

mein südhessen

16

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

17. Januar 2026

Das Leben in und um Dietzenbach/Dreieich, Auflage 22.845

mein südhessen
auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

mein südhessen
auf Instagram

www.instagram.com/rheinmainverlag



EGRO

Direktwerbung GmbH

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

Mehr Informationen:
☎ 06104 4970-90

✉ zusteller@egro-direktwerbung.de

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Die WM-Loipe am Ritzensee in Saalfelden-Leogang
ist bei vielen Langläufern beliebt. Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Österreich Werbung Deutschland/Michael Geissler

Der Wintervielfalt auf der Spur
Österreichs fünf Langlauf-Hotspots im Vergleich

Der Wintervielfalt auf der Spur

Österreichs fünf Langlauf-Hotspots im Vergleich

(DJD). Im Winter zeigen die Alpen viele Facetten. Fünf österreichische Regionen beweisen, wie abwechslungsreich das Langlaufen sein kann: Hier treffen sich Wintersportbegeisterte an glitzernden Seeufern, in verschneiten Tälern und auf hohen Bergen.

Region Paznaun – Ischgl in Tirol

Im Paznaun ziehen sich 80 Kilometer Loipen durch die verschneite Landschaft – von der leichten Übungsrunde bis zur schwarzen Profi-Strecke. Mehr als 1.500 Höhenmeter summieren sich auf den Skating-Runden. Schneesicherheit von November bis April macht die

Region zu einem wahren Dauerläufer. Auch wer neue Ausrüstung sucht, eine Skischule besuchen oder Entspannung in der Silvretta Therme genießen will, kommt hier auf seine Kosten.

Achensee in Tirol

Am größten See Tirols gleiten Langläufer über 230 Kilometer Loipen, ausgezeichnet mit dem Loipengütesiegel. Sie führen gemächlich am Ufer entlang oder fordernd in die Karwendeltäler. Es gibt eine Hundeloipe und Angebote für Schlittenlanglauf. Die Loipen für klassische Läufer und Skater sind getrennt. Entspannung wartet

nach dem Skitag im hoteleigenen Spa oder im Freizeitzentrum Atoll Achensee.

Region Seefeld in Tirol

Das Hochplateau hat schon Weltmeister und Olympioniken gesehen und bietet trotzdem viel Platz für Genussläufer. Wer hier in die Spur geht, erlebt perfekte Infrastruktur – vom WM-Stadion Arena365 bis zu ruhigen Höhenloipen. Eine neue Höhenloipe in Wildmoos erweitert das Angebot. Urige Hütten entlang der Strecke laden zum Verweilen ein. Abseits der Pisten lässt sich die Region Seefeld bei geführten Wanderungen mit flauschigen Alpakas erleben.

Saalfelden Leogang im SalzburgerLand

Am Ritzensee wird der Wintersport spielerisch. Im Nordic Park probieren Familien auf Schanzen, Wellen und Slalomkursen die schmalen Bretter aus. Kinder stürzen sich begeistert in die nordische Rätselralley, während geübte Läufer die Kollingwaldrunde oder die WM-erprobte Strecke am Ritzensee testen. Wenn die Eisfläche freigegeben ist, lädt der zugefrorene See zum Schlittschuhlaufen ein.



Nach einem sportlichen Skitag locken in Ischgl verschiedene Wellness-Angebote.

Foto: DJD/Österreich Werbung Deutschland/
Patrick Pilz

Schladming-Dachstein in der Steiermark

Ramsau am Dachstein ist das Herzstück einer Region mit Spitzensport-Tradition. 220 Kilometer Loipen spannen ein Netz vom sonnigen Hochplateau bis zum Gletscher auf 2.995 Metern. Wer hier läuft, blickt auf die Südwände des mächtigen Dachsteins. Der Kalis Cross Park für Technikfans, die Rittisberghöhenrunde mit Panorama oder die Gletscherloipe für das Höhenttraining ergänzen sich gut. Biathlon, Ski alpin, Rodeln und Skitouren sind hier beliebte weitere Aktivitäten.

Mehr Infos zu allen Regionen gibt es auf www.austria.info/langlauf.



EGRO

Direktwerbung GmbH

GEBIETSBETREUER (m/w/d)

Dafür sorgen wir:

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

Das bringen Sie mit:

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

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

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

ANZEIGE

„Power Flower“

Innovation gegen Vorhofflimmern

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Vorhofflimmern – einer Herzrhythmusstörung, die Herzrasen, Atemnot, Schwindel oder Müdigkeit verursachen kann und oft unbemerkt bleibt. Unbehandelt steigt das Risiko für einen Schlaganfall und Herzschwäche.

Die **Pulsed Field Ablation (PFA)** ist eine innovative, umfassend erprobte und besonders schonende Behandlung. Mit dem FARAPULSE™ PFA-System wird ein dünner Katheter über die Leiste bis in den linken Herzvorhof geführt. An den vier Lungenvenen entfaltet sich der FARAPULSE™-Katheter in einer Blumenform; daher wird auch von der „Power Flower“ oder „Ablation mit der Blume“ gesprochen.

Kurze Stromimpulse deaktivieren gezielt jene

Herzmuskelzellen, die das Vorhofflimmern auslösen, während gesundes Gewebe weitgehend geschont wird. Der Eingriff ist minimal-invasiv, dauert ca. eine Stunde und erfolgt meist im Dämmer Schlaf. Viele Patient:innen können am nächsten Tag nach Hause gehen und ihren Alltag spürbar erleichtert erleben. Weltweit wurden über 500.000 Menschen mit der „Power Flower“ behandelt. Leitlinien empfehlen die Katheterablation als Standardtherapie, die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Die Behandlung eignet sich besonders für Betroffene, die trotz Medikamenten Beschwerden haben.

Sprechen Sie mit Ihrer Kardiologin/Ihrem Kardiologen über die Behandlung und Risiken der Katheterablation. Infos und Kliniken in Ihrer Nähe: per QR-Code oder vorhofflimmernbehandeln.de



Hämorrhoiden kann man nicht aussitzen

Spezielle Arzneitropfen können Hämorrhoidalbeschwerden sanft lindern

Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Blutgefäßen im Enddarm, das zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abdichtet. Zum Problem werden sie, wenn sie sich dauerhaft vergrößern oder entzünden. Dies kann zu Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz führen, sowie zu Schmerzen beim Sitzen und Stuhlgang.



Diskrete Hilfe von innen – ganz ohne Salbenstress

Zur Behandlung eines Hämorrhoidalleidens greifen viele zunächst zu Salben oder Zäpfchen, was unangenehm und aufwendig sein kann. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die speziellen Arzneitropfen enthalten fünf besondere Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen.

Außerdem trägt er dazu bei, dass sich vergrößerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:

Lindaven
(PZN 14264889)



www.lindaven.de



Abbildung Betroffenen nachempfunden

LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.



Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Doppelt so schnell¹ – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können. Das Arzneimittel bietet 400mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte
(PZN 00793839)



¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

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 Gräfelfing

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

Mehr Sicherheit für ältere Menschen im Straßenverkehr

Für Schulungen werden ehrenamtliche Moderatorinnen und Moderatoren gesucht

(DJD). Mit dem demografischen Wandel wächst auch der Anteil älterer Menschen im Straßenverkehr – sowohl absolut als auch prozentual. Viele von ihnen sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Pedelec unterwegs und gestalten dadurch ihre Mobilität selbstbestimmt und aktiv. Zugleich zählen sie damit zu den besonders schutzbedürftigen Verkehrsteilnehmenden. Darüber hinaus nimmt die Zahl derjenigen zu, die auch im höheren Alter noch regelmäßig mit dem eigenen Auto fahren – gerade im ländlichen Raum ist es für Erledigungen oft unverzichtbar. Statistiken zeigen, dass vor allem ältere Frauen heute viel häufiger hinter dem Steuer sitzen als früher.

Schulungen können Mut und Sicherheit geben

Die Schattenseite der wachsenden Zahl mobiler Menschen über

Der Straßenverkehr gerade in den größeren Städten wird immer herausfordernder. Das Programm „sicher mobil“ will dazu beitragen, dass ältere Menschen ab 65 Jahren ihre Mobilität weiterhin selbst gestalten können.

Foto: DJD/DVR/www.martinlukaskim.de

75 Jahren: Diese sind überdurchschnittlich oft in Unfälle verwickelt und tragen häufig die Hauptschuld. Die Gründe dafür sind vielfältig – von nachlassender Reaktionsfähigkeit über veränderte Verkehrsbedingungen bis hin zu technischen Neuerungen im Fahrzeug. Eine gezielte Verkehrssicherheitsarbeit ist daher unverzichtbar, um älteren Menschen eine möglichst lange und selbstbestimmte Mobilität zu ermöglichen. Schulungen und freiwillige Fahrstunden etwa können ihnen Mut machen, im Alter sicher mobil zu bleiben.



Unterstützung in Kleingruppen

Ein Beispiel ist das Programm "sicher mobil" des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände, es will Personen ab 65 Jahren bei der sicheren Teilnahme am Straßenverkehr unterstützen, alle Infos: www.dvr.de. Für das Programm werden bundesweit Ehrenamtliche gesucht. Ihre

Aufgabe: In 90- bis 120-minütigen Veranstaltungen den älteren Menschen in kleinen Gruppen von acht bis 20 Personen praxisnahe Unterstützung im Straßenverkehr bieten und Inhalte zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Sichtbarkeit sowie aktuellen Verkehrsregeln und Fahrerassistenzsystemen vermitteln.

Kostenlose Teilnahme an Ausbildungsseminar

In dreitägigen kostenfreien Seminaren werden die Ehrenamtlichen zu sogenannten Moderatorinnen und Moderatoren ausgebildet. Die Teilnahme ist kostenlos und wird durch Schulungsmaterialien unterstützt. Die Umsetzung der Veranstaltungen vor Ort erfolgt im Namen der beteiligten Partnerverbände. Interessentinnen und Interessenten müssen sich also zunächst einem dieser Verbände anschließen, die Anmeldung ist unkompliziert.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

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

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

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt



es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht

(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



Baldriparan[®]



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

Wenn das Vergessen beginnt

Was Betroffene und ihre Angehörigen bei Anzeichen von Demenz tun sollten

(DJJ). Die ersten Anzeichen sind oft nicht ganz eindeutig. Sind ein verpasster Termin oder ein verlegter Schlüssel Ausdruck normaler Vergesslichkeit oder ein Zeichen eines gestörten Kurzzeitgedächtnisses? War man nur einen Moment lang unaufmerksam oder fällt es einem generell schwer, Gesprächen zu folgen? Wurde nur der Wochentag verwechselt oder funktioniert die Orientierung in Zeit und Raum nicht mehr richtig? „Nicht jede Zerstreuung ist ein Anzeichen von Demenz, aber wenn sich kognitive Probleme häufen und den Alltag beeinträchtigen, sollte man sich ärztlich untersuchen lassen“, empfiehlt Lukas Wildenauer von der Pflegeberatung compass. „Wird eine beginnende Demenz festgestellt, ist auch eine fachkundige Beratung sinnvoll.“

Nach der Diagnose folgt die Planung

Oft sperren sich Betroffene jedoch gegen eine Untersuchung – zum Beispiel aus Scham oder Angst. „Dann sollten Angehörige das Thema immer wieder behutsam ansprechen. Es kann auch hilfreich sein, die Demenz nicht in den Vor-



Pflegeberatung kann helfen, mit einer Demenzdiagnose besser umzugehen.

Foto: DJJ/compass private pflegeberatung

-berater helfen. Sie sind etwa unter der kostenfreien Servicenummer 0800-101-8800 für jeden erreichbar.

zu Beginn kommen Erkrankte oft noch gut zurecht. „Hier helfen oft praktische Dinge wie ein großer Kalender mit allen Terminen, ein regelmäßiger Tagesablauf, eine Abschaltautomatik am Herd, Namensschilder oder Zettel mit Notruftelefonnummern in der Kleidung, nicht zu vergessen das Wegschließen gefährlicher Medikamente und Reinigungsmittel“, erklärt Wildenauer. Viele weitere Tipps gibt es unter www.pflegeberatung.de. „Wichtig

ist, rechtzeitig einen Antrag auf Pflegeleistungen zu stellen und eine gute Versorgungsplanung zu machen. So ist man auf Verschlechterungen vorbereitet und wird nicht überrollt, wenn sich die Situation ändert.“

Wichtig ist, bei beginnender Demenz frühzeitig eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung zu verfassen.

Foto: DJJ/compass private pflegeberatung

Kurz gefasst:

Nicht jeder vergessene Termin oder verlegte Schlüssel ist ein Zeichen von Demenz. „Wenn sich jedoch kognitive Probleme häufen, sollte man sich ärztlich untersuchen lassen“, rät Lukas Wildenauer von der Pflegeberatung compass. Steht die Diagnose fest, gilt es, die Zukunft zu planen, zum Beispiel mit einer Vorsorgevollmacht, Alltagshilfen und pflegerischer Unterstützung. Dabei können Pflegeberaterinnen und -berater helfen. Sie sind unter der kostenfreien Servicenummer 0800-101 8800 für jeden erreichbar, weitere Infos gibt es unter www.pflegeberatung.de. „Es sollte rechtzeitig ein Antrag auf einen Pflegegrad gestellt und eine gute Versorgungsplanung gemacht werden“, rät Wildenauer. „So ist man auf Verschlechterungen vorbereitet und wird nicht überrollt, wenn sich die Situation ändert.“

dergrund zu stellen, sondern beispielsweise einen allgemeinen Gesundheitscheck oder eine Prüfung der Fahrtüchtigkeit vorzuschlagen“, so der Pflegeberater Wildenauer. Steht die Diagnose Demenz fest, gilt es, die zukünftige Versorgung zu planen. Dazu gehören unter anderem eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung, Alltagshilfen und pflegerische Unterstützung. Hierbei können ausgebildete Pflegeberaterinnen und

Bei privat Versicherten bietet compass Pflegeberatung telefonisch, per Videogespräch und als Hausbesuch an. Gesetzlich Versicherten stehen die Pflegestützpunkte zur Verfügung.

Praktische Tipps erleichtern den Alltag

Im Verlauf einer Demenzerkrankung nimmt der Pflegebedarf in der Regel immer weiter zu. Gerade



Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten

(DJD). Hülsenfrüchte erleben derzeit ein regelrechtes Comeback. Was früher eher als deftige Zutat galt, steht heute für eine moderne, pflanzenbetonte Küche und eine ressourcenschonende Landwirtschaft. Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen sind die wichtigsten Vertreter in Europa. Sie wachsen vor der Haustür, liefern hochwertiges Eiweiß und gelten als Bausteine einer ausgewogenen Ernährung.

Ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht punkten diese Hülsenfrüchte, die in der Fachsprache Körnerleguminosen genannt werden, durch ihre günstige Nährstoffzusammensetzung.

"Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood, denn sie enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Eiweiß



Hülsenfrüchte lassen sich vielfältig zubereiten. Hier zum Beispiel als Ribollita, eine traditionelle Gemüsesuppe aus der Toskana.

Foto: DJD/www.dieviervonhier.eu

ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn sie haben nicht nur ernährungsphysiologische Vorteile, sondern schützen auch unsere Umwelt." Diese beiden Aspekte berücksichtigen auch die Deutsche und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung. So werden aktuell Mengen zwischen 125 und 450 Gramm gekochte Hülsenfrüchte pro Woche empfohlen.

Hülsenfrüchte sind einfach zuzubereiten

Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig verwenden: klassisch im Eintopf, als Einlage in Suppen, in Bowls und Salaten, in Brotaufstrichen oder als pflanzliche Basis für Burger, Bolognese oder Bratlinge. Dass die

und Ballaststoffe. Und gleichzeitig versorgen sie sich selbst mit Stickstoff aus der Bodenluft, das macht sie zu echten Klimaschützern und schont auch unsere Ressourcen", sagt Ernährungsexpertin Dr. Gunda Backes. Ihre Empfehlung: "Hülsenfrüchte sollten mindestens

Zubereitung zeitaufwendig sei, ist ein Vorurteil, wie die Ernährungsexpertin unterstreicht: "Hülsenfrüchte gibt es inzwischen in ganz vielen verschiedenen Varianten, die wenig Vorarbeit benötigen, zum Beispiel als Pasta, Mehl oder Burgerpatty. Wer die Hülsenfrüchte trotzdem selbst kochen will, braucht eigentlich nur ein bisschen Planung, muss sie einweichen und kochen und ist damit auch schon fertig."

Tipp: Wer etwas mehr kocht, kann die gegarten Hülsenfrüchte portionsweise einfrieren und hat damit die Basis für ein ganz schnelles Essen geschaffen.

Die EU-kofinanzierte Kampagne "Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung" bietet unter www.dieviervonhier.eu ausführliche Informationen zum Anbau, zu Nährwerten und Nachhaltigkeit sowie zahlreiche alltagstaugliche Rezepte.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 02

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

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

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



MALLE HELAU – Die ultimative Fastnachts- Malle-Party

Freitag, 6. Februar 2026
Bürgerhaus Klein-Welzheim / Seligenstadt

Mit Buffalo & Wallace, DJ Alex Beer und
Showtanzgruppen

KLEIN-WELZHEIM (RA). Leute, haltet euch fest, denn 2026 wird wild! **MALLE HELAU!** Eine fette Malle-Fastnachts-Party gemixt mit den besten Showtanzgruppen der Region. Nach dem mega Auftakt im letzten Jahr setzen wir noch einen drauf. Es wird noch bunter und noch bekloppter!

**mein südhessen
verlost 3 x 2 Karten!**

von heute, gepaart mit den fettesten Malle- & Fastnachtshits! Da bleibt kein Tanzbein ruhig, hier wird gesungen, geschunkelt und gefeiert bis zum Anschlag!



Buffalo & Wallace – die Jungs lassen die Sau raus! Mit Vollgas, Partybeats und jeder Menge Giveaways. Ausverkaufte Hallen, ekstatische, laut mitsingende und tanzende Massen – vom Dorffest bis zur Commerzbank Arena oder auf großen Festivals wie dem Hessestag vor über 30.000 Menschen und bei Rock am Ring – keine Party ist für sie unrockbar, wenn sie für euch auflegen und euch mit ihrer durchgeknallten Bühnenshow einheizen.

DJ Alex Beer – mixt euch den perfekten Party sound aus den 80ern, 90ern, 2000ern und dem Besten

Showtanzgruppen – Mit dabei sind die **Spotlights** des Heimatbunds Seligenstadt sowie die Tanzgruppen **Young Diamonds** aus Klein-Krotzenburg.

Special Drinks & Mallorca-Vibes – alles ist angerichtet für die ultimative Fastnachts-Malle-Party des Jahres!

Lassen Sie kostenlos die Sau raus und beantworten Sie die Gewinnfrage: Aus welchem Ort kommen die Tanzgruppen Young Diamonds und Diamonds? Senden

Sie bis Mittwoch, 21. Januar, die Lösung, eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer und Adresse an Gewinnspiel@rheinmainverlag.de und dem Kennwort „MALLE HELAU“ und mit etwas Glück sind Sie am Freitag, 6. Februar, ab 19 Uhr im Bürgerhaus Klein-Welzheim!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sie werden dann per E-Mail oder telefonisch informiert.

Tickets gibt es an der Aral Tankstelle in Seligenstadt, Autohaus Kittler in Mainhausen und online auf www.events4you.me

Teichpflege im Winter

Warum ein Gartenteich auch in der kalten Jahreszeit Aufmerksamkeit braucht

(DJD). Wenn der Gartenteich still unter einer Eisschicht ruht, scheint alles im Winterschlaf zu liegen. Tatsächlich aber steht das empfindliche Ökosystem vor seiner größten Belastungsprobe. Denn gerade jetzt entscheidet sich, wie gesund das biologische Gleichgewicht ins Frühjahr startet. Wer auf kontinuierliche Pflege setzt, verhindert Sauerstoffmangel, Faulgase und Fischverluste. Diese vier Tipps zeigen, worauf es in der kalten Jahreszeit wirklich ankommt.

Tipp 1:
Technik überprüfen und schützen

Nicht frostsichere Geräte wie Teichpumpen, Wasserspeier oder Fontänen sollten weiterhin ausgeschaltet, entleert, gereinigt und frostfrei gelagert werden. „Gefrierendes Wasser kann enormen Druck entwickeln und Geräte beschädigen“, erklärt Teichexperte Uwe Kohler von Söchting Biotechnik. So bleibt die Technik funktionstüchtig für den Neustart im Frühjahr.

Tipp 2:
Sauerstoff dauerhaft sicherstellen

Im Winter ziehen sich die Fische in die tieferen Teichebenen zurück. Ihr Stoffwechsel kommt weitgehend zum Erliegen, sie fallen in eine Art Winterstarre und essen nichts mehr. Doch Sauerstoff brauchen sie weiterhin. Gleichzeitig zersetzen sich Laub, Futterreste und abgestorbene Pflanzenteile – dabei entstehen giftige Faulgase wie Schwefelwasserstoff und Methan. Besonders unter einer geschlossenen Eisdecke wird der Gasaustausch blockiert. Um den Sauerstoffgehalt im Wasser aufrechtzuerhalten, helfen Eisfreihalter und Pflanzenstiele, die durch das Eis ragen. Sinnvoll sind außerdem sogenannte Oxydatoren, die auch ohne Strom und Schläuche für eine kontinuierliche Sauerstoffversorgung direkt im Wasser sorgen. Die genaue Funktionsweise ist etwa unter www.oxydator.de erklärt.

Tipp 3:
Teich regelmäßig reinigen

"Faulgase sind giftig für alle Unterwasserbewohner und senken



Mit den richtigen Pflegetipps kommt der Teich gut durch den Winter und ist auch an kalten Tagen hübsch anzuschauen.

Foto: DJD/Söchting Biotechnik/Andrea - stock.adobe.com

zusätzlich den Sauerstoffgehalt", warnt Uwe Kohler. Blätter, Zweige und Pflanzenreste sollten deshalb auch im Winter bei offenem Wasser regelmäßig mit dem Kescher entfernt werden. Hat sich bereits Faulschlamm gebildet, kann man diesen mit speziellen Saugern vom Teichgrund entfernen.

Tipp 4:
Pflanzen bewusst stehen lassen

Röhricht und Wasserpflanzen sollten erst im Frühjahr zurückgeschnitten werden. Ihre Stängel unterstützen den Gasaustausch und dienen Insekten als Winterquartier. Vergilbte Blätter sollten jedoch regelmäßig entfernt werden, bevor sie ins Wasser fallen.

Kontinuierliche Pflege zahlt sich aus

Wer seinen Teich über die Wintermonate im Blick behält, wird im Frühjahr belohnt: Wenn im April die ersten Seerosen wieder austreiben und die Fische vital durch das klare Wasser ziehen, wird sichtbar, was kontinuierliche Winterpflege bewirkt.

Gesundheitsförderung im Job, die sich wirklich lohnt

Wie steuerfreie Gesundheitsleistungen Motivation und Wohlbefinden stärken können

(DJD). Der Rücken schmerzt nach langen Stunden am Schreibtisch, das Kinnessen liegt schwer im Magen, und der Stress raubt nachts den Schlaf. Viele Beschäftigte kennen diese Probleme und nehmen sich vor, künftig mehr Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren oder besser auf ihre Work-Life-Balance zu achten. Doch zwischen guten Vorsätzen und deren Umsetzung klafft oft eine Lücke. Steuerfreie Gesundheitsbenefits können hier unterstützen. Der Beitrag zeigt, was hinter der betrieblichen Gesundheitsförderung steckt, welche Programme es gibt und warum sie sich auch für kleinere Unternehmen eignen.

Pflicht und Kür im Gesundheitsmanagement

Unternehmen sind gesetzlich verpflichtet, sich um die Gesundheit ihrer Angestellten zu kümmern, etwa beim Arbeitsschutz und der Wiedereingliederung nach längerer Krankheit. Dieser Pflichtteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements zielt darauf ab, Krankheiten vorzubeugen und die Arbeitsfähigkeit sowie das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu erhalten. Hinzu kommt freiwillig: die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Dazu zählen klassische Maßnahmen wie ergonomische Arbeitsplätze, Seminare zu Gesundheitsthemen oder eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. „Sie ergänzen den gesetzlichen Schutz und können einen Beitrag dazu leisten, Motivation und Gesundheit im Arbeitsalltag



zu fördern“, erklärt Simon Thiel, Geschäftsführer und Co-Gründer der Benefits-Plattform Probonio.

Welche Maßnahmen sind möglich?

Bei der BGF stehen Arbeitgebern verschiedene Maßnahmen zur Verfügung, die unterschiedliche Bereiche wie Bewegung, Ernährung oder mentale Gesundheit abdecken. Unter www.probonio.de/blog finden sich zahlreiche Ansätze, etwa:

- Gesundheitsbudgets
- Firmenfahrräder
- Zuschüsse zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder eigene Firmenfitness-Programme
- Betriebspsychologische Beratung
- Ernährungsberatungen oder Kochkurse
- gesunde Angebote in der Kantine
- regelmäßige Sporttreffen im Team

Eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio ist in vielen Firmen Teil der freiwilligen betrieblichen Gesundheitsförderung.

Foto: DJD/Probonio (KI generiert)

- Seminare zu Themen wie Mobbing, Burn-out oder Depressionen
- gemeinsame Teilnahme an Businessläufen oder anderen (internen) Fitness-Wettbewerben
- Sportliche Betriebsausflüge

Eine Investition, die sich rechnet

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung können sich für Unternehmen in verschiedener Hinsicht positiv auswirken. Wohlbefinden, Motivation und Stimmung im Unternehmen verbessern sich – oft mit spürbaren Auswirkungen auf die Leistungsbereitschaft. Hinzu kommt ein finanzieller Vorteil: Gesundheitsbenefits im Wert von bis zu 600 Euro pro Jahr und Mitarbeitendem können steuerfrei gewährt werden. Um diese Grenze optimal auszuschöpfen und den Überblick zu behalten, helfen gerade kleineren Teams App-basierte Lösungen wie die von Probonio.



Kurz gefasst:

Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, weniger Stress: Mit Gesundheitsbenefits können Unternehmen ihren Mitarbeitenden helfen, das zu erreichen. „Sie gehen über das betriebliche Gesundheitsmanagement hinaus und können dafür sorgen, dass Mitarbeitende motivierter und seltener krank sind“, erklärt Simon Thiel, Geschäftsführer der Benefits-Plattform Probonio. Zur betrieblichen Gesundheitsförderung zählen Maßnahmen für Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Unter www.probonio.de/blog gibt es zahlreiche Ideen wie Sporttreffen, Ernährungsberatungen oder Seminare. Sich gut um die eigenen Mitarbeitenden zu kümmern, lohnt sich auch finanziell: Gesundheitsbenefits im Wert von maximal 600 Euro im Jahr pro Mitarbeitendem sind steuerfrei. Apps wie die von Probonio helfen, das auszunutzen.



Manfred & Frauke

Professionelle Vermögensnachfolge
Letztwillige Verfügungen,
Nachfolgeplanung, Beratung

06182 – 84 99 88 3

Rufen Sie uns an

m.krayer@krayer-kollegen.de

www.krayer-kollegen.de

Besuchen Sie uns

KRAYER & KOLLEGEN
ERBRECHT & ERBSCHAFTSTEUERRECHT
DR.-HERMANN-NEUBAUER-RING 34
63500 SELIGENSTADT

Der Familienpool ist kein Schwimmbad

Als Familienpool wird eine Gesellschaft bezeichnet, deren Gesellschafter Mitglieder einer Familie sind, typischerweise Eltern, Kinder und später ggf. die Enkelkinder.

Mit „Manfred, ich muss mit Dir mal was besprechen...“ eröffnet Frauke auch am Neujahrstag des Jahres 2026 das Gespräch am Frühstückstisch. Und obwohl Manfred nicht nur der Auffassung ist, dass in 2025 alles gesagt wurde und er insbesondere heute noch lieber als ansonsten schweigen würde, ist er doch froh, dass das Leben sich wie gewohnt fortzusetzen scheint. „Manfred, ich möchte, dass wir in diesem Jahr einen Familienpool gründen...“. Und um von vornherein klarzustellen, dass sie bestens informiert und eine fachlich kontroverse Diskussion mit ihr sinnlos sei, schickt Frauke gleich hinterher: „Der Bundesfinanzhof hat kürzlich klargestellt, dass die Einlage eines Familienheims in einen Familienpool steuerlich begünstigt ist, weil die Regelungen zur Privilegierung des Familienheims auch hier anzuwenden sind.“ Trotz leichtem Kopfschmerz nickt Manfred freundlich. Frauke wird einen Termin bei Krayer & Kollegen vereinbaren.

Wir wünschen Ihnen ein gutes neues Jahr, in dem wir Sie gerne beraten und uns über Ihren Besuch freuen. Ein erstes allgemeines Informationsgespräch ist unverbindlich und kostenfrei. Es lohnt sich.

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Edeka, Expert Klein,
Globus Baumarkt, HIT, JYSK, Lidl,
Nahkauf, Netto, Norma, Penny,
POCO, toom Baumarkt, XXXLutz,
Zimmermann

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

Sammlerin kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Leder- und Lammfelljacken, Perücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Altund 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 Steinbach kauft an,
Pelze und Lederjacken aller Art, alte Nähmaschinen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Handtaschen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perücken, Schallplatten, Ferngläser, Krokotaschen, Puppen, Taschenuhren, Armbanduhren, Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung, Gobelin, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen, Gardinen, Möbel, Bücher, Haushaltsauflösung, kostel. Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung.
++ 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

Herr Zeiß kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. **Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung.**
Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06104 / 98 79 935

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

Ida kauft an:
Pelze aller Art. Zahle bis zu 5000€. Lederjacken, Bilder, Bruchgold, Altgold, Zahngold, Bernsteine, Ferngläser, Bleikristall, Tischdecken, Gardinen, Porzellan, Gold- u. Silbermünzen, Gemälde, Taschenuhren, Armbanduhren, Schmuck, Perlen, Briefmarken, Perücken, Figuren, Modeschmuck, Eisenbahnen, Schallplatten, Bücher, Silberbesteck, Vorhänge, Abendgarderobe, Teppiche, alte Möbel, Nähmaschine, Schreibmaschine, Puppen, Kleidung, Zinn, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Krüge, Krokotaschen, Markentaschen.
Kostenlose Hausbesuche und kostenlose Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So 7-20 Uhr erreichbar 0178 / 46 12 931

Herr Eiffler kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06105 / 9 67 60 55

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

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

► SIE sucht IHN

Agnes, 78 J., völlig allein stehend, ich habe eine schöne, weibliche Figur, kann gut haushalten, koche immer noch für mein Leben gern. Als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Wir besprechen dann alles Weitere persönlich. Sie erreichen mich pv **Tel. 0157 - 75069425**

Renate, 69 Jahre jung, hier aus d. Gegend, bin schlank, etwas vollbusig u. liebevoll, gute Hausfrau u. Köchin mit zwei fleißigen Händen und einem großen Herz, suche pv auf diesem Weg einen guten Mann (Alter egal), bei getrenntem oder zusammen Wohnen. Ich würde Sie gerne besuchen oder zu mir einladen, wenn Sie anrufen. **Tel. 0151 - 62913878**

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 **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 670.177

In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: Odenwälder Journal, Münsterer Anzeigblatt, Eppertshausener Anzeigblatt, msh Mörfelden-Walldorf, msh Hattersheim/Kelsterbach, Rodgau Zeitung, Neues Heimatblatt Rödermark, Der Kurier Seligenstadt, msh Offenbach, msh Mühlheim, Neue Zeitung Obertshausen, Neue Zeitung Heusenstamm, msh Dietzenbach/Dreieich, msh Langen/Egelsbach, Der Iseborjer, Der Frankfurter sowie den Ausgaben des Combi Medien Verlages, des Verlagshaus Taunus Medien und des Hochtaunusverlages.
Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

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

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 aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

**MAILO**

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

Mailo fand den Weg zu Tiere in Not Odenwald aufgrund von Überforderung. Mailo wurde im November 2024 geboren und hatte in seinen jungen Jahren schon einige Vorbesitzer. Ein westsibirischer Laika ist kein Hund, der gerne nichts tut. Tiere

in Not Odenwald sucht ein sportliches, erfahrenes Zuhause für Mailo, wo er seinen Rasseeigenschaften gerecht werden kann. Mailo wird nur in ein Zuhause mit einem Garten vermittelt, indem er sich auch nach Lust und Laune die Beine vertreten darf. Im Tierheim lebt Mailo in der Hundegruppe und hat damit kein Problem. Viel Hundekontakt hatte Mailo in seinem bisherigen Leben nicht, er muss einfach alles nachholen. Grundsätzlich spricht erst einmal gar nichts gegen einen weiteren Hund im neuen Zuhause. Mailo ist sehr stürmisch, weshalb es auch definitiv standfeste, größere Kinder sein sollten.

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

**TIM UND STRUPPI**

Tim & Struppi – Von der Manege ins Tierheim

Tim (ca. 10 Jahre alt) und Struppi (ca. 9 Jahre alt), zwei Australian Shepherd/Bordercollie Mischlinge, waren ursprünglich aussortierte Zirkushunde. Sie wurden zunächst verschenkt und schließlich aus Überforderung im Tierheim Offenbach abgegeben.

Beide Hunde können zusammen, einzeln oder auch zu einem bereits vorhandenen, freundlichen Ersthund vermittelt werden.

Tim und Struppi sind liebevolle, menschenbezogene Hunde, die offen auf Neues zugehen. Mit Artgenossen verstehen sie sich je nach Sympathie. Durch ihre Vorgeschichte kennen sie vom normalen Alltag allerdings noch nicht viel. Dazu gehört auch, dass sie derzeit noch nicht gut alleine bleiben können. Das muss geduldig und Schritt für Schritt geübt werden.

Für die hübschen Hüttejungs wünschen wir uns verständnisvolle Menschen mit Herz und Einfühlungsvermögen, die Freude daran haben, den beiden das Hunde-ABC näherzubringen und sie rasch sowie altersgerecht auszulasten. Auch eine Vermittlung in eine Familie mit größeren Kindern ist gut vorstellbar.

Foto: TSVO

Tierschutzverein Offenbach e.V. | www.tierschutzvereinoffenbach.de
Tel.: 069-858179 | E-Mail: info@tierschutzvereinoffenbach.de

BOBBY

TSV SELIGENSTADT (PM). Bobby ist ein besonderer Hund für besondere Menschen.

Bobby, der kleine kleiner Wuschel-Mix, hat eine äußerst unschöne Vergangenheit: Bobby wurde in Rumänien in einer verschlossenen Tragetasche ausgesetzt und halb verhungert aufgefunden. Entsprechend misstrauisch war er anfangs – in den ersten Wochen konnte man ihn nur mit dicken Lederhandschuhen anfassen.

Nach etwa drei Wochen begann er, Vertrauen zu fassen. Seine Pflegemama kann ihn inzwischen auf den Arm nehmen und streicheln. Bobby beißt nicht mehr, sondern zeigt deutlich durch Knurren oder Erstarren, wenn ihm etwas nicht passt.

Bobby ist sehr anhänglich gegenüber seiner Bezugsperson. Er kommt gerne aufs Sofa, kuschelt sich eng an und legt sein Köpfchen in die Hand. Wichtig: Er möchte nur dann angefasst werden, wenn er dazu bereit ist. Beim Tierarzt oder Hundefriseur wird daher ein Maulkorb empfohlen.

Mit anderen Hunden und auch mit Katzen versteht er sich sehr gut.



Er geht gerne spazieren, ist neugierig, selbstbewusst und überhaupt nicht ängstlich. Füße abputzen findet er allerdings noch doof. Der kleine Mann ist sehr futtermotiviert – mit Leckerlis lässt er sich wunderbar erreichen.

Bobby ist vermutlich ein Malteser-Bichon-Pudel-Mix, ca. 3 Jahre alt, wiegt ca. 4 kg und hat etwa 39 cm Schulterhöhe. Er ist kastriert, geimpft und gechippt.

Was sich Bobby wünscht: ein ruhiges Zuhause ohne Kinder, am besten bei einer alleinstehenden Dame (mit Frauen tut er sich leichter), mit viel Geduld, Verständnis und Einfühlungsvermögen. Menschen, die ihn nicht bedrängen, sondern alles in seinem Tempo zulassen.

Kontakt:
Pflegerstelle 0170-5330425,
gerne per Whatsapp.

Foto: TSV

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

SKYLA

Skyla ist eine liebe und vor allem sanfte Hündin. Sie ist sehr ruhig und gelassen.

Wir können sie uns gut in einer Familie mit Kindern vorstellen.

In der Familie dürfte ebenso schon ein Hund oder eine Katze sein.

Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Skyla ist 5 Jahre alt, ist 45 cm groß und wiegt 18 kg.

Foto: HTB



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

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

Bei dir liegt Sparen im Trend?

bis **-25%**¹⁾

auf fast den gesamten Einkauf

Für bestehende und neue Bonus Club Mitglieder
Mit Gutscheinen vom aktuellen Prospekt.
Für alle nicht im Sale befindlichen Produkte!

**SALE
FINALE!**
bis **-70%**



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

1) Gültig von 17.01.2026 bis 21.01.2026. 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. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, Abverkauf- und SALE-Artikel, Gutscheine und Nahrungsmittel sowie Kauf von Produkten der Marken based, Bora, Bestpreis, KARE, Miele, Quooker, Gutscheine und Nahrungsmittel. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein gültig. Alle Abschläge beziehen sich auf den Abholpreis. Keine Barauszahlung möglich.

Dein **Trendmöbelhaus**
60388 Frankfurt am Main, Borsigallee 39

möma