

mein süd hessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

21. Februar 2026

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 34.726

mein süd hessen
auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

mein süd hessen
auf Instagram

www.instagram.com/rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



WIR SUCHEM
WIR SUCHEM
WIR SUCHEM

EGRO
Direktwerbung GmbH

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

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



Der Bäcker
Eifler

COUPONS
HIER ALS BEILAGE
GÜLTIG VOM 23.02.-12.04.26

Natürlich von hier.

Die Bäcker Eifler App
Ist auf Google Play und dem App Store

Neben gut ausgebauten Radwegenetzen locken auch gemütliche kleine Orte wie hier am alten Hafen von Weener zu Entdeckungstouren.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Touristik GmbH Südliches Ostfriesland/Achim Meurer

Moin Weite. Moin Ruhe. Moin Ostfriesland.
Rad, Kanu und Gastfreundschaft im
südlichen Ostfriesland

Moin Weite. Moin Ruhe. Moin Ostfriesland.

Rad, Kanu und Gastfreundschaft im südlichen Ostfriesland

(DJD). Weite: Dieses Attribut passt zum südlichen Ostfriesland so gut wie zu kaum einer anderen Region. Der Himmel mit oft bizarren Wolkenformationen spannt sich über die flache Landschaft, der Wind ist ein ständiger Begleiter. Die unendlich scheinende Natur wirkt beruhigend und erholsam, weil Hektik gegen die Weite keine Chance hat. Ein kurzes, herzliches „Moin“ reicht völlig aus, um überall und zu jeder Tageszeit willkommen zu sein. Hinter der vermeintlichen Wortkargheit der Menschen verbirgt sich eine tiefe Gastfreundschaft, die keine großen Worte braucht.

Radwandern auf über 1.000 Kilometern

Das Fahrrad ist in dieser Region nicht bloß ein Fortbewegungsmittel, sondern ein Lebensgefühl. Auf einem sehr gut ausgeschilderten Netz von über 1.000 Kilometern Länge schlängeln sich die Wege durch Polderlandschaften und entlang der Deiche. Schafe halten dort das Gras kurz, während der Blick über das Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer schweift. So verbindet etwa die internationale Dollard Route das Rheiderland auf reizvolle Weise mit der niederländischen Provinz Groningen und führt vorbei an verwitterten Backsteinkirchen und prunkvollen Bauernhäusern. Wer es noch uriger mag, folgt der Deutschen Fehnroute entlang der alten Kanäle, den sogenannten Wicken. Wo früher mühsam Torf gestochen und mit Schiffen abtransportiert wurde, prägen heute weiße



Mühlen wie hier in Jemgum gehören zum Landschaftsbild im südlichen Ostfriesland unweigerlich dazu. Auf zwei Rädern lässt sich die Region individuell erkunden.

Foto: DJD/Touristik GmbH Südliches Ostfriesland/Maximilian Semsch

Brücken und historische Windmühlen das Bild. Viele weitere Einblicke und Inspirationen für die eigene Urlaubsplanung finden sich etwa unter www.suedliches-ostfriesland.de, hier lässt sich zudem das kostenlose Urlaubsmagazin 2026 anfordern.

Zwischen Paddel und Pedal

Wem das Radfahren allein nicht reicht, der wechselt bei einer der vielen Stationen unkompliziert ins Kanu. Das Prinzip „Paddel und Pedal“ ermöglicht es, die Natur aus einer völlig neuen Perspektive zu entdecken. Man gleitet lautlos durch kultivierte Fehnlandschaften, während Fischreiher und Brachvögel in den ufernahen Wiesen ungestört ihre Brutplätze suchen. Einen Kontrast zu dieser Idylle bildet das Emssperrwerk bei Gandersum. Das Wasserbauwerk schützt nicht nur vor Sturmfluten, sondern macht

es erst möglich, dass die gewaltigen Ozeanriesen der Meyer Werft sicher das offene Meer erreichen. Nach so viel frischer Luft schmeckt die ostfriesische Küche in den gemütlichen Gasthöfen am besten. Fangfrischer Fisch wie Scholle oder Aal kommt hier auf den Tisch, wobei besonders die als „Granat“ bekannten Krabben eine lokale Spezialität sind. Ein Zwischenstopp an einer der erhaltenen Windmühlen bei Tee und selbst gebackenem Kuchen gehört ebenfalls zum erholsamen Pflichtprogramm, um die Akkus für die nächste Etappe wieder aufzuladen.



Der kräftige Ostfriesentee ist ebenso typisch für die Region wie das „Moin“, das zu jeder Tageszeit passt.

Foto: DJD/Touristik GmbH Südliches Ostfriesland/Achim Meurer



Pedal und Paddel tauschen: Auf dem Wasser erleben Feriengäste die Natur des südlichen Ostfrieslands aus ganz anderer Perspektive.

Foto: DJD/Touristik GmbH Südliches Ostfriesland

So versüßen Bitterorangen Winter und Fastenzeit

Auch während einer entschlackenden Detox-Kur kommt der Genuss nicht zu kurz

(DJD). Viele Menschen entscheiden sich für eine sogenannte Detox-Kur, um ihren Körper zu entlasten und von innen zu reinigen. Eine gezielte, bewusste Ernährung soll dem Organismus dabei helfen, angesammelte Schadstoffe oder Ablagerungen – oft als „Schlacken“ bezeichnet – auszuschwemmen. Für manche dient eine solche Kur auch als Einstieg in einen gesünderen Lebensstil und eine langfristige Ernährungsumstellung. Besonders beliebt ist das Entgiften während der traditionellen Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern. Nach einer Phase mit reichhaltigem Essen und wenig Bewegung nutzen viele diese Wochen, um den Körper zu regenerieren und gleichzeitig die Figur auf den Frühling und Sommer vorzubereiten. Da es zahlreiche Formen von Detox-Kuren gibt, lohnt es sich, online nach passenden Varianten zu suchen, die sich gut in den eigenen Alltag integrieren lassen. Wer im Zuge der Kur auch auf Alkohol verzichten möchte, findet inzwischen eine große Auswahl an alkoholfreien Aperitifs als Alternative.

Ein Bitterorangen-Aperitif - und seine besondere Verbindung zur Fastenzeit

Das Berliner Apotheken-Label Dr. Jaglas hat beispielsweise mit „San Orangello“ einen neuen alkoholfreien Bitterorangen-Aperitif auf den Markt gebracht. Er erhält seine



Der alkoholfreie Bitterorangen-Aperitif macht schon Lust auf den Frühling - wie hier bei seiner „Erfinderin“ und Apothekerin Dr. Christina Jagla.

Foto: DJD/www.dr-jaglas.de

geschmackliche Tiefe durch entalkoholisierte Kräuterdestillate und sonnengereifte Bitterorangen. Erhältlich im Dr. Jaglas Online-Shop unter www.dr-jaglas.de sowie im ausgesuchten Handel wie Vinos. Gut zu wissen: Bitterorangen haben einen expliziten zeitlichen Bezug zur Fastenzeit, denn im Mittelmeerraum reifen sie im Winter - etwa von Dezember bis März - und sind in der Fastenzeit deshalb frisch verfügbar. Die bekannteste Verwendung von Bitterorangen sind bitter-süße Marmeladen, die vor allem im Vereinigten Königreich beliebt sind, aber auch hierzulande ein köstlicher Brotaufstrich sind.

„San Orangello“ - Mix-Tipps und Foodpairing:

Rezepttipp 1: Orangello Spritz

Das braucht man: 40 ml alkoholfreier „San Orangello“, 60 ml Tonic Water, Tumbler, Eiswürfel, Orangenscheibe.

Rezepttipp 2: Sunset Fizz

Das braucht man: 20ml alkoholfreier „San Orangello“ (mit alkoholfreiem Sekt auffüllen), Weinglas, Eiswürfel, Orangenscheibe.

Food Pairing:

Ein alkoholfreier Bitterorangen-Aperitif passt gut zu gegrilltem Fleisch, eingelegten Oliven, Artischocken, Salami und gereiftem Parmesan.

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

www.rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlag

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

ELEKTRO - HAUSGERÄTE SERVICE

ALLES AUS EINER HAND
REPARATUR - VERKAUF - SERVICE

✳ Meisterkundendienst für alle Markenfabrikate
✳ Reparatur - Ersatzteile - Verkauf

Restposten - Sonderposten ab 99€

📍 Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim
📞 info@ehs-rheinmain.de • 06142-13636 u. 06142-65165

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele



Magdalena Roth

Apothekerin

Hautschutz im Winter

Das Winterwetter stellt besondere Anforderungen an unsere Haut. Trockene Heizungsluft wechselt sich mit kalter Winterluft ab. All das stresst unsere Haut. Wussten Sie, dass ab Temperaturen von unter acht Grad die Haut die Talgproduktion einschränkt? Mit der fallenden Temperatur werden die oberen Hautschichten auch weniger durchblutet, denn es geht jetzt mit Priorität um den Wärmeschutz. Regeneration, Nährstoffversorgung und Hautelastizität treten in den Hintergrund. Fakt ist, dass die exponierten Hautareale wie Hände und das Gesicht es besonders verdienen, geschützt zu werden. Deshalb dienen Handschuhe beispielsweise nicht nur als Kälteschutz.

Auf jeden Fall sollte eine Creme auf Öl/Wasser- oder Wasser/Öl-Basis für die Hautfeuchtigkeit eingesetzt werden. Reine Öl-Produkte sind

gerade im Trend, aber ohne Wasserkomponente können diese die Haut sogar austrocknen. Klassische Cremes, mit denen die Haut morgens und besonders abends gepflegt wird, sind vorzuziehen, um die nächtlichen Heilungs- und Regenerationsprozesse zu unterstützen. Unerlässlich ist auch im Winter ein Lichtschutzfaktor in der Tagescreme.

Auch die UV-Strahlen entziehen der Haut Feuchtigkeit. Zu häufiges heißes Duschen und Baden ist nicht empfehlenswert. Dabei stört man den natürlichen Fettfilm der Haut, die Schutzbarriere der Haut wird so angegriffen und die Haut trocknet noch mehr aus. Das Eincremen danach ist hier eine wesentliche Maßnahme. Ausreichend klares Wasser trinken und zwei Mal pro Tag die Raumluft durch 10-minütiges Querlüften austauschen hilft



Ihrer Haut gesund und entspannt durch den Winter zu kommen.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App herunterladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.

Ihre
Magdalena Roth

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Team von 40 Apothekern oder über die Service-Hotline unserer Website: 06171 9161 444.

Central Apotheke
Inhaber:
Apotheker Marc Schrott e. K.
Bahnstraße 51, 61449 Steinbach

Der neue Podcast:
www.apothekeprime.de/podcast



Kompetente Beratung und Schulung per Videokonferenz

Zukunftsweisendes digitales Epilepsieprojekt nicht nur für ländliche Regionen

(DJD). Epilepsie zählt zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen weltweit. Allein hierzulande sind ca. 600.000 Menschen betroffen. Die Krankheit stellt Betroffene und Angehörige vor Herausforderungen: Insbesondere häufige epileptische Anfälle schränken die Lebensqualität ein und beeinflussen Alltag, Berufstätigkeit sowie das Sozialleben. Es bestehen besondere Risiken, über die Betroffene aufgeklärt sein sollten, um die Gefahren dieser Erkrankung gut zu bewältigen. Angesichts dessen wächst die Bedeutung innovativer Ansätze in der medizinischen Versorgung.

Innovation für verbesserten Umgang mit Epilepsie

Das Epilepsiezentrum an der Klinik für Neurologie in Kiel hat ein digitales Angebot geschaffen, um Betroffene effektiv zu unterstützen. Durch Einsatz moderner Kommunikationsmethoden bietet das Zentrum gemeinsam mit seinem

Partner, dem DRK-Norddeutschen Epilepsiezentrum für Kinder und Jugendliche in Schwentinental, Beratungen und Schulungen per Videokonferenz an. Während die digitale Sozialberatung auf individuelle Anliegen eingeht, wie die Unterstützung bei der Beantragung von Leistungen, vermittelt das Schulungsprogramm EpilepsON notwendiges Wissen rund um Epilepsie für eine erfolgreiche Bewältigung der Erkrankung. Das Modell bietet sich insbesondere im ländlichen Raum an, wo weite Entfernungen und eingeschränkte Mobilität Barrieren darstellen. So erhalten Betroffene von zu Hause aus Unterstützung von geschulten Sozialarbeiterinnen und Psychologinnen.

Digitales Schulungsangebot

EpilepsON, das erste deutschsprachige interaktive Schulungsprogramm, vermittelt wichtige Infos über den Umgang mit Anfällen und Alltagsproblemen. Betroffene ler-



Das interaktive Schulungsprogramm vermittelt Menschen, die von Epilepsie betroffen sind, wichtige Infos über den Umgang mit Anfällen und Alltagsproblemen.

Foto: DJD/Angelini Pharma/
valeriygoncharukphoto/envatoelements

nen Risiken und Komplikationen dieser Erkrankung kennen und wie sie diesen besser begegnen können. „Unser Ziel ist es, Patienten und Angehörigen die richtigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit der Erkrankung besser

umgehen zu können – unabhängig davon, wo sie wohnen“, erklärt PD Dr. Nils Margraf, Leiter des Epilepsiezentriums in Kiel und Mitbegründer des Projekts. Infos gibt es unter digitale-epilepsieberatung-nord.de oder unter kontakt@digitale-epilepsieberatung-nord.de.

Bundesweites Vorbild?

Eine gemeinsame Teilnahme Betroffener und Angehöriger am Schulungsprogramm ist möglich und erwünscht. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Überweisung nicht erforderlich. „Unser Ziel ist es, Menschen mit Epilepsie dabei zu unterstützen, dass die Erkrankung nicht ihr Leben bestimmt. Wir wünschen uns bei Behandelnden und Betroffenen eine proaktive Haltung gegenüber der Epilepsie“, so Margraf. Ein Ausbau solcher flexiblen Programme könnte dazu beitragen, Versorgungslücken besonders in strukturschwachen Regionen zu schließen.

Umfrage: Jede dritte Person hat mulmiges Gefühl im Tunnel

Zu Unrecht – sagt das Fernstraßen-Bundesamt



(DJD). Für Millionen Menschen ist die Fahrt durch einen Straßentunnel tägliche Routine. Doch wie sicher fühlen sie sich dabei? Und wissen sie genau, was zu tun ist, falls es zum Unfall kommt? Eine Umfrage im Auftrag des Fernstraßen-Bundesamtes (FBA) zeigt, wie die Menschen in Deutschland über Tunnelsicherheit denken – und offenbart eine gefährliche Wissenslücke beim Notruf.

Sicherheit hängt vom Handeln jedes Einzelnen ab

Zunächst die gute Nachricht: Das allgemeine Sicherheitsgefühl ist hoch. 69 Prozent der Befragten fühlen sich beim Durchfahren von Straßentunneln sicher. Das bedeutet aber auch, dass jeder beziehungsweise jede Dritte mit einem unguuten Gefühl durch deutsche Straßentunnel fährt. Doris Drescher, Präsidentin des FBA, das seit 2023 eine Informationskampagne für Tunnelsicherheit durchführt: „Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen, doch ihre Sicherheit hängt maßgeblich vom aufgeklärten und verantwortungsvollen Handeln jedes Einzelnen ab.“

Hochentwickelte Sicherheitseinrichtungen

Ein genauer Blick auf die Zahlen offenbart eine spannende Erkenntnis: Obwohl sich viele Verkehrsteilnehmende im Tunnel grundsätzlich sicher fühlen, spüren sie mehr Unsicherheiten als unter freiem Himmel.

„Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen, doch ihre Sicherheit hängt maßgeblich vom aufgeklärten und verantwortungsvollen Handeln jedes Einzelnen ab“, sagt Doris Drescher, Präsidentin des Fernstraßen-Bundesamtes (FBA). Foto: DJD/Fernstraßen-Bundesamt

44 Prozent der Befragten finden das Fahren im Tunnel unsicherer als auf einer Straße im Freien. Gleichzeitig sieht aber fast die Hälfte (48 Prozent) keinen Unterschied und fühlt sich etwa gleich sicher. Dafür gibt es viele hoch entwickelte Sicherheitseinrichtungen: Videoüberwachung und Notrufstationen mit Verbindung zur Tunnelleitzentrale sind im Notfall entscheidend und sorgen für maximale Verkehrssicherheit in Tunneln.

Notruf im Tunnel: Die Notrufstation als sicherer Anker

Im Ernstfall zählt jede Sekunde. Doch gerade hier offenbart sich eine alarmierende Wissenslücke: 48 Prozent der Befragten und 69 Prozent der Unter-30-Jährigen würden die Notrufnummern 110 oder 112 auf dem Handy wählen – im Tunnel ein falsches Verhalten. Notrufe sollten stets von der nächstgelegenen Notrufstation abgesetzt werden. „Ein Notruf übers Handy kommt bei der Rettungsleitstelle dagegen eine direkte Verbindung zur Tunnelleitzentrale. Diese kann

den Anrufern präzise orten, sofortige Maßnahmen einleiten und Rettungskräfte gezielt zum Unfallort leiten“, erläutert Doris Drescher. Immerhin 47 Prozent der Menschen würden laut Umfrage richtigerweise zur nächstgelegenen Notrufstation gehen. Die Tun-

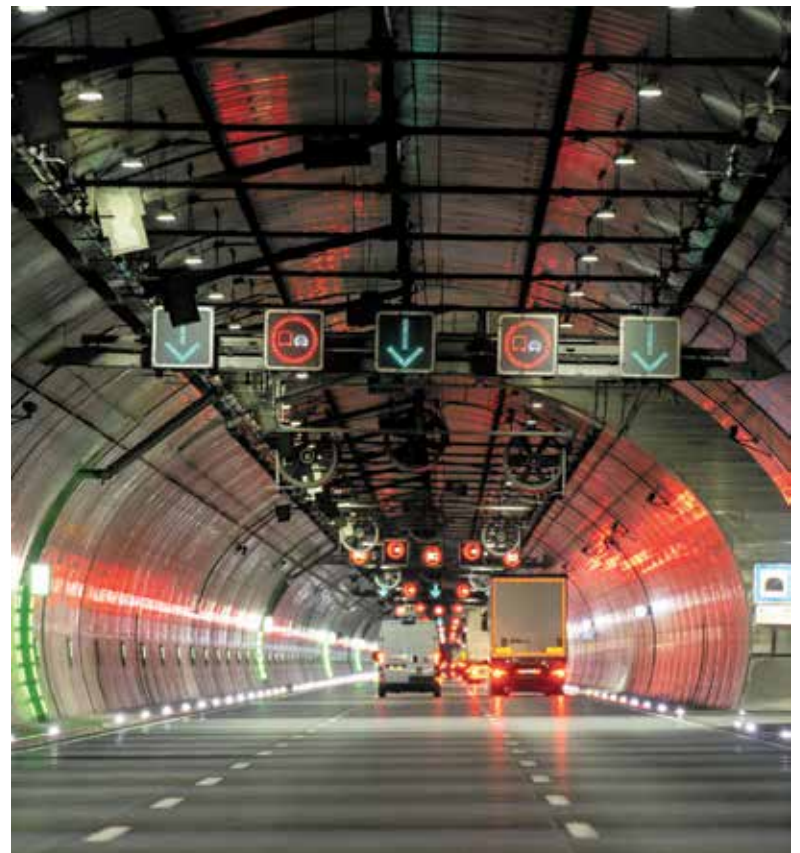
nelkampagne des FBA informiert über richtiges Verhalten in Tunneln und läuft unter dem Dach der vom Bundesministerium für Verkehr und dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat initiierten Kampagne #mehrAchtung. Mehr Infos: www.mehrachtung.de/tunnel



Kurz gefasst:

Für Millionen Menschen ist die Fahrt durch einen Straßentunnel tägliche Routine. 69 Prozent von ihnen fühlen sich beim Durchfahren laut einer Civey-Umfrage im Auftrag des Fernstraßen-Bundesamtes (FBA) sicher. Das bedeutet aber auch, dass jeder und jede Dritte mit einem unguuten Gefühl durch deutsche Straßentunnel fährt.

Doris Drescher, Präsidentin des FBA: „Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen, doch ihre Sicherheit hängt maßgeblich vom richtigen Handeln jedes Einzelnen ab.“ Die Studie ergab eine alarmierende Wissenslücke: 48 Prozent würden im Notfall im Tunnel die Notrufnummern 110 oder 112 auf dem Handy wählen – tatsächlich sollten Notrufe stets von der nächstgelegenen Notrufstation abgesetzt werden. Tipps und Infos gibt es unter www.mehrachtung.de/tunnel.



In Tunneln gibt es viele hoch entwickelte Sicherheitseinrichtungen: Videoüberwachung und Notrufstationen mit Verbindung zur Tunnelleitzentrale sind im Notfall entscheidend und sorgen für maximale Verkehrssicherheit. Foto: DJD/Fernstraßen-Bundesamt

KIND DAHEIM - Apotheke prime

Ihre Apotheker aus der Region!
Jetzt bequem mit der APP das eRezept einlösen!

KOSTENLOSE Service-Hotline
☎ 06171 9161 444

bestellung@apothekeprime.de

www.apothekeprime.de



www.krebsranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



www.rheinmainverlag.de – Ihre Onlinezeitung



Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 07

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

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

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



energiearm	Frauenname	niederdt.: Blumenstrauß	modisch elegant	stiller Wunsch	tschech. Männername	europ. Binnenmarkt	Fußabtreter (Mz.)	Hptst. der Malediven	US-Filmstar (Wesley)	Vorname Sadats †	größtes athiop. Volk	Ort im Banat	weiches Metall	Abk.: Landesliga	
			5	Germane						dem Wortlaut nach	11				
Obstkuchen			Pflanzenhalme	enorm groß						Hundstern	Fluss durch Berlin				
		10						Stufe des alpinen Trias	arab. Grußwort				Trinkgefäß mit Deckel	Symbol für Christus	
Filmschnitt			lateinisch: Kunst			niederl. Provinz	Milchprodukt					englisch: sechs			
				Vorname der Russell	US-Spielerstadt (Las ...)				Organisation, Club	Schminke					
Nationalkicker, Mesut ...	Trinkgefäß	Ratgeber Karls des Großen		semitisches Volk			offene Halle	Frauenkose-name				Männerkurz-name		ein Gewürz	
Öl- und Harzgemisch					Strom durch die Ukraine	seem.: anwerben			3			Comic-Figur (Hund)	kleine thailänd. Insel		
	6		ernenen	dicker Haarknoten	2		schweiz. Männername		ölhaltige Pflanze		Zeichen in Psalmen				
Fette		Losung, Parole					7	Stange am Segelmast	unsinnig						
Volk in Ruanda				Seufzer		Stadtteil d. ungar. Hptst.	Kreuzträger Jesu				Stadt im Iran	Teil der Bibel (Abk.)			
schweiz. Alpen-gipfel				häufiger	brennbares Gas				Tabellen	eingedeichtes Land			eine Sunda-insel		
			süd-deutsch: Kahn	Rauschgift			Schokoladenart	Skizze eines Geländes							
Alpenbergmassiv	Anfänger	Uniformzier-saum			kleine Früchte	Rufname Laudas			englisch: trocken			Trockenbett bei Flüssen			
englisch: Bohne				Internatszögling	Adelstitel					Lichtspielhaus	chin. Kochtopf	8			
stärker, besser	aufwärts	eh. Maß d. Drucks				mit ... und Recht		kleiner Happen	Emirat					Grab-säule	
						französischer Polizist	Staat in Westafrika					Anteil (engl.)	Hptst. Grönlands		
Staat in Südamerika		französisch: auf		Figur bei Fontane ... Briest'	Stadt in Belgien			Frauenname	Papageienname				Bergbach		
Tropfkante am Dach	frz. Frauenname	Wasser-vogel				Schiff in Gefahr	italie-nischer Weinort				Wasser-sportdisziplin				
				Hühner-vogel	Durch-hieb im Wald	4					kurze Filmein-stellung				
			kleine Garten-frucht	schmale Ver-tiefung		dt. Pres-seagentur		Zwicker							
japanische Münze	Luft holen					langer, stabiler Stab	Behauptung								
Berg der Albula-Alpen			Brauch		Zone der Erdkruste	See-hund (engl.)									
			franz. Fluss	langes Priestergewand											
japan. Fecht-kunst	Film-mann-schaft	Autoteil	Gerede			griech. Vorsilbe: gleich	Abk.: Gold-mark								
Natur-wissen-schaft				Kfz-Z. Mett-mann	nieder-trächtig										
Feuchtwiese	9		englisch: eingeschaltet	Weisung					1						
trocken, brüchig					Düsseld. Flanier-meile	persönliches Fürwort									
Jugendlicher (Kw.)					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

Energiesparfarbe spart keine Energie

Studie zeigt: Dämmfarben bringen keinen Spareffekt – echte Dämmung schon

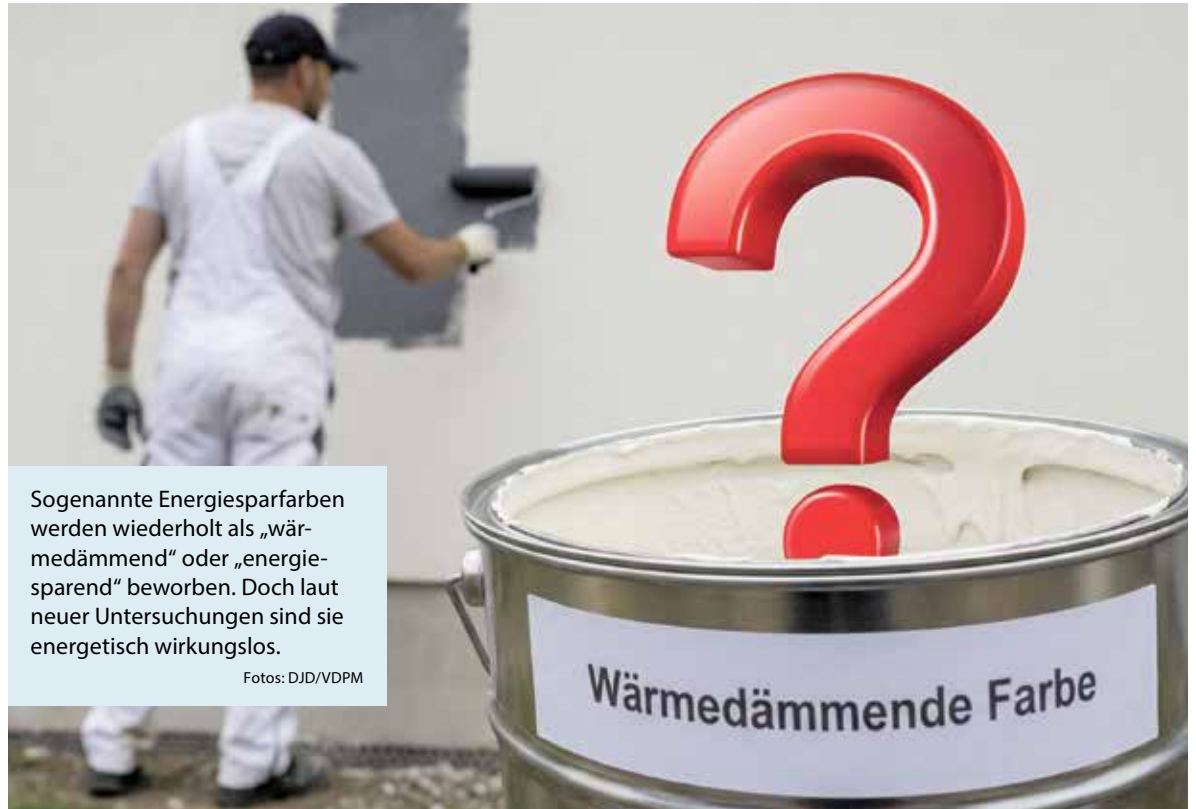
(DJD). Angesichts hoher Heizkosten denken viele Hauseigentümer über eine Modernisierung ihres Zuhauses nach. Dabei rücken sogenannte Energiesparfarben in den Fokus. Als „wärmedämmend“ oder „energiesparend“ beworben, sollen sie eine Alternative zur aufwendigen Fassadendämmung sein und laut Herstellern Heizkosten senken und das Klima schützen. Doch halten diese Versprechen einer wissenschaftlichen Überprüfung stand?

Keine messbare Dämmwirkung

Untersuchungen des Instituts für Bauphysik an der Leibniz Universität Hannover im Auftrag des Verbandes für Dämmsysteme, Putz und Mörtel e.V. (VDPM) und des Verbandes der deutschen Lack- und Druckfarbenindustrie e.V. (VdL) liefern eine klare Antwort: Die Beschichtungen sind energetisch wirkungslos. In einer Klimakammer wurden drei gleich große Würfel getestet, einer beschichtet mit Energiesparfarbe, der zweite mit normaler Fassadenfarbe und der dritte ummantelt mit EPS-Dämmplatten. Das Ergebnis: Zwischen dem Würfel mit Energiesparfarbe und dem mit normaler Fassadenfarbe ergab sich energetisch kein messbarer Unterschied. Der gedämmte Würfel hingegen zeigte den besten Wärmeschutz und den geringsten Energieverbrauch. Die beiden Wissenschaftler Prof. Dr. Nabil A. Fouad und Dr. Torsten Richter fassen zusammen: Die Versprechen des Herstellers der Energiesparfarbe zur Dämmleistung und zur möglichen Energieeinsparung halten einer wissenschaftlichen Prüfung nicht stand.

Besser zum Energieberater und zum Fachhandwerk

Die Verbände empfehlen, nicht blindlings auf Werbeaussagen zu vertrauen, sondern sich vor einer energetischen Sanierung umfassend und professionell beraten zu lassen. Das Fachhandwerk vor Ort gehört ebenso zu den ersten Ansprechpartnern wie Energieberater. Martin Brandis, Fachreferent der Energieberatung der Verbraucherzentrale, bestätigt: „Im Rahmen einer Energieberatung werden geeignete Sanierungsmaßnahmen



Sogenannte Energiesparfarben werden wiederholt als „wärmedämmend“ oder „energiesparend“ beworben. Doch laut neuer Untersuchungen sind sie energetisch wirkungslos.

Fotos: DJD/VDPM

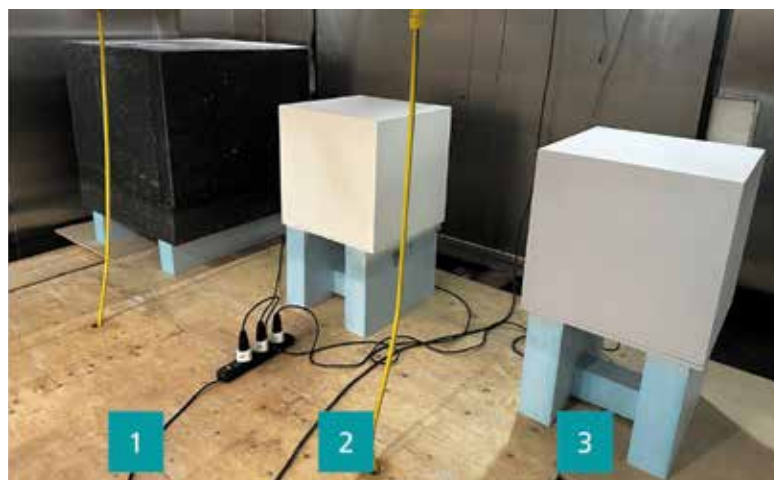


Kurz gefasst:

In der Werbung werden immer wieder „wärmedämmende Farben“ oder „energiesparende Anstriche“ für die Hausfassade angepriesen. Eine Studie des Instituts für Bauphysik an der Leibniz Universität Hannover zeigt jedoch: Diese Beschichtungen sind energetisch wirkungslos. In Tests wurde eine als Energiesparfarbe beworbene Spezialbeschichtung mit herkömmlicher Fassadenfarbe und einer klassischen EPS-Dämmung verglichen.

Das Ergebnis: Die Farbe wies keinerlei messbare Dämmwirkung auf, während die EPS-Dämmung den Energieverbrauch deutlich senkte. Empfehlenswert ist es daher, sich an Energieberater und das Fachhandwerk vor Ort zu wenden. Diese Ansprechpartner können zu den Möglichkeiten einer energetischen Sanierung beraten. Weitere Informationen gibt es unter www.vdpm.info.

ermittelt. Um den Wärmeverlust der Gebäudehülle wirksam zu verringern, ist eine Wärmedämmung mit geeigneten Materialien erforderlich. Einen bloßen Fassadenanstrich halte ich in diesem Zusammenhang für keine geeignete Maßnahme.“ Wichtig dabei: Nur eine professionelle Planung und Ausführung sichert den Anspruch auf staatliche Fördermittel wie Zuschüsse aus der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG). Antje Hannig, Geschäftsführerin des VDPM, sagt: „Die Ergebnisse des Instituts für Bauphysik helfen, Klarheit im Markt zu schaffen, unseriöse Dämmversprechen zu entlarven und nicht begründete Zuschüsse als Einzelmaßnahmen oder als Komplettsanierung beim BAFA oder bei der KfW zu verhindern.“ Unter www.vdpm.info gibt es ein gemeinsames Positionspapier der Verbände zum Download und weitere Informationen.



Versuchsaufbau im Labor der Leibniz Universität Hannover.

1: EPS-Dämmung
2: Bouter-Farbe
3: herkömmliche Farbe

Antik & Co.

Bares für Wahres

Verkaufen Sie alte Sachen für bares Geld!

FEBRUAR

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
21	22	23	24	25	26	27

Große Ankaufwoche

Tradition & Erfahrung seit über 70 Jahren –
in dritter Generation

* Wir sind auch an Sonn- & Feiertagen für Sie erreichbar

Wir kaufen an – zu fairen Höchstpreisen

Wir zahlen bis zu **184,00€ pro Gramm**

- Altgold - Bruchgold - Zahngold - Münzen - Medaillen
- Goldbarren - Platin - Silberbarren - Besteck
- Schmuck - Bernstein - Orden - Taschenuhren
- Telefonkarten - Pelz & Nerzankauf!

**Pelz- &
Nerzankauf!**

Möbel-Ankauf!

Höchstpreise für Ihre Möbel - wir holen sie auch ab!

Lederjacken:

Wir zahlen bis zu **2.000 Euro**

Termin vereinbaren • Wir kommen auch gerne zu Ihnen

Steinstraße 7-9, 64807 Dieburg neben Post

06071 / 9699936

Mobil: 0163/4956727

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

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

Alles komplett aus einer Hand!
Innenausbau • Trockenbau • streichen • fliesen • Bad komplett • 25 Jahre Erfahrung • zuverlässig
☎ 0172 / 67 18 159

Herr Thomas kauft an Perücken, Puppen, Ferngläser, Bleikristall, Silberbesteck, Bernstein, Teppiche, Nähmaschinen, Uhren, Möbel, Gardinen auch Haushaltsauflösungen, kaufe auch Zahngold, Bruchgold und Goldschmuck sowie Modeschmuck, kostenlose Beratung und Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, 100 % seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 8-20 Uhr ☎ 06074/8456604

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

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

► SIE sucht IHN

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 Wertschätzung. 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, 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

Ich, Gabi, 63 J., verwitwet, bin e. jugendliche, hübsche Frau, ich habe noch immer e. schöne Figur, ich liebe eine gute Küche und die häusliche Gemütlichkeit. Ich bin völlig alleinstehend, suche pv ernsthaft einen ehrlichen Lebenspartner gerne bis 80 J. Bitte rufen Sie heute noch an, damit wir uns verabreden können. Tel. 0160 - 97541357

Erika, 74 J., kinderlos, eine wunderschöne Frau mit Herz, Verstand u. Humor, aber leider ganz alleine. Nach der Trauerzeit möchte ich jetzt die schlimme Einsamkeit beenden, welcher liebevolle Mann, gerne auch älter, wünscht sich pv eine treue, fürsorgliche Frau? Darf ich auf Ihren Anruf hoffen Tel. 0151 - 62913878

Langen, Luisenstr./Nördl.-Ring-Str. Tiefgaragenplatz zu vermieten € 80,00 • TEL: 0152 56 37 13 03

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

- ALDI
- Bäcker Eifler
- Bären Apotheke
- Edeka
- Expert Klein
- Globus Baumarkt
- HIT
- Kölle Zoo
- Lidl
- mylager.de
- Nahkauf
- Netto
- Norma
- Penny
- POCO
- Rossmann
- toom Baumarkt
- XXXLutz
- Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
E-Mail: info@rheinmainverlag.de
Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

PKZ 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

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	Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen 06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de	Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth	Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 43, gültig ab 01. Januar 2026. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de Alle unter der Anschrift des Verlages.	Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Gesamtauflage: 670.177	Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

HTB (PM). Pablo ist er ein absolut lieber und verträglicher Hund. Er kann gerne zu anderen Hunden dazu – im Moment lebt er in einem großen Rudel und das klappt sehr gut.

Er geht schon sehr gut an der Leine und liebt Kinder über alles. Katzen sollten nicht in seinem neuen Zuhause leben. Er ist geimpft, gechipt und kastriert. Pablo ist 2 Jahr3 alt, ist 47 cm groß und wiegt 15 kg. Foto: HTB



PABLO

Hoffungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 | oder 0162-2939838

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

Die im Dezember 2024 geborene Marijana freut sich so sehr über Menschen, nur der letzte Meter fehlt ihr noch. Wenn man zu Marijana geht, hüpfte sie vor Freude hoch und runter. So schnell Marijana wieder weg flitzt, ist sie auch wieder da. Marijana wird sicherlich ein lustiger, sportlicher Hund.

Wenn Sie einmal MARIJANA 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



MARIJANA

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

LILLY



TSV SELIGENSTADT (PM). Wieder einmal eine Einzelprinzessin: Lilly. Lilly wurde mit 2 Kitten vom Tierschutzverein eingefangen. Sie ist ca. 5 Jahre alt (geb. im April 2021). Sie war anfänglich etwas abweisend, mittlerweile ist sie zutraulich und lässt sich streicheln, ist jedoch nicht an ausgiebigen Schmuseinheiten interessiert. Interesse hat sie allerdings an allem, was die Menschen machen – sie registriert jedes Tun mit großer Aufmerksamkeit und ist insgesamt eine recht kluge Katze. Sie lebt im Tierheim zwar in einer Katzen-Gemeinschaft, möchte aber lieber Einzelprinzessin sein. Lilly hat kein Interesse an Kindern – sie passt zu einer Einzelperson oder zu einem Paar. Sie hält sich gerne und lange in ihrem Außengehege auf und sehnt sich nach Freigang, der ihr nach angemessener Eingewöhnung im neuen Zuhause unbedingt gewährt werden muss. Lilly kommt mit einer Katzenklappe zurecht. Fotos: TSV



Mehr Informationen zu Lilly erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: www.tsvseligenstadt.de; per Tel.: 06182-26626 ODER gerne auch per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

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

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla
Lennard



Foto: pixabay

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

30
Zeitungen

671T
Haushalte

ECHT
REGIONAL
LOKAL

DER KURIER

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
Journal

Hochtaunus Verlag

NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Verlagshaus
Taurus MEDIEN
GMBH

DER ISEBORJER

meine
süd Hessen

Rodgau Zeitung

Süd Hessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

15,95 m²

Vinylboden Rigid 'Eiche Broendby' 32540341
1.220 x 229 x 4 mm, Landhausdiele, renovierungsfreundlich durch geringe Aufbauhöhe, strapazierfähiger und langlebiger Bodenbelag, geringer Reinigungs- und Pflegeaufwand dank porenloser Oberfläche, phthalatfrei (1 Karton = 2,235 m² = 35,65)

29,95 m²

Fertigparkett 'Eiche lackiert' 22443593
1.092 x 207 x 14 mm, Schiffsboden, aus 100 % Echtholz, stabile Konstruktion, dauerhafte Klickverbindung, sorgfältig ausgewähltes Holz, nach der Verlegung direkt begehrbar (1 Karton = 1,58 m² = 47,32)



je **155,-**

Kilsgaard Türzarge 'Typ 3'

860 x 1.985 mm, Wandstärke 145 mm, DIN Anschlag rechts oder links, weiß lackiert, ähnlich RAL 9010, Premium Zarge in Handwerkerqualität, kombinierbar mit allen Kilsgaard Türen, gerundete Bekleidung sowie gerundetes Futterbrett, weiche Lippendichtung, stabile Konstruktion, vormontiert mit verstellbaren und wartungsfreien Rahmenteilen für zweiteilige Bänder

z.B. 22281261

je **88,95**

Kilsgaard Zimmertür 'Lines'

860 x 1.985 mm, DIN Anschlag rechts oder links, weiß lackiert, ähnlich RAL 9010, hochwertige Mehrschichtlackierung, vier dezente Oberflächenfräsungen, stabile Röhrenspankneinlage, eckige Türblattkante, elegantes Design passend für viele Wohnstile

z.B. 22456573



10,15

2K-Zargenschäum 'Door Expert'

Starke Haftung und hervorragende Dämmung, Hautbildungszeit beträgt 5 – 10 Minuten, Aushärtungszeit 45 – 60 Minuten, im Innen- und Außenbereich einsetzbar, 400 ml (11 = 25,38)

29632666



5,-

Solid Elements Montagekissen

Traglast 150 kg, unverzichtbarer Helfer, ermöglicht millimetergenaues Justieren mit nur einer Hand, robustes Material

32564402

Alle Angebote nur gültig bis 7.3.2026 in den Fachcentern Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.



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

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

Folgen Sie uns auf:

