

meine süd hessen

**Die Mitmachzeitung
am Wochenende!**
www.rheinmainverlag.de

14. März 2026

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.600

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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11

Grafik: Freepik

EGRO
Direktwerbung GmbH

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

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

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

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,-
--	--	--	---	---

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

mein süd hessen
auf Instagram
www.instagram.com/rheinmainverlag

Rhein Main Verlag

mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag



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 Erspartes, Sparbücher 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: Sparbuch 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 Erspartes 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



VolksInvest
Investieren für alle.

Das Handwerk machts

Umfrage: Verbraucher vertrauen auf Wärmepumpe vom Fachmann vor Ort

(DJD). Eine klare Mehrheit von 61 Prozent der Menschen in Deutschland würde die bestehende Heizung am liebsten durch eine Wärmepumpe in Kombination mit einer Photovoltaik-Anlage ersetzen. Der wichtigste Ansprechpartner für den Heizungstausch ist dabei das Fachhandwerk vor Ort: Annähernd drei Viertel der Verbraucher vertrauen bei der Beratung und Realisierung den lokalen Experten. Zu diesen Ergebnissen kommt die Umfrage „Energie-Trendmonitor“ des Haus-technikherstellers Stiebel Eltron.

Zusammenspiel von Wärmepumpe und Photovoltaik

Gerade wenn es um die clevere Kombination einer Wärmepumpe mit Photovoltaik (PV) zur Stromgewinnung geht, empfiehlt sich die Planung aus einer Hand. So ist nicht nur eine reibungslose Umsetzung der Modernisierung gewährleistet – sondern anschließend auch ein effektives

Zusammenspiel aller Komponenten. „Die Kommunikation zwischen der PV-Anlage, einem eventuellen Stromspeicher und allen angeschlossenen Verbrauchern wie der Wärmepumpe, dem Haushalt und der Wallbox, ist wichtig, um die Effizienz des Systems zu optimieren“, erklärt Frank Röder, Leiter der Planungsabteilung des Unternehmens. Er empfiehlt daher ein Komplettangebot für Wärmepumpe und Photovoltaik-Anlage inklusive Energie-Management-System, das die Komponenten intelligent aufeinander abstimmt: „So zieht man den größten wirtschaftlichen Nutzen aus der neuen Haustechnik“, weiß der Experte. Auf Wunsch können weitere intelligente Verbraucher berücksichtigt werden, etwa die Waschmaschine, der Trockner oder der Geschirrspüler.

Erfahrene Ansprechpartner vor Ort

Für eine erste eigene Planung, die anschließend vom lokalen Fach-

handwerk angeboten und in die Tat umgesetzt wird, bietet etwa Stiebel Eltron einen Online-Konfigurator an. So finden Hauseigentümer nicht nur in wenigen Minuten die für das eigene Gebäude passende Heizungsanlage, sondern auch eine geeignete PV-Anlage nebst Stromspeicher und Wallbox. Mit dem Frage-Antwort-Tool unter www.stiebel-eltron.de/komplettangebot gelangt man schnell zu einem Resultat.

Wenige Daten reichen aus, zum Beispiel die Größe und das Alter des Eigenheims, Dachfläche und -ausrichtung sowie, wenn bekannt, die bisher für die alte Heizung benötigte Öl- oder Gasmenge.

Anschließend folgt ein Angebot von einem Fachhandwerker vor Ort: Er ist Vertragspartner, wird die Anlage installieren und steht danach weiterhin für alle Fragen zur Verfügung, so Frank Röder weiter: „Im



Alte Heizung raus, moderne Wärmepumpe rein: Dieser Umstieg zahlt sich gleich mehrfach aus.

Foto: DJD/Stiebel Eltron

Gegensatz zu Installationstrupps, die ganz Deutschland bereisen, ist der lokale SHK- oder Elektrofachhandwerker auch nach der Installation und Inbetriebnahme vor Ort präsent und kann im Bedarfsfall Fragen beantworten, die Anlage warten und bei eventuellen Problemen weiterhelfen.“

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



Marc Schrott

Fachapotheker für Allgemeinpharmazie

Husten behandeln? (2)

Bei akutem Husten lässt sich am Anfang nicht unterscheiden, ob er durch Viren oder Bakterien ausgelöst wurde. Eine Gesamtdauer von 3 Wochen ist nicht ungewöhnlich.

Da der Körper nach der Heilung noch empfindlich ist und die trockenen Schleimhäute keine gute Abwehrleistung erbringen, spricht man bei einem Verlauf bis zu 8 Wochen noch nicht von einem chronischen Husten. In den ersten Tagen ist der Husten trocken.

Danach setzen die Schleimbildung und die Bewegung zum Auswurf ein. Das Hustenzentrum macht dies explosionsartig. In Folge hat man quälenden Schmerz im Brustbereich. Zuckerhaltige Sirupe, Bonbons oder Honig befeuchten die Schleimhäute und lindern den Reiz für etwa 20–30 Minuten. Die Wirkung von Hustenblockern funk-

tioniert über Wirkstoffe, die im Gehirn ansetzen und die Empfindlichkeit der Nervenenden herabstufen. Diese zentrale Dämpfung sollte kurzfristig erfolgen und hilft durch die Nacht, damit der Körper sich regeneriert. Im Gehirn wirkt das Dextromethorphan und Pentoxifyverin wirkt noch zusätzlich in den Bronchien. Dropropizin wirkt nur in den Bronchien. Wird der Husten produktiv, helfen Schleimlöser wie Acetylcystein (viel trinken: 2–2,5 Liter) oder das Ambroxol, das auch die Flimmerhärchen aktiviert.

Der Schleim wird abgehustet oder geschluckt – die Magensäure macht Erreger unschädlich. Pflanzliche Optionen folgen.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App heruntergeladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern



uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.

Ihr
Marc Schrott
Fachapotheker
für Allgemeinpharmazie



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

Der neue Podcast:
[www.apothekeprime.de/
podcast](http://www.apothekeprime.de/podcast)



Ständig müde?

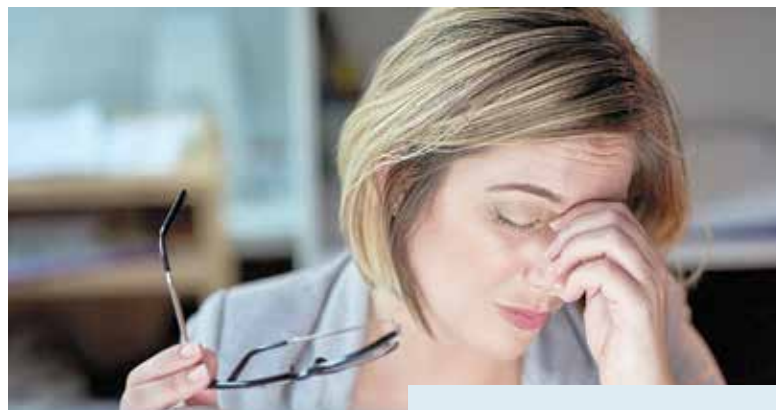
Diese Gründe für Erschöpfung werden häufig übersehen

(DJD). Schlapp und antriebslos: Viele Menschen kennen das Gefühl als alltäglichen Begleiter. Sie erklären es sich durch den frühlingshaften 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 tagsüber 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 unbemerkter Grund ist ein Vitamin-B12-Mangel. Vitamin B12 ist essenziell für die Blutbildung, den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion. Wird der Körper nicht ausreichend damit versorgt, fühlen sich viele Betroffene energie-los und matt. Auch Konzentrationsstörungen oder depressive Verstimmungen können Symptome des Mangels sein. Besonders Veganer und Vegetarier sind durch einen solchen Mangel gefährdet,

Wer immer wieder Probleme hat, sich zu konzentrieren, könnte an einem Vitamin-B12-Mangel leiden.

Foto: DJD/Wörwag Pharma/Colourbox/
PeopleImages.com

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 Dia-

betes-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.

Das Goldhaus Heusenstamm

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

Ohne Risiko!
Unverbindliche Beratung
Transparente Abwicklung
Seriöser Ankauf
Sofortige Barauszahlung



AKTIONSTAGE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
16.	17.	18.	19.	20.
MÄRZ	MÄRZ	MÄRZ	MÄRZ	MÄRZ

Tel.: 06104 - 670 79 40

ACHTUNG! Die Experten sind **nur in den Aktionstagen** für Sie vor Ort

Ankauf von:

- Ringe & Ketten
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Silberschmuck
- Porzellanpuppen
- Alte + Designertaschen
- Bernstein
- Münzen
- Platin
- Uhren aller Art
- Diamanten
- Modeschmuck
- Alte Gemälde
- Pelze + Lederjacken/Mäntel* und vieles mehr...



Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!

FAMILIENBETRIEB seit 1980

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel **zum Höchstpreis bis zu 3.500 €***



Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr | Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

Gerne überprüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!
Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!

Gold- & Silbermünzen



Wir zahlen zur Zeit bis zu **165,-⁰⁰** €/pro Gramm

Goldschmuck aller Art



Bernstein



Markenuhren aller Art



Zahngold (auch mit Zähnen)



Feingold



Ihre Vorteile:

- kostenlose Beratung
- kostenlose Wertschätzung
- transparente Abwicklung
- Bargeld sofort

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos vor Ort oder bei Ihnen zu Hause

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €*



Porzellan namhafter Hersteller**



Wir prüfen **kostenlos** Ihren Schmuck auf Echtheit!

Modeschmuck

Wir zahlen bis zu 2.500,- €** für alte Gemälde, Tierpräparate, Porzellanpuppen, Kamin + Standuhren und Porzellan

P Parkplätze vorhanden

Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!
Letzter Aufruf vor Saisonschluß!

Wir zahlen bis zu 6.500,- €*

LETZTE CHANCE

* in VB mit Gold

Wir suchen ALLE Arten von Pelzen*



Bisam • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Chincilla

Tel.: 06104 - 670 79 40

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

KIND DAHEIM - Apotheke prime

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

KOSTENLOSE Service-Hotline
☎ 06171 9161 444

bestellung@apothekeprime.de

www.apothekeprime.de



www.krebsranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



www.rheinmainverlag.de – Ihre Onlinezeitung



Sudoku | Rätsel

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



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

Ergänzend ist es ratsam, sich regelmäßig moderat zu bewegen und ausreichend zu trinken – am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. 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.

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

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.

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

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

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 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 Häusers Ecke 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



Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

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

Frau Bach kauft: Leder- und Lammfelljacken, Pelze 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, Gobelin, Messing, Bilder, Krüge, Krokotaschen, Markentaschen.
Kostenlose Hausbesuche und kostenlose Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So 7-20 Uhr erreichbar 0178 / 46 12 931

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

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, Gobelin, 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, Gobelin, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen, Gardinen, Möbel, Bücher, Haushaltsauflösung, kostel. Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. ++ zahle absolute Höchstpreise ++ ++100% seriös, 100% diskret ++ zahle alles bar vor Ort +++ Mo.-So. von 8.00 - 21.00 Uhr, auch an Feiertagen ☎ 069 - 66 05 94 93

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



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 ortsgelunden. 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- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

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



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





Rhein Main Verlag



30
Zeitungen

671T
Haushalte

LECHT
REGIONAL
LOKAL

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

HEIMATBLATT RÖDERMARK

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

mein südhessen

DER ISEBORJER

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

DER KURIER

Odenwälder Journal

Hochtaunus Verlag

Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zusatzorganisationen · Agenturen