

14. März 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 Instagram
[www.instagram.com/
rheinmainverlag](http://www.instagram.com/rheinmainverlag)

mein süd hessen
auf Facebook

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



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

Mehr Informationen:
☎ 06104 4970-90

✉ zusteller@egro-direktwerbung.de

EGRO
Direktwerbung GmbH



Geld, das wächst: Mit Volks-
Invest investieren Sie nicht nur in
stabile Renditen, sondern auch
in eine nachhaltige Zukunft.
Mehr auf Seite 2.

Foto: iStock / Getty Images Plus / Atstock Productions

**Volks-Invest: „Jeder soll die Chance
haben, klug zu investieren“**

**INTERVIEW: Markus Echternach und Paul-Maria Hülsmann
verraten, wie Privatpersonen ab sofort von stabilen
Renditen profitieren**



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!

Benzin zu teuer? eBike mit wasserdichter Einkaufstasche!

Wir 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. € 2.899,-

Bosch Modelle
m./o. Rücktritt
Reste und NEU
Flott unterwegs
Angeb. ab € 1.999,-

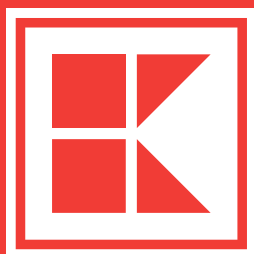
Diamand/Trapez
eBike Wave
Einfach o. Super!
ab € 2.199,-
z.B. Trapez 750
Ang. € 2.499,-!!

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,-



**JETZT
NEU!**



Dein Kaufland-
Prospekt ab
sofort im Innenteil

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

Volks-Invest: „Jeder soll die Chance haben, klug zu investieren“

INTERVIEW: Markus Echternach und Paul-Maria Hülsmann verraten, wie Privatpersonen ab sofort von stabilen Renditen profitieren

Inflation frisst Ersparnis, Spargbücher bringen kaum noch Zinsen. Doch immer mehr Menschen suchen nach sicheren Wegen, ihr Geld sinnvoll anzulegen. Genau hier setzt Volks-Invest an: Die Kooperation zwischen der EGRO Mediengruppe – zu der auch Mein Südhessen gehört – und der digitalen Investment-Plattform FINEXITY macht exklusive Anlagechancen für Privatpersonen zugänglich. Markus Echternach (EGRO) und Paul-Maria Hülsmann (FINEXITY) erklären die Idee dahinter.

Wie kam es zur Kooperation von EGRO und FINEXITY?

Echternach: Ein gemeinsamer Bekannter brachte uns zusammen. FINEXITY hat die technologische Lösung, wir die vertrauensvolle Medienreichweite. So machen wir Private-Market-Investments für alle zugänglich.

Hülsmann: Volks-Invest verbindet FINEXITYs Digital- und Kapitalmarktexpertise mit EGROs medialer Plattform. Denn ein gutes Produkt muss nicht nur funktionieren – es muss auch einfach und bekannt sein. Genau das schaffen wir gemeinsam.

Warum braucht es gerade jetzt ein Angebot wie Volks-Invest?

Hülsmann: Privatpersonen haben heute kaum Alternativen: Spargbuch mit Mini-Zinsen oder schwankungsanfällige Aktien. Dabei investieren Vermögende schon länger bis zu 30 Prozent ihres Portfolios in Private Markets, diese sorgen für Stabilität, Inflationsschutz und gute Renditen – insbesondere im Infrastruktur- und Energieumfeld. Durch Volks-Invest kann jeder – ob mit 50 € oder 50.000 € – digital und einfach in dieselben Anlageklassen einsteigen wie Millionäre. Das ist echte Chancengleichheit.

Echternach: Die Produkte von FINEXITY haben mich sofort überzeugt. Mit Volks-Invest wollen wir den Einstieg in Finanzprodukte ermöglichen, die bisher nur Großanlegern offenstanden. Sicher, transparent und vertrauenswürdig, genau wie unsere lokalen Medien.

Wie machen Sie Private-Market-Investments für „Otto Normalverbraucher“ zugänglich?

Hülsmann: Wir haben die Technik und Erfahrung mit Hunderten erfolgreicher Transaktionen. Jetzt nutzen wir diese Expertise, um Private-Market-Investments einfach, digital und für jeden zugänglich zu machen. Ohne Kompromisse bei Sicherheit oder Transparenz.

Welche konkreten Anlageformen können Leser:innen über Volks-Invest nutzen – und was unterscheidet sie von klassischen Sparprodukten?

Hülsmann: Wir starten mit Erneuerbaren Energien – staatlich reguliert und mit langfristigen Rahmenbedingungen für stabile Erträge. Unser Fokus liegt nicht auf maximaler Rendite, sondern auf kontinuierlichem Vermögensaufbau über mehrere Jahre. Genau das fehlt in Deutschland: sichere, langfristige Anlagen, die mehr als nur Mini-Zinsen bringen.

Echternach: Die Inflation der letzten Jahre hat gezeigt: Klassische Sparprodukte bauen Vermögen ab, statt es zu mehren. Volks-Invest bietet die Chance, klüger zu investieren und so wirklich etwas aufzubauen.

Wie sicher sind diese Investments? Welche Risiken gibt es und wie gehen Sie damit um?

Echternach: Absolute Sicherheit gibt es nicht, nicht einmal bei Schließfächern, wie aktuelle Vorfälle zeigen. Aber wir nehmen das Vertrauen unserer Leser und Leserinnen ernst und setzen auf strenge Prüfung und langfristige Stabilität. Mit FINEXITY haben wir einen Partner, der Risiken minimiert, ganz ohne kurzfristige Zockerei.

Hülsmann: Jede Anlage birgt Risiken, deshalb wählen wir unsere Projekte sorgfältig aus. Wir starten mit Infrastruktur und Erneuerbaren Energien, weil sie staatlich gefördert und langfristig stabil sind. Zudem arbeiten wir nur mit erfahrenen Partnern, die eine bewährte Erfolgsbilanz vorweisen. So schaffen wir Vertrauen durch Qualität.

Ab welchen Beträgen kann man bei Volks-Invest einsteigen?

Hülsmann: Schon ab 50 Euro können Sie einsteigen, ganz ohne Mindestlaufzeit. Einfach registrieren, Projekt auswählen, digital zeichnen. Danach überweisen Sie



Markus Echternach.

Foto: EGRO

das Geld, und schon sind Sie dabei. Die Auszahlungen erfolgen dann monatlich oder jährlich, je nach Projekt.

Echternach: Wir wollen Finanzinvestments für alle öffnen, ohne Hürden. Bei Volks-Invest dauert es von der Anmeldung bis zum ersten Investment kaum drei Minuten. Technisch gibt es keine Barrieren, nur Chancen.

Die EGRO informiert wöchentlich über Volks-Invest. Warum ist Aufklärung so wichtig?

Echternach: Inflation und Niedrigzinsen fressen Ersparnis auf, während die Rente für viele nicht mehr ausreichen wird. Wir wollen Ängste abbauen und zeigen: Finanzmärkte sind kein Buch mit sieben Siegeln. Mit einfachen Erklärungen, Experteninterviews und Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen wir Finanzwissen für alle zugänglich. Nur wer Bescheid weiß, kann klug entscheiden.

Welche langfristigen Ziele verfolgen Sie mit Volks-Invest?

Hülsmann: Wir wollen bessere Finanzprodukte für mehr Bürgerinnen und Bürger. Volks-Invest bietet die Chance für Investments, für die man sonst viel Geld in die Hand nehmen müsste. Dank uns kann

man mit kleinen Beträgen investieren wie die sehr Vermögenden.

Echternach: Der einfachste Weg, es herauszufinden? Einfach ausprobieren! Scannen Sie den QR-Code, registrieren Sie sich und entdecken Sie, wie unkompliziert Investieren sein kann.

(Interview: Sascha Uhlig)

Weitere Infos: www.volks-invest.de



Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

23. März 2026, um 18:00 Uhr

**Darmkrebs:
Vorstufen erkennen.
Früh handeln**

Referent:
PD Dr. med. Alexander Buia,
Chefarzt der Klinik für
Allgemein- & Viszeralchirurgie

Ort: Hugenottenhalle
Neu-Isenburg, Kleiner Saal

Allein in Deutschland erkranken jährlich etwa 60.000 Menschen an einem bösartigen Darmtumor, rund 26.000 sterben daran. Erwie-senermaßen steigen die Heilungs-chancen bei Darmkrebs bei einer frühen Diagnose und Behandlung jedoch extrem. PD Dr. Buia stellt in seinem Vortrag die Möglich-keiten unkomplizierter Vorsorge-untersuchungen vor und berich-



tet was der Einzelne vorbeugend tun kann, um eine Erkrankung möglichst zu vermeiden. Zum anderen informiert Dr. Buia über aktuelle fachübergreifende Therapieansätze zur Bekämpfung von Darmkrebs, bei denen Chirurgie, Strahlen- und Chemotherapie eng zusammenarbeiten. Diese modernen, schonenden und funktionserhaltenden Behandlungen und OP-Verfahren reduzieren die Belastung des Patienten signifi-

kant und erhöhen die Heilungs-aussichten deutlich. Übrigens: Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Darmkrebs-Früherken-nungsuntersuchungen für Män-ner und Frauen ab 50 Jahren. Wer mehr über die Möglichkeiten der Vorsorge-, Früherkennung aber auch Therapie von Darmkrebs erfahren möchte, ist herzlich ein-geladen an der Veranstaltung teil-zunehmen.

Weitere Information unter:

Tel. 06103 / 912 - 6 12 26
a.bukvarevic@asklepios.com

Der Vortrag ist für ca. 45 Min. konzipiert. Im Anschluss ist aus-reichend Gelegenheit für einen Austausch mit dem Referenten - auch um Ihre individuelle Frage-stellungen zu erörtern. Eine Vor-anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist kostenfrei.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebskran-ken und chronisch kran-ken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

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



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 53 13 15 | 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

Aussortieren und optimieren: Hausapotheke im Check

Was je nach Lebenssituation in keinem Haushalt fehlen sollte

(DJD). Plötzliches Fieber in der Nacht, ein verstauchter Knöchel am Wochenende oder Magenbeschwerden nach dem Abendessen: Kleine Notfälle kommen selten gelegen. Wer dann die Hausapotheke griffbereit hat – gut sortiert, aktuell und auf die Bedürfnisse der Familie abgestimmt, spart im Ernstfall Zeit und unnötige Wege. Doch viele Schränke enthalten abgelaufene Medikamente, doppelte Präparate oder Lücken bei wichtigen Helfern. Mindestens zweimal im Jahr, idealerweise im Frühjahr und Herbst, sollte der Bestand kontrolliert werden. Abgelaufene Arzneimittel gehören entsorgt, angebrochene Präparate überprüft und alles kühl, trocken sowie kindersicher gelagert.

Präparate für Kinder und Allergiker

Die Ausstattung sollte zudem auf die Menschen im Haushalt abgestimmt werden. Familien benötigen kindgerechte Mittel, Allergiker passende Präparate, ältere Personen oft zusätzliche Medikamente für die langfristige Einnahme. Viele bewährte Wirkstoffe sind als preisgünstige Generika erhältlich.

Anbieter wie ADGC haben zahlreiche Generikamedikamente im Programm – Präparate mit identischem Wirkstoff, aber oft deutlich niedrigerem Preis. Ärztinnen und Ärzte sowie die Fachleute in der Apotheke können dazu qualifiziert beraten.

Mittel gegen Schmerzen, Schnupfen und Co.

Zur grundsätzlichen Ausstattung einer Hausapotheke gehören Mittel gegen Schmerzen und Fieber wie Ibuprofen oder Paracetamol – möglichst in geeigneten Dosierungen für Erwachsene und Kinder. Hinweise zum richtigen Einsatz solcher Präparate finden sich unter anderem auf Informationsportalen wie www.adgc.de in der Rubrik „Wissenswertes“. Ergänzend sinnvoll sind Präparate gegen Erkältungsbeschwerden, etwa abschwellende Nasensprays oder Hustenmittel, sowie gegen typische Magen-Darm-Probleme wie Durchfall, Verstopfung oder Sodbrennen.

Verbandsmaterial für Notfälle

Für kleinere Verletzungen sollten Desinfektionsmittel, Pflaster in verschiedenen Größen, sterile Kompressen, Verbandsmaterial und eine Wund- und Heilsalbe parat liegen. Auch kühlende oder wärmende Packs sowie Gele gegen Prellungen oder Zerrungen können im Alltag hilfreich sein. Praktisch sind außerdem ein digitales Fieberthermometer, Dosierhilfen für Kinderarzneien und eine Liste wichtiger Notfallnummern. Je nach Jahreszeit lohnt es sich, die Hausapotheke entsprechend anzupassen – beispielsweise mit Antihistaminika im Frühjahr oder Elektrolytlösungen und Insektengal im Sommer. Wer vorausschauend ist, ist im richtigen Moment gut vorbereitet.

**23. MRZ
2026
18.00 Uhr**



Vortrag für Patienten & Interessierte

DARMKREBS

Vorstufen erkennen – Früh handeln

**Hugenottenhalle Neu-Isenburg, Kleiner Saal,
Frankfurter Str. 152, 63263 Neu-Isenburg**

**PD Dr. med. A. Buia,
Chefarzt der Klinik für Allgemein- & Viszeralchirurgie**

Weitere Informationen unter:
Tel.: 06103 / 912-13 09 **oder**
a.bukvarevic@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung
ist nicht
erforderlich.

ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Ständig müde?

(DJD). Schlapp und antriebslos: Viele Menschen kennen das Gefühl als alltäglichen Begleiter. Sie erklären es sich durch den frühlinghaften Wetterwechsel oder durch mangelnden Schlaf. Dabei werden oft andere, weniger offensichtliche Gründe übersehen.

Atemaussetzer und zu wenig Flüssigkeit

Ein typisches Beispiel ist die Schlafapnoe. Dabei handelt es sich um wiederholte Atemaussetzer während der Nacht. Dadurch wachen Betroffene häufig auf, ohne es zu bemerken. Die Folge: Sie sind tagüber müde und erschöpft. Die Apnoe sollte durch einen Arzt oder eine Ärztin diagnostiziert und gezielt, etwa mithilfe einer speziellen Atemmaske, behandelt werden.

Wer zu wenig trinkt, läuft ebenfalls Gefahr, andauernd gähnen zu müssen, sich schlecht konzentrieren zu können oder Kopfschmerzen zu bekommen. Deshalb lautet der Rat an Erwachsene, rund 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt zu trinken.

Vitamin-B12-Mangel ausgleichen

Ein weiterer häufiger, aber oft unmerkter Grund ist ein Vitamin-B12-Mangel. Vitamin B12 ist essenziell für die Blutbildung, den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion. Besonders Veganer und Vegetarier sind durch einen solchen Mangel

gefährdet, da Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Auch ältere Menschen oder Personen mit bestimmten Magen-Darm-Erkrankungen sind häufiger betroffen, da bei ihnen das in der Nahrung enthaltene Vitamin B12 oftmals schlechter in den Körper aufgenommen werden kann. Ebenso können Arzneimittel wie das Diabetes-Medikament Metformin oder Säureblocker die Aufnahme des Vitamins in den Körper stören und so für das Defizit verantwortlich sein. In solchen Fällen können hochdosierte Vitamin-B12-Tabletten wie B12 Ankermann helfen und einen Mangel wirksam ausgleichen. Es gibt sie rezeptfrei in der Apotheke. Ein Selbsttest im Internet hilft einzuschätzen, ob man unter einem Vitamin-B12-Mangel leiden könnte: <https://www.b12ankermann.de/vitamin-b12-mangel/selbsttest/>.

Ärztlichen Rat suchen

Zu den zahlreichen weiteren Ursachen für chronische Müdigkeit zählen Licht- und Bewegungsmangel. Aber auch eine Schilddrüsenunterfunktion, Infektionen oder gar ein Burnout können dahinterstecken, dass man sich wie gerädert fühlt. Vor dem Hintergrund dieser vielfältigen Möglichkeiten ist es wichtig, bei anhaltender Müdigkeit einen Arzt oder eine Ärztin zurate zu ziehen, um die genaue Ursache zu ermitteln und die geeigneten Maßnahmen zu ergreifen.

Gebrauchte Bikes: Clever sparen ohne Kompromisse

Ex-Leasingräder bieten Qualität zum fairen Preis – vier Tipps zum Kauf

(DJD). In den ersten Monaten des Jahres freuen sich viele Menschen darauf, wieder vermehrt auf ihr geliebtes Fahrrad zu steigen – oder sich endlich ein neues Modell zuzulegen. Doch ein Neukauf geht, gerade bei E-Bikes, schnell ins Geld. Es lohnt sich daher, einen Blick auf gebrauchte Räder zu werfen. Besonders ehemalige Leasingräder sind häufig gut gepflegt, technisch zuverlässig und stehen nagelneuen Bikes in nichts nach. Diese vier Punkte helfen, ein gutes Gebrauchtrad zu finden.

1. Auf den Wartungszustand und die Servicehistorie achten

Ein wesentlicher Punkt beim Kauf eines gebrauchten Fahrrads ist der Einblick in seine Vorgeschichte. Wie wurde das Rad genutzt? Wurde es regelmäßig gewartet? Besonders Diensträder bieten hier deutliche Vorteile: Sie unterliegen während der Leasingzeit festen Serviceintervallen, wodurch Bremsen, Schaltung, Motor oder Akku (bei E-Bikes) zuverlässig kontrolliert werden. Anbieter wie Bike2Future beispielsweise greifen ausschließlich auf Rückläufer aus dem Bikeleasing zurück. Ein klarer Pluspunkt für alle, die beim Gebrauchtkauf Wert auf Transparenz legen.

2. Technische Prüfung und Austausch von Verschleißteilen

Egal, wo ein gebrauchtes Rad herkommt: Es sollte vor dem Kauf gründlich geprüft werden. Zum Check gehören unter anderem Bremsen, Reifen, Beleuchtung, Schaltung und – bei E-Bikes – Akku sowie Motor. Viele Defekte sind für Laien schwer erkennbar. Wer sein neues Bike etwa unter www.bike2future.de aussucht, kann sich darauf verlassen, dass alles in Ordnung ist. Die Mitarbeitenden dort überprüfen jeden Leasingrückläufer genau, ersetzen bei Bedarf Verschleißteile und setzen technische Komponenten fachgerecht instand. Das gilt bei E-Bikes auch für Akku und Motor.

Ein gebrauchtes Fahrrad sollte bereits vor dem Kauf gründlich durchgecheckt worden sein.

Foto: DJD/Bike2Future.



Kurz gefasst:

Ein neues Fahrrad ist teuer. Es lohnt daher der Blick auf gebrauchte Leasingräder. Diese vier Punkte helfen bei der Wahl:

1. Servicehistorie prüfen: Anbieter wie Bike2Future greifen ausschließlich auf Rückläufer aus dem Bikeleasing zurück. Dort ist die Servicehistorie dokumentiert.
2. Technische Prüfung: Gebrauchträder sollten gründlich geprüft werden. Unter www.bike2future.de etwa werden nur gewissenhaft geprüfte Räder angeboten, bei denen Verschleißteile bei Bedarf ausgetauscht wurden.
3. Garantie und Dokumentation: Professionelle Händler gewähren eine erweiterte Gebrauchtradgarantie und eine nachvollziehbare Dokumentation – wichtig für langfristige Sicherheit.
4. Frühzeitig suchen: Für die neue Saison lohnt es sich, rechtzeitig nach einem geeigneten Modell zu suchen.



Sich ausgiebig mit den Modellen zu beschäftigen, hilft, ein Rad zu finden, das langfristig zum eigenen Fahrverhalten passt.

Foto: DJD/Bike2Future

3. Garantie und Dokumentation beachten

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Frage nach Garantie und Dokumentation. Während private Angebote meist ohne Gewährleistung auskommen, gibt es bei professionell aufbereiteten Leasingrädern oft eine erweiterte Gebrauchtradgarantie. Wer zum Beispiel bei Bike2Future kauft, erhält nicht nur eine technische Prüfung, sondern auch eine nachvollziehbare Dokumentation der bisherigen Wartung – eine wertvolle Orientierungshilfe für langfristige Sicherheit.

Und: Alle E-Bikes haben 2 Jahre Garantie auf Akku und Motor, auch im Onlinestore.

4. Frühzeitig vergleichen und das passende Modell wählen

Für die neue Saison lohnt es sich, frühzeitig nach einem geeigneten Modell zu suchen. Citybike, Trekkingrad, Rennrad, E-Bike oder Lastenrad – die Auswahl ist groß. Wer sich mit den verschiedenen Modellen beschäftigt und seine Anforderungen klar definiert, findet ein Rad, das langfristig zum eigenen Fahrverhalten und Einsatzzweck passt.

Win-win-Situation

Vom bargeldlosen Bezahlen profitieren Kunden und Händler gleichermaßen

(DJJ-K). Ob am Marktstand, im Café, im Dönerladen, im Friseursalon oder beim Bäcker um die Ecke: Die Möglichkeit, per Karte, Smartphone oder Smartwatch zu bezahlen, vereinfacht das Einkaufserlebnis und ist für die meisten Menschen in Deutschland inzwischen selbstverständlich.

Händler können sich aufs Kerngeschäft konzentrieren

Kundinnen und Kunden ersparen sich beim digitalen Bezahlen das umständliche Hantieren mit Bargeld und die Rückgabe von Kleingeld. Die Händlerinnen und Händler vermeiden zusätzlichen Verwaltungsaufwand durch Zettelwirtschaft oder manuelle Abrechnungen für den Steuerberater und können sich auf ihr Kerngeschäft und die Betreuung ihrer Kundschaft konzentrieren – ohne diese zum nächsten Geldautomaten schicken zu müssen. "Eigentlich" eine Win-win-Situation – und doch ist die Umstellung auf digitale



Digitales Bezahlen ist für die meisten Menschen in Deutschland inzwischen selbstverständlich. Auch der Betreiber des Foodtrucks profitiert davon, dass seine Kundinnen und Kunden diese Option haben.

Foto: djd-k/www.deutschland-zahlt-digital.de/Getty Images/gorodenkoff

Zahlungslösungen für viele kleinere Händler und Gewerbebetriebe eine Herausforderung.

Digitale Zahlungen einfach und kostenfrei testen

Bei kleineren Betrieben bestehen oftmals Bedenken hinsichtlich der Kosten und der technischen Komplexität. Hier will die Initiative

„Deutschland zahlt digital“ einen unkomplizierten und kostenfreien Einstieg in die Welt der bargeldlosen Zahlungen ermöglichen. Kleine Händler und Gewerbebetriebe, die in den letzten zwölf Monaten noch keine digitalen Zahlungen akzeptiert haben, können von dieser Chance profitieren. Unterstützt von führenden Unternehmen der Finanzwirtschaft übernimmt die Initi-

ative die Kosten für Bezahlterminals und Transaktionen bis zu einem Umsatz von 50.000 Euro im ersten Jahr, alle Details findet man unter www.deutschland-zahlt-digital.de.

Chance auf höhere Umsätze

Bargeld wird in Deutschland weiterhin eine wichtige Rolle spielen und auch in Zukunft relevant bleiben. Die Initiative möchte Verbraucherinnen und Verbraucher aber mehr Flexibilität und Wahlfreiheit bieten – und Händlerinnen und Händlern die Chance auf höhere Umsätze. Denn digitale Zahlungen, so die Initiative, seien nicht nur eine moderne Lösung für den Zahlungsprozess, sondern eröffnen auch neue Möglichkeiten für die Weiterentwicklung und das Wachstum kleiner Gewerbebetriebe. Diese könnten sich neue Kundengruppen erschließen, die digitale Zahlungsmethoden bevorzugen, vor allem aber könnten sie den Zahlungsprozess deutlich effizienter gestalten.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 10

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

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

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



un-mensch-lich			Griechen der Antike	Kurzwort für DDR-Polizei		ind. Fürstintinentitel		bibli-scher König	Stadt im Osten Serbiens	Hptst. v. Armenien	Volk in Südafrika	Kraft-stoffart (Kw.)			Autoren-verband	Stadt in Dalmatien	Exempel			Stadt in Sibirien	aus der Not helfen
Wortteil: zurück						Begna-digung									Hut-rand				1		
		7		Kunst-förderer		ehe-lichen									engl. Männer-kurzname		Donau-Zufluss in Bayern				
Buch-binder-leder			Schuh der Indianer								Kranken-tragen		osteurop. Haupt-stadt							Verwal-tungs-bereich	
Impf-stoffe				ital. Kloster-bruder					Anfän-gerin		Staat in West-afrika		5				Teil der Blumen		englisch: sein		
		10				Burg an der Mosel		die Nase betref-fend						Eltern-teil (Mz.)		Sitz-wasch-becken					
Defizit			franz. Königs-anrede		Körper-stellung		9				Kurz-hals-giraffen		ver-wundet								
Tauf-zeugin	Frauen-name	Volk auf Malakka							Stadt in Italien		'Killer-wal'				Vorname Brynners				Fremd-wortteil: acht		
					konstant, konti-nuierlich			ständig Kritisie-render								früh-christl. Eremit		Adler in der Edda			
Gemüse-suppe		arab. Schreib-schrift		Zeichen in Psalmen					engl. Männer-name				franzö-sisch: Mutter		Etage						Völker-gruppe
							4			Laden-tische		Mitter-nachts-messe						Flaggen		englisch: eins	
Figur bei Gersh-win		japa-nische Währung				franzö-sischer Polizist			Fluss durch Rom					un-wirklich		englisch: Fuß					
				Haar-tracht		ein Schmet-terling					ein Ruder-boot		russ. Männer-name					Fremd-wortteil: drei			
geneigte Berg-seite	Stadt im eh. Zaire		'Richtung Mekka' im Islam						Ruhetag der Juden		tun, er-ledigen					2					
					Mix-becher			ein Kunst-leder				Schiffs-raummaß					Haupt-stadt der Schweiz		byzant. Kaiserin		
			auf der Stelle, sofort		Kopf-knochen								Preis-redu-zierung		Gerb-flüssig-keit						
Ausruf der Über-raschung		altägypt. Hauptgott				arabisch: Sohn				Autor von 'Lili Marleen'		hervor-stehen						Weltalter i.d. Antike		Schicht-lücke im Gestein	
Hptst. v. Armenien						Tochter des Zeus		tödlich (lat.)							deutsche Vorsilbe: schnell		Füllwort im Rede-fluss				
				Fremd-wortteil: halb		des-wegen						Hunde-rasse		schmaler Durch-lass					ägypt. Gott		
kastan-nien-braun	Beschei-nigung	Quan-tum, Menge		Sems Nach-komme				geistern		kleine Sunda-insel						Frau von Luther					
mutig, beherzt						vernunft-betont		schwä-bische Nudelart					3				engl. Männer-kurzname				
				ein Wochen-tag		Schiffs-tau				nieder-deutsch: das											
engl. Graf-schaft		erste Sängerin				franzö-sisch: Straße		8		Hebri-den-Insel		Kap auf Rügen									
Mietauto mit Fahrer				jap. Poli-tiker †			finn. Roman-cier		bibli-scher König												
					Geheim-gericht		Beruf, Aufgabe					6									
Chauf-feur			Fremd-wortteil: Luft		öffentl. Diskus-sionen				latei-nisch: Kunst		isländ. Währung (Abk.)										
Thema, Gegen-stand	Teil des Lichts (Abk.)	ein Konti-nent				Initialen der Nannini		Börsen-aufgeld						Abk.: Kilo-newton							
					Zauberer																
Reich des Gog (A. T.)		'Draht-esel' fahren						TV-Sa-telliten-system													
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						

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

Raus aus der Diätkrise

Mit basischer Balance den Stoffwechsel stärken und die Wunschfigur erreichen

(DJD). Gesünder essen, mehr bewegen und in leichten Outfits eine gute Figur machen: Hochmotiviert starten viele Menschen in ihre Frühlingsdiät. Anfangs läuft es meist auch gut, die ersten Pfunde purzeln wie gewünscht. Doch dann, nach einigen Wochen, herrscht plötzlich Stillstand. Trotz Verzicht und Disziplin zeigt die Waage immer dieselbe Zahl. Frustration macht sich breit.



Eine basische Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten wirkt einer Übersäuerung bei Diäten entgegen. Foto: DJD/Basica

enthalten, etwa Basica. Sie können die Balance wieder herstellen, den Stoffwechsel unterstützen und helfen, die Diätkrise zu überwinden. Wichtig sind zudem die richtigen Lebensmittel. So fördern viel frisches Gemüse, Salate, Kräuter, Kartoffeln, reifes Obst und mineralstoffreiche Nahrungsmittel einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Gewohnheiten anpassen

Die Säure nimmt überhand

Diese Phase wird oft als „Diätkrise“ bezeichnet. Sie ist nicht ungewöhnlich, sondern eine physiologische Anpassungsreaktion des Körpers auf eine reduzierte Nährstoffzufuhr. Um Energie bereitzustellen, greift der Organismus verstärkt auf Fettdepots zurück. Dabei entstehen sogenannte Ketosäuren. Werden gleichzeitig nur wenige basenbildende Lebensmittel gegessen,

kommt es leicht zu einer Übersäuerung des Körpers. Ann-Kathrin Pause, Apothekerin und Hormon-Coach mit Expertise für Frauengesundheit, erklärt dazu: „Während einer Diät kann der Säure-Basen-Haushalt leicht aus dem Gleichgewicht und der Stoffwechsel ins Stocken geraten.“ Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen oder stagnierendes Gewicht trotz verminderter Kalorienaufnahme können die Folge sein.

Basische Mineralstoffe können unterstützen

Die gute Nachricht: „Eine basische Ernährung oder die Nahrungsergänzung mit basischen Mineralstoffen kann gezielt unterstützen und dazu beitragen, dass der Körper trotz Kalorienreduktion leistungsfähig bleibt“, so Pause. Bewährt haben sich dabei Präparate aus der Apotheke, die Calcium, Magnesium und Zink in ausgewogener Kombination

Ergänzend ist es ratsam, sich regelmäßig moderat zu bewegen und ausreichend zu trinken – am besten Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Weitere Tipps und Informationen gibt es beispielsweise unter www.basica.com. Stress sollte man möglichst minimieren, denn er kann den Stoffwechsel zusätzlich beeinträchtigen. Ausreichend Schlaf und feste Essensrhythmen stabilisieren den Energiehaushalt und helfen, Heißhungerattacken vorzubeugen.

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 und Ballast-

stoffe. 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 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 Zubereitung zeitaufwendig sei, ist ein Vorurteil, wie die Ernährungsex-

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.



Superfood aus heimischem Anbau: Hülsenfrüchte, in der Fachwelt als Körnerleguminosen bekannt, sollten ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

Foto: DJD/www.dieviervonhier.eu/Andrea Thode

pertin 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.“

Grüner Daumen optional

Warum Rhododendren heute auch ohne Gartenerfahrung gelingen



Farbenfroh und pflegeleicht: Rhododendren machen im Beet, im Kübel oder als Pflanzhecke eine gute Figur.

Foto: DJD/Inkarho

(DJD). Rhododendren galten lange als anspruchsvoll – doch das ist Vergangenheit. Moderne Züchtungen gedeihen auf normalen Gartenböden, tolerieren höhere pH-Werte und kommen ohne Spezialsubstrat aus – eine Entwicklung, die die immergrünen Blühgehölze auch für Gartenneulinge zugänglich macht.

Von der Hecke bis zum Pflanzkübel

Wer einen Ersatz für den von Schädlingen geplagten Buchsbaum sucht, wird bei kompakten Rhododendron-Züchtungen fündig. Der Bloombux etwa erinnert optisch an den klassischen Buchsbaum, ist dabei aber deutlich robuster und resistent gegenüber Schädlingen wie dem Buchsbaumzünsler. Seine dichte, formstabile Wuchsform macht ihn zur geeigneten Wahl für niedrige Hecken, Beeteinfassungen oder Wegbegrenzungen. Im späten Frühjahr zeigt er zudem eine rosa-weiße Blütenpracht. Einen schnell wachsenden Sichtschutz bietet die Inkarho-Dufthecke. Sie blüht von

Mai bis Juni üppig in vier Farben und verströmt einen dezenten Duft. Dies macht sie insbesondere für Vorgärten und rund um Terrassen interessant.

Bunte Farbakzente setzen

Für Gartenbesitzerinnen und Gartenbesitzer, die eine besonders unkomplizierte Bepflanzung suchen, stehen weitere Züchtungen zur Verfügung. Der Easydendron etwa wächst auf normalen Gartenböden ohne besondere Ansprüche, ist schnittverträglich, winterhart und verzeiht auch gelegentliche Pflegepausen. Von Anfang Mai bis Mitte Juni bringt er große Blüten in über 30 Farben zum Vorschein, von zarten Pastelltönen bis hin zu kräftigem Violett oder Rot. Mit intensiven Blütenfarben in Purpur und Lila sorgt auch Grazeasy für moderne Akzente im Beet oder im Kübel. Dreifarbige Blütenbälle in Pink, Gelb und Weiß weist zum Beispiel der Happydendron auf. Mit dem kompakten Wuchs, der einfachen Pflege und der Winterhärte ist

er für farbenfrohe Beete, Vorgärten oder große Kübel geeignet. Unter www.inkarho.de etwa finden sich mehr Informationen und nützliche Pflegetipps. Ob Hecke, Beetrand oder Pflanzkübel – moderne Rhododendren erfüllen die wichtigsten Anforderungen

an eine unkomplizierte Gartenbepflanzung: zuverlässiges Wachstum, attraktive Blüten und wenig Pflegeaufwand. Damit sind sie eine gute Option für erfahrene Freizeitgärtnerinnen und Freizeitgärtner ebenso wie für alle, die gerade erst anfangen.

ANZEIGE

Das Zuhause richtig absichern

Mit dem Frühlingsstart steht bei vielen der traditionelle Hausputz an. Doch nicht nur Ordnung, sondern auch die Sicherheit der eigenen vier Wände verdient jetzt volle Aufmerksamkeit, um das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Videokameras sind hier ein bewährtes Mittel. Neben der Wahl der richtigen Kamera für den jeweiligen Anwendungszweck sollten Nutzer für die beste Wirkung jedoch auch einige Dinge bei der Installation beachten.

Zuerst sollten sie darauf achten, die Kameras nicht zu nah an Wänden oder anderen Objekten zu montieren, damit das Sichtfeld nicht beeinträchtigt ist. Um Blenden oder Spiegelungen zu vermeiden, die die Bildqualität beeinträchtigen oder Fehlalarme hervorrufen, sollten sie zudem nicht direkt auf Lichtquellen oder Glasflächen gerichtet sein. Fehlalarme können aber auch durch Lüftungen, Steckdosen oder WLAN-fähige Geräte wie Router hervorgerufen werden, wenn diese sich in unmittelbarer Nähe der Kamera befinden.

Bei der Nutzung von WLAN-Kameras sollten Nutzer für eine stabile Verbindung jedoch darauf achten, die Kameras auch nicht zu weit entfernt vom WLAN-Router zu installieren. Außerdem kann sich die Einrichtung eines separaten WLAN-

Bandes lohnen, um die Datenübertragung zu optimieren.

Auch die korrekte Ausrichtung der Bewegungserkennung spielt eine entscheidende Rolle. Kameras mit passiven Infrarotsensoren (PIR) funktionieren am besten, wenn sie in einem Winkel installiert werden, der die Bewegungsrichtung von Personen oder Objekten einfängt. Solche Sensoren reagieren zu meist sensibler auf von der Seite kommende Bewegungen.

Einer der wichtigsten Punkte ist jedoch die Wahl des richtigen Installationsortes. Neben dem Eingangsbereich sollten auch Hintereingänge und Seitentüren sowie nicht einsehbare Fenster abgesichert werden. Der beste Montageort kann aber auch von den Funktionen der Kamera abhängen. Bei der TrackFlex Floodlight WiFi von Reolink ist beispielsweise die Anbringung an einer Hauserecke empfehlenswert. Dank der 270°-Erkennung außerhalb des Sichtfelds können Nutzer, bei einer Montage an der richtigen Stelle und in einer idealen Höhe von zwei bis drei Metern, zwei Hausseiten gleichzeitig mit nur einer Kamera abdecken.

Durch Beachtung dieser Installationstipps und unter Einhaltung der rechtlichen Vorgaben, können die Kameras ihr volles Potenzial entfalten und das eigene Zuhause effektiv sichern.



Bad-Komplettrenovierung zum günstigen Festpreis !

Ausführung durch qualifizierte polnische Handwerker!

Kontakt:

Andreas Piechowiak
Erich Kästner Weg 10
64625 Bensheim

Telefon: 06251 - 73 66 0
Mobil: 0176 - 45 76 91 91
Mail: aaa.bausanierung@gmail.com



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

Frau Bach kauft: Leder- und Lammfelljacken, Pelze, Nerze aller Art, Silber, Silberbesteck, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Uhren, Münzen, Musikinstrumente, Modelleisenbahn, Kleidung, Goldschläger, Tennisschläger, Schreib- u. Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Zinn, Teppiche, Brücken, Krüge, Bernstein, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

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, Gobelins, 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

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

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

Frau Friedrich kauft an

Pelze & Zinn, Lederjacken aller Art, alte Nähmaschinen, Alt-/ Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Handtaschen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perrücken, Schallplatten, Ferngläser, Krokotaschen, Puppen, Taschenuhren, Armbanduhren, Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung, Gobelins, Gardinen, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen, Möbel, Bücher, Haushaltsauflösung. Kostenlose 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. **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, Gobelins, 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

Frau Krämer sucht alte Schätze und Antiquitäten jeglicher Art:

Näh- und Schreibmaschinen, Massivholzmöbel, Sammeltassen, Schallplatten, Cd's, Briefmarken, Pelze, Kleidung, Taschen, Silberbesteck, Zinn, Bleikristall, Modeschmuck, Goldschmuck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Uhren, Münzen, Perlen, Bernstein, Bobelins, Teppiche, Orden, Kameras, Ferngläser, Puppen, Krüge, Konvolute, Komplette Nachlässe & Haushaltsauflösungen. Kostenlos & unverbindlich. Barabwicklung vor Ort!
Telefon: 0176 - 89 83 66 87

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

Rhein Main Verlag

► **SIE sucht IHN**

Christa, 77 Jahre jung, aus hiesigem Raum, bin eine einfache, ruhige Frau, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite, ich kann gut haushalten u. koche für mein Leben gern, als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer, ich suche pv einen guten Mann (Alter egal), habe ein Auto u. bin nicht ortsgebunden. Sie erreichen mich **Tel. 0151 - 20593017**

Ich, Dagmar, 67 J., verwitwet und kinderlos, tolle Figur, schulterlange Haare, bin ganz natürlich und verschmüst, ich habe mein ganzes Leben in einer Arztpraxis gearbeitet, ich wünsche mir pv die Bekanntschaft eines netten Herrn, gerne würde ich zwecks Verabredung mit Ihnen telefonieren **Tel. 0157 - 75069425**

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-WEISSBÄCKER

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore • Drehkreuze
- Schranken • Türen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Tore
- Mobile Bauzäune • Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Gabionen
- auch Montagen
- auch Privatverkauf

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI
Alldrink
Edeka
Expert Klein
FES/FFR
Globus Baumarkt
HIT
Hornbach
JYSK
Kaufland
Lidl
Nahkauf
Netto
Norma
Penny
Thomas Philipps
toom Baumarkt
XXXLutz
Zimmermann

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 Anzeigengblatt, Eppertshausener Anzeigengblatt, msh Mörfelden-Walldorf, msh Hattersheim/Kelsterbach, Rodgau Zeitung, Neues Heimatblatt Rödermark, Der Kurier Seligenstadt, msh Offenbach, msh Mühlheim, Neue Zeitung Obertshausen, Neue Zeitung Heusenstamm, msh Dietzenbach/Dreieich, msh Langen/Egelsbach, Der Iseborjer, Der Frankfurter sowie den Ausgaben des Combi Medien Verlages, des Verlagshaus 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 Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

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

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 43, gültig ab 01. Januar 2026. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr

Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

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



QUNII

Qunii ist ein großer Wuschel Hund und wird trotzdem übersehen.

Rasse: Mioritic Mischling
Geburtsjahr: 07.2018
Geschlecht: männlich
Größe: groß
kastriert: ja

Qunii ist einfach ein lieber Kerl. Er geht sehr gerne Gassi und „liest“ dabei ausgiebig die Zeitung. Auf Ansprache lässt er sich aber gut überzeugen, so daß man schön mit ihm spazieren gehen kann. Andere Hunde, Autos und Radfahrer sind dabei kein Prob-

lem. Fellpflege ist bei Qunii auch ein Thema, wer daran Spaß hat ist bei Qunii genau richtig. Und er liebt das, genießt es und hält geduldig still.

In der Tierherberge entscheidet die Sympathie. Bei einem eventuellen Zweithund müsste das getestet werden, prinzipiell spricht aber nichts dagegen.

Qunii ist ein HSH und sollte daher an erfahrene Menschen vermittelt werden.

Kontakt:

Hunde@tierherberge-egelsbach.de,
 Telefon 06103 - 49336

Fotos: TE



Tierherberge Egelsbach | <https://tierherberge-egelsbach.de>
 Tel. 06103-49336 | E-Mail: hunde@tierherberge-egelsbach.de

SALLY

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

Sally ist eines der Schicksale aus einem der größten Animal-Hoarding Fälle der letzten Zeit. Das Leben von Sally war bisher kein schönes, ihr Misstrauen gegenüber Menschen war so stark, dass sie eingeschüchtert in der Ecke saß und bei Annäherung die Zähne zeigte. Aber zum Glück ist Sally eigentlich ein ganz neugieriger und lustiger kleiner Hund, der super gerne kuschelt. So hat Sally schnell Vertrauen gefasst. Bei Tiere in Not Odenwald arbeitet man gerade daran, dass Sally noch mehr Menschen in ihr Vertrauen einschließt. Sally wurde im Mai 2023 geboren und liebt es, sich zu bewegen. Sally läuft schon toll an der Leine und ist



stubenrein. Mit anderen Hunden ist Sally gut verträglich, braucht aber etwas Zeit und schätzt eine höfliche Annäherung.

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

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

Foto: TINO

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



CERA UND PINO

TSV SELIGENSTADT (PM). Die zwei Meerschweinchen Cera und Pino wollen gemeinsam umziehen.

Der liebe Schweinchen-Opi Pino (gut 6 Jahre alt) kam aus unschöner Haltung zum Tierschutzverein. Er war bereits schon einmal vermittelt, wurde aber nach dem Tod seiner Partnerin wieder zum TSV zurück gebracht.

Glücklicherweise wartete im Tierheim schon die hübsche Schwein-

chen-Lady Cera auf ihn. Die 4 Jahre alte Cera sollte ursprünglich in eine Meerschweinchengruppe aufgenommen werden, konnte sich aber leider dort nicht integrieren. Die zwei einsamen Herzen haben sofort zueinander gefunden und sollen deshalb nur zusammen ausziehen.

Cera hat sich gerade von einer kleinen OP erholt. Nun können aber die Koffer gepackt werden. Fotos TSV

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

JANIK

HTB (PM). Janik wurde als Welpen von der Straße gerettet. Er ist ein absolut toller Hund. Offen, sehr lieb und menschenbezogen. Auch läuft er schon der gut an der Leine. Hunde- und Katzenverträglich. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Janik ist 1 Jahr alt, ist 40 cm groß und wiegt 15 kg.

Foto: HTB



Hoffungsvolle 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

Schlüsselübergabe in der Asklepios Klinik Langen – Festakt mit über 200 Gästen

LANGEN (PM). Im Rahmen eines feierlichen Festakts hat die Asklepios Klinik Langen am 2. März den Wechsel an der Spitze der Klinik begangen. Vor mehr als 200 Gästen aus dem regionalen Gesundheitswesen wurde die symbolische Schlüsselübergabe von Jan Voigt an seinen Nachfolger Gunnar Schramm vollzogen.

Nach neun erfolgreichen Jahren als Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen sowie als Regionalgeschäftsführer verabschiedete sich Jan Voigt aus seiner bisherigen Funktion. In ihren Ansprachen würdigten Olliver Quilling, Landrat des Kreis Offenbach, sowie Prof. Jan Werner, Bürgermeister der Langen, die vertrauensvolle und



erfolgreiche Zusammenarbeit. Beide dankten Jan Voigt für sein langjähriges Engagement und seinen maßgeblichen Beitrag zur positiven Entwicklung des Klinikstandorts. Gleichzeitig begrüßten sie Gunnar Schramm als neuen Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen sowie als Regionalgeschäftsführer Südhessen. Mit der symbolischen Schlüsselübergabe übernimmt er

ab sofort die Verantwortung für die Leitung der Klinik und die strategische Weiterentwicklung der regionalen Gesundheitsversorgung. Der Festakt unterstrich die enge Vernetzung der Klinik mit den Akteuren des Gesundheitswesens in der Region und markierte zugleich einen wichtigen Meilenstein in der weiteren Ausrichtung des Hauses.

Fotos: Asklepios



IHR PROFI FÜR HAUS & GARTEN

300 €

Neukundenrabatt
bis zum 31.03.26



Wir arbeiten mit einem **Hochdruckreiniger** mit **80% Luft** und **20% Wasser**.

Wir versiegeln den Stein mit einer Schutzmischung. Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass Jahre kein Moos, keine Algen oder hartnäckiger Schmutz auftreten werden.

Nach der Reinigung verfugen wir die Fugen auf Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.



- Pflasterreinigung
- Gehwegreinigung
- Terrassenreinigung
- Wintergartenreinigung
- Fassadenreinigung
- Dachreinigung
- Reinigungsarbeiten
- Holz streichen
- Haushalts- & Firmenauflösungen
- Keller auf-/ ausräumen
- Fliesen abstemmen
- Entsorgung von Bauschutt, Holz, Grünschnitt usw.
- Renovierungsarbeiten
- Tapete entfernen
- Gartenarbeiten und -Gestaltung aller Art
- Grün-, Hecken- und Baumschnitt aller Art
- Abrissarbeiten u.v.m.
- Rollrasen verlegen
- Gartenpflege



100% Kundenzufriedenheit

06106/2791922



KOSTENLOSE BERATUNG

info@christians-hausmeisterservice.de
www.christians-hausmeisterservice.de
63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16