

# mein süd hessen

6B

**GLOBUS**  
**BAUMARKT**

als Beilage  
in Teilen  
dieser Ausgabe!

15. November 2025 Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.825

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



mein süd hessen  
auf Facebook



[www.facebook.com/  
rheinmainverlag](https://www.facebook.com/rheinmainverlag)

Tiere der Woche

Tiere suchen  
ein neues  
Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11

**EGRO**  
Direktwerbung GmbH

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

**Mehr Informationen:**  
☎ 06104 4970-90  
✉ [zusteller@egro-direktwerbung.de](mailto:zusteller@egro-direktwerbung.de)



Die kleinen Ferienorte Bruck und Fusch sind umgeben von verschneiten  
Almwiesen, stillen Bergseen und viel unberührter Natur.  
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Fuscher Freges/Christoph Posch

Geheimtipp am Fuße des Großglockners  
**Ein vielseitiger Winterurlaub in Bruck und  
Fusch im Salzburger Land**

# Geheimtipp am Fuße des Großglockners

Ein vielseitiger Winterurlaub in Bruck und Fusch im Salzburger Land



Fusch an der Glocknerstraße ist ein familienfreundlicher Ferienort.

Foto: DJD/Fuscher Freges/Photograph Sochor

voran dem Großglockner, Österreichs höchstem Berg. Malerisch eingebettet zwischen verschneiten Bergwiesen und glitzernden Seen bieten sie einen ruhigen Rückzugsort inmitten der beeindruckenden Winterlandschaft im Salzburger Land. Durch ihre zentrale Lage sind die beiden familienfreundlichen Orte ein guter Ausgangspunkt, um die Vielfalt der Region zu entdecken.

**Ruhige Lage mit guter Anbindung**

Nationalpark Hohe Tauern eröffnet den Zugang zu unberührter Natur, während auch umliegende Orte wie Zell am See in wenigen Minuten zu erreichen sind. Auch die Mozartstadt Salzburg ist nah genug für einen Tagesausflug. Dank des kostenlosen Skibusses gelangen Wintersportler bequem in die Skigebiete Kitzsteinhorn, Schmittenhöhe und Maiskogel, wo moderne Bergbahnen und perfekt präparierte Abfahrten bis ins Tal für Skivergnügen sorgen. Nähere Informationen gibt es unter [www.bruck-fusch.at](http://www.bruck-fusch.at).

**Übungslift und Loipen vor der Haustür**

Ab Weihnachten startet der Übungslift in Fusch in die Wintersaison – eine unkomplizierte, familienfreundliche Möglichkeit, den Winter sportlich zu genießen. Kinder und Anfänger aller Altersstufen können hier in ruhiger Atmosphäre ohne lange Wartezeiten das Skifahren erlernen, während auch geübte Skifahrer ein paar entspannte Schwünge in den Schnee ziehen können. Eine Beschneiungsanlage sorgt für gut präparierte Pisten. Auch Skilangläufer können direkt vor Ort starten: Vom Ortskern Fusch gleiten sie auf einer bestens präparierten Langlaufloipe durch verschneite Wälder und offene Winterlandschaften. Wer noch mehr Abwechslung sucht, findet in Bruck ein erweitertes Loipennetz für ausgedehnte Runden mit beeindruckenden Panorama-Ausblicken.

**Wintererlebnisse auf Schnee und Eis**

Rund um Bruck und Fusch laden Winterwege zu Spaziergängen



Die kleinen Ferienorte Bruck und Fusch sind umgeben von verschneiten Almwiesen, stillen Bergseen und viel unberührter Natur.

Foto: DJD/Fuscher Freges/Christoph Posch

durch stille Tallandschaften und verschneite Wälder ein. Wer die winterliche Ruhe sucht, findet hier idyllische Pfade, die Naturerlebnis und Erholung verbinden. In Bruck wartet zudem ein besonderes Vergnügen auf alle, die gern Schlittschuh laufen: Eine präparierte Eisfläche verwandelt sich in eine stimmungsvolle Eislaufbahn unter freiem Himmel. Für noch mehr Schwung sorgt anschließend die Rodelbahn Kohlschnait: Der Aufstieg kann sportlich zu Fuß oder bequem mit dem Rodel-Express erfolgen. Auf der rund drei Kilometer langen, beschneiten Strecke geht es rasant talwärts, am Abend bei romantischer Beleuchtung.



Die Rodelbahn in Bruck ist nicht nur bei Familien mit Kindern beliebt.

Foto: DJD/Fuscher Freges/makeART/Matthias Kendler



**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](mailto: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](http://www.egro-direktwerbung.de)

# Kostheim- Kastel einst Spiegelbild für die Flößerherrlichkeit

– Von Herbert Fostel –

Damals kostete ein Glas Bier zehn Pfennige und die Rippchen vierzig Pfennige.

Wolfgang Mühlbauer, der Kostemer Wirt der „Alten Rose“ mit dem schönen Namen „de Unnergang“, von manchen Zeitzeugen bestätigt, war auch der Taufpate des Kostheimer Carneval- Vereins- anno 1923.- Die servierten Halbmaßchen wurden mit Kreide auf einer Holztafel angeschrieben.- Das waren noch Zeiten...

Übrigens war die Wirtschaft „Rose“ am Mainufer auch das erste Lokal, nach ca. 3 Wochen mühseliger Floßarbeit auf dem Main, das die durstigen Flößer besuchten.

Die hatten zwar ein Bier – Deputat von rd.3 Litern pro Tag, aber die Bierfässer standen, bei jedem Wetter, auf dem Floß, und hier gab es das erste frische Bier. Die Flößerei am Zusammenfluss von Main und Rhein hatte bekanntlich eine Jahrhundertalte Tradition. In der Blütezeit dieses Gewerbes, das in „Kostheim und Kastel“ zur Geschichte der Gemeinden gehört, wanderten jährlich rund fünf Millionen Festmeter Holz aus Bayern, dem Frankenwald und Odenwald durch die Mainschleusen. Seit dem 14.Jahrhundert wurde in der hiesigen Region die Flößerei betrieben, die nach den Färchern zu dem ältesten selbständigen Gewerbe zählte.

Die Flöße trieben wie schwimmende Dörfer, die von der Mündung des Rheins kamen.

Die von den Kostemer „Floßknechten“ zusammengestellten Flöße lagerten bis zur Talfahrt im Bereich des rheinseitigen Maarau – Ufers. Hier erfolgte die Bündelung der Baumstämme auf Wasser.

Ein Floß hatte das Maß von 1000 Fuß und war umgerechnet 250 m lang.

Es hatte einen Wert von 25.000 Gulden.

Einst waren Kostheim und Kastel auch die Orte, an denen das geschlagene Holz zur mächtigen Flößen zusammengeführt wurde, die von hier aus dann ihren weiten langen Weg, den Rhein hinab bis in die fernen Niederlande nahmen.

Das Holz wurde bereits in den 60er Jahren, seit dem 19.Jahrhundert an Ort und Stelle geschnitten und mit modernen Transportmitteln, und vor allem auch ohne Gefahr für die Schifffahrt, verfrachtet.

Nun kann man mit Sicherheit annehmen, dass die aus den alemannischen Hochschwarzwald stammenden



Flößergehilfen, die oft Wochen und Monate in Kostheim und Kastel ausharren mussten, sich die Zeit auf ihre gewohnte Art vertreiben.

Vielleicht erinnerten sie sich zur „Fasnetzeit“ an einen alten Brauch aus ihrer Heimat, um damit ihr gewiss nicht tüppiges Salär durch einige „geschnorrte“ Schoppen zu schonen. Was dann in der Folgezeit auch bei den armen Kasseler und Kostemern Nachahmer fand!

Hinzu kam, dass vielleicht auch mancher Flößer sein raues Herz an eine „Kasseler Rassel“ verlor, hier vor Anker ging und dabei seine fremdartigen Fastnachtsbräuche einbrachte. Überall dort, wo die „Schnorrerweiber“ in den Lokalen auftauchten, gab es über die „Sünden der Nachbarn“ viel zu lachen.

Es verkörperte eine Mischung aus rheinischer Fassenacht und eben, ja, alemannischer Fasnet.

Alles es war einmal...

Als Gegenstück zu den legendären KCK- Nachthemdensitzungen gab es für die „Männer- Domäne“ auch ein närrisches Angebot, in Form einer „Schlabber- Sitzung“ vom Kostheimer Carneval- Verein auf der Bühne im Gasthaus „Zum Engel“.

Der Kostheimer Fassenachter Karl-Heinz Werner resümierte dazu:

„Was war's früher bei uns so schee!

In der Bütt konnt mer nur Kostemer seh, das war'n noch richtige Narhalles und ko Schmaußmicke gewese! Do stieg de Geider in die Bütt, der ganze Saal, der ging do mid.

In Kostem machte dies auch möglich, nit Neckemann, de Schuster Redlich. So war die Kostheimer Herrlichkeit, des kimmt nit mehr- vorbei die Zeit.

Man freute sich, nahm nix so schwer, trotz wenig Geld- lang ist es her.

1973 trat der KCK auf die Bremse.

Eine Steigerung für die beliebteste, arteigenste Herrensitzung des Clubs, war nicht mehr möglich.

Beim KCV gab es ein „Männer- Helau- Again“- anno 1990 – in der neu

eingeweihten „Kostemer Scheier“.

Mit dem Schlachtruf „Flößer Ehr- Langholz her“ – Idee vom Kasteler Heimatforscher Fritz Diehl- wird stets eine gebührende Hommage auf die unvergessene Flößer- Tradition bekundet.

Die 1. Kostemer Scheier – Sitzung wurde im wahrsten Sinne des Wortes eine einmalige Veranstaltung.

Durch die juristische Vertreibung aus der Scheier und dem „Golf- Krieg“ fiel die nächste Flößersitzung aus.

Die Wiederauferstehung der stimmungsvollen Herren- Sitzung fand – 1992 – wieder mit einheitlichen Flößer – Hemden- der Besucher im Kostheimer Bürgerhaus bis dato statt.

Seit 2017 gibt es wieder „KCK-Nachthemden- Sitzungen“ – im neuen flotten Format auf 2 Bühnen – im Kasteler Bürgerhaus- für „Schwestern und Brüdern“.

Auch ein närrischer Geheim – Tipp für die „Männer – Zunft“ ist die deftige „Landsknecht – Sitzung“ der Kasteler Jocus- Garde im Garde- Heim der Reduit.

Resümee: Die Floßfahrten wurden im 19.Jahrhundert immer beliebter.

Sie waren zu einer Attraktion geworden. Es gab Zeiten, da musste man sich für eine Fahrt – Teilnahme anmelden. Vereine, Stammtische und Kegelclubs hatten bei Fassbier und Musik unvergessene gesellschaftliche Erlebnisse und waren dem Rhein dabei „hautnah“.

Der letzte Flossherr von Kastel war Mathias Wagner.

Auf dem Betriebsgelände am Floßhafen in Kostheim war einst eine Bauschreinerei und ein Sägewerk vom Unternehmer – Günter Georg Hartmann Schollmayer etabliert.

Zur bleibenden Erinnerung wurde auf der Rheinwiese am Kasteler Terrassenhaus eine bronzene Flößer – Statue mit „Blick nach Kostheim“ auf den Namen „Nepomuk“ – anno 2012 – eingeweiht.

Ideengeber war der Kulturschaffende Fritz Diehl.

Die Gesellschaft für Heimatgeschichte Kastel übertrug die Obhut an die Stadt Wiesbaden.

## Premiere „Alaaf meets Helau beim KCV“

– von Herbert Fostel –

Ein wahrer „närrischer Donner- schlag“ war die sensationelle Ankündigung des KCV- Präsidenten Björn Saemann mit seinem ideenreichen Programm- Team- erstmals einen „Party- Knüller“ anzukündigen, der neugierig macht: Ein verkürztes Sitzungsformat für Junge und Junggebliebene – ohne Komitee und Vorträge.

„Es wird einen närrischen „Voll- treffer“ auslösen mit viel Gesang, Tanz und mitreißender Musik, ist die verheißungsvolle Ankündigung vom „KCV-Einheizer“-Moderator Ralf Falkenstein.

Auf der „Kostheimer Bürgerhaus- Party- Meile“ powern u.a. das nicht zu bremsende Gesangs- Duo „Doppelbock“. Der nicht zu toppende Stimmungssänger Oliver Mager „mit viel Konfetti in der Blutbahn“.

Das furiose „Tanzmariechen“ Helena Ruhmann, lässt die Funken sprühen...

Hochstimmungs- Orkane im Minuten- Takt löst die super Köl- sche Band QBA zu begeisternden „Fastelovend- und Stimmungshits“ mit hohen Charts aus.

**Wo? – Im Kostheimer Bürgerhaus**

**Beginn:**

**11.02.2026, um 18:11 Uhr**

**Eintritt: 22 € + kostenloses (farbiges) Silikon-Fastnachtsbändchen**

„Unvergessliche Momente – Jetzt nutzen „lautet der Wegweiser des heimatverbundenen Kostheimer Carneval-Vereins.

Dazu wurden Sondervorverkaufsstellen eingerichtet:

„Kiosk Öner“, Steinern Straße 25 – Mainz-Kastel

„All in- Kiosk“, Hauptstraße 135 – Mainz- Kostheim

Online: [bestellung@](mailto:bestellung@kostheimer-carneval-verein.de)

[kostheimer-carneval-verein.de](http://kostheimer-carneval-verein.de)

# Gesundheit auf Vorrat

Wie eingelagertes Nabelschnurblut der ganzen Familie helfen kann

(DJD). Familie ist mehr als nur Verwandtschaft: Sie ist Rückhalt, Verlässlichkeit und oft die erste Quelle von Trost, Hilfe und Hoffnung – besonders, wenn es um die Gesundheit geht. In einer starken Familie ist niemand allein. Man kümmert sich umeinander, denkt voraus und trägt Verantwortung über Generationen hinweg. Eine Möglichkeit, frühzeitig für das Wohlbefinden der Liebsten vorzusorgen, bietet die Einlagerung von Nabelschnurblut.

## Für die Behandlung bestimmter Krankheiten

Was viele nicht wissen: Die Stammzellen, die im Blut der Nabelschnur enthalten sind, können Leben retten. Sie werden beispielsweise zur medizinischen Behandlung bei bestimmten Blut- und Immunkrankheiten eingesetzt. Dafür wird direkt nach der Geburt das Nabelschnurblut des Neugeborenen gewonnen

und vorsorglich eingelagert – und so für einen späteren Einsatz gesichert. Auch Familienangehörige können unter gewissen Bedingungen vom eingelagerten Nabelschnurblut profitieren. Mit der kostenlosen Familienoption testet zum Beispiel Vita 34, ob auch die strengen Bedingungen für eine allogene Spende – also eine Fremdspende – erfüllt sind. Dann könnte das eingelagerte Nabelschnurblut auch als Behandlungsoption für ein Familienmitglied in Betracht gezogen werden.

## Blut ist dicker als Wasser

Ob eine Stammzellspende unter Familienmitgliedern möglich ist, hängt davon ab, wie gut bestimmte Gewebemerkmale zueinander passen – die sogenannten HLA-Merkmale. Diese werden von den Eltern an ihre Kinder vererbt. Besonders bei Geschwistern besteht eine etwa 25-prozentige Chance, dass diese Merkma-

le vollständig übereinstimmen – das macht sie zu besonders geeigneten Spendern. Aber auch eine teilweise Übereinstimmung kann in vielen Fällen ausreichen, damit eine Transplantation erfolgreich verläuft.

## Was zukünftige Eltern wissen sollten

Wenn Eltern das Nabelschnurblut ihres Babys einlagern lassen möchten, sollten sie sich rechtzeitig vor der Geburt informieren und eine Entscheidung treffen – am besten im letzten Drittel der Schwangerschaft. Auf [www.vita34.de](http://www.vita34.de) können sich werdende Mamas und Papas vorab einen Überblick verschaffen. Denn das Nabelschnurblut muss direkt nach der Entbindung entnommen werden, dieser Moment ist einmalig und lässt sich nicht nachholen. Die Entnahme ist dabei für Mutter und Kind völlig schmerzfrei und dauert nur wenige Minuten.



Werdende Eltern sollten sich rechtzeitig informieren und eine Entscheidung über die Entnahme von Stammzellen nach der Geburt treffen.

Foto: DJD/DP-Medysystems

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

## Einrühren, genießen, einschlafen!

Innovativer Gute Nacht Drink begeistert!

Das Licht ist aus, der Körper müde, aber der Schlaf will nicht kommen. Verzweifelt probieren viele alles Mögliche aus – von Tee bis Tabletten, oft ohne nachhaltigen Erfolg.

### Der Premium-Einschlafbegleiter

Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei.

Auch Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität bei Personen mit chronisch schlechtem Schlaf fördern und die Erholung nach Belastung verbessern kann.<sup>1,2</sup> Es unterstützt den Schlaf auf natürliche Weise, ohne die Schlafarchitektur zu stören oder am nächsten Tag zu ermüden.<sup>3</sup>

### 70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über 70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun in eine



wohlschmeckende Tasse voller Abendruhe. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafengehen als milde Ergänzung in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan**

Gute Nacht Drink  
(PZN 20092398)

[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)



Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. • Ramos-Jiménez et al. 2024. An Update of the Promise of Glycine Supplementation for Enhancing Physical Performance and Recovery. • Yamadera et al. 2007. Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes. • McCarty et al. 2018. Dietary Glycine Is Rate-Limiting for Glutathione Synthesis and May Have Broad Potential for Health Protection. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

## Träge Verdauung? Verstopfung?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.<sup>3</sup>



Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18788684)

[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)



**KIJIMEA**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1,2</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>3</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

## Clever handeln und Schäden vorbeugen

Regelmäßige Dachfenster-Wartung kann für ein warmes, trockenes Zuhause sorgen

(DJD). Draußen stürmt und regnet es, es ist kalt und nass, häufig kommt noch Schnee hinzu: Wohl dem, der nun gemütliche Stunden im trockenen, warmen Zuhause verbringen kann. Wer unterm Dach wohnt, bekommt die harsche Witterung oft noch direkter mit, wenn der Regen aufs Dachfenster prasselt und Stürme an den Dachziegeln zerren. Damit Kälte und Feuchtigkeit draußen bleiben, ist es wichtig, Dachfenster gut zu pflegen und sie regelmäßig professionell auf ihre Funktionalität überprüfen zu lassen.

### Exponierte Lage macht eine regelmäßige Wartung erforderlich

Allein durch ihre exponierte Lage sind Dachfenster UV-Strahlung, Hitze, Kälte, Nässe und gelegentlich sogar Hagel ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, sie gut zu pflegen. Eine regelmäßige Reinigung der Scheibe und der Fensterrahmen gehören ebenso dazu wie das Schmieren aller beweglichen Teile. Außerdem sollten Dachfenster mindestens alle zwei Jahre, besser einmal jährlich, vom Fachmann



Wenn das Regenwasser nicht mehr richtig ablaufen kann, sucht es sich seinen Weg ins Innere. Im Worst Case weicht die Dämmung auf, und es droht ein erheblicher Schaden an der Bausubstanz.

Foto: DJD/TLS-Dachfenster

überprüft und gewartet werden. Einige Versicherungen schreiben diese Wartungsintervalle sogar vor, um im Schadensfall einzuspringen. Auch die Hersteller der Dachfenster pochen auf eine jährliche Wartung, damit sie überhaupt die Gewährleistung übernehmen.

### Überprüfung aller Funktionen

Die Experten von TLS-Dachfenster etwa überprüfen bei jedem Wartungsauftrag alle Funktionen des Dachfensters, schmieren sämtliche mechanischen Elemente und prüfen die Federspannung der Fensterflügel. Bei Bedarf stellen sie die Federn so nach, dass der meist schwere Flügel in jeder Position stehen bleibt. Zudem reinigen sie die Wasserabläufe rings um das Dachfenster von außen und entfernen Verschmutzungen wie Blätter oder Moos. Bemerkten die Fachleute Schäden oder Verschleiß am Dachfenster oder am Zubehör, zum Beispiel am Außenrollladen, dokumentieren sie dies und veranlassen einen unverbindlichen Kostenvoranschlag für erforderliche Reparaturen. Mehr Infos: [www.tls-dachfenster.de](http://www.tls-dachfenster.de).

### Wann ist es höchste Zeit für eine professionelle Dachfenster-Wartung?

Schwergängige Fensterflügel oder Griffe, quietschende Fenster oder Beschlagsteile oder womöglich Kondenswasser an den Rändern der Fensterscheibe sind Alarmzeichen. Werden diese ignoriert, drohen Komplikationen bis hin zu irreparablen Schäden am Dachfenster.

Eine jährliche Wartung ist wesentlich günstiger als ein kompletter Austausch: Der Profi erkennt beginnende Schäden und kann mit kleineren Reparaturen die Lebensdauer der Dachfenster verlängern und ihre Funktionalität erhalten. Sobald das Dachfenster undicht ist, es zieht oder der Verdacht besteht, dass ein Schaden vorliegen könnte, sollte professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden.

## Moderne Gefäßmedizin, Polyneuropathie und der diabetische Fuß



WIESBADEN (PM). Der diabetische Fuß ist eine ernsthafte Folgeerkrankung des Diabetes mellitus, die durch eine Kombination aus Durchblutungsstörungen (pAVK) und Nervenschäden (Neuropathie) entsteht. Die verminderte Durchblutung und Sensibilität führen zu Wundheilungsstörungen und einem erhöhten Infektionsrisiko – unbehandelt drohen chronische Ulzera oder sogar Amputationen. Eine frühzeitige Gefäßdiagnostik ist entscheidend, um Komplikationen zu vermeiden. Moderne minimalinvasive Therapien können die Durchblutung verbessern und die Heilung fördern. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Gefäßchirurgie, Diabetologie und Wundmanagement, wie in der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden, trägt maßgeblich zur Erhaltung der

Mobilität und Lebensqualität bei. Im Rahmen der Patientenakademie laden wir Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung rund um das Thema Moderne Gefäßmedizin, Polyneuropathie und den diabetischen Fuß ein. Die Veranstaltung findet am 19. November um 18 Uhr in der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden, Geisenheimer Straße 10, 65197 Wiesbaden, im Elektivzentrum statt. Hier erhalten Betroffene und Interessierte fundierte Einblicke in moderne Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Prof. Dr. Dr. Donas, Leiter des Gefäßzentrums Rhein Main und Oberärztin Dr. Sara Narimani stehen Ihnen bei allen Fragen rund um dieses Krankheitsbild zur Seite – mit dem Ziel, Ihre Lebensqualität zu sichern und Ihre Mobilität zu erhalten.

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

Rhein Main Verlag

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

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

✂️ **Restposten - Sonderposten ab 99€**

✂️ Meisterkundendienst für alle Markenfabrikate  
✂️ Reparatur - Ersatzteile - Verkauf

f ehsrheinmain @ ehs\_rheinmain www.ehs-rheinmain.de 0163/6162762  
**Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim**  
info@ehs-rheinmain.de .06142-13636 u. 06142-65165

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

# Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell<sup>1</sup> im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kann es zu Entzündungen im Gelenk kommen, die äußerst schmerzhaft sein können. Nimmt der Schmerz mal wieder überhand, benötigen Betroffene daher eine schnelle Schmerzlinderung. Und zwar eine, die bei entzündlich bedingten, leichten und mäßig starken Schmerzen hilft. Das innovative Arzneimittel Spalt Forte (rezeptfrei) bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer besonderen patentierten Flüssigkapsel an, welche die Wirkung beschleunigt: Spalt Forte reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Außerdem belegen Wissenschaftler, dass Spalt Forte doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wird wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Fragen Sie



daher in Ihrer Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

**Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!**

Für Ihre Apotheke:



**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

<sup>1</sup>PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper, Stand der Information: Januar 2022. • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

# Schwindel hat viele Gesichter

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen sowie Benommenheit. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren



Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber

nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte.“

## Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arznetropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:



**Taumea**  
(PZN 07241184)

[www.taumea.de](http://www.taumea.de)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert  
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

## Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 45

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



US-Bundesstaat	Liedchen	israelit. Kirchenmonat	allgemein, üblich	Wapitihirsch	eh. Maß d. Drucks	Kanten	Wolfsmilchgewächs	elektrostatische Einheit	europ. Inselstaat	nützlich (lat.)	Fürsten im Orient	Marihuana (ugs.)	syrischer Staatsmann †	Oratorium Handels
Babyspielzeug				Dummheit						Krieger in der Ukraine				
Beurteilung				Ruinenstätte auf Kreta	Perspektive							Geliebte des Zeus		durch Fakten belegt
			Stadt auf Fünen	grundsätzlich						Bergmann (ugs.)	poetisch: Erquickung			6
kindlich		US-Bundesstaat		Frauenname				latein.: nichtig	Klops					
akademisch gebildet				Freiherren, Adlige			ein Werkzeug				griech. Meeresgott		englisch: wir	
Olympiastadt 2004				Getreidespeicher	Männername				Bad in salzhalt. Quelle	Mietauto mit Fahrer				japanische Münze
		Telefonate	indische Laute				Ostseeinsel	kriminallistischer Begriff				englisch: ja		
Allerzufluss in Gifhorn	in Saus und ...	Giftschlange		kleine Fischreusen		überflüssig							Skilauftechnik	
italienisch: gut				kurieren	Vorgesetzter (amerik.)			Fluss durch Straßburg			bayrisch: Mädchen		Fragewort (4. Fall)	
Element antiker Tempel	Eingang (franz.)		Geißblattgewächs					erbitterte Gegner		Sprecher d. diplom. Korps				eine Droge
				Frauenkurzname		englisch: Post	gelb-brauner Zucker					Kohlenwasserstoff	französischer Artikel	
unsportlich				Spottschrift	Zweirad (Kw.)					Land-schaft in bibl. Zeit	Fette			
			Fremdwortteil: gleich	Gewürzkorn			innerbetrieblich	Sylvesterkraher						
Fluss in Niedersachsen	Kanalisationsschacht		hierher		dünne Metallplatten	Dynastie im alten Peru				best. Artikel, 4. Fall				Baumwollstoff
Tyrann von Gela (Antike)				konstant, beständig	hellhaarige Frau						Frauenkosenname		Fremdwortteil: doppelt	
		8	Frische	kleine Deichschleuse		Vorname der Lemper		1	eine Behörde	Sofa, Ottomane				
Kaiserstadt in Vietnam	entgegen-gesetzt					nord-deutsch: Illtis		Frühstückspeck			3	Frauenkurzname	indian. Sprachfamilie	
moldawische Währung			Fluss d. Aberdeen		eh. Shah Persiens	städtisch			Initialen Spielbergs	nicht glatt				
			Vorname von '007-Brosnan	dt. Landschaft				badischer Politiker † 1881	Einzelmusiker					
Fremdwortteil: über	Hautpflege-mittel	Mono-gamie	Doppel-gewebe		Verheiratete (Mz.)	dt. Tennisprofi				kaufm.: heute				
steinig				5	ein weiches Metall	Flechte, Hautaus-schlag								
			island. Parla-ment	wider-stands-fähig		englisch: agieren								
hoher türk. Titel (Mz.)		vene-zia-nische Truhe		Eichhörn-chenfell		Spezial-gebiet		lat. Gruß						
Kaffee-gebäck					skand. Trink-spruch	rote Filz-kappe								
				byzant. Kaiserin	Wüste in Nord-afrika			Initialen Morgen-sterms	Insel vor Marseille					
Frucht-form		dichter Nebel in England	so unge-fähr											
ägypt. Stadt-gott v. Theben	Schlitz-ohr			Daten-samm-lung										
					2				argent. Provinz (Santa ...)					
schotti-sche Insel				9	Kenn-zeichen									
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A W E A V O R H E I T U P P A S  
 K R I S T L I K U A S S I C H T S M  
 N A I V O T L I G E N E R L L A B E  
 S T U D I E R T I D I N B U S D D W E  
 A H T E N B E R N D M T A X I  
 S I S E N T A R V A S P U R T I G S E  
 S A S P I S U N O N E T I G S E  
 B E N E L I B O S S I L L T W E N  
 R E N N E R H O L U N D E R B D O Y E N  
 S A U N A I R I N E I N D F A R I N N D  
 H U N T E I N D F A R I N N D  
 G E L T E N I N K A D E N O  
 D I M A N N O N O N O N O N O N O  
 N U E I E L U T E A H A D I W A N  
 T K O M M O N O N O N O N O N O  
 L E U D E C U R B A N D R A U  
 Y P E R T R O H E N N U S O L I S T  
 H A S D A I O F E L S I G Z E M  
 B E I E S Z A E H A C T  
 T N A R C A F E H K  
 T I E L C H E N P F E S  
 S C H O T E S S A H A R A  
 R E F I L O U A R C H I V  
 Y M O N W L E M F E  
 E I G G

# Erlebnisse mit Wow-Effekt

Ausflüge ins All, Videospiele-Zeitreisen, Duftwelten und Wunder der Wissenschaft



Abheben wie im All: Besucher erproben die Schwerelosigkeit im Weltraum-Entertainment-Center.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Space Magic Aurich

(DJD). Einmalige Weltraum-Abenteuer, Videospiele aus fünf Jahrzehnten, interaktive Sinnesreisen und Experimente zum Mitmachen: In Niedersachsen laden Freizeitcenter mit dem gewissen Extra zum Staunen ein.

## Space Magic: Das Weltall in Aurich

Seit März 2025 öffnen sich im ostfriesischen Aurich futuristische Spielwelten: Im Weltraum-Entertainment-Center „Space Magic“

können die Besucher in simulierter Schwerelosigkeit klettern und schweben, als ob sie für die Raumfahrt trainieren würden. Beim Lasertag beweisen sie ihre Fähigkeiten als Shooter, im Hindernislauf sind Strategie, Geschick und Schnelligkeit gefragt, während es im interaktiven Pixel Game heißt: „Der Boden ist Lava!“ Neun innovative Spielwelten, Escape-Rooms und ein Restaurant mit Aussicht ins All lassen alle Generationen einen Tag lang abheben. Unter [www.reiseland-niedersachsen.de/freizeitcenter](http://www.reiseland-niedersachsen.de/freizeitcenter) gibt es weitere Informationen auch zu anderen Freizeitcentern.

## Hi-Score: Gaming in Hannover

In Deutschlands größtem Videospielemuseum fühlt sich das Gaming an wie früher: Der Rundgang führt von den ersten Konsolen der 70er-Jahre über original Arcade-Automaten und Flipper zu Tanz- und Musikspielen aus aller Welt bis zu MarioKart, Minecraft, VR-Brillen und hochmodernen E-Sport-Spielen. Zwischen Raritäten, Prototypen und hundert frei bespielbaren Originalen begibt man sich auch in authentischen Wohnzimmercken und Jugendzimmern auf eine Zeitreise in die vergangenen 50 Jahre. Auf der Eventbühne werden Gaming-Partys und Turniere veranstaltet.

## Sensoria: Duft und Aroma im Weserbergland

In Holzminden an der Weser wurde vor 150 Jahren der erste synthetische Aromastoff entwickelt: Vanillin. Diesen Geschmack lieben alle Menschen und mit ihm begann die Geschichte der Lebensmittelindustrie. Daran erinnert „Sensoria“, das Haus der Düfte und Aromen in einem kunstvollen Neubau in der Fachwerkstadt Holzminden. In der europaweit einmaligen Erlebniswelt zum Riechen und Schmecken tauchen die Besucher im Raum der Sinne beispielsweise in ein Lavendelfeld ein, in der Galerie der Düfte lernen sie die teuersten Aromen der Welt kennen und an der digitalen Duftorgel können sie sogar ihr eigenes Parfüm komponieren.

## Phaeno: Wundersame Experimente in Wolfsburg

Die Stararchitektin Zaha Hadid hat in Wolfsburg ihren ersten großen Entwurf realisiert: das Science Center „phaeno“. Es ist eine spektakuläre, begehbare Skulptur – außen und innen. Die Gäste wandeln auf eigenen Wegen zwischen 300 interaktiven Experimentierstationen, die Phänomene aus Naturwissenschaft und Technik spielerisch erlebbar machen. Zwei Besucherlabore, ein Wissenschaftstheater und ein Ideenforum bieten Raum für Mitmachaktionen und Shows.

19. NOV  
2025

18.00 Uhr



## PATIENTENAKADEMIE MODERNE GEFÄSSMEDIZIN, POLYNEUROPATHIE UND DER DIABETISCHE FUSS

Erfahren Sie von Herrn Prof. Dr. Dr. Donas, Leiter des Gefäßzentrums Rhein Main und Oberärztin Frau Dr. Narimani, wie moderne Gefäßdiagnostik Leben retten kann. Tipps zur Prävention und interdisziplinären Therapie.

**Im Anschluss: Ultraschalluntersuchung der Beingefäße für Diabetiker und Raucher möglich.**

Die Veranstaltung findet im Elektivzentrum der Asklepios Paulinen Klinik (Geisenheimer Str. 10, 65197 Wiesbaden) statt. Kontakt: Sekretariat Gefäßchirurgie 0611 847-2411



ASKLEPIOS  
PAULINEN KLINIK WIESBADEN

[asklepios.com/wiesbaden](http://asklepios.com/wiesbaden)



Labor der Düfte: Im Sensoria können die Gäste ihr eigenes Parfüm komponieren.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Juliane Herrmann

# Berufsunfähigkeit: Ein Risiko, das alle betrifft

Gegen eine Berufsunfähigkeit sollte man sich frühzeitig absichern

**(DJD-K).** Statistisch gesehen wird jeder beziehungsweise jede Vierte im Laufe des Arbeitslebens mindestens einmal berufsunfähig. Das bedeutet konkret, dass der zuletzt ausgeübte Beruf aus gesundheitlichen Gründen für mindestens sechs Monate zu mindestens 50 Prozent nicht mehr ausgeübt werden kann. Wenn dies eintritt und man durch Krankheit oder Unfall plötzlich nicht mehr in der Lage ist, seinen Beruf auszuüben, kann man schnell in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Die Berufsunfähigkeitsversicherung (BUV) bietet für diese Fälle einen existenziell wichtigen Schutz: Sie kann das Einkommen sichern und dabei helfen, den gewohnten Lebensstandard aufrechtzuerhalten.

## Psyche als Hauptgrund für Berufsunfähigkeit

Die Hauptursachen für die Berufsunfähigkeit sind Krankheiten der Psyche und des Nervensystems wie

Burn-out oder Depressionen. Es folgen Erkrankungen am Skelett und Bewegungsapparat sowie Krebserkrankungen. Das Risiko, berufsunfähig zu werden, besteht also für jedermann. Die Annahme, dass in erster Linie nur körperlich arbeitende Berufsgruppen betroffen seien, ist daher ein gefährlicher Irrglaube.

## Frühzeitig handeln

Deshalb sollte sich jede und jeder dem Thema Berufsunfähigkeit widmen. Und dabei gilt: Je früher, desto besser. Denn der Versicherungsbeitrag richtet sich auch nach Eintrittsalter und Gesundheitszustand. Schüler, Studenten und junge Erwachsene profitieren von niedrigeren Beiträgen. Diese Beitragssätze bleiben auch nach dem Eintritt ins Berufsleben weiter bestehen – wer sich frühzeitig kümmert, hat also einen dauerhaften Nutzen. Unter [www.dvag.de](http://www.dvag.de) beispielsweise gibt es mehr Informationen.



Hauptursache für eine Berufsunfähigkeit sind mittlerweile Krankheiten der Psyche und des Nervensystems – beispielsweise ein Burn-out oder Depressionen.

Foto: djd-k/dvag.com/Getty Images/grinvalds.

## Qualifizierte Beratung in Anspruch nehmen

Die Realität zeigt: Weit mehr als die Hälfte der Beschäftigten in Deutschland verfügt über keine Ar-

beitskraftabsicherung. Ein möglicher Grund dafür ist, dass viele den finanziellen Wert ihrer Arbeitskraft unterschätzen und übersehen, dass ihr Verlust ein erhebliches existenzielles Risiko darstellt. Oder sie sind unsicher, wie hoch eine BU-Rente angesetzt sein muss, um im Ernstfall abgesichert zu sein. Für einige Arbeitnehmer kann unter Umständen anstelle einer BUV auch die Absicherung von Grundfähigkeiten in Betracht kommen – wie dem Sehen, Hören, Sprechen, Gehen, Stehen, Sitzen und Greifen. Daher ist es sinnvoll, beim Thema Berufsunfähigkeit die Expertise und den Service von Expertinnen und Experten in Anspruch zu nehmen, etwa der Vermögensberaterinnen und Vermögensberater der Deutschen Vermögensberatung (DVAG). Herzstück der Allfinanzberatung ist eine umfassende Vermögens- und Vorsorgeplanung – mit der BUV als fast schon obligatorischem Bestandteil.

# Gripeschutz als Herzschutz

Eine Impfung ist gerade für die Großelterngeneration wichtiger Gesundheitsschutz

**(DJD).** Liebevoll, immer mit Rat und Tat zur Stelle und mit einem riesengroßen Herzen für die Enkelkinder: Aus vielen Familien sind Oma und Opa nicht wegzudenken. Umso wichtiger, dass sie gesund bleiben. Doch gerade in der Wintersaison kann eine Grippe ältere Menschen schnell für mehrere Wochen außer Gefecht setzen. Dabei können über die klassischen Symptome wie Fieber, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen hinaus weitere gefährliche Folgen eintreten. Denn eine Grippe betrifft nicht nur die Atemwege, sondern kann auch andere Organe angreifen – zum Beispiel das Herz.

## Mit dem Alter steigt das Risiko für schwere Grippeverläufe

So kann im Verlauf einer Grippeerkrankung das Herzinfarktrisiko um das bis zu Zehnfache steigen und sich das Schlaganfallrisiko verachtfachen. Das ist besonders dann gefährlich, wenn das Risiko bereits durch eine bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöht ist. Solche



Für eine unbeschwerte Winterzeit mit den Enkeln sollten sich Großeltern – und alle anderen ab 60 Jahren – gegen die Grippe impfen lassen.

Foto: DJD/Sanofi/Thomas Koy.

Erkrankungen treten mit zunehmendem Alter immer häufiger auf. Auch Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz nehmen mit steigendem Lebensalter zu. Wer betroffen ist oder sogar schon einmal einen Herzinfarkt hatte, sollte deshalb unbedingt die jährliche Grippeimp-

fung schweren Herz-Kreislauf-Komplikationen – und zwar ähnlich gut wie ein Rauchstopp oder die Einnahme von Cholesterin- oder Blutdrucksenkern.

## Grippeimpfung ab 60 und für alle mit Grunderkrankungen

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung für alle Menschen ab 60 Jahren sowie alle Personen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch bei chronischen Grunderkrankungen etwa der Atemwege, der Leber und der Nieren, bei Diabetes und Multipler Sklerose sowie Immunschwäche gilt diese Empfehlung.

Am besten erfolgt die Impfung bis Mitte Dezember. Da die Grippefälle aber nach dem Jahreswechsel oft besonders stark ansteigen, ist auch jede spätere Impfung bis ins Frühjahr hinein noch wichtig und sinnvoll. Daher sollte man am besten zeitnah einen Termin in der Arztpraxis oder Apotheke vereinbaren.

fung wahrnehmen. Sie kann nicht nur bestmöglich vor einer Infektion schützen, sondern auch vor mög-

**Seriöser Käufer sucht:**  
Antike Möbel, Fotoapparate,  
Porzellan, Bücher, Uhren, Ge-  
mälde, 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, Fernglä-  
ser, Perücken, Teppiche, Bilder, Öl-  
gemälde, Möbel, Porzellan, Leder-  
und Krokotaschen, Krüge, Mode-  
schmuck, Gardinen, Puppen, Or-  
den, Figuren, komplette Nachlässe  
auch Haushaltsauflösungen, Alt-  
gold, Bruchgold, Zahngold, Gold-  
schmuck. 100% seriös und diskret.  
Kostenlose Beratung und An-  
fahrt sowie kostenlose Wertein-  
schätzung. Zahle Bar und vor Ort.  
Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne  
auch am Wochenende.  
☎ 069/25718443

**Valentino kauft an:**

Pelze aller Art. Zahle bis zu 5000€. Le-  
derjacken, Bilder, Bruchgold, Altgold,  
Zahngold, Bernsteine, Ferngläser, Blei-  
kristall, Tischdecken, Gardinen, Porze-  
llan, Gold- u. Silbermünzen, Gemälde, Ta-  
schenuhren, Armbanduhren, Schmuck,  
Perlen, Briefmarken, Perücken, Figuren,  
Modeschmuck, Eisenbahnen, Schall-  
platten, Bücher, Silberbesteck, Vorhän-  
ge, Abendgarderobe, Teppiche, alte  
Möbel, Nähmaschine, Schreibmaschine,  
Puppen, Kleidung, Zinn, Orden, Gobelin,  
Messing, Bilder, Krüge, Krokotaschen,  
Markentaschen.  
Kostenlose Hausbesuche und kosten-  
lose Werteinschätzung. Zahle absolute  
Höchstpreise. 100% seriös und diskret.  
Barabwicklung vor Ort. Mo-So 7-20 Uhr  
erreichbar 01784612931

**Frau Danna sucht  
und kauft**  
Pelze, Zinn aller Art, Alt- u. Bruch-  
gold, Zahngold, Goldschmuck,  
Haushaltsauflösungen, Blei-  
kristalle, Bilder, Modeschmuck,  
Silber aller Art, Bernstein, Leder  
und Krokotaschen, Schallplatten,  
Schreib- und Nähmaschinen,  
Figuren, Gobelin, Teppiche,  
Porzellan, Krüge, Möbel,  
Gardinen, Tischdecken, Uhren.  
Kostenlose Beratung und Anfahrt  
bis 100 km sowie Werteinschät-  
zung. Zahle Höchstpreise, 100%  
diskret, Barabwicklung vor Ort.  
Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr  
**Tel. 069 - 34 87 58 42**

**Frau Steinbach kauft an,**  
Pelze und Lederjacken aller Art, alte  
Nähmaschinen, Altgold, Bruchgold,  
Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Brief-  
marken, Handtaschen, Modeschmuck,  
Bernstein, Schmuck, Perücken, Schall-  
platten, Ferngläser, Krokotaschen,  
Puppen, Taschenuhren, Armbanduhren,  
Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder,  
Orden, Kleidung, Gobelin, Silberbesteck,  
Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreib-  
maschinen, Gardinen, Möbel, Bücher,  
Haushaltsauflösung, kostel. Beratung  
und Anfahrt sowie Werteinschätzung.  
++ zahle absolute Höchstpreise ++  
++100% seriös, 100% diskret ++  
zahle alles bar vor Ort +++ Mo.-So. von  
8.00 - 21.00 Uhr, auch an Feiertagen  
☎ 069 - 66 05 94 93

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



► SIE sucht IHN

**Ich, Renate, 64 J.,** bin e. jugendliche,  
wunderschöne Frau, ich liebe  
eine gute Küche, die Natur, aber  
leider bin ich ganz allein. Nach der  
Trauerzeit möchte ich die schlimme  
Einsamkeit beenden, mir fehlt die  
tägliche Ansprache. Bitte rufen  
Sie heute noch an, damit wir uns  
verabreden können **pv Tel. 0160 -  
7047289**

**Ich, Marlies 74 J.,** verwitwet, bin  
e. gutmütige, fleißige Frau v. Lande,  
ich liebe die Natur, kochen, baken,  
Tagesausflüge mit meinem  
Auto. Da ich ganz alleine bin, suche  
ich pv einen ehrlichen Lebens-  
partner gerne bis 85 J., alles Weiter-  
e können wir gerne persönlich bes-  
prechen **Tel. 0151 - 62913877**

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohn-  
wagen,** ☎ 03944 - 36160,  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Kaufe Wohnmobile & Wohn-  
wagen, Zustand egal auch mit Män-  
gel Tel. 0174/6004673**

**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**

Als Beilage in Teilen dieser  
Ausgabe:

- ALDI,
- Deutsche Fernsehlotterie,
- Douglas,
- Edeka,
- Expert Klein,
- Globus Baumarkt,
- HIT, JYSK, KIK,
- Lidl, Nahkauf,
- Netto, Norma,
- Penny, POCO,
- toom Baumarkt,
- Zimmermann

# ANZEIGEN

**Tel. 06104 66720-40**  
E-Mail: [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137 | 63179 Obertshausen

**120 km Draht und Gitter**  
**1900 Türen und Tore am Lager**



## ZÄUNE · GITTER · TORE

**Draht-Weissbäcker KG**  
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg  
Tel. (06071) 98810  
Fax (06071) 5161

[www.draht-weissbaecker.de](http://www.draht-weissbaecker.de)  
E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

► Job

**Nebenjob gefällig? Keine Versi-  
cherung, kein Verkauf! Bei Inter-  
esse 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**

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: [redaktion@mein-suedhessen.de](mailto: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 Iserborjer, 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, 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 aufgegebenen Anzeigen übernimmt der Verlag  
keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt ein-  
gesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Ge-  
winnspielen 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 Werbewerbotsaufkleber an Ihrem Brief-  
kasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).**

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0

**HEDY**

**TSV SELIGENSTADT (PM).** Hedy ist keine Anfänger-Katze – jedoch ein echter Schatz.

Hedy ist auf einem Firmengelände in einer sehr belebten Innenstadt zugelaufen – ein Wunder, dass sie zwischen mehreren großen Hauptstraßen überlebt hat.

Die jetzt knapp 1 Jahr alte Hedy ist eine intelligente, lebhaft und umtriebige Katze, immer interessiert an dem, was ihre Menschen tun. Sie ist zutraulich und lässt sich gerne mit Streicheleinheiten verwöhnen.

Sie hat bloß einen kleinen Schönheitsfehler: Passt ihr etwas nicht, wird sie übergangslos zickig und kratzt schon mal, wenn der Mensch nicht schnell genug merkt, dass er etwas falsch gemacht hat. Deshalb sollte sie nicht mit kleinen Kindern leben, die das noch nicht einschätzen können. Hedy ist keine Anfänger-Katze – jedoch ein echter Schatz, wenn man etwas Erfahrung mit launischen Katzen-Damen hat. Eine Familie mit bereits älteren Kindern wäre also genau das Richtige für sie.

Nach ihrer Eingewöhnungszeit wünscht sich Hedy Freigang in einer entsprechend geeigneten Wohngegend.

Fotos: TSV



**Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. | <https://tsvseligenstadt.de>  
Tel.: 06182-26626 | E-Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de)**

**www.rheinmainverlag.de**  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

**BAMBAM**

Bambam ist ein aktiver, verträglicher, verschmuster kleiner Rüde, kann zu anderem Hund, auch Katzen sind kein Problem für ihn.

Auch können, nicht zu kleine, Kinder in seiner neuen Familie sein. Er ist geimpft, gechippt und kastriert. Bambam ist 3 Jahre alt, ist 35 cm groß und wiegt 10 kg.



**Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) | Tel. 06068-4785493 | oder 0162-2939838**

**LISA**

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

Hier ist ein Herzenswunsch- ein eigenes Zuhause für Lisa!

Lisa kam mit 54 kg !!! Gewicht zu Tiere in Not Odenwald – als Notfall, weil ihr Frauchen in die Klinik kam und sich zukünftig nicht mehr um sie kümmern kann. Ein unbeschreiblich dicker Hund, 12 Jahre alt und völlig überfordert mit dem Tierheim-Alltag. Mittlerweile ist Lisa zwar irgendwie angekommen, gewährt Audienzen und macht auch klitzekleine Ausflüge, aber ganz ehrlich, eigentlich hat sie es verdient, ganz schnell in ein neues Zuhause zu ziehen. Tiere in Not Odenwald wünscht sich für Lisa auf ihre alten Tage eine Pflegestelle in der Nähe von TiNO – mit viel Liebe, dem Willen, ihren Diätplan einzuhalten und moderater Bewegung. Viele Treppen kann Lisa nicht gehen – ein direkter

Gartenzugang wäre also nötig. Mit anderen Hunden hat es Lisa im Tierheim nicht so. Ob Lisa katzenverträglich ist, weiss man nicht.

Wer nimmt sich der alten Dame an und sorgt dafür, dass sie zumindest das letzte Drittel ihres Lebens vernünftig versorgt wird? Meldet Euch bei TiNO, wenn ihr Lisa helfen möchtet! Tiere in Not Odenwald sorgt weiterhin für ihre medizinische Betreuung bei unserer TiNO-Tierärztin und natürlich auch für ihr Diätfutter.

Wenn Sie einmal LISA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TiNO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TiNO

**Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848  
[www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de)**

## **FRAU DANIEL KAUF**

**Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge.**

Komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen.

Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung.

**100 Prozent seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort.**

Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr.

**Telefon 06196-40 26 889**

Bei dir liegen die besten Deals im Trend?

# BLACK NOVEMBER

bis  
zu

# -25%

## auf fast den gesamten Einkauf

Für bestehende und neue Bonus Club Mitglieder. Mit Gutscheinen vom aktuellen Prospekt.



Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen und in den letzten 30 Tagen gültigen Prospekten auf [moemax.de/prospekte](https://moemax.de/prospekte)

Dein Trendmöbelhaus  
in Frankfurt

mömax

1) Gültig bis 18.11.2025. Ausgenommen reduzierte sowie in unseren Prospekten oder Werbemitteln beworbene Ware, die im Haus gekennzeichnet ist. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, und Kauf von Produkten der Marken based, Bestpreis, Bora, KARE, Miele, Quooker, Gutscheine und Nahrungsmittel. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein gültig. Alle Abschläge beziehen sich auf den Abholpreis. Keine Barauszahlung möglich. Auch im Onlineshop einlösbar. Mömax Deutschland GmbH, Mergentheimer Str. 59, 97084 Würzburg.