der Vorbeugung von Kopfschmerzen bleibt zudem die Lebensstilmodifikation. Unter www.kopfschmerzen.de gibt es hierzu viele Tipps. Laut Report setzen viele Betroffene auf Basiselemente wie ausreichenden Schlaf (53 Prozent), regelmäßige Mahlzeiten (49 Prozent), Flüssigkeitszufuhr (57 Prozent) und Bewegung an der frischen Luft (49 Prozent). Diese Maßnahmen werden auch als besonders hilfreich empfunden.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 40

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

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

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





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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

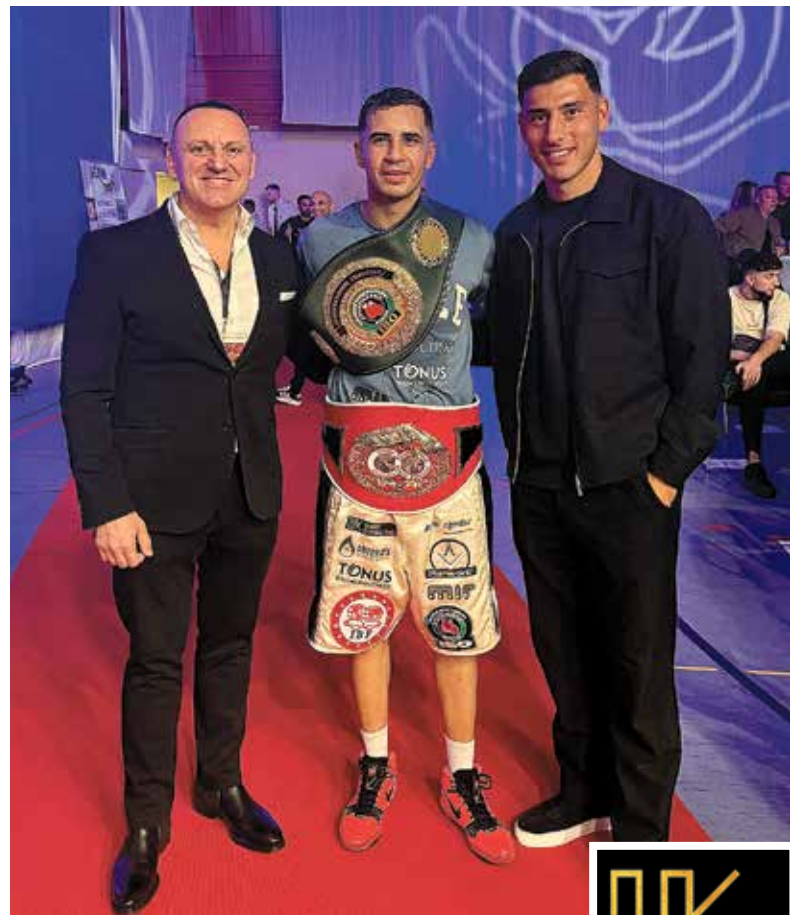
Ahmad Ali: Europameister mit großen Plänen für die Region

LUDWIGSHAFEN (PM). In Hameln hat der 36-Jährige Ahmed Ali den Ugander Joshua Nyanzi in über zehn Runden besiegt und sich damit den Europameistertitel des IBF sowie die Verteidigung seines IBO-Gürtels gesichert. „So in der siebten oder achten Runde wusste ich, dass ich es packen kann“, erzählt Ali. „Ich habe sehr zurückhaltend geboxt, meinen Plan durchgezogen – und den Kampf dominiert.“

Für Ali ist der Sieg nur eine Etappe. „Ich habe jetzt eine Woche Zeit, abzuschalten und mich zu regenerieren. Danach geht es wieder ins Training“, sagt er. Sein Athletikcoach hat bereits ein Programm erstellt, um die durch den Gewichtsverlust verlorene Muskelmasse wieder aufzubauen. Ziel ist es, noch weiter nach oben zu kommen: „Nach diesem Sieg gehöre ich zu den Top 15 meiner Gewichts-

klasse. Damit rückt ein WM-Kampf in Reichweite.“ Auch sein Manager Kostantinos Kilikidis hat große Pläne: „Wir wollen Ahmad Ali als Marke in der Region etablieren und einen großen Kampf hier vor Ort organisieren.“ Dafür sollen Sponsoren gewonnen und die Rhein-Neckar-Region als Boxstandort gestärkt werden. Ali ist neben seinen Fußballern der einziger Boxer, den er vertritt – und ein besonderes Projekt: „Ahmad Ali steht für Sport, Disziplin und Heimatverbundenheit. Das wollen wir sichtbar machen.“

Noch vor Jahresende ist kein weiterer Kampf geplant, zu viel Vorbereitung sei notwendig. Aber Ali bleibt fokussiert: „Ich muss schauen, was für mich am interessantesten ist – sportlich und persönlich. Aber eins ist sicher: Ich bin noch lange nicht am Ende.“



v.l. Manager Kostantinos Kilikidis mit seinen Schützlingen Ahmad Ali und Stefan Russo, Fußballspieler in Bielefeld.

Foto: MK

MK
SPORT
CONSULTING



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

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€

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

Zeit für den Herbstputz im Garten

(DJD). Der Herbst läutet allmählich das Ende der Gartensaison ein und die Natur bereitet sich auf den Winter vor. Nun braucht der Garten die richtige Pflege, um fit für die kalte Jahreszeit zu werden. Zu den wichtigsten Gärtner-Aufgaben gehört es jetzt, herabgefallenes Laub von den Rasenflächen zu entfernen, Pflanzen vor den ersten Frostnächten zu schützen sowie den Terrassenbelag und die Gartenwege gründlich zu säubern. Mit praktischen Gartenhilfen lassen sich viele dieser Aufgaben schnell und bequem erledigen.

Mit Laub einen Ruhebereich für die Tierwelt schaffen

Buntes Herbstlaub kann ein Blickfang sein. Auf dem Rasen, Gartenwegen oder Terrasse ist es jedoch nicht willkommen: Gräser werden nicht optimal mit Licht und Sauerstoff versorgt, Wege und Terrassen kann Laub rutschig machen. Für saubere Verhältnisse sorgen

kraftvolle und trotzdem leise Akku-Geräte wie der Laubbläser BGA 50 von Stihl – sie blasen das Laub im Nu zusammen. Anschließend kann das Laub eingesammelt und nachhaltig weiter genutzt werden: Auf dem Kompost verwandelt es sich mit der Zeit in wertvollen Humus, der in der kommenden Saison zu Dünger wird, außerdem kann es gehäckselt als Beetabdeckung genutzt werden, um die Pflanzen vor Frost zu schützen. Auch der heimischen Tierwelt nützt das Laub: „Ein Haufen Laub und Totholz in einer ruhigen Ecke des Gartens schafft einen natürlichen Rückzugsort für Igel und andere Kleintiere“, erklärt Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner. Ein weiterer Tipp zum nachhaltigen Gärtnern: Verblühte Pflanzen in einem Teilbereich des Gartens einfach stehen lassen. „Dies bietet Insekten einen Ort zum Überwintern und trägt daher zum Erhalt der Artenvielfalt bei“, erklärt Jens Gärtner weiter.

Frisch geputzt in den Winterschlaf

Terrasse und Gartenmöbel benötigen im Herbst ebenfalls etwas Aufmerksamkeit und sollten vor der Winterpause noch von den Spuren des Sommers befreit werden. Mit Hilfe eines Hochdruckreinigers wie dem Stihl RE 80 gelingt dies schnell und einfach. Praktisch ist der Flächenreiniger, der als optionales Zubehör erhältlich ist und Bodenplatten gründlich von Schmutz und Staub befreit. Unter <https://stihl.ly/Herbstputz> etwa finden sich weitere nützliche Tipps zur Außenreinigung rund ums Haus. Nach dem letzten Einsatz bei der Herbstpflege haben die Gartengeräte selbst eine Pause verdient. Bevor sie eingelagert werden, sollten sie gründlich

gereinigt beziehungsweise bei Bedarf gewartet werden. „Trockene, gut belüftete Plätze wie eine Garage oder ein Gartenhäuschen sind als Winterquartier ideal“, empfiehlt Jens Gärtner. Akkus sollten separat an einem frostfreien Ort wie dem Keller aufbewahrt werden.



Herbstzeit ist Pflegezeit: Mit einem Laubbläser lassen sich Rasenfläche und Wege einfach und schnell vom Laub befreien. Die Blätter können dann leicht aufgenommen und weiterverwendet werden, zum Beispiel gehäckselt als Beetabdeckung.

Foto: DJD/Andreas Stihl

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGE

Jetzt bewerben: Kellogg's bringt Bewegung in Vereine

Neue Trikots, Sportgeräte oder Infrastrukturmaßnahmen? Mit der Initiative Herzensprojekte von Kellogg's werden Vereinsideen Wirklichkeit. Insgesamt 50.000 € Fördermittel stehen bereit, bis zu 5.000 € pro Projekt – für alles, was den Vereinsalltag bereichert.

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie bedeutend und wertvoll die Arbeit lokaler Sportvereine ist – und wie wichtig es ist, ihre Arbeit zu unterstützen“, erklärt Olympiasiegerin Svenja Brunckhorst, Schirmherrin der Aktion. Ziel der Initiative ist es, dem Amateursport mehr Sichtbarkeit zu verleihen und so nicht nur die sportlichen Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen zu stärken, sondern auch soziale Integration, Teamgeist und persönliche Entwicklung zu fördern.

Bewerbungen sind ab sofort bis zum 31. Oktober 2025 möglich. Wer gewinnt, entscheidet die Öffentlichkeit online vom 1. Oktober

bis zum 30. November 2025. „Die Initiative ist Teil von Kellanovas globaler *Better Days*-Strategie, mit der wir spürbar positive Veränderungen bei den Menschen erwirken wollen“, sagt Nicole Trembacz, Senior Brand Manager DACH Kellogg's bei Kellanova. „Wir freuen uns, dem Amateursport mit *Herzensprojekte* gemeinsam mit Svenja Brunckhorst eine Bühne zu geben und hier wirklich etwas zu bewirken.“

Weitere Informationen, Teilnahmebedingungen sowie die Online-Bewerbung gibt es unter dem Link www.kelloggs-herzensprojekt.de



ANZEIGE

Wasser schützen – gemeinsam mit EDEKA und zu Hause

Wasser ist kostbar – und wird weltweit immer knapper. Extreme Hitze, Dürreperioden und sinkende Grundwasserspiegel gefährden nicht nur die Landwirtschaft, sondern auch unsere Lebensgrundlage. Wir alle können im Alltag viel bewirken. Mit einfachen Tricks lässt sich der Wasserverbrauch im Haushalt deutlich senken – ganz ohne Komfortverlust:

Spar-Strahlregler nutzen: Sie senken den Wasserverbrauch beim Geschirr-Abwasch oder Duschen von ca. 15 auf nur etwa fünf Liter pro Minute.

Verzicht auf fließendes Wasser: Statt unter laufendem Wasserhahn das Obst und Gemüse lieber in einer Schüssel mit Wasser waschen.

Pflanzliche Alternativen probieren: Gelegentlich auf Fleisch, Butter oder Käse verzichten – denn pflanzliche Alternativen sind oft wasserschonender im Anbau.

Wasserschonend einkaufen: Verschiedene Obstarten, wie etwa Orangen und Mandarinen aus dem

Zitrusprojekt von EDEKA und dem WWF, setzen schon beim Anbau auf einen geringeren Wasserverbrauch.

Auch Supermärkte übernehmen Verantwortung. So engagiert sich EDEKA als Partner des WWF und Mitglied der „Alliance for Water Stewardship“ in wasserkritischen Regionen wie Spanien, Südafrika und Peru. Dort werden gemeinsam mit lokalen Partnern Projekte für nachhaltige Wassernutzung umgesetzt – etwa durch effizientere Bewässerung, Schulungen für Landwirt:innen und den Schutz ganzer Flussgebiete. Ziel ist es, Wasser gerechter zu verteilen und langfristig zu erhalten.



Seriöser Käufer sucht:
Antike Möbel, Fotoapparate, Porzellan, Bücher, Uhren, Gemälde, Bierkrüge, Design, Kunst etc. ☎ 0163 6909267

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 Werteschätzung. Zahle Bar und vor Ort. Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

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 Werteschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr

Tel. 069 - 34 87 58 42

Job

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

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

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

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

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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. – So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 6 70 79 40

► SIE sucht IHN

Magdalena, 77 J., gut aussehende Witwe, mit viel Herzlichkeit, gute Köchin u. sichere Autofahrerin, ich schmuse u. kuschle gern, ich wünsche mir pv von ganzen Herzen einen sympathischen Mann, mit dem ich zusammen sein kann - wohne hier ganz allein u. wäre jederzeit umzugsbereit - ich würde sehr gerne mal mit Ihnen telefonieren Tel. 0151 - 20593017

Sabine, 66 J., ich war lange im mobilen Pflegedienst tätig, bin hübsch, sauber u. gepflegt, habe ein treues Herz, koche u. backe sehr gern und gut, mag die Natur, Gartenarbeit. Ort bin ich sehr traurig, denn mir fehlt ein netter Mann bis 80 Jahre, für den ich da sein darf pv Tel. 0160 - 7047289

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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. – So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06105 / 9 67 60 55

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

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

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**

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

In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: 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/Dreieich, 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.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbewerbsaufkleber 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

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink,
City Galerie Aschaffenburg,
Edeka, Expert Klein,
Garten Apotheke Langen,
Globus Baumarkt, HIT,
JYSK, Lidl, Mobile, Nahkauf,
Netto, Norma, Penny, POCO,
Polster Aktuell, Rossmann,
Schäfer Dein Bäcker,
toom Baumarkt, XXXLutz,
Zimmermann

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137

63179 Obertshausen

Teo hat trotz seines jungen Alters viel erlebt und ist trotzdem immer freundlich... Aber keiner sieht ihn

Rasse: Pointer Mischling

Geburtsjahr: 06.2023

Geschlecht: männlich

Größe: mittelgroß

kastriert: ja

Unser Herzensbrecher Teo ist ein lustiges Energiebündel. Er ist ein fröhlicher, immer gut gelaunter Kerl. Sein durch einen leider schlecht behandelten Knochenbruch versteiftes linkes Hinterbein macht ihm deswegen auch gar nichts aus. Es stört ihn in keinster Weise. Manchmal benutzt er es eben auch gar nicht und flitzt einfach auf drei Beinen los. Er ist deswegen in physiotherapeutischer Behandlung, die er sehr gut mitmacht und sogar richtig genießt. Eine regelmäßige physiotherapeutische Kontrolle wäre auch im neuen Zuhause ratsam, um Fehlbelastungen vorzubeugen.

Teo liebt Menschen und lässt sich in allen erdenklichen Lagen liebend gern durchknuddeln. Nur bei großen Männern ist er anfangs skeptisch und braucht etwas Aufwärmzeit.

Kinder sollten aufgrund seines Temperaments schon standfest sein. Er versteht sich prima mit anderen Hunden.



TEO

Er zieht anfangs noch sehr an der Leine, immerhin ist draußen auch alles sooo spannend. Im Laufe des Spaziergangs kann er schon manierlich an der Leine gehen.

Für Teo wünschen wir uns Menschen, die gerne viel Zeit mit ihm verbringen und mit ihm zusammen die Welt entdecken wollen. Das Zuhause sollte idealerweise wenig Treppen und rutschsichere Böden haben.

Foto: TE

Tierherberge Egelsbach | <https://tierherberge-egelsbach.de>

Tel. 06103-49336 | E-Mail: hunde@tierherberge-egelsbach.de

TSV SELIGENSTADT (PM). Mali, ein Haus-/Waldkatzen-Mix, ist eine Fundkatze und ca. 4 Jahre alt. Sie war weder gekennzeichnet, noch kastriert und wurde bis heute nicht gesucht.

Unverständlich, denn Mali ist nicht bloß eine außergewöhnlich hübsche Katze mit ihrem halblangen, schwarzen Fell und den grünen Augen; sie ist auch sehr menschenbezogen, neugierig und interessiert am menschlichen Tun und genießt Streicheleinheiten.



MALI



So sehr sie Menschen mag – mit anderen Katzen will Mali nichts zu tun haben.

Sie möchte Einzelprinzessin in einem Haushalt ohne oder mit älteren Kindern sein und nach ihrer Eingewöhnung in einer ruhigen Gegend Freigang genießen.

Fotos: TSV

Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. | <https://tsvseligenstadt.de>

Tel.: 06182-26626 | E-Mail: info@tsvseligenstadt.de

VALENTINA

HTB (PM). Valentina hat einen tollen Charakter, ist sehr verträglich und eigentlich nur dankbar.

Sie geht auf die Menschen offen zu – freut sich über jede Zuwendung, ohne dabei aber aufdringlich zu sein.

Valentina ist 8 Jahre alt, 44 cm groß und wiegt 19 kg, sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB



Weitere Informationen unter **Hoffungsvolle Tierblicke e.V.**

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493

oder 0162-2939838

MONA

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.

Foto: HTB



Weitere Informationen unter **Hoffungsvolle Tierblicke e.V.**

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493

oder 0162-2939838

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.“

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



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



Wenn's gut werden muss.



199,-

Kaminholzregal 'Taunus'

195 x 100 x 201 cm, Holz, grau, mit Alu-Zierleiste als optischen Blickfang, Bausatz mit komplett montierten Wandelementen, aus vorbehandeltem Kiefer-/Fichtenholz
26015161



139,-

Kaminholzregal 'Spessart'

Sockelmaß 190 x 80 x 190 cm, Holz, braun, schützt Brennholz vor Witterungseinflüssen, ca. 2,00 m³ Volumen Fassungsvermögen
23315172



16,95

Stabilität Holzstapelhalter

Metall, variable Abmessung, 1 Rohrbügel, zum Lagern von Brennholz, einzeln oder als Paar verwendbar, feuerverzinktes Rohrgestell
10523295

6,95

Fireland Kaminholz

Hartholz, Holzschichtlänge 24 - 27 cm, lang anhaltende Brenndauer, Restfeuchte <15 %, ofenfertig und in praktischer Tragetasche, 12,5 dm³ (1 m³ = 534,62)
28978163



4,29

Fireland Hartholz-briketts 'Premium'

Buche, Qualitätsklasse DINplus A1, frei von Zusatz- und Bindemitteln, 10 kg (1 kg = 0,43)
28528595



12,95

Rekord Braunkohlebriketts

Für lang anhaltende Wärme, ohne Zusatz von Bindemitteln, kein sägen, hacken, trocknen, 25 kg (1 kg = 0,52)
13937819



Alle Angebote nur gültig vom 11.10. - 25.10.2025 in den Fachcentern Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS

61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 - 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fulda/Brück
BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Bohnenbergerstraße 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf:

