

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

30. August 2025

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.217

mein süd

hessen

auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein süd

hessen

auf Instagram

www.instagram.com/
rheinmainverlag

BAUMARKT GLOBUS

als Beilage
in Teilen
dieser Ausgabe!

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und
mehr lesen auf
www.rheinmainverlag.de



*Goldhaus
Obertshausen*

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren
Ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Bahnhofstraße 58
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de



Wer Glück hat, erwischt einen der letzten warmen
Tage im Jahr und kann in Sommerkleidung hinaus.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Stadt Ellwangen

Drei Tage Aktivzeit
So sieht der perfekte Herbst-Kurztrip für
Rad- und Wanderfans aus

Drei Tage Aktivzeit

So sieht der perfekte Herbst-Kurztrip für Rad- und Wanderfans aus

(DJD). Das bunte Laub unter den Füßen rascheln hören, Slalom vorbei an den matschigen Pfützen fahren und abends erschöpft ins Bett sinken: Wer im Herbst einen Ort innerhalb Deutschlands sucht, um sich so richtig entspannt zu Fuß oder mit dem Rad auszutoben, sollte einen Blick auf Ellwangen werfen. Verschiedene Fernrouten durchqueren die Stadt im Osten Baden-Württembergs und führen über verwunschene Pfade, durch einsame Wälder oder entlang idyllischer Gewässer. Ein dreitägiger Kurztrip könnte so aussehen - und beliebig verlängert werden:

Tag 1: Ankommen und loslaufen

Nach dem Check-in in einer Unterkunft nahe der historischen Altstadt des über 1.250 Jahre alten Ellwangens schnürt man direkt die Wanderschuhe und läuft eine der schönsten Etappen des Hauptwanderwegs 4 (HW 4), der vom unterfränkischen Würzburg bis nach Friedrichshafen am Bodensee führt. Dem Weg Richtung Crailsheim folgend erreicht man nach etwa zehn Kilometern den Hohenberg. Bei klarem Himmel kann man vom höchsten Berg der Ellwanger Berge im Norden die Hohenloher Ebene und im Süden die Schwäbische Alb erblicken. Ist es zu diesig, besichtigt man die Jakobuskirche, deren Fenster der bekannte Maler Sieger Köder gestaltete.

Tag 2: Rad statt Wanderschuhe

Nach dem Frühstück geht es heute aufs Rad – egal ob E-Bike oder



Trekkingrad. Eine Teil-Etappe des Kocher-Jagst-Radwegs führt von Ellwangen nach Aalen. Bereits acht Kilometer hinter Ellwangen staut sich die Jagst zu einem See mit 27 Hektar Wasserfläche. Wer Vögel liebt, kann hier pausieren: Im Vogelschutzgebiet „Vorbecken Buch“ lassen sich seltene Arten entdecken. Nach dem See kommt ein steiler Anstieg auf ein Plateau, es geht weiter durch Wälder und Wiesen und schließlich rasant bergab nach Aalen. Zurück führt die Strecke über den Deutschen Limes-Radweg, der dem alten römischen Grenzwall folgt. Auf dem Weg nach Ellwangen

gibt es unter anderem die Ruinen des Kastells Buch und das Limestor Dalkingen zu entdecken.

Tag 3: Je nach Wetter – nochmal raus oder rein

Lädt das Wetter weiterhin in die Natur ein, lässt sich heute eine Strecke des Bühlersteigs oder Jagststeigs erwandern. Wer lieber nochmal aufs Rad steigt, findet als weitere Fernroute den Württemberger Tälerradweg. Es regnet am letzten Tag? Dann gehts ins Ellwanger Wellenbad. Nach einer Stunde im Sportbecken entspannt der Körper bei

Wer nach der Aktivzeit Kultur sucht, findet sie zum Beispiel im Schloss ob Ellwangen.

Foto: DJD/Stadt Ellwangen/Roland Hülle

drei Saunagängen. Und am Abend verköstigt man sich ein letztes Mal mit Gerichten aus der regionalen Wildküche. Besonders empfehlenswert ist ein Urlaub während der Ellwanger Wildwochen von Mitte Oktober bis Anfang November. Auf dem Wochenmarkt gibt es frisches Wildfleisch und bei einer Führung lernt man einiges über die Jagd und die Wild-Kulinarik.



Das Bläsercorps des Hegering Ellwangen macht Stimmung anlässlich der Ellwanger Wildwochen.

Foto: DJD/Stadt Ellwangen



Unter farbigem Laub zu wandern oder Rad zu fahren, ist im Herbst einfach herrlich.

Foto: DJD/Stadt Ellwangen

Keine Angst vor dem Helfen

Warum jeder Erste Hilfe leisten kann – und sollte

(DJD). Jedes Jahr absolvieren in Deutschland rund 1,3 Millionen Menschen einen Erste-Hilfe-Kurs – oft verpflichtend für den Führerschein oder als Bestandteil beruflicher Qualifikationen. Doch im Ernstfall zögern viele. Studien von ADAC und Deutschem Roten Kreuz zeigen: Nur etwa die Hälfte der Befragten fühlt sich in der Lage, im Notfall richtig zu handeln. Bei mehr als jedem Zweiten liegt der letzte Kurs über zehn Jahre zurück. Und nur 55 Prozent konnten grundlegende Fragen zum Verhalten in einer Notsituation korrekt beantworten. Dabei ist die Botschaft klar: Schnelles Eingreifen kann Leben retten.

Mut statt Perfektion

Häufig steht die Angst im Weg – die Sorge, etwas falsch zu machen, Schaden anzurichten oder selbst überfordert zu sein. Doch Nichtstun ist das größte Risiko. Ein abgesetzter Notruf, die stabile Seitenlage oder Herzdruckmassagen können entscheidend sein, lange bevor professionelle Hilfe eintrifft. Denn pro Minute ohne Hilfe sinkt die Überlebenschance um etwa zehn Prozent. Bereits einfache Handlungen wie das Überprüfen von Atmung und Bewusstsein oder das schnelle Wählen der 112 machen den Unterschied. Daher raten viele Organisationen dazu, Erste-Hilfe-Wissen spätestens alle



Erste Hilfe zählt – jede Sekunde bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Infusionslösungen spielen dann bei der Erstversorgung oft eine entscheidende Rolle.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/blackCAT

fünf Jahre aufzufrischen. Moderne Kurse sind praxisnah und nehmen die Angst vor dem Ernstfall.

Moderne Notfallmedizin

Sind die Rettungssanitäter vor Ort, kann die richtige Ausstattung Zeit verschaffen. Infusionslösungen etwa spielen bei der Erstversorgung von Unfallopfern, aber auch in den Notfallambulanzen der Kliniken, eine entscheidende Rolle. Sie

enthalten lebenswichtige Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium – unter www.vks-kalisalz.de erfährt man mehr zur Herstellung der Infusionslösungen. Mit ihrer Hilfe lässt sich zum Beispiel bei großen Blutverlusten das Herz-Kreislauf-System stabilisieren. Im Notfall bedeutet eine Infusion: 30 Minuten mehr Zeit für den Notarzt, um ein Leben zu retten. Dass diese Lösungen wirken, liegt an ihrer Qualität. Die Salze, die hier

zum Einsatz kommen, haben einen sehr hohen Reinheitsgrad von 99,9 Prozent. Die in deutschen Kalibergwerken gewonnenen hochreinen Salze werden unter streng kontrollierten Bedingungen zu sogenannten Pharmasalzen verarbeitet. Jede Charge wird geprüft, bevor sie für die Notfallmedizin freigegeben wird.

Schnelles Handeln kann Leben retten: Jeder sollte Erste Hilfe leisten können.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/Svitlana Hulko



- ♥ Dein sexy Trachten-Outfit
- ♥ Deine individuelle Länge
- ♥ In unserer eigenen Meisterwerkstatt machen wir alles möglich.
- ♥ Familienbetrieb aus Tradition seit 10 Generationen (1654) im Herzen der Aschaffener Fußgängerzone Sandgasse 19 – 23a

10 000 Trachtenteile
500 Lederjacken
100 Lammfell-Jacken
200 Innenfell-Jacken
5000 Hüte, z.B. Panamahut

Verräterische Schleife

Wie die Trachtenträgerin ihre Schürze gebunden hat, verrät viel: Sitzt die Schleife rechts, signalisiert das „Ich bin vergeben“, links: „Ich bin noch zu haben.“ Witwen binden die Schürze hinten, Jungfrauen vorn – wenn sie es zeigen wollen.

Tracht die passt!

Drescher

Leder - Trachten - Hüte

20% auf dein Lieblingsteil*

www.trachten-drescher.de

eigene Meisterwerkstatt

Sandgasse 19 -21a • 63739 Aschaffenburg

* auf 1 Teil deiner Wahl, außer SALE, nicht kombinierbar (gültig bis 100€ Einkaufswert)

Dimdi bis Gr. 54
Bub'n bis Gr. 70



Magdalena Roth

Apothekerin



Der neue Podcast:

www.apothekeprime.de/podcast



Vergiftungen im Alltag

In Deutschland vergiften sich pro Jahr 200.000 Menschen. 80.000 der Betroffenen sind Kinder. Die häufigste Ursache sind Medikamente. Vor allem bunte Pillen faszinieren Kinder. Ältere, vergessliche Menschen nehmen manchmal zu viel ein. Danach kommen von der Häufigkeit die Fischvergiftungen (kontaminiert/falsch gelagert). Die Verwechslung von Pilzen ist auch sehr häufig. Pilze sind durch den hohen Wassergehalt mikrobiell anfällig.

Es entstehen Toxine, die sogar hitzestabil sind und beim Braten und Kochen nicht unschädlich werden. Der Verzehr von Zimmerpflanzen

kann giftig sein. Der milchige Saft des Weihnachtssterns greift die Schleimhäute an. Die bunten Flaschen der Haushaltsreiniger sind besonders für Kinder potenziell gefährlich. Ein provoziertes Erbrechen kann die Verätzungen/Verletzung noch potenzieren. Bei Verdacht einer Vergiftung entweder die 112 (für einen medizinischen Notfall) oder bei einem akuten Beratungsbedarf die hessische Giftnformationszentrale (06131/19240) anrufen.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App herunter-

geladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.

Ihre
Magdalena Roth

Apothekerin

Central Apotheke

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

Fünf gute Tipps gegen akute Rückenschmerzen

Effektive Selbsthilfe bei Hexenschuss, Nackenschmerzen und Co.

(DJD). Ein fieses Stechen im Kreuz, ein verspannter, schmerzender Nacken: so etwas kennt fast jeder. In der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020 gaben sechs von zehn Menschen an, im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben, fast die Hälfte berichtete von Nackenschmerzen. Meist handelt es sich um akute Beschwerden, die nach einiger Zeit von selbst wieder abklingen. Aber so lange möchte kaum jemand warten, denn die Schmerzen schränken den Alltag oft massiv ein. Was man dann tun kann, um sich schnell Linderung zu verschaffen:

1. Stufenlagerung: Sie kann bei akuten Schmerzen im unteren Rücken eine Wohltat sein. Dafür auf einer Decke oder Yogamatte rücklings hinlegen und die Unterschenkel so auf einen Hocker, Sessel oder Kissenstapel legen, dass Hüft- und Kniegelenk etwa rechte Winkel bilden.

Das Gesäß nah an die Ablage schieben, damit die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Boden hat. Einige Minuten entspannen und vorsichtig aufstehen.

2. Bewegung: Auch wenn man vor Schmerzen am liebsten reglos auf dem Sofa bleiben würde: Langfristig tut Schonung dem Rücken nicht gut, sondern fördert sogar weitere Verspannungen. Um die Muskeln zu lockern und die Wirbelsäule zu mobilisieren, eignen sich sanfte, rückenfreundliche Aktivitäten wie

Spazierengehen, Schwimmen, Walken, (langsames) Tanzen oder Yoga. Gezielte Übungen gegen Rückenschmerzen finden sich beispielsweise unter www.doc-gegen-schmerzen.de, ebenso Video-Trainings für verschiedene Beschwerden wie Hexenschuss und Nackenschmerzen.

3. Schmerzmittel: Oft müssen die Schmerzen erst einmal gelindert werden, bevor man in Bewegung kommen oder sich entspannen kann. Für die Selbstmedikation ist eine lokale Behandlung mit Schmerzsalben

oder -gels besonders empfehlenswert, da sie direkt am Schmerzzort wirken. Von Öko-Test mit „sehr gut“ bewertet wurde etwa doc Ibuprofen Schmerzgel. Es habe eine belegte Wirksamkeit bei einer ähnlich geringen Nebenwirkungsrate wie ein Placebo.

4. Wärme: Ob Wärmflasche, Kirschkernkissen oder ein Wannenbad: Wärme entspannt und fördert die Durchblutung. Für unterwegs sind auch Wärmefolien aus der Apotheke eine gute Lösung.

5. Massagen: Gerade bei Nackenverspannungen wird eine Massage oft als sehr angenehm empfunden. Am besten geht man zum Profi, aber auch Laien können vorsichtig Hand anlegen – dabei auf keinen Fall fest zupacken oder die Schmerzgrenze überschreiten.

Halten starke Rückenschmerzen länger als drei Tage an oder kommen Begleitsymptome wie Taubheitsgefühle, Inkontinenz oder Lähmungserscheinungen hinzu, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.



Bei Rückenschmerzen sollte man Schonhaltungen vermeiden und stattdessen für sanfte Bewegung sorgen. Geeignete Übungen finden sich im Internet.

Foto: DJD/doc Ibuprofen Schmerzgel/Getty Images/Katarzyna Bialasiewicz.

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

ELEKTRO - HAUSGERÄTE SERVICE

ALLES AUS EINER HAND
REPARATUR - VERKAUF - SERVICE

✂ Reparatur aller Marken
vollständig

✖ Meisterkundendienst für alle Markenfabrikate
✖ Reparatur - Ersatzteile - Verkauf

Restposten - Sonderposten ab 99€

f ehsrheinmain i ehs_rheinmain www.ehs-rheinmain.de 0163/6162762

Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim
info@ehs-rheinmain.de • 06142-136 36 u. 06142-65 165

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko Miele

VEREIN für KREBSKranKE und CHRONISCH KranKE KINDEr Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.

• Psychosoziale Beratung
• Psychomotorik
• Musiktherapie

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

www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.de

Halsschmerzen im Anflug? Jetzt neu in Ihrer Apotheke: Tantum Verde® Duo Spray

Egal ob durch kaltes Wetter, Klimaanlage oder die erste Erkältungswelle – Halsschmerzen können uns jederzeit erwischen. Und wer kennt es nicht: Dieses erste, unangenehme Kratzen, das signalisiert: „Hier bahnt sich was an!“ Genau da setzt das neue Tantum Verde® Duo Spray an.

Das innovative Spray kombiniert zwei Wirkstoffe, die sich perfekt ergänzen: Benzylaminhydrochlorid – bekannt vom klassischen Tantum Verde® – lindert Schmerzen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum, während Cetylpyridiniumchlorid antiseptisch wirkt. So wird nicht nur das lästige Gefühl im Hals schnell beruhigt, sondern die Keime direkt von Anfang an bekämpft.

Einfach direkt dorthin sprühen, wo es in der Mundhöhle schmerzt – und das schon ab 6 Jahren! Tantum Verde® Duo ist der

ideale Begleiter für die ganze Familie, um schnell und effektiv auf die ersten Anzeichen von Halsschmerzen zu reagieren. Damit aus einem kleinen Kratzen kein großes Ärgernis wird. Das Spray ist ab sofort rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



Tantum Verde® Duo 1,5 mg/ml + 5 mg/ml Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung. Wirkstoffe: Benzylaminhydrochlorid, Cetylpyridiniumchlorid. Anwendungsgebiet: bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen über 6 Jahren zur kurzfristigen, lokal unterstützenden, entzündungshemmenden, schmerzlindernden, antiseptischen Behandlung von Reizungen im Rachen, Mund und am Zahnfleisch, bei Gingivitis, Pharyngitis, vor und nach Zahnextraktionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Angelini Pharma S.p.A., 00181 Rom, Italien. Stand der Information: November 2024.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein MainVerlag

Medizin

ANZEIGE

Reiner Zufall – trotzdem genial: Wirkstoff aus der Krebstherapie ist unabhängig davon auch bei Arthrose im Einsatz

Das Knie zieht, die Hüfte sticht, die Schulter wird steif: Arthrose beginnt oft leise und endet in einem Alltag mit Schmerz, weniger Lebensfreude und Beweglichkeit. Ein pflanzlicher Wirkstoff, der unabhängig davon seit Jahren in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, schenkt Betroffenen Hoffnung.

Was passiert bei Arthrose im Körper?

Bei Arthrose nutzt sich der Knorpel zwischen den Gelenken in Knie, Hüfte, Schulter oder Wirbelsäule mit der Zeit ab, sodass die Knochen aufeinander reiben. Häufige Folge: Schmerzen und Entzündungen. Viele



Gelenkverschleiß im Knie ist die häufigste Arthrose-Form.



Arthrose-Mittel behandeln nur die Symptome oder haben teils schwere Neben- oder Wechselwirkungen.

Die Mistel – ein Naturwunder?

Der Mistel-Wirkstoff Viscum album wird komplementär in der Krebstherapie eingesetzt. Er aktiviert den „programmierten Zelltod“ (Apoptose). Schadhafte, entzünd-

lich veränderte Zellen werden vom Körper selbst abgebaut, ohne gesundes Gewebe zu schädigen – auch bei Gelenkverschleiß wichtig! Studien belegen, dass bestimmte Substanzen in Viscum album bösartige Zellen gezielt zerstören können^{1,2,3}, dass der Wirkstoff in höheren Konzentrationen den Zelltod auslöst und somit die Entstehung neuer, schädlicher Zellen verhindert⁴ und

dass er sogar ein entzündungsförderndes Enzym um 83 % reduzieren kann!⁵

Arthrose mit Viscum album bekämpfen: Rubaxx Arthro

Laut Arzneimittelbild kommt Viscum album bei Schmerzen in den Muskeln des Nackens, Rückens und bei Ziehen im Knie zum Einsatz. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel, das den Wirkstoff hochkonzentriert enthält: Die Arzneytropfen Rubaxx Arthro ermöglichen eine individuelle Dosierung, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de

RubaXX®
Arthro

¹Yousefvand, S., Fattahi, F., Hosseini, S.M. et al. Viscotoxin and lectin content in foliage and fruit of Viscum album L. on the main host trees of Hyrcanian forests. Sci Rep 12, 10383 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14504-3> • ²Jolanta Nazarko & Przemyslaw Orlikowski (2015): Phytochemical profile and therapeutic potential of Viscum album L., Natural Product Research: Formerly Natural Product Letters, DOI: 10.1080/14786419.2015.1022776 • ³Kleszkes E, Timar AV, Memete AR, MierelGrozai F, Vicas SI. On Overview of Bioactive Compounds, Biological and Pharmacological Effects of Mistletoe (Viscum Album L.). Pharmacophore. 2022;13(1):10-26. <https://doi.org/10.51847/Tmo2sXGQ8s> • ⁴Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • ⁵Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album L. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

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

Sofortlieferung
im Rhein Main
Gebiet

apotheke prime

apotheke prime

APP Download

Wir richten die App
gerne vor Ort für Sie
ein (kostenfrei).

Gesundheitskarte
ans Handy halten

Rezept senden

Lieferung erhalten
nach Hause – schnell
und unkompliziert.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten und chronisch kranken 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.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 34

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

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

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



Unsichtbare Geborgenheit

Mit effektiver Sicherheitstechnik Einbruchversuche wirksam verhindern



Sich geborgen und sicher fühlen in den eigenen vier Wänden:
Ein hoher Einbruchschutz trägt dazu bei.

Foto: DJD/Uniglas

(DJD). Opfer eines Wohnungseinbruchs kann man jederzeit und überall werden: Mit rund 90.000 Fällen bewegten sich die Zahlen im Jahr 2024 auf konstant hohem Niveau, so die Statistik des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft. Gleichzeitig stieg der entstandene Sachschaden um 20 Millionen auf nunmehr 350 Millionen an. Gar nicht in Geld taxieren lassen sich die seelischen Belastungen und psychischen Folgen, unter denen Einbruchsoffer oft noch Monate später leiden.

Abschreckung durch Widerstand

Die beste Vorbeugung ist es, Tätern den Zutritt in die eigenen vier Wände so schwer wie möglich zu machen. Unauffällige Sicherheitstechnik, die im Alltag kaum auffällt, kann dazu erheblich beitragen. Die Idee dahinter: Umso länger ein Einbrecher benötigt, um sich Zugang zu verschaffen, desto größer wird für ihn das Risiko, auf frischer Tat ertappt zu werden.

Mechanische Sicherungen wie verstärkte Türschlösser, abschließbare Fenstergriffe oder Bewegungsmelder im Außenbereich machen es Einbrechern schwer, unbemerkt ins Haus zu gelangen. Auch Videoüberwachungssysteme können potenzielle Täter abschrecken. Effektiven Schutz bietet ebenso Verbundsicherheitsglas, speziell für leicht zugängliche Bereiche wie Terrassentüren, die Haustür oder Fenster im Erdgeschoss. „Das Glas verhält sich bei Gewalteinwirkung

ähnlich wie die Windschutzscheibe im Auto – es reißt, aber zerfällt nicht in Scherben“, erklärt Stefan Wolter, Technischer Leiter Uniglas.

Auf geprüfte Sicherheitsstandards achten

Der Widerstand der Sicherheitsgläser erschwert das gewaltsame Eindringen erheblich. Die Folge: Täter benötigen nicht nur schwereres Werkzeug, sondern auch Zeit und Geduld – also fliehen sie zu meist vom Tatort. Viele Einbrüche können auf diese Weise verhindert werden. In öffentlichen Gebäuden, Büros und Einkaufszentren ist Sicherheitsglas längst Standard. Auch im privaten Bereich wird es zunehmend eingesetzt: etwa durchwurfhemmend oder durchbruchhemmend. Orientierung bietet die sogenannte Widerstandsklasse. Sie gibt an, wie viel Kraft und Zeit nötig ist, um das Glas zu durchdringen. „Für klassische Ein- und Mehrfamilienhäuser reicht meist die Klasse P4A“, sagt Stefan Wolter. „Bei abgelegeneren oder besonders gefährdeten Objekten sind P5A oder sogar P6B empfehlenswert.“ Wer sich unsicher ist, sollte sich im örtlichen Fachhandel beraten lassen. Erste Informationen gibt es zum Beispiel unter www.uniglas.de. Ein Tipp: Auch im Innenbereich kann Sicherheitsglas sinnvoll sein, etwa im Bereich von Treppengeländern, Brüstungen oder verglasten Innentüren. Hier schützt es nicht nur vor Einbruch, sondern auch vor Verletzungsrisiken durch Glasbruch.



Sicherheitsglas hält mechanischen Belastungen und Einbruchversuchen stand.

Foto: DJD/Uniglas



Kurz gefasst:

Die Zahl der Wohnungseinbrüche bewegte sich 2024 mit rund 90.000 Fällen auf konstant hohem Niveau, so die Statistik des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft. Die beste Vorbeugung ist es, Tätern den Zutritt in die eigenen vier Wände so schwer wie möglich zu machen. Unauffällige Sicherheitstechnik, die im Alltag kaum auffällt, kann dazu beitragen.

Verbundsicherheitsglas etwa erschwert das gewaltsame Eindringen erheblich. „Das Glas verhält sich bei Gewalteinwirkung ähnlich wie die Windschutzscheibe im Auto – es reißt, aber zerfällt nicht in Scherben“, erklärt Stefan Wolter, Technischer Leiter Uniglas. Entscheidend dabei ist die sogenannte Widerstandsklasse, unter www.uniglas.de und im örtlichen Fachhandel gibt es mehr Informationen dazu.

Neue Studie zu Omega-3-Fettsäuren

Mit gesunden Nährstoffen das biologische Alter positiv beeinflussen



Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und körperlicher Aktivität auf diese epigenetischen Uhren bei 777 älteren Menschen über einen Zeitraum von drei Jahren.

Omega-3-Fettsäuren „verlangsamen“ epigenetische Uhren

Das Ergebnis der Studie: Die tägliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren führte bei den Teilnehmenden zu einer positiven Veränderung bei drei von vier untersuchten epigenetischen Uhren. Konkret hat die tägliche Einnahme von 1g Omega-3-Fettsäuren das biologische Altern der Teilnehmenden um durchschnittlich 2,9 bis 3,8 Monate innerhalb von drei Jahren verlangsamt.

Ausreichende Versorgung mit Omega-3

Eine einfache Möglichkeit, den Bedarf an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren unkompliziert zu decken, bieten die Nahrungsergänzungsmittel omega3-Loges pflanzlich und omega3-Loges plus Astaxanthin. Die Basis für das hochdosierte pflanzliche Omega-3 Präparat bildet die Mikroalge Schizochytrium sp.. Wichtig für die Versorgung: Anders als andere pflanzliche Omega-3-Quellen (z. B. Leinöl oder Walnüsse) ist das Öl der Mikroalgen reich an den wichtigen langkettigen Formen DHA und EPA, die direkt zur Verfügung stehen und somit sofort verwertet werden können. Das zweite Omega-3 Präparat enthält das Antioxidans Astaxanthin aus umweltfreundlich produzierten Blutregenalgen. Es gilt als einer der stärksten natürlichen Zellschützer. Zusätzlich enthaltenes Vitamin E schützt unsere Zellen ebenfalls vor oxidativem Stress. Das verwendete Fischöl stammt von Hochseefischen aus nachhaltigem Fischfang, die deutlich mehr DHA und EPA enthalten als Zuchtfische. Durch die Verarbeitung in magensaftresistenten Weichkapseln kommt es nicht zu einem Aufstoßen mit fischigem Nachgeschmack.

Foto: stock.adobe.com / Daniel

Kindern das Schwimmen beibringen und Leben retten

Ausbilder dringend gesucht: Immer mehr Kids sind im Wasser nicht sicher



Hurra, Prüfung erfolgreich bestanden: Das Seepferdchen ist der erste Schritt zur sicheren Schwimmfähigkeit.

Foto: DJD/DLRG/Daniel-André Reinelt

(DJD). Diese Entwicklung kann dramatische Folge haben: Mehr als die Hälfte der Kinder (58 Prozent) sind noch keine sicheren Schwimmer, wenn sie die Grundschule verlassen. Die Zahl der Nichtschwimmer hat sich seit 2017 sogar verdoppelt. Dabei sind Kraulen, Tauchen und Co. nicht nur spaßige Freizeitaktivitäten, sondern lebensrettende Fähigkeiten. „Jedes Kind, das man ausbildet, ist eines, das potenziell nicht ertrinkt“, sagt Tanja Pingel, ehrenamtliche Schwimmtrainerin bei der DLRG. Doch um den Kleinen diese Sicherheit im Wasser zu geben, braucht es vor allem eines: Menschen, die bereit sind, sich am Beckenrand zu engagieren.

Engagement am Beckenrand

Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft erfreut sich zwar eines großen Zuspruchs und zählte zum Jahresende 2023 erstmals mehr als

600.000 Mitglieder. Das sind jedoch längst nicht alle Aktiven, die sich ehrenamtlich in der Schwimm- und Rettungsschwimmbildung, als Rettungsschwimmer im Wasserrettungsdienst oder als Helfer im Bevölkerungsschutz einbringen. Gerade im Hinblick auf den Sommer, wenn viele Menschen an Seen und Strände strömen, werden diese Unterstützer jedoch dringend benötigt. Unter www.dlrg.de finden sich alle Informationen rund um das Thema Schwimmausbilder. Dabei muss man keine Vorerfahrung haben – die Organisation qualifiziert alle Freiwilligen für ihre Aufgaben. Und die Tätigkeit ist auch persönlich eine Bereicherung, wie Tanja Pingel betont: „Es ist einfach das Schönste, das Strahlen in den Augen der Kinder zu sehen, wenn sie ohne Hilfe schwimmen können.“

Schwimmen lernen benötigt Zeit

Allerdings braucht dies seine Zeit. „Viele Eltern glauben, dass Kinder nach zwei Schwimmstunden das Wasser sicher beherrschen“, erzählt die Expertin. „Aber so schnell geht das leider nicht.“ Schwimmen lernen sei ein Prozess, der Geduld und Übung erfordere. Das beliebte „Seepferdchen“ biete noch längst keine Garantie. Darum sollten Mütter und Väter ihre Kleinen im Wasser stets gut im Blick behalten. Gewisse Sicherheit gebe erst das Bronze-Abzeichen. Aber selbst danach ist regelmäßiges Schwimmen wichtig, weil man sonst an Fähigkeiten wieder verliert.



Kindern Sicherheit im Wasser vermitteln – das macht Spaß und bewahrt vor Gefahren.

Foto: DJD/DLRG/Daniel-André Reinelt

(WLM). Laut einer aktuellen Umfrage möchten 77 Prozent der Bevölkerung möglichst alt werden, unter den Menschen im Rentenalter sind es sogar 90 Prozent. Den meisten Befragten ist dabei sehr wohl bewusst, dass der Schlüssel dafür bei ihnen selbst und einem gesundheitsfördernden Lebensstil liegt. Dazu gehört auch die Nährstoffversorgung, besonders im höheren Alter. Eine Studie zeigte jetzt, dass Omega-3-Fettsäuren bei älteren Menschen einen positiven Einfluss auf das biologische Alter haben. Mit omega3-Loges pflanzlich und omega3-Loges plus Astaxanthin bieten sich zwei Präparate für die individuelle und gezielte Omega-3-Versorgung an.

Unser chronologisches Alter messen wir mit dem Kalender, beim biologischen Alter ist es nicht ganz so einfach. In der Wissenschaft vom Altern, der Gerontologie, gelten sogenannte epigenetische Uhren als maßgeblich. Sie beruhen darauf, bestimmte Zellzustände und -Prozesse zu erfassen, die mit dem Altern in Verbindung gebracht werden. Die wichtigsten dieser Prozesse sind sogenannte DNA-Methylierungsmuster. Sie spiegeln wider, wie schnell unser Körper wirklich altert – unabhängig vom Kalender. Die jetzt veröffentlichte Studie untersuchte den Einfluss von

Anzeigen | Markt

Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate ☎ 06108 - 9154213

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Leder- und Lammfelljacken, Perücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Zinn, Bücher, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 07:30-21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Alles komplett aus einer Hand!
Innenausbau • Trockenbau • Fliesen verlegen
Badsanierung • streichen • tapezieren
25 Jahre Erfahrung • zuverlässig
☎ 0172 / 67 18 159

Herr Eiffler kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobel- lin, Messing, Bilder, Zinn, Silber- besteck, Krüge, Teppiche, Por- zellan, Schallplatten, Nähma- schinen, Schreibmaschinen, Bü- cher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kosten- lose 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 Reichelt kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Fernglä- ser, Perücken, Teppiche, Bilder, Öl- gemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Mode- schmuck, Gardinen, Puppen, Or- den, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Alt- gold, Bruchgold, Zahngold, Gold- schmuck. 100% seriös und disk- ret. Kostenlose Beratung und An- fahrt sowie kostenlose Wertein- schätzung. Zahle Bar und vor Ort. Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Ge- ne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

Herr Zeiß kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Mün- zen, Briefmarken, Uhren, Per- len, Modeschmuck, Bernstein- schmuck, Perücken, Puppen, Le- der- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Blei- kristalle, Kleidung, Orden, Gobe- lin, Messing, Bilder, Zinn, Silber- besteck, Krüge, Teppiche, Por- zellan, Schallplatten, Nähma- schinen, Schreibmaschinen, Bü- cher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kosten- lose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06104 / 6 70 79 40

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

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

Herr Schleibnitz kauft an!
Ankauf von Briefmarken, Pelze, Nerze, Persianer, Uhren, Porzellan, Ferngläser, Nähmaschinen, Trach- ten, Perücken, Puppen, Bleikristall, Modeschmuck, Krüge, Silberbesteck, Bernstein, Münzen, Teppiche, Möbel, Gardinen, Alt- Bruchgold, Zahngold Goldschmuck. Auch Haushaltsauf- lösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung.
Zahle Höchstpreise, 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort / Mo. - So. 8 - 20 Uhr
☎ 06102- 86 51 925

Ich Irmgard 71 J., bin eine attrakti- ve, sehr liebe, bezaubernde Witwe, zärtlich, anschniegssam und treu. Ich habe lange im sozialen Dienst gearbeitet. Da ich leider kinderlos geblieben bin, habe ich nicht so viel Anschluss. Gerne würde ich dich mal zu mir einladen, damit wir uns näher kennenlernen können.
pv Tel. 0160 - 7047289

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bauhaus, Baumpflege Jäger, Bären Apotheke, Douglas, Easy Apotheke, Edeka, Einhorn Apotheke, Esser Apotheke, Euronics, Expert Klein, First Stop Reifen Auto Service Hofheim, Fressnapf, Garten Apotheke, Globus, HIT, JYSK, Lidl, Marktkauf, McDonald's, Möbel Roller, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Rats Apotheke, Rossmann, Stadt Apotheke, Sonnen Apotheke, toom Baumarkt, Zimmermann

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

KFZ-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

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: 672.689

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: EGRÖ Direktwerbung GmbH
Obertshausen • Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Gesamtpreislste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. 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 ein- gesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Ge- winnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhesen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

Job

Nebenjob gefällig? Keine Versi- cherung, kein Verkauf! Bei Inter- esse bitte melden unter
☎ 06104-4970-90

TSV SELIGENSTADT (PM). 4 Bengal-Katzen und eine Thai-Siam: Akita, Eloy, Goliath, Smokey und Vincent suchen umständehalber ein neues Zuhause. Sie alle sind in jeder Hinsicht etwas ganz Besonderes. Sie haben ein sehr aufgewecktes Wesen und teilweise ein recht stark ausgeprägtes Temperament.

Diese Katzen brauchen sehr viel Platz, sinnvoll ist ein Haus mit Garten, der katzensicher gemacht wird oder eine große Wohnung, in der die Katzen auch den ganzen Wohnbereich nutzen dürfen, ein vernetzter Balkon oder Terrasse sollte auf jeden Fall vorhanden sein. Außerdem sollten die Katzen viele Möglichkeiten (und Platz) zum Spielen, Toben und Klettern bekommen.

Aufgrund des hohen Aktivitätslevels benötigen die 5 Miezen nicht nur körperliche Auslastung, sondern darüber hinaus die Möglichkeit, zur geistigen Beschäftigung: hier bieten sich beispielsweise das Clickertraining sowie Cat-Agility an. Dass diese besonderen Katzen sehr hochwertige Nahrung brauchen, versteht sich fast von selbst.

Alle Katzen besitzen eine intensiv ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit, wer sehr ruhige/stille Katzen sucht, wird hier nicht fündig.

Die Fünf hier müssen natürlich nicht alle zusammen vermittelt werden, jedoch möchten Eloy und Smokey sowie Vincent und Akita zusammen bleiben. Goliath soll nach dem Umzug auch nicht alleine leben müssen.

Fotos: TSV



Goliath



Smokey und Eloy



Vincent und Akita

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



Daniel

HTB (PM). Daniel ist ein lieber und offener Hund. Verträglich mit anderen Hunden, Katzen wissen wir leider nicht. Er kann auch zu einer Familie mit Kindern ab ca. 10 Jahren. Er ist geimpft, gechippt und kastriert. Daniel ist 2 Jahre alt, ist 45 cm groß und wiegt 15 kg.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838

4:1! Eintracht zerlegt Werder Bremen: Frankfurt feiert Saisonauftakt nach Maß!

FRANKFURT (RA). Vor dieser geschlossenen Mannschaftsleistung letzten Samstag vor ausverkauftem Haus (59.500 Zuschauer) zum Saisonstart kann man nur den Hut ziehen. Can Uzun durfte endlich mal von Anfang an spielen, nutzte sofort seine Chance – und wie! Mit seinem Traumtor brachte er seine Mannschaft in der 22. Minute zur 1:0 Führung. Danach legte er noch für seinen Kumpel Jean Matteo Bahoya zweimal auf (25. und Minute 47) und schon führten die Frankfurter mit 3:0 Toren. Die beiden Jungstars waren einfach nicht zu halten. Ärgerlich nur, dass die

Bremer direkt im Gegenzug durch Unachtsamkeit den Anschlussstreifer zum 3:1 erzielten. War aber nicht schlimm, denn kurz nach seiner Einwechslung traf „Joker“ Ansgar Knauff in typischer Kostic-Manier in der 70. Minute zum 4:1-Sieg gegen harmlose Hanseaten.

Übrigens hinterließ Michael Zetterer, Eintrachts Neuerwerbung im Tor, einen sicheren Eindruck. Damit steht Frankfurt in der Tabelle an zweiter Stelle, direkt nach den Bayern! So kann es gerne bleiben. Kommenden Samstag geht's nach Hoffenheim, Anstoßzeit 15.30 Uhr.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGSZUSTELLER

(m/w/d)

Tel.: 06104 – 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Rhein Main Verlag

22
Zeitungen

29
Ausgaben

672T
Haushalte

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus
Taunus MEDIEN
GMBH

 **mein
südhessen**

 **NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM**

**EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT**

Rodgau Zeitung

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**

**NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN**
Landes-Heimat

**Odenwälder
Journal**

**MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT**

DER ISEBORJER 

ECHT
LOKAL
REGIONAL

**N E W S**

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen