

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

3. Januar 2026

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.760



Direktwerbung GmbH

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

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



An der südöstlichen Spitze Fehmarns steht direkt an der Steilküste der Leuchtturm Staberhuk. Auffällig ist die besondere Stämmigkeit des Turms, der keine gewöhnliche Laterne trägt, sondern die gusseiserne Konstruktion des ehemaligen Leuchtturms von Helgoland.

Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/DJD/www.fehmarn.de

Freiheit fühlen auf Fehmarn
Beeindruckende Naturschauspiele im
Herbst und Winter entdecken

Freiheit fühlen auf Fehmarn

Beeindruckende Naturschauspiele im Herbst und Winter entdecken

(DJD). Auf der Ostseeinsel Fehmarn klingt im Herbst und Winter der Trubel der Hauptsaison ab, die Leere und Weite der Deiche und Strände kann man nun intensiv auf sich wirken lassen und genießen. Die kühleren Monate des Jahres sind die beste Zeit, um entspannt die veränderte Natur bei langen Spaziergängen oder Radtouren zu erleben. Fehmarn zeigt sich nun von einer besonderen Seite: mit goldenen Sonnenaufgängen am Meer und kraftvollen Wellen an stürmischen Tagen. Besucherinnen und Besucher können in der klaren Ostseeluft tief durchatmen, die Insel ganz neu entdecken und sich danach kulinarisch in vielen Restaurants verwöhnen lassen. Unter www.fehmarn.de/fehmarnerleben/herbst-winter gibt es alle Informationen.

Freizeitaktivitäten im Herbst und Winter auf Fehmarn

Die Kinderanimation des Tourismus-Service Fehmarn, mit Lagerfeuer und Stockbrot, ist insbesondere bei Familien in der kühleren Jahreszeit ein beliebter Anlaufpunkt. Hier kann man sich nach einem Tag an der frischen Luft wieder aufwärmen. Der charmante Hauptort Burg lädt zum Verweilen und Bummeln ein - mit Gässchen, Kopfsteinpflaster, vielen kleinen Läden und dem historischen Rathaus. In der Badewelt am Südstrand – dem FehMare - kann man nach einem Spaziergang das warme Wasser und Wellnessangebote

genießen und die tobende Ostsee vom warmen Meerwasserwellenbad oder der Saunalandschaft aus beobachten. Spannende Geschichten und Wissenswertes aus Natur, Historie und Kultur bietet der Audioguide, der mit 31 Stationen über die gesamte Insel führt. Bis Ende des Jahres wird der Audioguide um neue Stationen wie die Geschichte des Wassersports und der Landwirtschaft sowie zur Sturmflut im Jahr 1872 ergänzt.

Kulinarische Angebote auch in der kalten Jahreszeit

Was gibt es Schöneres, als sich im Urlaub verwöhnen zu lassen – vor allem kulinarisch? Auch in der kühleren Jahreszeit haben einige Restaurants auf Fehmarn geöffnet, darunter beliebte Adressen wie die Burg Klaus oder die Doppeleiche. Man darf sich auf abwechslungsreiche Speisekarten mit winterlichen Highlights freuen. Wer am Nach-

Auf der Ostseeinsel Fehmarn sind Herbst und Winter die beste Zeit, um die Ruhe und Weite der Insel auf sich wirken zu lassen. Im Hintergrund die beeindruckende Fehmarnsundbrücke, die die Insel mit dem Festland verbindet.

Foto: DJD/DJD/www.fehmarn.de

mittag auf der Suche nach einem gemütlichen Ort zum Aufwärmen ist, kann nach einem ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft in eines der Cafés einkehren – bei heißem Kaffee und leckerem Kuchen lässt es sich wunderbar entspannen. Alle aktuellen Winter-Öffnungszeiten der Gastronomiebetriebe gibt es unter www.fehmarn.de/fehmarnerleben/gastronomie-genuss. Tipp: Nach den Herbstferien passen viele Restaurants und Freizeiteinrichtungen ihre Öffnungszeiten an. An den Adventswochenenden sowie über Weihnachten und Silvester werden diese häufig wieder ausgeweitet. Ein kurzer Blick auf die jeweilige Website lohnt sich also.

Nach einem langen Strandspaziergang kann man sich auf Fehmarn in vielen Restaurants kulinarisch verwöhnen lassen.

Foto: DJD/DJD/www.fehmarn.de



80 JAHRE

XXX Lutz



NEU
in Wiesbaden

MEGATAGE

ERÖFFNUNG
unserer Küchenabteilung

XXXXL Aktion

20%
AUF FAST ALLE



1) + S)



Gutschein nur gültig in unseren Filialen, bis 10.01.2026.

XXX Lutz
GUTSCHEIN

250 €

2) + S)

xxxl Dankeschön
für Ihre Treue!

BEI KAUF AB 1.000 €

Gutschein nur gültig in unseren Filialen, bis 10.01.2026.

XXX Lutz
GUTSCHEIN

500 €

2) + S)

xxxl Dankeschön
für Ihre Treue!

BEI KAUF AB 2.000 €

Gutschein nur gültig in unseren Filialen, bis 10.01.2026.

XXX Lutz
GUTSCHEIN

1.000 €

2) + S)

BEI KAUF
AB 4.000 €

Auf viele Artikel. Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

IN ALLEN ABTEILUNGEN
EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTEN-INHABERINNEN UND -INHABER

ILDE02-6-f Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteneinhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuauflagen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patino. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 10.01.2026. Einkaufstasche XXXL Shopping Bag, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. 2) Gültig bei Neuauflagen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteneinhaber: Sowie anwendbar. Kombination mit dem 35% Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutschein gilt nur in unseren Filialen. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis 10.01.2026. S) Gültig bei Neuauflagen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis/Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxox, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutschein und Bücher. Bei XXXLutz in Bismarckburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung. 3) Exklusiv für Freundschaftskarteneinhaberinnen und -inhaber. Gültig auf lagernden Orientteppiche. Ausgenommen: siehe S). Sowie anwendbar. Kombination mit dem 35%-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 10.01.2026.

XXXXL AKTION
ZUSÄTZLICH
30%
AUF LAGERNDE ORIENTTEPPICHE

Neustart für Körper und Kopf

Mit Intervallfasten Ballast abwerfen und neue Energie gewinnen

(DJD). Nach Wochen voller Plätzchen, Sofa-Abenden und Bewegungsmangel fühlen sich viele energielos. Der Körper sehnt sich nach mehr Leichtigkeit, der Kopf nach Klarheit und der Alltag nach einem frischen Impuls. Fasten kann genau das sein – ein kraftvoller Reset von innen. Besonders im Trend liegt das Intervallfasten, das sich meist deutlich leichter in den oft turbulenten Alltag integrieren lässt als mehrtägige Fastenkuren.

Erst einmal sanft beginnen

Das Prinzip ist einfach: Anstatt dauerhaft auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, wechseln sich Ess- und Fastenphasen ab. So erhält der Organismus regelmäßige Zeitfenster, in denen er vorhandene Reserven nutzen, Fett abbauen und Erneuerungsprozesse aktivieren kann. Am gängigsten ist die 16:8-Methode: 16 Stunden fasten,

in den restlichen acht Stunden darf gegessen werden. Konkret bedeutet das zum Beispiel: Wer um 20 Uhr zu Abend isst, frühstückt erst wieder um 12 Uhr mittags. Für den Einstieg empfiehlt es sich, mit kürzeren Fastenphasen von 12 oder 14 Stunden zu beginnen, um den Körper sanft an die Umstellung zu gewöhnen.

Basische Ernährung als ideale Unterstützung

Besonders empfehlenswert ist eine überwiegend basische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Nüssen und Salat. Diese Lebensmittel helfen, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Denn während des Fastens entstehen beim Abbau von körpereigenem Fett Ketosäuren, die den Stoffwechsel belasten können. Durch basische Nahrungsmittel wird einer Übersäuerung entgegengewirkt. Zusätz-

lich unterstützen Basenpräparate wie das Sortiment von Basica, das verschiedene Darreichungsformen bietet, die sich bequem an die eigenen Essgewohnheiten anpassen lassen.

Ein Fastentagebuch zeigt Fortschritte auf

Wichtig für erfolgreiches Fasten ist es, den Körper gut zu unterstützen. Dazu gehört, ausreichend zu trinken – mindestens 1,5 bis zwei Liter täglich. In den Essensphasen sollten nährstoffreiche Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und gesunden Pflanzenfetten im Mittelpunkt stehen, da sie satt machen und dem Stoffwechsel stabile Energie liefern. Unterstützend wirkt das Fastentagebuch aus dem Leitfaden Intervallfasten, das unter www.basica.com heruntergeladen werden kann. Es dokumentiert Fastenzeiten, Trinkmengen,



Frisches Gemüse und knackige Salate bilden die ideale Grundlage für erfolgreiches Fasten.

Foto: DJD/Basica/AdobeStock/Kalim

Mahlzeiten und Energielevel und macht Fortschritte sichtbar. Auch regelmäßige Bewegung verstärkt die positiven Effekte. Nicht zuletzt ist es hilfreich, stressige Situationen abzufedern. Kleine Pausen, Atemübungen oder Achtsamkeitsübungen können entspannen und Heißhungerattacken verhindern.

Digitale Services bieten Entlastung in der häuslichen Pflege

Apps und Chatbots können Informationen liefern und die Organisation erleichtern

(DJD). Für jemanden da sein, helfen, unterstützen: Pflege ist ohne Präsenz nicht denkbar. Das gilt auch für die Pflegeberatung, für die der direkte Kontakt mit empathischen Fachkräften ein wichtiger Grundpfeiler ist. Dennoch gibt es viele Situationen, in denen persönliche Anwesenheit nicht erforderlich oder schwierig zu bewerkstelligen ist – etwa eine Besprechung mit mehreren Personen an verschiedenen Orten. „Dann können digitale Serviceangebote eine wertvolle Ergänzung sein und vieles erleichtern“, meint Jana Wessel von der Pflegeberatung compass. „Deshalb haben wir unser Angebot um neue Zugangsformen erweitert, obwohl wir natürlich weiterhin bundesweit vor Ort sind.“

App, Bot und Newsletter

Digitale Services können zum Beispiel solide Informationen liefern und die Organisation der Pflege vereinfachen. „Unsere App ‚pflege-



Viele nützliche Hilfestellungen rund um die Pflege gibt die kostenfreie App „pflegecompass“.

Foto: DJD/compass private pflegeberatung

compass‘ enthält eine Pflegesuche, mit der sich Angebote in der eigenen Umgebung finden lassen, sie erklärt mögliche Leistungen und wichtige Begriffe, informiert über den Ablauf einer Pflegebegutachtung und gibt Tipps zur Gesundheitsprävention“, beschreibt Wessel. Die werbefreie App ist stets auf dem neuesten Stand und kann ohne Kosten, Anmeldung oder Registrierung im Apple App Store sowie im Google Play Store heruntergeladen werden. Aktuelle Informationen bietet auch der Newsletter, der auf der Website www.pflegeberatung.de abonniert werden kann. Als besondere Funktion kann man auf dem Pflege Service Portal den Chatbot Caro Compass zu allen Pflege Themen befragen. „Gerade Menschen, die noch nicht so genau wissen, wonach sie suchen müssen, fällt es oft leichter, ihr Anliegen im Dialog zu

formulieren“, ist die Erfahrung von Wessel. „Und das Schöne an Caro ist: Man kann ihr fünfmal dieselbe Frage stellen, auch nachts um drei, und sie wird immer geduldig und hellwach antworten sowie sich auf Wunsch beliebig oft wiederholen.“

Analoge Angebote bleiben bestehen

Neben dem Bereitstellen von Informationen können über digitale Kanäle auch Terminbuchungen erledigt, Formulare ausgefüllt und nicht zuletzt Pflegeberatungen per Videogespräch durchgeführt werden. Das erspart oft lange Wege und viel Zeit. Analoge Angebote bleiben aber bestehen. So ist Pflegeberatung weiterhin vor Ort oder auch telefonisch möglich – für alle Anrufenden beispielsweise unter der kostenfreien Service-Nummer 0800 - 101 88 00 – auch ein Rückruf kann vereinbart werden. Wessels Fazit: „Es gibt für jedes Anliegen den richtigen Kommunikationsweg.“

Wissenslücken bei der Mundhygiene

Aktuelle Umfrage: Gründliche Zahnpflege gelingt nicht allen

(DJD). Wer seine Zähne im Alltag gründlich pflegt – zweimal täglich Zähneputzen, eine tägliche Zahnzwischenraumreinigung sowie jährliche Besuche bei der professionellen Zahnreinigung – schützt seine Gesundheit und schont langfristig den Geldbeutel. Denn ungenügende Zahnpflege kann zu Karies, Zahnfleischerkrankungen, Parodontitis und unbehandelt sogar zu Zahnverlust führen. Zahnersatz wird dann oft zur kostspieligen Angelegenheit. Zudem steht die Zahngesundheit in Zusammenhang mit der Allgemeingesundheit: Wer auf gründliche Zahnpflege setzt, leistet Vorsorge weit über die Zähne hinaus. Wie aber sieht es in der Praxis mit der Zahnpflege in Deutschland aus? Eine aktuelle YouGov-Umfrage im Auftrag des Mundhygienespezialisten TePe wirft darauf ein Schlaglicht:

1. Die Zahnbürste ist kein Alleskönner

Mehr als die Hälfte der Befragten überschätzt die Leistung der Zahnbürste und geht davon aus, dass sie 70 bis 80 Prozent der Zahnoberflächen reinigt. Tatsächlich erreicht sie lediglich rund 60 Prozent, dies schätzen nur 13 Prozent der Befragten richtig ein. Die restlichen etwa 40 Prozent der Zahnoberflächen befinden sich zwischen den Zähnen – hier setzen Interdentalbürsten an: Sie erreichen die Zahnzwischenräume



Die Kombi macht's: Zahnbürste und Interdentalbürste können gemeinsam alle fünf Seiten eines Zahns gründlich von bakterieller Plaque befreien.

Foto: DJD/www.tepe.com



Kurz gefasst:

Wer seine Zähne gründlich pflegt, schützt seine Gesundheit und schont langfristig den Geldbeutel. Eine YouGov-Umfrage im Auftrag des Mundhygienespezialisten TePe wirft ein Schlaglicht darauf, wie es in Deutschland um die Zahnpflege steht:

- Die Zahnbürste erreicht nur rund 60 Prozent der Zahnoberflächen. Die restlichen etwa 40 Prozent befinden sich zwischen den Zähnen, hier setzen Interdentalbürsten an.
- 57 Prozent reinigen die Zahnzwischenräume nicht täglich. „Dabei sollte dies aus zahnmedizinischer Sicht fester Bestandteil täglicher Zahnpflege sein“, so Dr. Ralf Seltmann, Zahnmediziner und Senior Manager Clinical Affairs bei TePe D-A-CH.
- Nur jede und jeder Vierte nutzt Interdentalbürsten und davon nur 40 Prozent in der zahnärztlich empfohlenen Häufigkeit von einmal täglich.

und können dabei auch Vertiefungen der Zahnoberflächen effektiv mitreinigen. So werden in Verbindung mit der Zahnbürste alle fünf Seiten eines Zahns gründlich von bakterieller Plaque befreit.

2. Zahnzwischenräume werden vernachlässigt

Interdentalbürsten erreichen die Zahnzwischenräume und können dabei auch Vertiefungen der Zahnoberflächen effektiv mitreinigen. So werden in Verbindung mit der Zahnbürste alle fünf Seiten eines Zahns gründlich von bakterieller Plaque befreit.

Foto: DJD/www.tepe.com

57 Prozent der Befragten reinigen die Zahnzwischenräume nicht täglich – aus vielen Gründen: Manche vergessen die Interdentalreinigung, andere reinigen die Zahnzwischenräume nur, wenn sie das Gefühl haben, dass sich etwas zwischen den Zähnen befindet und etwa jede und jeder Vierte

hat schlichtweg keine Lust dazu. Manche halten die Reinigung für überflüssig, finden sie zu kompliziert oder ihnen fehlt die Zeit. "Dabei sollte die Reinigung der Zahnzwischenräume aus zahnmedizinischer Sicht fester Bestandteil der täglichen Zahnpflege sein", rät Dr. Ralf Seltmann, Zahnmediziner und Senior Manager Clinical Affairs bei TePe D-A-CH.

3. Nur jede und jeder Vierte nutzt Interdentalbürsten

Tatsächlich nutzt nur jede und jeder Vierte Interdentalbürsten. "Zahnseide kann das Mittel der Wahl sein, wenn selbst die kleinste Interdentalbürste noch zu groß für den Zahnzwischenraum ist", so Dr. Seltmann. Hinzu kommt: Nur 40 Prozent derjenigen, die Interdentalbürsten verwenden, nutzen sie in der zahnärztlich empfohlenen Häufigkeit von einmal täglich. Fast die Hälfte der Verwenderinnen und Verwender setzt auf eine einzige Bürstengröße – obwohl die Zahnzwischenräume meist unterschiedlich groß sind und sich im Lauf der Zeit verändern können.

Gesundheit bleibt Vorsatz Nummer eins

Civey-Umfrage zeigt: Mit steigendem Alter wächst das Gesundheitsbewusstsein



Mehr Sport treiben gehört zu den beliebtesten Gesundheitsvorsätzen der Deutschen. Also am besten gleich loslegen.

Foto: DJD/DEVK/
Val Thoerner - stock.adobe.com

lass für persönliche Veränderungen. Doch welche Lebensbereiche sind ihnen dabei am wichtigsten? Eine repräsentative Civey-Umfrage im Auftrag der DEVK unter 2.000 gesetzlich Versicherten zeigt: Gesundheit steht mit Abstand ganz oben auf der Liste: 44 Prozent der Befragten haben sich in diesem Bereich etwas vorgenommen. Dazu zählt etwa, mehr Sport zu treiben, auf eine gesündere Ernährung zu achten oder mit dem Rauchen aufzuhören. 15 Prozent möchten sich stärker für Familie und Partnerschaft engagieren. Nur jeweils rund fünf Prozent haben Pläne bezüglich Freizeit und Berufsleben.

**Je älter, desto
gesundheitsbewusster**

Vordergrund stehen, gewinnt die Gesundheit mit zunehmendem Alter immer mehr an Bedeutung. Ab 65 Jahren hat dann die Mehrheit der Befragten gute Vorsätze für Fitness und Wohlbefinden. „Viele Menschen möchten im neuen Jahr mehr für ihre Gesundheit tun, das ist ein großartiger Vorsatz“, sagt Martin Wierer, Vorstand der DEVK Krankenversicherungs-AG. Hilfreich sei dabei auch ein starker Partner: „Mit unseren Krankenzusatzversicherungen schließen wir Versorgungslücken und machen individuelle Gesundheitswünsche möglich: von Heilpraktiker- und Naturheilkunde-Leistungen über die chefärztliche Behandlung im Krankenhaus bis zu hochwertigem Zahnersatz.“

**Großes Interesse an
Zusatzversicherungen**

Solche Zusatzleistungen können einen großen Unterschied für

das persönliche Wohlbefinden machen. Der Umfrage zufolge besitzen bereits rund 27 Prozent der gesetzlich Versicherten in Deutschland einen extra Schutz für ihre Gesundheit, weitere neun Prozent hätten gerne einen. In der Gruppe der 40- bis 49-Jährigen gibt sogar gut jeder Fünfte an, sich eine private Krankenzusatzpolice zu wünschen – unter www.devk.de/krankenversicherung gibt es Informationen zum Thema.

Auch Arbeitgeber können ihren Beschäftigten hier einen Mehrwert bieten: mit einer betrieblichen Krankenversicherung. 65 Prozent der erwerbstätigen gesetzlich Versicherten fänden es attraktiv, wenn ihr Arbeitgeber diesen Benefit für sie bezahlen würde.

Gesundheit ist für die Menschen in Deutschland nicht nur ein Wunsch, sondern ein zentrales Bedürfnis.

(DJD). Was war gut im vergangenen Jahr? Was könnte in Zukunft besser laufen? Den Jahresbeginn nehmen viele Menschen zum An-

Spannend ist, wie sich die Prioritäten im Laufe des Lebens verändern. Während bei den unter 30-Jährigen noch Partnerschaft und Familie im

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 52

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

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

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



So kommt der Hund gesund durch den Winter

Mit guter Ernährung die Abwehrkräfte des Vierbeiners stärken



Die richtige Ernährung ist wichtig für Hunde. Foto: DJD/BugBell

(DJD). Kälte, Nässe und wenig Sonnenlicht belasten im Winter nicht nur uns Menschen, sondern auch unsere Hunde. Ein starkes Immunsystem ist jetzt besonders wichtig, denn es schützt die Vierbeiner unter anderem vor Magen-Darm-Problemen, trockener Haut, stumpfem Fell und Infekten. Dabei spielt die richtige Ernährung der Hunde eine entscheidende Rolle.

Futter für starke Abwehrkräfte

„Im Winter läuft der Stoffwechsel des Hundes auf Hochtouren – und dazu braucht er Energie und Nährstoffe“, erklärt Lebensmitteltechnologin Jamina Zaugg, Mitgründerin von BugBell. Gemeinsam mit ihrem Kollegen Arne Mües entwickelt sie funktionale Rezepturen, die das Immunsystem und die Verdauung der Vierbeiner gezielt unterstützen. Be-

sonders bewährt haben sich dabei Inhaltsstoffe wie Löwenzahn und Mariendistel, die Leber und Verdauung anregen, sowie Flohsamenschalen und Prä- und Probiotika für ein stabiles Darmmilieu. „Da der Darm rund 70 Prozent der Immunzellen enthält, beginnt Gesundheit auch beim Hund im Bauch“, so Mües.

Fellpflege von innen

Die trockene Heizungsluft im Winter kann das Hundefell strapazieren. Nährstoffe wie Omega-Fettsäuren aus Kokosöl und Schwarzkümmelöl sowie wichtige B-Vitamine tragen zu einem gesunden Hautbild und glänzendem Fell bei. In Kombination mit einer ausgewogenen Darmflora und hochwertigen Proteinen bleibt der Hund auch in der kalten Jahreszeit widerstandsfähig. Wer ihm gezielt durch den Winter helfen möchte, findet etwa auf www.bugbell.de funktionale Futterlinien für Immunsystem, Verdauung, Haut und Fell.

Hypoallergen und offen deklariert

Viele Hunde reagieren empfindlich auf Getreide, künstliche Zusätze oder minderwertige Eiweißquellen. BugBell etwa setzt daher auf hypoallergene Rezepturen mit alternativen Proteinen – wie Insektenprotein oder pflanzliche Eiweißquellen.

Diese liefern alle essenziellen Aminosäuren, sind leicht verdaulich und schonen Umwelt wie Organismus. „Transparenz ist für uns das A & O“, betont Zaugg. „Wir deklarieren jede Zutat offen, damit Hundehalter genau wissen, was im Napf landet.“

Besuch, Silvesterknaller und hektische Feiertage können für Hunde anstrengend werden. Mit natürlichen Zutaten wie Hanf, Spinat und entspannenden Kräutern unterstützen Menschen ihre Vierbeiner dabei, ruhig und ausgeglichen zu bleiben. Diese Inhaltsstoffe haben den Ruf, die innere Balance zu fördern und können helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen – damit der Hund entspannt bleiben kann, auch wenn es um ihn herum turbulent wird. Auf www.bugbell.de gibt es weitere Informationen zu verschiedenen Krankheitsbildern bei Hunden – inklusive Tipps, wie das richtige Futter gezielt unterstützen kann.

Richtig lüften im Winter

Für ein gesundes Wohnklima sorgen und Schimmelbildung vermeiden



(DJD). Während der kalten Jahreszeit verzichten viele Menschen darauf, regelmäßig zu lüften – aus Sorge vor eisiger Zugluft und hohen Heizkosten. Doch wer im Winter nicht richtig lüftet, riskiert mehr als stickige Luft: Feuchtigkeit, Kondenswasser und langfristig sogar Schimmel und Schäden an Fenstern, Wänden oder der Bausubstanz können die Folge sein.

Möglichst kompletter Luftaustausch

Experten sind sich einig: Mehrmals täglich kurz stoßlüften bei ausgeschalteter Heizung – das ist die beste Vorgehensweise, um Kondenswasser und Schimmel zu vermeiden. Dabei reichen schon fünf bis zehn Minuten. Entscheidend ist ein möglichst hoher Luftaustausch. Idealerweise werden mehrere Fenster, am besten gegenüberliegend, komplett geöffnet. Längeres Lüften mit gekippten Fenstern hingegen ist weniger effektiv und verursacht in erster Linie unnötige Wärmeverluste. Um dies zu vermeiden, raten Fachleute, die Heizkörperventile vor dem Lüften abzdrehen und sie direkt danach wieder zu öffnen. Besonders wichtig: Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit wie Bäder oder die Küche sollten unmittelbar nach dem Entstehen von Luftfeuchte, also direkt nach dem Kochen oder Duschen, gelüftet werden. Auch das Schlafzimmer braucht morgens nach dem Aufstehen einen gründlichen Luftaustausch.

Wenn Dachfenster beschlagen

Gerade wenn das Dachgeschoss zeitgemäß ausgebaut und ordentlich gedämmt ist, kann an Dachfenstern im Winter Kondenswasser entstehen. Dies ist kein Mangel, sondern sichtbar ein Hinweis dar-

Klirrende Kälte draußen, Schnee auf der Dachschräge und dem Dachfenster – was romantisch aussieht, erfordert vor allem richtiges Lüften und Heizen. Nur so lassen sich Schäden durch Kondenswasserbildung vermeiden.

Foto: DJD/TLS-Dachfenster/Velux Deutschland

auf, dass es Zeit wird für einen Luftaustausch, mehr Informationen gibt es etwa unter www.tls-dachfenster.de. Quer- und Stoßlüften mehrmals pro Tag sorgt auch hier für eine gute Raumluftqualität und verhindert meist zuverlässig Schimmelbildung. Wer zusätzlich ein automatisches oder sensorgesteuertes Lüftungssystem nutzt, das in die Hausautomation beziehungsweise ins Smarthome integriert ist, kann dauerhaft für ein gesundes Raumklima sorgen, ohne ständig ans Lüften denken zu müssen.

Fenstertausch reduziert Wärmeverluste und schützt vor Schimmelbildung

Wer alte oder schlecht gedämmte Dachfenster besitzt, sollte diese im Rahmen einer regelmäßigen Wartung überprüfen und gegebenenfalls austauschen lassen. Der Dienstleister TLS-Dachfenster beispielsweise bietet ein Komplettpaket aus einer Hand - von der persönlichen Beratung bis zur professionellen Montage. Ein Fenstertausch reduziert Wärmeverluste, senkt das Kondensationsrisiko und schützt langfristig vor Schimmel.

Bei Dauerfeuchtigkeit oder wiederkehrendem Kondenswasser am oder rund ums Dachfenster sollte eine professionelle Begutachtung erfolgen, um der Ursache auf den Grund zu gehen – bevor ein teurer Schaden entsteht.

Ohne Barrieren komfortabel wohnen

Bedarf an altersgerechten Sanierungen nimmt zu – so gelingen sie

(DJD). Der Bedarf an altersgerechtem, barrierefreiem Wohnraum wird in den kommenden Jahren deutschlandweit deutlich anwachsen. Der Grund: Die geburtenstarken Jahrgänge der 1960er-Jahre, die sogenannten Babyboomer, erreichen das Rentenalter. Bis 2035 steigt die Zahl der über 64-Jährigen laut Angaben des Statistischen Bundesamts bundesweit von derzeit etwa 16 auf gut 23 Millionen. Bereits jetzt fehlen mehr als zwei Millionen barrierefreie Wohnungen, dieser Trend dürfte sich noch verschärfen. Gefragt sind daher effiziente Umbaulösungen, die ein barrierearmes Wohnen und somit ein möglichst selbstständiges Leben auch im Ruhestand ermöglichen. Wichtig dabei: Barrierefrei umbauen bedeutet mehr, als Wohnraum für ältere Menschen anzupassen. Es schafft Komfort, Sicherheit und Zukunftsfähigkeit für alle Gene-



Altersgerechter Wohnraum wird in Deutschland dringend benötigt. Ein Ausstellungsmodul informiert über die heute schon verfügbaren Möglichkeiten zum barrierefreien Modernisieren.

Foto: DJD/STARK Deutschland/Jannik Hammes

rationen und Menschen mit unterschiedlichsten Einschränkungen.

Stolperfallen beseitigen und Wohnraum modernisieren

Bei der altersgerechten Gestaltung von Wohnraum kommt es auf die Details an: Ausreichende Bewegungsflächen, rutschfeste Fliesen, verbreiterte Türdurchgänge oder neue Innentüren zählen ebenso dazu wie ebenerdige und somit einfach und sicher zu betretende Duschen oder das Beseitigen von Türschwellen. Schließlich handelt es sich dabei um Stolperfallen, die zu schmerzhaften Unfällen im Haushalt führen können. Das gilt umso mehr, wenn im Alter die Beweglichkeit ohnehin schon etwas eingeschränkt ist. Welche Lösungen schon heute verfügbar sind, zeigt beispielsweise das Ausstellungsmodul zum barrierefreien Umbau des Baustoffhändlers Raab Karcher. Sechs großflächige Infotafeln mit integrierten Musterbauteilen, die in Zusammen-

arbeit mit zwölf Partnern aus der Industrie entwickelt wurden, geben einen Überblick und zeigen anschaulich, worauf bei der Sanierung des Wohnraums zu achten ist.

Zugang zum Zuhause ohne Barrieren

Für den barrierefreien Zugang zum Gebäude sind Lösungen und Komponenten wie barrierefreie Stufen, Wegemarkierungen, Rampenanlagen und höhenverstellbare Entwässerungen von bekannten Herstellern in das Ausstellungsmodul integriert.

Weitere Tafeln beschäftigen sich mit dem barrierefreien Umbau von Innenräumen und Badezimmern. Alle Informationen zur Modernisierung rund ums Haus finden sich beispielsweise auch unter www.welt-der-sanierung.de.

GOLD- UND SILBERANKAUF

Vergleichen lohnt sich!

**GOLDPREIS
AUF DEM
HÖCHSTSTAND**

Machen Sie Ihr Altgold zu Bargeld



Goldschmuck

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



Erbschaften

!!! SOFORT BARGELD !!!

Juwelier Rubin

Seit über 30 Jahren
im Rhein-Main-Gebiet.

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

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

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

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

Tel. 069 - 34 87 58 42

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen, Zustand egal auch mit Mängeln
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**

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Leder- und Lammfelljacken, Perücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Zinn, Bücher, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 07:30-21 Uhr, auch am Wochenende.
☎ 069 - 59772692

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

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

ALDI, Alldrink, Bäcker Eifler, dm Drogerie, Douglas, Edeka, Expert Klein, Globus Baumarkt, HIT, JYSK, Lidl, McDonald's, Möbel Roller, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell, Rossmann, toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

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

**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 Montag
- 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@rheinmainverlag.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 670.177

In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: Odenwälder Journal, Münsterer Anzeigengblatt, Eppertshausener Anzeigengblatt, 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 Taurus Medien und des Hochtaunusverlages. Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 • 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen • Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 43, gültig ab 01. Januar 2026. 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 eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhesen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

TIERE DER WOCHE



Grafik: freepik



REBECCA

TSV SELIGENSTADT (PM). Rebecca ist ein Traum von einem Hund. Rebecca hat eine wunderschöne Gesichts- und Fellzeichnung. Sie zeigt sich auf ihrer Pflegestelle als kleiner Spaßvogel. Sie macht Männchen, wenn es was zu essen gibt und freut sich über jede Streicheleinheit.



Gegenüber Frauen zeigt sie sich bisher ein bisschen offener, aber auch Männern gegenüber kann sie sich immer besser fallen lassen und freut sich auch hier über Aufmerksamkeit.

Rebecca ist ca. 1 Jahr alt und verträgt sich sehr gut mit anderen Hunden, aber auch mit Katzen. Auf Spaziergängen zeigt sie sich unkompliziert. Es wird alles erst einmal in Augenschein genommen und hierbei sucht sie die Nähe ihres Menschen.

Rebecca ist ein Hundemädchen, das noch einige Dinge lernen möchte, das aber gerne mit den Menschen kooperiert und sich stark an ihnen orientiert.

Das Schönste für Rebecca wäre ein Zuhause mit Ruhe und Zeit für sie und wo sie viele Streicheleinheiten bekommt. Kinder sollten schon etwas größer sein.

Wenn Sie sich für Rebecca interessieren, wenden Sie bitte an Tierschutzverein Seligenstadt u.U. per Tel.: 06182-26626 ODER auch per Mail: info@tsvseligenstadt.de, am besten jedoch direkt bei der Pflegestelle 0170-5330425, gerne per Whatsapp.

Fotos: TSV

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

DJANGO



TINO(PM). Django wurde im Februar 2017 geboren und kam als Junghund als Abgabetier zu Tiere in Not Odenwald, weil er seiner damaligen Familie zu groß geworden war. Nun kam Django nach einer langen Vermittlungszeit ins Tierheim zurück. Meistens benimmt sich Django so, wie er aussieht: Ein total sympathischer, netter, verschmuster, anhänglicher, freundlicher Kerl, der gut an der Leine geht, Ruhe halten kann und wirklich verträglich ist mit anderen Hunden. Warum gibt man so einen Hund nach so langer Zeit wieder ab? In einer Situation kann Django leider auch sehr überzeugend unfreundlich sein: Selbst "erjagtes" Futter ist ihm heilig und da gibt er alles, um es zu behalten. Und so geschah es, dass eine stehengelassene Butter in der Küche zu seinem Rausschmiss führte, da es ihm durchging. Im Tierheim trägt Django Maulkorb und hat im normalen Tier Heimalltag

auch noch nichts gefunden, dass ihn aus der Haut fahren ließ. Trotz allem hat Django im Training gezeigt, dass er in solchen Situationen tatsächlich diskutiert. Man sollte also bereit sein, mit Django über dieses Thema zu sprechen, wenn es ihn mal wieder überkommt.

Wenn Sie einmal DJANGO kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

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

Foto: TINO

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848
www.tiere-in-not-odenwald.de



VALENTINA

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

Bei dir liegt Sparen im Trend?

SALE

bis **-70%**



19%¹⁾ MwSt.

Entspricht
einem
Nachlass von
15,96%

geschenkt auf fast den gesamten Einkauf

Für bestehende und neue Bonus Club Mitglieder.

Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen und in den letzten 30 Tagen gültigen Prospekten auf moemax.de/prospekte

1) Gültig von 03.01.2026 bis 06.01.2026. Ausgenommen reduzierte sowie in unseren Prospekten oder Werbemitteln beworbene Ware, die im Haus gekennzeichnet ist. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen (z.B. andere Gutscheine oder Rabattaktionen) möglich. Auf deinen Einkauf gewährt Dir mömax einen Rabatt in Höhe des Mehrwertsteueranteils, der anfallen würde. Der Mehrwertsteueranteil entspricht einer Minderung von 15,96% des jeweiligen Kaufpreises. Allerdings kann mömax aus gesetzlichen Gründen nicht die Mehrwertsteuer als solche erlassen. Der Kassenbon wird daher weiterhin eine Mehrwertsteuer ausweisen, jedoch bezieht sich diese auf einen entsprechend reduzierten Betrag. Der Kunde ist nicht berechtigt, die Erstattung des auf dem Kassenbon ausgewiesenen Mehrwertsteueranteils zu verlangen. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, Abverkauf- und SALE-Artikel, Gutscheine und Nahrungsmittel sowie Kauf von Produkten der Marken based, Bora, Bestpreis, KARE, Miele und Quooker. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein gültig. Alle Abschläge beziehen sich auf den Abholpreis. Keine Barauszahlung möglich. Mömax Deutschland GmbH, Mergentheimer Str. 59, 97084 Würzburg.

Dein Trendmöbelhaus

60388 Frankfurt am Main, Borsigallee 39

mömax