

mein süd hessen

16

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

19. September 2026

Das Leben in und um Dietzenbach/Dreieich, Auflage 22.845

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6–7

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11



REISEN UND FREIZEIT

Aussichtsturm Jagstblick: Der außergewöhnliche Bau eröffnet spektakuläre Ausblicke über die Flusslandschaft der Jagst bis weit in die Ostalb hinein. Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Tourismus Ostalb/Landesgartenschau Ellwangen 2026

Die Stadt, die ihren Fluss zurückgewann

Das neue Gesicht von Ellwangen:
die Landesgartenschau 2026

DJD | Eine Stadt holt sich ihren Fluss zurück und gewinnt damit ein völlig neues Gesicht: Das macht die Landesgartenschau (LGS) Ellwangen 2026 so besonders. Die renaturierte Jagst bildet das Herzstück einer 26 Hektar großen, eng mit der Stadt verbundenen Park- und Erlebnislandschaft. Zusammen mit blühenden Schaugärten, einem hochkarätigen Veranstaltungsprogramm mit Publikumsmagneten

wie Helge Schneider oder LaBrass-Banda und der historischen Altstadt entstand ein Ausflugsziel, das Natur, Kultur und Stadtentwicklung verbindet. Und das Beste: Alle Veranstaltungen und Konzerte sind im Eintrittspreis enthalten, bis 17 Jahren ist der Eintritt frei. Unter www.ellwangen2026.de findet man einen Kalender mit allen Events sowie umfassende Infos zum LGS-Gelände, zu Anreise und Unterkünften.

EGRO

Direktwerbung GmbH

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

Mehr Informationen:

☎ 06104 4970-90

✉ zusteller@egro-direktwerbung.de

mein süd hessen

auf Instagram

[www.instagram.com/
rheinmainverlag](https://www.instagram.com/rheinmainverlag)

mein süd hessen

auf Facebook

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen
Mehr lesen auf www.rheinmainverlag.de

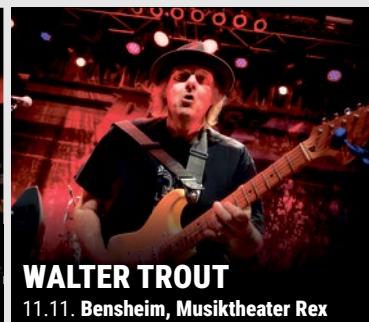
mein
süd hessen

RheinMainVerlag

JETZT TICKETS ONLINE IM TICKETSHOP SICHERN



01.11. Bensheim, Musiktheater Rex



11.11. Bensheim, Musiktheater Rex



im Plutos Stadion
am Bieberer Berg
20. Dezember 2026



LA BOHÈME
Opera Classica Europa
04.10. Langen, Neue Stadthalle



TICKETS SICHERN UNTER
mein-suedhessen.adticket.de

IN KOOPERATION MIT
ADticket

Die Stadt, die ihren Fluss zurückgewann

Das neue Gesicht von Ellwangen: die Landesgartenschau 2026



Im Kreispaavillon erwarten die Besucher der LGS Ellwangen 2026 Infos über den Ostalbkreis, wechselnde Kommunen- und Partnerauftritte, Kinder- und Experimentierangebote mit Explorhino sowie eine Wirtschaftsschau.

Foto: DJD/Tourismus Ostalb/Landesgartenschau-Ellwangen

DJD | Eine Stadt holt sich ihren Fluss zurück und gewinnt damit ein völlig neues Gesicht: Das macht die Landesgartenschau (LGS) Ellwangen 2026 so besonders. Wo die Jagst früher in einem geradlinigen Kanal an der Stadt vorbeigeführt wurde, bildet sie heute das Herzstück einer 26 Hektar großen, eng mit der Stadt verbundenen Park- und Erlebnislandschaft. Zusammen mit blühenden Schaugärten, einem hochkarätigen Veranstaltungsprogramm und der historischen Altstadt entstand ein Ausflugsziel, das Natur, Kultur und Stadtentwicklung verbindet. Der Erfolg spricht für sich: Bereits Ende Mai wurde der 250.000. Besucher begrüßt, bis Ende Juni stieg die Besucherzahl auf 400.000. Bis zum Saisonende Anfang Oktober bleibt noch ausreichend Zeit, Ellwangens neue Mitte selbst zu entdecken.

Überblick behält, genießt vom Aussichtsturm „Jagstblick“ den Blick über das Gelände und bis weit in die Ostalb hinein. Schaugärten, Naturbeobachtungssteg und zahlreiche Mitmachangebote liefern zusätzlich Inspiration für Gartenfreunde und Familien.

Jeder Besuch ein besonderes Erlebnis

Mit über 1.000 Veranstaltungen ist die Landesgartenschau weit mehr als eine klassische Blumenschau. Konzerte, Lesungen, Talks und Themenwochen bieten täglich Anlässe für einen Besuch und sorgen dafür, dass jeder Tag neue Höhepunkte bereithält. Publikumsmagnete wie Helge Schneider oder LaBrassBanda stehen ebenso auf dem Programm wie die internationale beachtete Ausstellung „Garden Futures – Designing with Natur“ des Vitra Design Museums. Und das Beste: Alle Veranstaltungen und Konzerte sind bereits im Eintrittspreis enthalten, für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren ist der Eintritt frei.

Unter www.ellwangen2026.de findet man einen Kalender mit allen Events sowie umfassende Infos zum LGS-Gelände, zu Anreise und Unterkünften. Selbst für den schönsten Tag im Leben bietet die LGS eine romantische Kulisse: Nach der ersten Trauung in den Schaugärten können sich Paare dort auch künftig das Ja-Wort geben – Termine sind noch verfügbar.

Natur neu erleben – vom Wasserbüffel bis zum Aussichtsturm

Herzstück der Landesgartenschau sind die Parkanlagen entlang der Jagst. Der Fluss wurde renaturiert, mäandert heute wieder natürlich und verbindet Auen-, Brücken- und Stadtpark. Stadtstrand, Wasserspielfeld, großzügige Spiel- und Sportflächen oder der größte Spielplatz der Stadt sorgen für Urlaubsgefühl mitten in Ellwangen. Ein besonderes Erlebnis sind die Wasserbüffel, die direkt an der Jagst weiden und dort bei der Landschaftspflege helfen. Wer lieber den

Seit 1978 Ihr starker Partner rund ums Haus.

Besuchen Sie uns auf unserer

HERBSTMESSE
26.09. & 27.09.2026

Für Ihr leibliches Wohl ist mit Würstchen vom Grill, Getränken sowie Kaffee und Kuchen gesorgt. Natürlich ist auch unsere Kinderhüpfburg wieder dabei.

FENSTER · TÜREN · WINTERGÄRTEN
thermoSUN
...da kommt Freude auf!



06184-992960 www.thermosun.de

Birkenweiher Straße 4 / 63505 Langenselbold

Fenster – Terrassendächer – Haustüren – Wintergärten

noxtec
IT SYSTEMHAUS

Scannen für Infos



• IT-SYSTEMHAUS • DEUTSCHE SERVER • DEUTSCHLANDWEIT

IT auslagern. Entspannt arbeiten.

Windows Terminal Server zu festen Preisen.

100% aus Deutschland.
Informieren Sie sich jetzt: noxtec.de

Zeit zu spielen

Warum gemeinsame Spielzeit mehr ist als nur Zeitvertreib

DJD | Dass Eltern und Kinder spontan zusammen etwas spielen, kommt im vollgepackten Alltag häufig zu kurz. Dabei zeigen Forschungsergebnisse, dass selbst kurze gemeinsame Momente einen messbaren Einfluss auf die Bindung haben können.

Wir erklären, warum das freie Spiel so wichtig ist, und geben Tipps, wie es sich einfach in den Tag integrieren lässt.

Warum Spielen mehr ist als Spaß

Spielen ist eine der wirkungsvollsten Formen, Eltern und Kinder einander näherzubringen. Das belegen zwei wissenschaftliche Studien des University College London und der University of East London, die im Auftrag der Marke kinder von Ferrero durchgeführt wurden. So deuten die Ergebnisse beispielsweise darauf hin, dass die Herzfrequenzen von Eltern und Kindern wäh-

rend gemeinsamer Spielmomente häufiger im Gleichklang sind als außerhalb von Spielsituationen – ein mögliches Zeichen für geteilte emotionale Erfahrungen und Nähe. Besonders wirkungsvoll ist laut Prof. Dr. habil André Frank Zimpel das freie Spiel, das aus innerer Motivation des Kindes entsteht und keinen Regeln folgt. Zimpel ist Professor für Lernen und Entwicklung an der Universität Hamburg, leitet das Zentrum für Neurodiversitätsforschung und begleitet die internationale #PlayBreak-Kampagne von kinder als wissenschaftlicher Experte in Deutschland. Die Kampagne möchte Familien ermutigen, die Freude am gemeinsamen Spielen zu entdecken. „Wenn Erwachsene sich auf das freie Spiel von Kindern einlassen, ohne zu lenken oder zu bewerten, entsteht echte Verbindung“, sagt er. „Kinder fühlen sich gesehen und ernst genommen – eine Grundlage für sichere Bindung und emotionales Vertrauen.“

Wenige Minuten reichen aus

Für Eltern, die das Gefühl haben, „nie genug“ mit ihren Kindern zu spielen, hat Zimpel eine entlastende Botschaft: Gemeinsames Spielen müsse weder geplant noch perfekt sein. „Es lebt von Spontaneität, Augenhöhe und Improvisation“, sagt Zimpel. Tipps, wie Familien die wissenschaftlichen Erkenntnisse einfach in ihren Alltag integrieren können, gibt es unter www.kinder.com/de/de/bedeutung-des-spielen. So können Eltern und Kinder auf dem Weg zum Kindergarten oder auf einer Autofahrt zusammen eine Geschichte erfinden. Dabei wechseln sich die Personen Satz für Satz ab, jegliche Ideen sind erlaubt. So entstehen skurrile Geschichten, zum Beispiel über einen Detektiv-Hund, der einen verschwundenen Keks sucht. Oder die Eltern lassen das Kind ein Lied aussuchen und alle tanzen zusammen – je albernere, desto besser. Lassen Eltern sich



Gemeinsame Spielzeit macht Spaß und kurbelt ganz neben die Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin an.

Foto: DJD/Ferrero/Getty Images/F. J. Jimenez

darauf ein, können auch sie kurz abschalten und den stressigen Alltag vergessen. So wird das freie Spiel nicht zu einem weiteren Pflichtprogramm, sondern zu einer Pause, die allen guttut.

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.: 06104 9 53 13 15 | www.goldhaus-obertshausen.de
Di-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

Rückenschmerzen: Vorbeugen, behandeln, lindern

Wie Bewegung und Orthesen den Rücken unterstützen können

DJD | Rückenschmerzen schränken spürbar ein und melden sich immer dann, wenn man sie am wenigsten gebrauchen kann – und in allen Lebenslagen: im Sitzen oder Liegen, beim Bücken oder Heben. Oft wird dann jede Bewegung, jeder Schritt zur Belastung.

Rückenschmerzen vorbeugen

Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil unterstützen eine gute Körperhaltung, trainieren die Muskulatur und können helfen, Stress abzubauen – denn auch Anspannung kann Rückenschmerzen verursachen. Ein gezieltes Training der Rumpf- und Beckenmuskulatur kann einseitige Belastungen, die typischerweise durch langes Sitzen oder Stehen entstehen, ausgleichen. Auch ergonomische Arbeitsstühle und höhenverstellbare Tische fördern eine gute Körperhaltung.

Beim Heben und Tragen entscheidet die richtige Technik – aus den Knien heraus beziehungsweise mit geradem Rücken. Auf Fachportalen wie unter www.medi.biz/lumbamed finden sich Übungsprogramme zur Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung der Rückenmuskulatur und weiterführende Informationen. Auch eine gesunde Ernährung und regelmäßiges Trinken unterstützen den Stoffwechsel und halten den Körper fit. Bei Übergewicht entlastet jedes Kilo weniger den Rücken.

Den Schmerzen mit Orthesen begegnen

Bei Rückenschmerzen können Rückenorthesen für Linderung sorgen. Es gibt Varianten mit funktionalen Elementen wie Stabilisierungsstäben, Gurtsystemen oder Pelotten. Atmungsaktive Materialien sorgen für ein angenehmes Hautklima.

Bei unspezifischen Rückenschmerzen wie einer Lumbalgie kommen Produkte wie die Lumbamed plus Rückenorthesen von medi zum Einsatz. Die Pelotte mit 3D-Massagenoppen ist flexibel positionierbar und massiert gezielt die Schmerzpunkte im Bereich der Lendenwirbelsäule und des lumbosakralen Übergangs zum Kreuzbein, also kurz oberhalb des Gesäßes. Von einer Facettengelenksarthrose spricht man, wenn die sogenannten Facettengelenke durch Abnutzung geschädigt sind. Sie verbinden die benachbarten Wirbel der Wirbelsäule miteinander. In diesem Fall kann eine Rückenorthese mit integrierten Stützelementen und einem Doppel-3-Punkt-Gurtsystem die Lendenwirbelsäule entlasten. Zur Stabilisierung, Korrektur und Entlastung dient eine Orthese mit Stützelementen, variabler Pelotte und individuell anpassbarem Gurt-

system. Rückenorthesen können bei medizinischer Notwendigkeit ärztlich verordnet werden. Sie werden im medizinischen Fachhandel angepasst.



Zur Linderung chronischer Rückenbeschwerden können Rückenorthesen beitragen.

Foto: DJD/medi/Tom Schwarz

RATGEBER GESUNDHEIT

SERIE: UNSERE AUGEN

ANZEIGE

Augentraining: Fünf Minuten, die den Unterschied machen

Die Augenmuskeln lassen sich trainieren wie jeder andere Muskel – ganz ohne Geräte. Warum kurze Übungspausen müden Bildschirm-Augen guttun und welche Nährstoffbasis dazugehört.

Wer stundenlang auf Bildschirme blickt, hält seine Augenmuskeln in einer Dauerhaltung: Der Fokus klebt auf derselben Nähe, das Blinzeln wird seltener, die Augen trocknen aus und ermüden. Sechs äußere Muskeln bewegen jeden Augapfel, ein innerer Ringmuskel formt die Linse – und wie jede Muskulatur reagieren sie auf einseitige Belastung mit Verspannung.

Gezieltes Training hält dagegen: Schon wenige Minuten mehrmals täglich aktivieren die Muskeln und entlasten das Sehsystem – am Schreibtisch, im Zug oder zu Hause.



„Mein 5-Minuten-Augen-Workout ersetzt inzwischen die dritte Kaffeepause. Übungen plus Kapsel – die Kombination macht's!“

Werner M. (58), Architekt ★★★★★

Das 5-Minuten-Programm



Richtungs-Scan: langsam nach oben, unten, links, rechts und diagonal blicken.



Fokuswechsel: abwechselnd Daumen und Horizont fixieren.



Palming: Handflächen auf die Augen legen, ohne Druck.



Augen-Acht: mit dem Blick eine liegende Acht nachfahren.

Wie oft? Mehrmals täglich wenige Minuten. Wichtig: kein Training bei Netzhautablösung oder in den ersten sechs Monaten nach einer Augen-OP.

Die Nährstoffbasis

Übungen entspannen – ersetzen aber keine Nährstoffe. Anthocyane aus wilden Heidelbeeren, traditionell zur Unterstützung der Sehkraft geschätzt, liefert der Wild-Heidelbeer-Extrakt von Heilnatura konzentriert: 250 mg pro Tagesdosis aus vollreifen skandinavischen Wildfrüchten, vegan und laborgeprüft.



HEILNATURA Wild-Heidelbeer-Extrakt

Neukunden erhalten **25 % Rabatt** mit dem Gutscheincode **WILLKOMMEN** – QR-Code scannen oder „Heilnatura Heidelbeeren“ googeln und den Code im Warenkorb eingeben. www.heilnatura.de

Nahrungsergänzungsmittel. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.



Offen für den Industrial Style

So verändern Lofttüren aus Stahl und Glas die Raumatmosphäre

DJD | Wer beim Betreten einer Wohnung an lichtdurchflutete Etagen alter New Yorker Fabrikgebäude denkt, erlebt den Industrial Style. Dieser Wohntrend, der aus der Architektur historischer Lagerhäuser entstand, hat sich zu einem Dauerthema der Inneneinrichtung entwickelt. Hohe Decken, offene Grundrisse und fließende Übergänge zwischen Küche, Essbereich, Wohnen und Schlafen prägen den Look. Zum Kern dieser urbanen Ästhetik gehören zudem Elemente, die Räume nicht einfach verschließen, sondern visuell verbinden: Lofttüren aus Stahl und Glas schaffen fließende Übergänge und prägen mit viel Tageslicht die Atmosphäre eines Raums.



Luftig und loftig: Doppelflügelige Stahl-Designtüren bringen den Industrial Style ins Zuhause.

Foto: DJD/www.türenheld.de

Schiebetüren für ein großzügiges Raumgefühl

Der industrielle Look ist keineswegs nur im sanierten Altbau angesagt, sondern prägt auch viele Neubauten. Die Innentüren erfüllen dabei nicht nur den Zweck der Raumtrennung, sondern fungieren als zentrales Designobjekt. Durch den bewusst reduzierten Look lassen sich die Elemente nahtlos in unterschiedlichste Einrichtungsstile integrieren. Neben klassischen Drehtüren, ob ein- oder doppelflügelig, rücken zunehmend Schiebetüren in den Mittelpunkt der Raumplanung. Sie betonen den großzügigen Charakter offener Grundrisse, da sie beim Öffnen keinen Platz im Raum beanspruchen und eine fließende Verbindung der Wohnbereiche ermöglichen. Für die Umsetzung dieses Raumkonzepts bieten Anbieter wie Türenheld maßgefertigte Design-Stahltüren. Hochwertige Profile aus verzinktem Stahl in verschiedenen Farbvarianten sorgen für Robustheit und Langlebigkeit.



Schiebetüren im Loftstil sind nicht nur optisch ein Gewinn, sondern nutzen auch den vorhandenen Raum besser aus.

Foto: DJD/www.türenheld.de

Eine spezielle Pulverbeschichtung macht die Oberfläche widerstandsfähig gegen Abnutzung. Für ein hohes Maß an Sicherheit wird sechs Millimeter starkes Verbund-Sicherheitsglas (VSG) verarbeitet. Unter www.türenheld.de etwa finden sich mehr Informationen und eine direkte Bestellmöglichkeit.

Einfach zum Industrial Style wechseln

Für Renovierungsprojekte bietet sich eine Lösung an, die viel Zeit und Aufwand spart. Eine neu entwickelte Variante der einflügeligen Drehtür ist exakt auf vorhandene Standardzargen abgestimmt. Zudem ist das Modell ab Werk mit genormten Bändern und einem passenden Schloss ausgestattet. Dadurch lässt es sich in bestehende Holz- oder Stahlzargen nach DIN 18101 einhängen. Der Montageprozess ist unkompliziert: Die alte Zimmertür wird ausgehängt, das neue Stahl-Glas-Element eingesetzt, und der Raum erhält unmittelbar das gewünschte Industrial Design. Die Normtüren harmonisieren mit unterschiedlichen Zargenausführungen. Kontrastreich wirkt die Kombination schwarzer Stahlrahmen mit Zargen in Eichendekor. Aber auch weiße oder schwarze Einfassungen bilden einen stimmigen architektonischen Rahmen für das transparente Türdesign.

**24. SEP
2026
18.00 Uhr**



Vortrag für Patienten & Interessierte

WENN DIE SCHULTER NICHT RUND LÄUFT!

Behandlungsmöglichkeiten bei
Schulterschmerzen

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

F. Shehadeh, Sektionsleiter Schulter- & Ellenbogenchirurgie

Weitere Informationen unter:
Tel.: 06103 / 912 - 13 11 **oder**
ortho.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung
ist nicht
erforderlich.



ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Diese Pflanzen machen den Boden fit

Wie Hülsenfrüchte zu einer nachhaltigen Landwirtschaft beitragen können

DJD | Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Sojabohnen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Doch ihr Potenzial reicht weit über den Teller hinaus: Auf dem Acker fördern sie die Bodenfruchtbarkeit, unterstützen den Humusaufbau und stärken die Biodiversität. Zudem sorgen die vier Kulturen für mehr Vielfalt in der Fruchtfolge und tragen dazu bei, landwirtschaftliche Systeme langfristig widerstandsfähiger zu machen.

Struktur und Fruchtbarkeit der Böden werden verbessert

Entscheidend ist dabei, was sich an den Wurzeln der Körnerleguminosen abspielt. Denn die Pflanzen leben in Symbiose mit sogenannten Knöllchenbakterien, die Stickstoff aus der Bodenluft binden und für die Pflanze verfügbar machen. Weil die Pflanzen so ihren Stickstoffbedarf selbst decken, wird eine Düngung überflüssig. Ein Teil des gebundenen Stickstoffs verbleibt nach der Ernte über die Ernte- und Wur-



zelreste auf dem Feld und kommt ebenfalls den nachfolgenden Kulturen zugute. Gleichzeitig lockern die tief reichenden Wurzeln den Boden und verbessern dessen Struktur. Wasser wird besser gespeichert, Trockenphasen und Erosion setzen den Flächen weniger zu. Regenwürmer und Mikroorganismen profi-

Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil abwechslungsreicher Fruchtfolgen und tragen so zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit bei.

Foto: DJD/UFOP/Daniel Schneider

tieren von den verbesserten Bedingungen und stärken die natürliche Bodenfruchtbarkeit. Das Resultat ist ein lebendiger Boden, der langfristig auch zur Kohlenstoffspeicherung beiträgt.

Fruchtfolgen fördern die Bodengesundheit

Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Sojabohnen sorgen für mehr Vielfalt auf dem Acker. Als Bestandteil abwechslungsreicher Fruchtfolgen tragen sie dazu bei, die Bodenfruchtbarkeit zu erhöhen. Wer zu Hülsenfrüchten aus europäischem Anbau greift, stärkt regionale Wertschöpfungsketten und den Anbau von Kulturen, die die Bodengesundheit fördern. Zugleich liefern Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Sojabohnen hochwertiges pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Unter www.dieviervonhier.eu finden sich mehr Informationen, Tipps zur Zubereitung in der heimischen Küche sowie eine Rezeptbroschüre zum Download.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 37

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



[illegible]

Vertrauen ist gut, prüfen noch besser

Beim Autokauf mit einem Gebrauchtwagen-Zertifikat auf Nummer sicher gehen

DJD | Über 6,5 Millionen gebrauchte Pkw wechselten im Jahr 2025 deutschlandweit ihre Besitzer, berichtet das Kraftfahrtbundesamt. Damit ist der Gebrauchtwagenmarkt im Vergleich zum Neuwagen-geschäft mehr als doppelt so groß. Wie können Kaufinteressenten beurteilen, ob das Auto der Wahl hält, was der Verkäufer verspricht? Ein frisch polierter Lack oder ein gesaugter Innenraum verraten wenig über den Zustand der Technik. Beim privaten Autokauf zählen oft das Bauchgefühl sowie die Angaben des Verkäufers. Beides kann trügerisch sein. Ein zurückgedrehter Tacho, ein verschwiegener Unfall oder eine schwächelnde Batterie zeigen sich bei der Probefahrt selten.

Unabhängige Beurteilung des Fahrzeugzustands

Fachleute raten deshalb dazu, den Zustand des Wunschfahrzeugs vor dem Kauf in einer Werkstatt überprüfen und schriftlich bescheinigen zu lassen. Neben dem allgemeinen Zustand von Motor, Beleuchtung, Bremsen und Co. sind dabei insbesondere Fehlermeldungen, die in den Steuergeräten des Fahrzeugs gespeichert sind, von entscheidender Bedeutung. Deshalb beruht etwa das Bosch Gebrauchtwagen-zertifikat auf einer softwarebasierten und herstellerunabhängigen Bewertung.



Über die Diagnoseschnittstelle werden gespeicherte Daten ausgelesen und in einem Bericht zusammengeführt. Besonders im Fokus stehen dabei gespeicherte Unfälle, Hinweise auf eine mögliche Manipulation des Kilometerstandes, aktuelle Fehlercodes sowie ein womöglich überfälliger Service. Von diesem Vorgehen profitieren private Käufer und Verkäufer glei-

Hält der Gebrauchte wirklich, was der Verkäufer verspricht? Mit einem unabhängigen Zertifikat gehen Autokäufer auf Nummer sicher.

Foto: DJD/Robert Bosch

chermaßen: Wer den Zustand des Gebrauchten schwarz auf weiß in der Hand hält, kauft mit deutlich geringerem Risiko. Der Anbieter

eines gepflegten Wagens wiederum gewinnt ein Argument für die Verkaufsgespräche.

Batteriezustand bei Stromern und Hybridautos besonders wichtig

Mit dem wachsenden Markt für gebrauchte Elektroautos und Hybridmodelle rückt zudem der Gesundheitszustand der Hochvoltbatterie in den Mittelpunkt. Schließlich ist die Antriebsbatterie das teuerste Bauteil im Wagen, ihr Zustand beeinflusst sowohl die Reichweite als auch den Restwert. „Erst das Auslesen der gespeicherten Daten macht sichtbar, wie es um die Antriebsbatterie bestellt ist. Wer diese Information vor dem Kauf kennt, verhandelt auf Augenhöhe“, erklärt dazu Bosch-Experte Markus Baier. Der Ablauf für das Gebrauchtwagen-zertifikat ist unkompliziert: Das Fahrzeug wird in der Werkstatt mit dem Diagnosegerät verbunden, die Informationen werden aufbereitet, schon kurze Zeit später liegt das Zertifikat mit den individuellen Daten vor.

Unter www.boschcarservice.com/ de etwa lassen sich Werkstätten in der Nähe für eine gründliche Fahrzeugüberprüfung finden.

4.444. Filiale: Netto baut größtes Discount-Filialnetz Deutschlands weiter aus

ANZEIGE

Mit der Eröffnung seiner 4.444. Filiale erreicht Netto Marken-Discount einen weiteren Meilenstein und stärkt seine Position als Discounter mit dem größten Filialnetz in Deutschland. Der neue Standort in Bonn steht für die weitere Stärkung der wohnortnahen Nahversorgung.

Innovative Holzbauweise

Netto setzt dabei auf flexible Standortkonzepte, um sowohl in Städten als auch in ländlichen Regionen nah bei den Kundinnen und Kunden präsent zu sein. Die Jubiläumsfiliale wurde in modularer Holzbauweise errichtet: Das innovative Konzept ermöglicht

eine anpassungsfähige Nutzung und bietet Perspektiven für die langfristige Entwicklung von Standorten.

Mit 4.444 Filialen und über 5.000 Artikeln im Sortiment verbindet Netto die größte Lebensmittelauswahl im Discount mit günstigen Preisen. Jede Woche

nutzen rund 21,5 Millionen Kundinnen und Kunden das Angebot des Discounters.

Attraktive Jubiläumsangebote

Anlässlich des Filialjubiläums startet Netto im September die bundesweite Kampagne „Spar ganz nah“. Im Mittelpunkt stehen Jubiläumsangebote, die in allen Filialen bundesweit erhältlich sind. Damit rückt der Lebensmittelhändler einen der wichtigsten Kundenvorteile in den Fokus: die Kombination aus einer großen Produktauswahl und attraktiven Preisen direkt vor Ort.



Spezialität mit Tradition

Das Südtiroler Speckfest lädt zu Verkostungen ein

(DJD). Wer eine Region kennenlernen möchte, sollte auch deren kulinarische Spezialitäten verkosten. In Südtirol gehört der Speck seit Jahrhunderten zur Esskultur. Beim Speckfest am 26. und 27. September 2026 erfahren die Besucherinnen und Besucher, wie viel das traditionelle Lebensmittel über das Leben in den Bergen erzählen kann.

Das Beste aus zwei Welten

Die Herstellung des Südtiroler Specks verbindet zwei kulinarische Traditionen: Während man Fleisch früher im Alpenraum und nördlich der Alpen vor allem durch Räuchern haltbar machte, setzte man im Mittelmeerraum auf das Trocknen an der Luft. Beim Südtiroler Speck g.g.A. kommt beides zusammen.



Seit 30 Jahren trägt der Südtiroler Speck die geschützte Herkunftsbezeichnung g.g.A. Foto: DJD/IDM Südtirol-Alto Adige/Klaus Peterlin

Noch heute wird er hergestellt nach der traditionellen Regel „wenig Salz, wenig Rauch und viel Luft“.

Zunächst wird das Fleisch mit Salz und Gewürzen wie Pfeffer, Wacholder, Rosmarin und Lorbeer eingegeben. Die genauen Rezepturen sind oft Familiengeheimnisse, die häufig über Generationen vererbt werden. Die fertigen Stücke, Hammen genannt, räuchern dann erst in Rauch aus harzarmem Holz und reifen anschließend in der frischen Luft der Südtiroler Bergwelt. Die Reifezeit dauert durchschnittlich 22 Wochen.

Dabei bildet sich eine natürliche, aromabildende Schimmelschicht. Sie verhindert, dass der Speck zu stark austrocknet und gibt ihm auch den charakteristischen und unverwechselbaren Geschmack. Für den Südtiroler Speck g.g.A. werden nur magere, vollfleischige Schlegel von Schweinen verwendet,



Beim Speckfest in Südtirol ist jedes Jahr eine Menge los.

Foto: DJD/IDM Südtirol/Martin Corradini

ausschließlich aus anerkannten und kontrollierten Betrieben in der Europäischen Union.

Das Kürzel g.g.A. steht übrigens für „geschützte geografische Angabe“. Nur Speck, der in Südtirol nach festgelegten Verfahren hergestellt und kontrolliert wird, darf diese Bezeichnung tragen. Im Südtiroler Speck Konsortium sind aktuell 26 Hersteller zusammengeschlossen.

Kulinarisches Fest auf dem Berg

Das jährliche Speckfest findet auf dem Kronplatz im Pustertal auf

2.275 Metern Höhe statt.

Nach dem traditionellen Hammenanschnitt können Besuchende an Marktständen Spezialitäten und Handwerksprodukte kennenlernen. Neben Südtiroler Speck g.g.A. gehören auch Äpfel, Käse und Weine aus der Region zum kulinarischen Angebot.

Informationen zum begleitenden Unterhaltungsprogramm gibt es unter speck.it. Das 360-Grad-Panorama vom Kronplatz auf die umliegende Bergwelt liefert dem Fest eine außergewöhnliche Kulisse.

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

24. September, um 18.00 Uhr

Schulter ohne Schmerz
Moderne Lösungen bei
Schulterbeschwerden

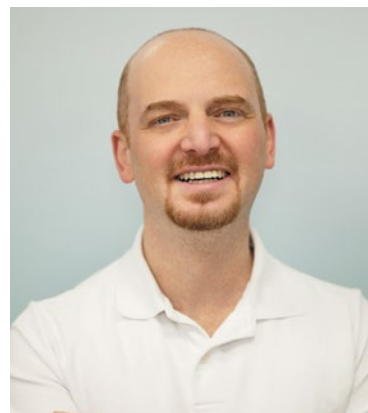
Referent: F. Shehadeh,
Sektionsleiter Schulterchirurgie

Ort: Neue Stadthalle Langen,
Tagungsraum

Schulterschmerzen können jeden treffen – und sie können den Alltag erheblich einschränken. Ob beim Anziehen, Schlafen, Arbeiten oder Sport: Wenn die Schulter nicht mehr richtig mitmacht, stellt sich schnell die Frage nach der Ursache und vor allem nach der richtigen Behandlung. Die Auslöser sind vielfältig: Sie reichen von Fehlhaltungen und muskulären

Problemen über Sehnenverletzungen und das sogenannte Schulterimpingement bis hin zu Verschleiß und Arthrose. Auch Stürze oder eine Überlastung können die Beschwerden auslösen. Doch wann reichen gezielte Übungen und Physiotherapie aus? Wann ist eine Operation sinnvoll? Und welche Möglichkeiten bietet die moderne Schulterchirurgie?

Antworten auf diese Fragen gibt Herr Shehadeh in seinem Vortrag. Er erläutert verständlich, wie Schulterschmerzen entstehen und welche konservativen Behandlungsmöglichkeiten häufig gute Erfolge erzielen. Darüber hinaus stellt er moderne operative Verfahren vor – von der minimalinvasiven Arthroskopie bis hin zum künstlichen Schultergelenk. Dabei geht er auch darauf ein, wann ein Gelenkersatz notwendig werden



kann, welche Voraussetzungen für eine Operation erfüllt sein müssen und welche modernen Implantate und Operationstechniken heute zur Verfügung stehen.

„Die Schulterchirurgie hat sich in den vergangenen Jahren erheblich weiterentwickelt. Durch moderne minimalinvasive Verfahren

und präzise implantatgestützte Operationstechniken können wir viele Eingriffe heute schonender durchführen und die Behandlung individuell an die Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten anpassen“, erklärt Herr Shehadeh. „Mit dem Vortrag möchten wir verständlich aufzeigen, welche Möglichkeiten die moderne Schulterchirurgie bietet und wann welche Therapie sinnvoll sein kann.“ Der Vortrag gibt damit Orientierung für alle, die unter Schulterschmerzen leiden oder wissen möchten, was bei anhaltenden Beschwerden sinnvoll ist.

Foto: Asklepios

Weitere Information unter:
Tel.: 06103 / 912 – 13 11,
k.leister@asklepios.com,
www.asklepios.com/langen

Kaufe Damen- u. Herrenbekleidung von Kopf bis Fuß, auch Pelzmäntel u. Pelzjacken und Goldschmuck aller Art. Anrufen lohnt sich: 0174-8043973.

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

Frau Friedrich kauft an Pelze & Zinn, Lederjacken aller Art, alte Nähmaschinen, Alt-/ Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Handtaschen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perrücken, Schallplatten, Ferngläser, Teleskope, Krokotaschen, Puppen, Taschenuhren, Armbanduhren, Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung, Gobel, Gardinen, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen, Möbel, Bücher, Atlaskarten, Pfeifen, Postkarten, 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, auch an Feiertagen. **Tel.: 069 - 34 87 58 42**

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

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

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**

Wir kaufen Motorräder Aller Marken, alle Modelle Auch mit Mängeln, Unfall o. Standschaden

Zahle Höchstpreise! **Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 988**

KAUFE ALLE WOHNMOBILE UND WOHNWAGEN

AUCH MIT MÄNGELN UND SCHÄDEN

ZAHLE BAR UND HÖCHSTPREISE!

0174 / 187 0081 • 06258 / 50 89 921

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

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

Herr Eiffler kauft an

Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobel, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung.

Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr

☎ 06105 / 9 67 60 55

FRAU MONIKA kauft an:

Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobel, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen.

Kostenlose Besichtigung und Wertschätzung +++ 100% seriös und diskret +++ Barabwicklung vor Ort. Mo - So von 08 - 21 Uhr **Tel.: 069 / 15 02 95 93**

Ihr Profi rund ums Haus!

Gartenpflege, Reinigungsarbeiten, Pflaster-, Verputz- und Malerarbeiten. Zuverlässig, sauber und fair. Kostenlose Besichtigung & unverbindliches Angebot. **Anruf & WhatsApp: +49 172 6571980**

SIE sucht IHN

Marion, 68 J., bin eine gutauss., jung gebl. u. ehrl. Frau, die sehr viel Liebe zu geben hat, begabte Köchin u. sichere Autofahrerin. Möchten Sie auch nicht mehr abends alleine vor d. Fernseher diese negativen Nachrichten ertragen? Gem. könnten wir e. schönes Leben haben. Kostenl. Anruf, Pd-Seniorenglück **Tel. 0800-7774050**

Hübsche Brigitte, 77 Jahre, hier aus der Gegend (verwitwet), ich kann wunderbar haushalten u. kochen, mag die häusliche Gemütlichkeit u. gemeinsame Fernsehabende, suche auf diesem Weg einen guten Mann pv (Alter egal), am liebsten würde ich mit Ihnen zusammen leben. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Sie erreichen mich **Tel. 0151 - 62913874**

Gertraud, 70 J., kinderlose Witwe, eine attraktive Frau, mit Sonne im Herzen, blond, schlanke weibl. Figur, etwas vollbusig. Ich habe lange im medizinischen Bereich gearbeitet, da ich fast immer alleine bin, suche ich ernsthaft pv einen netten (gerne älteren) Mann, dem ich voll und ganz vertrauen kann, ich erwarte Ihren Anruf **Tel. 0151 - 62913878**

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT-WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 670.177

In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: Odenwälder Journal, Münsterer Anzeiger, Eppertshausener Anzeiger, 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 Verlags Taurus 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

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

Aldi, Dehner, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus Baumarkt, HIT, JYSK, Kaufland, Küchen Aktuell, Lidl, Malteser Hausnotruf, Mister Lady, Netto, Nordsee, Norma, Penny, Toyota Autohaus Nix, XXXLutz, Zimmermann

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

Ankauf aller Art

Frau Bach kauft an:

Leder- und Lammfelljacken, Pelze, Nerze aller Art, Vorwerk-Staubsauger, Silber, Silberbesteck, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Uhren, Münzen, Musikinstrumente, Modelleisenbahn, Kleidung, Goldschläger, Tennisschläger, Schreib- u. Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Zinn, Teppiche, Perücken, 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

Charlie – bereit für sein eigenes Zuhause!

TSV SELIGENSTADT | Das ist der kleine Charlie, er wurde im April 2025 geboren. Langsam wird es Zeit, dass er sein eigenes Zuhause findet. Er braucht Menschen, die sein Tempo respektieren und ihm die Möglichkeit geben, in Ruhe Vertrauen aufzubauen. Wenn er dann endlich angekommen ist, zeigt er deutlich, was für ein toller Kater in ihm steckt.

Ganz besonders schön wäre es, wenn seine Katzenfreundin Suri mit ihm gemeinsam umziehen dürfte. Die beiden verstehen sich gut und gemeinsam wäre der Start ins neue Leben natürlich beson-



CHARLIE

ders toll. Charlie wünscht sich Freigang in einer verkehrsberuhigten, sicheren Gegend.

Wenn Sie Charlie kennenlernen möchten oder Fragen haben, wenden Sie bitte an den Tierschutzverein Seligenstadt u.U. per Tel.: 06182-26626 ODER per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Sie können auch gerne direkt mit der Pflegestelle in Hainburg Kontakt aufnehmen: 0160 3274390 – telefonisch oder per Whatsapp. Dort kann Charlie auch besucht werden.

Foto: TSV

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

Leckereien aus dem Wald

Günstige und nachhaltige Ernährung:
So gelingt ein herbstliches Wald-Pesto



Wald-Pesto mit Bucheckern, Pilzen und Giersch ist ein herbstlicher Rezepttipp mit leckeren Zutaten aus dem Wald.

Foto: DJD/Kollaxo Markt und Medien/PEFC Deutschland

Herbstlicher Rezepttipp: Wald-Pesto mit Bucheckern, Pilzen und Giersch

Zutaten für 4 Personen:

40 g Bucheckern (oder Haselnüsse)
1 kleine Zwiebel
120 g frische Waldpilze, etwa Maronenhöhrlinge (oder Kräuterseitlinge)
1 Handvoll Giersch-Blätter (oder 1/2 Bund glatte Petersilie)
ca. 50 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
80 g Parmesan (funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse)

Zubereitung: Bucheckern schälen und im Mörser fein mahlen. Zwiebel

schälen und fein würfeln. Pilze putzen und klein schneiden. Giersch waschen, trockenschütteln und fein hacken. Parmesan reiben. Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten. Pilze hinzugeben und garen. In zweiter Pfanne gemahlene Bucheckern fünf Minuten ohne Fett rösten. Dabei immer wieder durchschwenken. Geröstete Bucheckern zur Pilzmasse geben, gut durchmischen und kurz erhitzen. So viel Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Giersch und Parmesan unter die Pilzmasse heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das fertige Pesto zu Pasta, Gnocchi oder Bratkartoffeln servieren.

(DJD)

TIERE DER WOCHE



Grafik: freepik



LASSE

HTB | Mit Lasse bekommt man einen richtigen Schatz. Er ist einfach freundlich zu jedem – dabei sein ist alles für ihn. Er würde gut in eine Familie passen – egal ob es dort Kinder, andere Hunde, ja sogar Katzen gibt.

Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Lasse ist 6 Jahre alt, ist 45 cm groß und wiegt 17 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



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



BAUHAUS®

Wenn's gut werden muss.

Grey Oak

Stück, je **69,-**

FibroTech Akustikpaneel 'Premium' z.B. 29077531

Black Oak oder Grey Oak, 2.440 x 605 x 22 mm, Kombination von Skandinavischem Design und guter Akustik, mit hochwertigen 13 mm starken Lamellen, MDF-Designstreifen versehen mit 1 mm unbehandeltem, astfreiem Holzurnier, Polyesterplatte aus 9 mm starkem recyceltem Kunststoff, für ein warmes und angenehmes Raumklima (1 m² = 46,75)

Black Oak

Angebot nur gültig bis 10.10.2026 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange Vorrat reicht.

BAUHAUS

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

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

Folgen Sie uns auf:

