

7. Februar 2026

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.340

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



mein süd hessen
auf Facebook

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



mein süd hessen
auf Instagram

[www.instagram.com/
rheinmainverlag](http://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

Keine Zeit verlieren – richtig handeln
**Was im Notfall zählt und warum jede Minute über
Leben und Tod entscheidet**



Im Notfall zählt jede Minute:
Bei schweren Verletzungen mit
großen Blutverlusten wird sofort
als Blutersatz eine Vollelektrolyt-
lösung als Infusion angelegt.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/stefanamer

ENGEL ELEKTROMOBILE
Der e-Fachhandel und e-Service Center seit 2009
e-Bike, e-Scooter, e-Lastenräder, e-Mobile, e-Service!

Anschauen Informieren und Probe fahren!
Unsere Experten beraten Sie gerne
Wie bieten Hol & Bring Service, auch für die Inspektion!

elegant, sportlich, ausdauernd, Automatik, ABS, Riemenantrieb, MGU, Dreiräder

Die neuen Bosch, Riemenantrieb Leicht und flott unterwegs Neu € 3.899,- Angeb. € 2.999,-	Bosch Modelle m/o. Rücktritt Reste und NEU Flott unterwegs Angeb. ab € 1.999,-	Diamand/Trapez eBike Wave Einfach o. Super! ab € 2.199,- z.B. Trapez 750 Ang. € 2.499,-!!	Elektromobil Flott und sicher Unterwegs 12/15km/h m/o Dach Ab € 2.999,-	Eine neue Art der Mobilität: Opt. mit Dach! Bis 25km/h 3Rad / 4Rad 3Rad ab € 1.999,-
---	--	---	--	---

63303 Dreieich/Dr'hain, Gleisstraße 3, am REWE
Tel: 06103 386 9449, www.engel-elektromobile.de

112: Unfälle passieren

Schnelles und richtiges Handeln kann Leben retten

Unfälle ereignen sich oft unerwartet und erfordern schnelles sowie besonnenes Handeln. Die korrekte Abfolge von Erste-Hilfe-Maßnahmen ist entscheidend, um Verletzten effektiv zu helfen und weitere Gefahren zu vermeiden. Im Folgenden wird die richtige Handlungsabfolge bei einem Unfall erläutert.

1. Unfallstelle absichern

Bevor Sie Erste Hilfe leisten, sichern Sie die Unfallstelle ab, um weitere Unfälle zu verhindern. Schalten Sie die Warnblinkanlage Ihres Fahrzeugs ein und stellen Sie ein Warndreieck in angemessener Entfernung auf:

- Innerorts: etwa 50 Meter
- Landstraße: etwa 100 Meter
- Autobahn: etwa 150 bis 200 Meter

Tragen Sie eine Warnweste und achten Sie darauf, sich selbst nicht in Gefahr zu bringen.

2. Notruf absetzen

Nachdem die Unfallstelle gesichert ist, setzen Sie den Notruf unter der europaweiten Notrufnummer 112 ab. Geben Sie dabei folgende Informationen an:

- **Wer** meldet den Unfall?
- **Wo** hat sich der Unfall ereignet?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte gibt es?
- **Welche** Verletzungen liegen vor?

Blieben Sie am Telefon, bis die Rettungsleitstelle das Gespräch beendet.

3. Bewusstseins- und Atemkontrolle

Prüfen Sie, ob die verletzte Person bei Bewusstsein ist: Sprechen Sie die Person laut an, Rütteln Sie vorsichtig an den Schultern. Reagiert die Person nicht, kontrollieren Sie die Atmung:

- Beobachten Sie, ob sich der Brustkorb hebt und senkt.
- Hören Sie Atemgeräusche.
- Fühlen Sie den Luftstrom an Mund oder Nase.

Ist keine normale Atmung feststellbar, beginnen Sie sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.

4. Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Bei fehlender Atmung führen Sie die HLW durch:

- **Herzdruckmassage:** Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte des Brustkorbs, die andere Hand darüber. Drücken Sie 30-mal kräftig und schnell (100–120 Mal pro Minute) etwa 5–6 cm tief.

- **Beatmung:** Überstrecken Sie den Kopf der Person, halten Sie die Nase zu und führen Sie zwei Atemspenden durch.

Setzen Sie diesen Zyklus fort, bis professionelle Hilfe eintrifft oder die Person wieder eigenständig atmet.

5. Stabile Seitenlage

Ist die Person bewusstlos, aber atmet normal, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage:

- Knien Sie sich seitlich neben die Person.
- Legen Sie den nahen Arm im rechten Winkel zum Körper.
- Greifen Sie den fernen Arm und legen Sie ihn über die Brust, die Hand an die Wange.
- Beugen Sie das ferne Bein und ziehen Sie es zu sich, sodass die Person auf die Seite rollt.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Atmung.

Diese Position hält die Atemwege frei und verhindert das Zurückfallen der Zunge.

6. Blutungen stillen

Bei starken Blutungen:

- Legen Sie eine sterile Wundauflage auf die Wunde.
 - Üben Sie direkten Druck aus, um die Blutung zu stoppen.
 - Fixieren Sie die Auflage mit einem Verband.
- Vermeiden Sie das Abbinden von Gliedmaßen, es sei denn, es ist absolut notwendig.

7. Schock vorbeugen

Anzeichen eines Schocks sind blasse, kalte Haut, Zittern und Unruhe.



Was im Notfall zählt

(DJD). Der 11. Februar steht europaweit im Zeichen des Notrufs. Dennoch ist vielen Menschen nach wie vor nicht bewusst, dass die 112 in allen EU-Ländern gilt. „Genau deshalb ist dieser Aktionstag so wichtig“, sagt Dr. Jan Brenner. Der Notarzt weiß aus langjähriger Erfahrung: Im Ernstfall zählt jede Minute.

Gerade zu Beginn der Motorradsaison steigt das Unfallrisiko, denn viele Fahrer überschätzen ihre Fähigkeiten. Kommt es zu einem Unfall, ist schnelle, strukturierte Erstversorgung entscheidend.



Infusionslösungen spielen dabei eine zentrale Rolle, da sie bei großem Blutverlust den Kreislauf stabilisieren. Diese Vollelektrolytlösungen bestehen aus wässrigen Lösungen mit hochreinen Salzen in körperähnlicher Konzentration. Für ihre Herstellung werden Salze aus deutschen Kali- und Salzbergwerken genutzt. Mithilfe aufwendiger Technik entstehen aus den hochwertigen Ausgangsstoffen Pharmasalze mit einem Reinheitsgrad von 99,9 Prozent. Mehr Infos gibt es unter www.vks-kalisalz.de.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/Riska

Um einem Schock entgegenzuwirken:

- Lagern Sie die Beine der Person hoch (Schocklage).
- Decken Sie die Person zu, um Wärmeverlust zu vermeiden.
- Beruhigen und betreuen Sie die Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.

Bei Verletzungen im Kopf-, Brust- oder Bauchbereich ist die Schocklage nicht geeignet.

8. Weitere Maßnahmen

Je nach Art der Verletzung können weitere Maßnahmen erforderlich sein:

- **Verbrennungen:** Kühlen Sie die betroffene Stelle mit lauwarmem Wasser.
- **Knochenbrüche:** Stellen Sie das verletzte Körperteil ruhig und vermeiden Sie Bewegungen.
- **Vergiftungen:** Kontaktieren Sie

die Giftnotrufzentrale und folgen Sie deren Anweisungen.

Denken Sie daran, dass Erste Hilfe lebensrettend sein kann. Regelmäßige Auffrischkurse helfen, im Notfall sicher und effektiv zu handeln.

Weitere Informationen

In Deutschland ist jeder gesetzlich verpflichtet, bei Unglücksfällen Erste Hilfe zu leisten, sofern dies zumutbar ist. Unterlassene Hilfeleistung kann strafrechtlich verfolgt werden.

Zudem sind Ersthelfer während der Hilfeleistung gesetzlich unfallversichert. Sollten sie dabei selbst zu Schaden kommen, übernimmt die zuständige Unfallkasse die Kosten.

Es ist daher wichtig, regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse zu besuchen, um im Ernstfall kompetent und sicher handeln zu können.

Knuspriger Genuss aus der Heißluftfritteuse

Veganes Lieblingsgericht für Kinder: Gemüsetaler mit Pfannengemüse und Tofu

(DJD). Wenn Kinder mit am Tisch sitzen, kann das gemeinsame Essen schonmal zur Herausforderung werden: Viele Eltern legen Wert auf Gerichte, die gesund sind und eine bewusste, pflanzenbetonte Ernährung unterstützen. Vegane Mahlzeiten haben daher längst ihren Platz in der Familienküche gefunden. Kinder stehen diesen erstmal oft skeptisch gegenüber. Doch dafür gibt es bei diesem Gericht gar keinen Grund: Die Gemüsetaler aus Kartoffeln sind knusprig-heiß, voller Aroma und überzeugen auch kleine Esser. Der Gemüsetaler ist mit Zwiebeln, Karotten und Sellerie verfeinert. Räuchertofu in der Beilage sorgt für den Umami-Geschmack. Und das Beste: Die Taler gibt es pfannenfertig zu kaufen und sind in wenigen Minuten bereit zum Wegknuspern. Man kann sie in der Pfanne, im Backofen, in der Heißluftfritteuse oder sogar auf dem Grill zubereiten.



Die krossen Gemüsetaler mit Pfannengemüse und Tofu sind im Nu zubereitet.

Foto: DJD/Kartoffelmanufaktur Pahmeyer

Zutaten für vier Personen:

- 4 Packungen Pahmeyer Gemüsetaler (à 280 Gramm) aus dem Frischeregal der Obst- und Gemüseabteilung

- 240 g Räuchertofu
- 2 kleine Zucchini
- 100 g Erbsenschoten (Zuckerschoten)
- 160 g Brokkoli
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 4–6 Esslöffel Sojasauce
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die veganen Gemüsetaler nach Packungsanweisung zubereiten und warmhalten. Währenddessen den Räuchertofu in Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und putzen. Zucchini in Scheiben schneiden, Erbsenschoten halbieren und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin anbraten und mit Tofu und Sojasauce garen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Dann Gemüsetaler mit Pfannengemüse und Tofu appetitlich auf Tellern anrichten und servieren.

Unter www.pahmeyer.com beispielsweise gibt es weitere kostenlose Rezeptvorschläge für das Essen mit Kindern. Guten Appetit!

Die Kartoffelmanufaktur Pahmeyer ist ein Familienunternehmen aus Werther (Westfalen). Unter dem Motto „Vom Feld bis zum Teller aus einer Hand“ werden etwa drei Viertel der verarbeiteten Kartoffeln eigens angebaut, auf dem Hof gelagert und zu frischen vegetarischen und veganen Kartoffelprodukten wie Reibekuchen, Aufläufen, Wedges und marinierten Kartoffeln weiterverarbeitet. Produziert wird mit 100 Prozent Ökostrom. Das Unternehmen investiert fortlaufend in nachhaltige Technologien, um seinen CO₂-Fußabdruck weiter zu reduzieren.

Goldhaus Obertshausen

VERTRAUEN IST GOLD WERT

Seit über 20 Jahren Ihr Partner für den Ankauf von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

- Gold
- Silber
- Uhren
- Bestecke & Zinn
- Schmuck
- Münzen
- Barren
- Antiquitäten

Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen
Tel.: 0 6104 9 531315 | www.goldhaus-obertshausen.de
Mo-Fr: 10.00-13.00 Uhr | 15.00-18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

 rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus



Vertrauen ist Gold wert – besonders, bei Erbstücken und Schmuck. Ich bin Holger Honig, Inhaber des Goldhaus Obertshausen

und über 20 Jahren Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für den Ankauf von Gold, Silber, Schmuck und Edelmetallen. Viele meiner Kunden bringen Stücke mit Geschichte – oft verbunden mit Emotionen. In diskreter, ruhiger Atmosphäre nehme ich mir Zeit, erkläre den Wert Ihrer Schätze transparent und biete faire Preise – ganz ohne Verkaufsdruck.

Als 1-Mann-Betrieb steht bei mir der Mensch im Mittelpunkt, nicht die schnelle Abwicklung. Wenn Sie wissen möchten, was Ihre Wertgegenstände wert sind, oder ein gutes Gefühl bei der Entscheidung brauchen: Besuchen Sie mich – ich freue mich auf Sie.

Goldhaus Obertshausen – fair, seriös und persönlich.

Holger Honig

Asklepios Klinik Langen: Gunnar Schramm wird neuer Geschäftsführer sowie Asklepios Regionalgeschäftsführer Südhessen (RGF)

Bisheriger RGF Jan Voigt wechselt ans UKGM

LANGEN (PM). Zum 1. Februar 2026 hat Gunnar Schramm die Regionalgeschäftsführung bei Asklepios Kliniken in Südhessen und die Geschäftsführung der Asklepios Klinik Langen übernommen. Der studierte Betriebswirt folgt auf Jan Voigt, der zum 1. April 2026 als Kaufmännischer Geschäftsführer an das zur Asklepios Gruppe gehörende Universitätsklinikum Marburg wechselt.

Der gebürtige Würzburger Gunnar Schramm kommt von den Helios Kliniken zu Asklepios. Zuletzt trug er seit Juli 2024 als Klinikgeschäftsführer des Helios Klinikclusters Oberbayern Verantwortung. Das Cluster umfasst das Helios Amper-Klinikum Dachau, die Helios Amper-Klinik Indersdorf, das Helios Klinikum München West und die Helios Klinik



München Perlach. Zuvor war er bereits seit 2015 in unterschiedlichen Klinikmanagementpositionen bei Helios tätig, unter anderem über drei Jahre an der Helios Klinik Milten-Erlenbach, in unmittelbarer Nachbarschaft zur Region Südhessen.

„Mit Gunnar Schramm haben wir einen außerordentlich erfahrenen Klinikmanager für unsere Region Südhessen gewinnen können. Er wird in seiner neuen Funktion bei Asklepios insbesondere seine hervorragende Expertise in der Schnittstellenfunktion zwischen operativem Geschäft und strategischer Ausrichtung innerhalb eines großen Klinikclusters einbringen können“, sagt Marco Walker, CEO der Asklepios Kliniken Gruppe.

„An Jan Voigt geht mein ausdrücklicher Dank für die hervorragend geleistete Arbeit. Er hat in der Region Südhessen die strategische Partnerschaft mit dem zur Gruppe gehörenden Universitätsklinikum Gießen und Marburg (UKGM) maßgeblich vorangetrieben. Wir

freuen uns, dass Jan Voigt seine Expertise künftig im UKGM einbringen kann. Der Wechsel ist ein bedeutendes Signal für die zunehmende Integration der drei Asklepios-Teilkonzerne ASKLEPIOS, RHÖN und MEDICLIN. Dieser Know-how-Transfer findet in alle Richtungen innerhalb des Konzerns statt - sowohl im kaufmännischen als auch im medizinischen Bereich - zum Wohle unserer Patienten“, so Walker.

„Ich wünsche Gunnar Schramm einen guten Start bei Asklepios in Südhessen und Jan Voigt viel Erfolg in seiner neuen Funktion als Kaufmännischer Geschäftsführer des Universitätsklinikums Marburg“, sagt Marco Walker.

Foto: Asklepios

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

So finden Sie zurück in den Schlaf

Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen.

Ausgerechnet die historisch viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürenden Schlafprobleme.

Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauernder Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen



wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken*: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der historisch **bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hoch dosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller **hoher Dosierung** im Arzneimittel **Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke)** auf.

So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt.** Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.¹

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan - Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

Neuer „Gute Nacht Drink“ macht Einschlafen zum Genuss

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken können. Schon kleine Gewohnheiten am Abend aktivieren das „Entspannungs-nervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen **Baldriparan Gute Nacht Drink** fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.



Der Premium-Einschlafbegleiter

Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafengehen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen. Der Baldriparan Gute Nacht Drink (PZN 20092398) ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffener 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
Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Wenn der Frost den Akku ausbremst

So kommen E-Bikes, Gartenhelfer und Powerbanks fit durch den Winter

(DJD). Für manche E-Mountainbiker sind Winterrunden durch frischen Tiefschnee das Größte, andere lassen ihr E-Fahrrad bei Minustemperaturen lieber stehen. Doch egal, zu welcher Gruppe man gehört: Im Winter brauchen Akkus ein bisschen Aufmerksamkeit, damit sie fit und leistungsfähig bleiben. "Das gilt natürlich nicht nur fürs Fahrrad – auch die Akkus in Rasenmähern, Heckenscheren, Laubbläsern oder Smart Devices reagieren empfindlich auf Minusgrade", sagt Sven Plewa, Key Account Manager für Antriebstechnik beim Akkuspezialisten Ansmann.



Mit ein paar einfachen Verhaltensregeln bringt man die Energiespeicher für E-Bike und Co. gut über die kalte Jahreszeit.

Foto: DJD/www.ansmann.de/Getty Images/Halfpoint

So lagern Akkus sicher über den Winter

Bei einer längeren Winterpause für Elektrogeräte oder E-Bikes ist die richtige Lagerung entscheidend, erklärt Sven Plewa. Der Akku sollte entnommen und auf ein bis zwei Drittel seines Ladezu-

stands gebracht werden - und nicht dauerhaft am Ladegerät hängen. Dann heißt es: trocken, staubfrei und dunkel lagern, idealerweise bei plus 5 bis 20 Grad. Auf keinen Fall darf er direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein, da er sonst selbst bei leichten Minusgraden überhitzen kann. Wenn der

Akku fest im Gerät oder Fahrrad verbaut ist, gelten die gleichen Lagerbedingungen für das gesamte Gerät. Auf shop.ansmann.de/faqs gibt es beim Hersteller Ansmann online viele weitere Tipps rund um Akkunutzung und -pflege.

Wenn der Akku auch im Winter Leistung bringen muss

Wer auch bei Kälte mit dem E-Bike unterwegs ist oder im Garten mit der Akku-Heckenschere oder -Kettensäge arbeitet, muss bei niedrigen Temperaturen eine abnehmende Leistungsfähigkeit des Stromspeichers einkalkulieren. Außerdem lädt er spürbar langsamer. "Häufigeres Nachladen und etwas mehr Geduld beim Ladevorgang sind daher normal", so Plewa. Er ergänzt: "Möglichst nicht voll auftanken – und wenn nötig, erst unmittelbar vor der Nutzung." Nach der Fahrt oder dem Arbeitseinsatz sollte das Gerät oder der entnommene Akku an einem

warmen, trockenen Ort temperiert werden, bevor es ans Ladegerät geht. Für lange Einsätze bei klirrenden Temperaturen können Thermo-schutzhüllen sinnvoll sein, welche die Batterie vor Kälte schützen.

Sicher online beim Wintersport

Beim Skifahren hat heute wohl jeder ein Handy dabei. Es hilft bei der Navigation, bei der Verständigung innerhalb einer Gruppe, und man kann im Notfall jederzeit Hilfe holen. Damit dem Smartphone an langen Pistentagen nicht die Energie ausgeht, ist das Mitführen einer Powerbank als Back-up eine gute Idee. Für diese gilt Ähnliches wie für alle anderen Akkus: Im Rucksack oder den Außentaschen der Skikleidung kann es zu kalt für die kleinen Energiespeicher werden. Sie sollten daher, genau wie das Handy, nahe am Körper getragen und bei Plusgraden geladen werden.

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

Neue Begleittherapie bei Rheuma

Aus der Schmerzforschung: Basische Ernährung kann Beschwerden lindern

(DJD-K). Schmerzhafte Gelenke, steife Finger, eingeschränkte Beweglichkeit – für rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland gehört Rheuma zum Alltag. Das ist mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden. Dabei gilt Rheuma als Sammelbegriff für viele Autoimmunerkrankungen, die mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen einhergehen. Die häufigste Form, die rheumatoide Arthritis, verläuft schubweise. Gelenke schwellen an, sind überwärmt und steif, selbst alltägliche Handgriffe wie das Öffnen einer Flasche werden zur Herausforderung.

Angriff auf den eigenen Körper

Ursache ist ein Angriff des Immunsystems auf körpereigene Strukturen. Heilen lässt sich die Erkrankung bislang nicht, doch Therapien und Medikamente können das Fortschreiten bremsen und die Beschwerden lindern. Viele Betroffene wünschen sich jedoch mehr



Eine pflanzenbetonte, basische Ernährung kann bei rheumatoider Arthritis als Begleittherapie die Beschwerden lindern.

Foto: dj-d-k/Basica/PantherMedia/Josep M. Suria

Möglichkeiten, selbst etwas gegen die Schmerzen zu tun. Und hier bieten nun aktuelle Erkenntnisse aus der Schmerzforschung einen neuen Ansatz: Es geht um den Einfluss des Säure-Basen-Haushalts.

Basische Nährstoffe können lindern

Studien zeigen: Bei Menschen mit rheumatoider Arthritis liegt der pH-

Wert in den Gelenken oft niedriger als bei Gesunden. Ein saureres Milieu aktiviert spezielle Schmerzrezeptoren – und verstärkt so die Beschwerden. Umgekehrt lassen sich Symptome verbessern, wenn der Körper zurück ins Gleichgewicht gebracht wird. Für einen gezielten Ausgleich können Rheuma-Patienten beispielsweise neben einer angepassten Ernährung auf basische Präparate wie Basica aus der Apotheke zurückgreifen. Sie enthalten ausgewählte Mineralstoffe, die den Organismus beim Neutralisieren überschüssiger Säure unterstützen können.

Empfehlenswerte Lebensmittel

Grundlage sollte eine basische Ernährung sein. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder verarbeitete Kost erhöhen die Säurelast, während Obst, Gemüse, Salat, Samen und Nüsse mit ihren basischen Mineralstoffen neutralisierend wir-

ken. Orientierung und eine Liste empfohlener Nahrungsmittel finden Interessierte etwa unter www.basica.com. Generell gilt eine mediterrane, pflanzenbetonte Kost als entzündungshemmend und kann die Beschwerden bei Rheuma reduzieren.



Rheuma macht sich durch schmerzende, steife und geschwollene Gelenke bemerkbar.

Foto: dj-d-k/Basica/PantherMedia/Andriy Popov

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 05

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

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

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



Jugendwettbewerb „Meer entdecken“: Was Jugendliche bewegt

Umfrage zeigt: Meeresschutz ist der jungen Generation wichtig

(DJD). Die Meere bleiben für die meisten Menschen ein verborgenes und gerade deshalb so faszinierendes Universum. Die Unterwasserwelt steht für die Herkunft allen Lebens, sie beglückt mit ihrem schier unfassbaren Arten- und Farbenreichtum. Meer und Land sind voneinander abhängig. Auf der Erde spüren wir täglich, wie die Meeresströmungen das Wetter beeinflussen. Und seit einiger Zeit lässt sich beobachten, wie die Erderwärmung die Meeresströmungen verändert und Stress bei den Lebewesen im Ozean erzeugt. Doch wie wichtig ist Jugendlichen der Schutz der Meere - und engagieren sie sich auch aktiv dafür? Das wollten Meinungsforscher im Auftrag des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) anlässlich des 56. Internationalen Jugendwettbewerbs "jugend creativ" zum Thema "Meer entdecken" in einer repräsentativen Umfrage unter 14- bis 20-Jährigen wissen.

Neun von zehn Jugendlichen ist der Schutz der Meere wichtig – aber nur wenige engagieren sich aktiv

Drei Viertel der befragten Jugendlichen gaben an, sich mindestens einmal pro Jahr am Meer aufzuhalten. Das Bewusstsein für den bedrohten Zustand der Ozeane ist vorhanden: Mehr als 90 Prozent sagten, dass ihnen der Schutz der Meere "sehr wichtig" beziehungsweise "eher wichtig" sei. Doch zwischen Wissen



Die Unterwasserwelt steht für die Herkunft allen Lebens, sie beglückt uns mit ihrem schier unfassbaren Arten- und Farbenreichtum.

Foto: DJD/BVR/Getty Images/Reinhard Dirscherl

Jugendwettbewerb ruft bis 12. Februar zur kreativen Auseinandersetzung mit dem Thema Meer auf

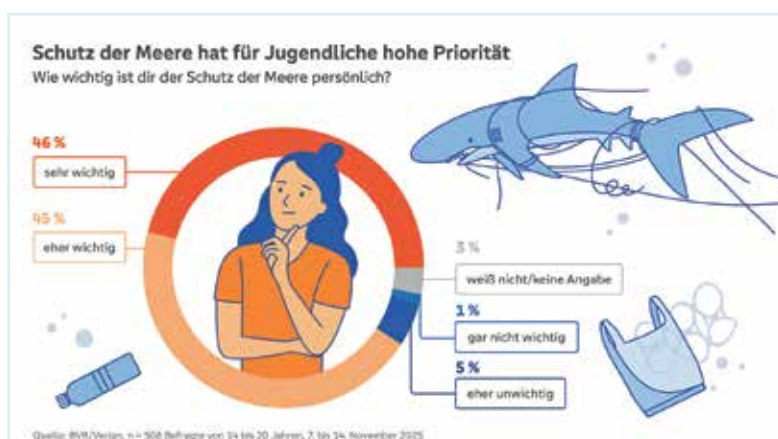


Kurz gefasst:

Wie wichtig ist Jugendlichen der Schutz der Meere - und engagieren sie sich aktiv dafür? Das wollten Meinungsforscher im Auftrag des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) anlässlich des 56. Internationalen Jugendwettbewerbs „jugend creativ“ zum Thema „Meer entdecken“ von 14- bis 20-Jährigen wissen.

Mehr als 90 Prozent gaben an, dass ihnen der Schutz der Meere „sehr wichtig“ oder „eher wichtig“ sei. Aber nur vier Prozent engagieren sich aktiv für den Meeresschutz oder andere Umweltbereiche. Im Rahmen des Wettbewerbs können sich Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen sowie Jugendliche bis 20 Jahre kreativ mit dem Thema Meer beschäftigen – in Bildern, Kurzfilmen und im Quiz. Einendeschluss ist der 12. Februar 2026. Infos: www.jugendcreativ.de.

Unter dem Motto „Meer entdecken“ sind Kinder und Jugendliche aufgerufen, sich auf eine kreative Reise in die geheimnisvollen Tiefen der Ozeane zu begeben und ihre Gedanken zum Ausdruck zu bringen – in Bildern, Kurzfilmen und im Quiz. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen sowie Jugendliche bis 20 Jahre. Noch bis zum 12. Februar 2026 können sie ihre Beiträge bei den veranstaltenden Genossenschaftsbanken einreichen. Nach Bewertungen und Auszeichnungen auf lokaler Ebene werden Ende Juni in der Kategorie Bildgestaltung Preisträgerinnen und Preisträger aus sechs europäischen Ländern in Berlin ausgezeichnet. Alle Infos zum Jugendwettbewerb unter www.jugendcreativ.de. Schirmherr des Wettbewerbs ist Arved Fuchs, seit vielen Jahren als Expeditionsleiter und Polarforscher in den entlegensten Regionen der Welt unterwegs.



Das Bewusstsein für den bedrohten Zustand der Ozeane ist bei den Jugendlichen vorhanden: Mehr als 90 Prozent sagten, dass ihnen der Schutz der Meere „sehr wichtig“ beziehungsweise „eher wichtig“ sei.

Foto: DJD/BVR



Die Frage, ob sie sich selbst aktiv für den Meeresschutz oder andere Umweltbereiche engagieren, konnten nur vier Prozent der Jugendlichen mit Ja beantworten. 13 Prozent zeigten Interesse, sich künftig stärker zu engagieren, weitere 53 Prozent hatten darüber bereits nachgedacht.

Foto: DJD/BVR

**WIR BILDEN AUS!!
KAUFMANN/FRAU
BÜROMANAGEMENT
(m/w/d)**

**Beginn der
Ausbildung
01.09.26**



EGRO

Direktwerbung GmbH


Jetzt bewerben!

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta,
Globus Baumarkt, HIT, JYSK, Lidl,
Malteser Hausnotruf, Nahkauf, Netto,
Norma, Penny, POCO, Rossmann,
toom Baumarkt, XXXLutz,
Zimmermann

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

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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohn-
wagen,** ☎ 03944 - 36160,
www.wm-aw.de Fa.

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

Frau Steinbach kauft an,
Pelze und Lederjacken aller Art, alte
Nähmaschinen, Altgold, Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Brief-
marken, Handtaschen, Modeschmuck,
Bernstein, Schmuck, Perücken, Schall-
platten, Ferngläser, Krokotaschen,
Puppen, Taschenuhren, Armbanduhren,
Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder,
Orden, Kleidung, Gobelin, Silberbesteck,
Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreib-
maschinen, Gardinen, Möbel, Bücher,
Haushaltsauflösung, kostel. Beratung
und Anfahrt sowie Werteschätzung.
++ 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

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

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

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

www.rheinmainverlag.de – Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

► SIE sucht IHN

Attraktive Julia 65 J., 1,59 groß,
als Witwe ist es schwer für mich
ganz allein zu sein, da ich nur eine
kleine Rente habe, dafür aber ein
großes Herz - habe ich wieder den
Wunsch einen sympathischen
Mann zu umsorgen, gerne auch
bis 80 J., habe PKW, keine großen
Ansprüche u. wäre auch jederzeit
umzugsbereit pv **Tel. 0151 -**
20593017

Ich, Paula, 75 J., sehr gutaus-
sehend mit schlanker Figur, ich habe
lange im Krankenhaus als Stations-
leiterin gearbeitet. Die schwere
Zeit der Trauer habe ich nicht ver-
gessen. Doch jetzt sehne ich mich
pv wieder sehr nach einem lieben
Mann. Alter und Aussehen sind
nicht entscheidend. Lassen Sie
uns doch einfach mal telefonieren
Tel. 0160 - 97541357

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**

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Oldtimer, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

Telefon: 06158 / 60 86 988 • 0173 / 30 87 449

**Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper,
Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall.**
Bitte alles anbieten. Zahle bar.

Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 991

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export,
Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld,
bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723 06

**Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren,
Bagger, Anhänger, Baumaschinen,
zahle bar und Höchstpreise!**

Tel.: 0151 / 718 723 06 • 06258 / 50 89 921

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen
06104 66720-40 • info@rheinmainverlag.de
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 Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Brief-
kasten 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

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

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 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 ein-
gesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Ge-
winnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich
gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers
wieder. Zur Herstellung von mein.suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

MERLIN

Merlin ist ein toller Hund und bildhübsch. Er versteht sich sehr gut mit anderen Hunden. Er liebt die Menschen und will noch viel lernen.

Er ist geimpft, gechippt und kastriert. Merlin ist 1 Jahr alt, ist 45 cm groß und wiegt 15 kg. Foto: HTB



Hoffungsvolle Tierblicke e.V.

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

**KIKI**

TSV SELIGENSTADT (PM). Kiki möchte ein Zuhause mit späterem Freigang

Kiki wurde im Alter von ca. 6 Wochen zusammen mit ihren Geschwistern und ihrer Mutter vom Tierschutzverein eingefangen. Mittlerweile ist sie 9 Monate alt.

In der ersten Zeit waren sie alle recht scheu und ängstlich, mittlerweile sind sie zutraulich und lassen sich gerne streicheln. Kiki wohnt z. Zt. noch mit ihrem Bruder Kirby im Tierheim. Sie sind altersgemäß verspielt, neugierig und zu allerlei Schabernack aufgelegt. Sie haben keine aggressiven Charaktereigenschaften und sind gutmütig, zu Beginn mit neuen Menschen sind sie ein bisschen

vorsichtig und zurückhaltend, das legt sich aber bald.

Kiki hält sich viel und gerne im Freigehege auf und will nach angemessener Eingewöhnung in den Freigang. Sie kann sowohl als Einzelkatze oder als Zweitkatze zu einer bereits im Haushalt lebenden Katze vermittelt werden. Zu Kiki passt gut eine Familie ohne aber auch mit Kindern (auch kleine) sowie eine Einzelperson.

Mehr Informationen zu Kiki 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. Fotos: TSV

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

Mehr Augenprobleme in den Wechseljahren

Die hormonellen Veränderungen haben auch Auswirkungen auf die Sehorgane

(DJD). Bei Wechseljahresproblemen denken viele Frauen zuerst an Hitzewallungen, Schlafstörungen und Scheidentrockenheit. Doch die hormonelle Umstellung macht sich noch an anderen Stellen bemerkbar. So betrifft die zunehmende Trockenheit nicht nur die Intimzone, sondern auch andere Schleimhäute, etwa im Mund, in der Nase, den Gelenken und den Augen. „Dadurch tritt beispielsweise das Syndrom des trockenen Auges häufiger auf, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen“, erklärt die Gynäkologin Dr. Regina Gößwein. Die dadurch verursachten Symptome wie Juckreiz, Brennen, Rötungen und Fremdkörpergefühl sind oft sehr belastend und verringern die Lebensqualität.

Wichtig: Flüssigkeit und Vitamine

Generell sollten Betroffene Augenbeschwerden immer ärztlich abklären lassen – so werden eventuelle ernsthafte Erkrankungen rechtzeitig entdeckt. Gegen die zunehmende Trockenheit können Frauen aber auch selbst etwas tun. „Ganz wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr“, so die Frauenärztin. Eine vitaminreiche, gesunde Ernährung unterstützt ebenfalls die Schleimhautfunktion – mehr dazu auch unter www.biokanol-frauengesundheit.de. Wichtig sind zum Beispiel die Vit-



Wenn die Augen trocken sind, jucken und brennen, wird das Arbeiten am Bildschirm zur Qual.

Foto: DJD/Femisanit/Getty Images/fcaftodigital

amine A und E. Eine Extraportion dieser wertvollen Nährstoffe enthalten etwa Femisanit-Kapseln mit zusätzlichem Sanddorn-Extrakt aus der Apotheke. Durch eine gute Versorgung von innen können so alle Schleimhäute profitieren.

Schleimhautpflege in den Wechseljahren

In den Wechseljahren wird die Schleimhaut durch den Östrogenmangel dünner, empfindlicher und weniger feucht. Daher ist eine gute Schleimhautpflege sinnvoll, sei es lokal wie mit der Femisanit Intimcreme und handelsüblichen Augentropfen oder aber eine ganzheitliche Schleimhautpflege von innen heraus.

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

Rhein Main Verlag

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

meinsüd hessen

Rodgau Zeitung

Süd hessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

BAUHAUS

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.



45,-

Regalux Schwerlastregal 'S350'
H 180 x B 120 x T 40 cm, Metallregal mit 4 Holzböden, Traglast pro Boden 350 kg bei gleichmäßiger Verteilung und Befestigung an der Wand, einfache und schnelle Montage dank Stecksystem
32246658



145,-

Regalux Schwerlastregal XXL
H 185 x B 160 x T 60 cm, Metallregal mit 4 Holzböden, Traglast pro Boden 350 kg, Stecksystem
20152565



29,95

Tragegurt
Zum Heben von großen, sperrigen oder schweren Gegenständen, besteht aus hochbelastbaren Materialien und kann bis zu 370 kg heben
30517303



2,40

Nips Luftpolsterfolie Bio
L 5 x B 0,4 m, transparent, zum Verpacken, Versenden und Schützen empfindlicher Gegenstände, wärme- und kälteisolierend, 30% des eingesetzten Rohstoffes besteht aus nachwachsendem, biobasiertem Polyethylen (1 m = 0,48)
27001400



2,-

Umzugskarton 'Multibox X'
Traglast 30 kg, L 62,5 x B 34,5 x H 38 cm, Volumen von 82 l, aufgedruckte Aufbauanleitung
10733102

19,50

Umzugskarton 'Multibox X'
10 Stück, Traglast 30 kg, L 58 x B 33,5 x H 38,5 cm, Volumen von 75 l
26228242

Alle Angebote nur gültig vom 07.02. bis zum 21.02.2026 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS

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

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

Folgen Sie uns auf:

