

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

TIERE DER WOCHE
Henry und andere Tiere suchen ihr neues Zuhause.
Foto: HTB

RÄTSEL UND SUDOKU
Rätselspaß – jede Woche neue Aufgaben

REISEN UND FREIZEIT

Burgen und Schlösser an Nahe und Hunsrück

Das Kirner Land ist ein Geheimtipp für Entdecker



DJD | Zwischen dichten Wäldern, schroffen Felsen und lieblichen Tälern verstecken sich so viele sagenumwobene Burgruinen und imposante Schlösser, dass man sie auf nahezu jeder Tour entdeckt: Das Kirner Land im grünen Herzen von Rheinland-Pfalz ist eine beschauliche Ferienregion, die noch nicht überlaufen ist.

Fünf zertifizierte Wanderrouten, zahlreiche Radwege und erlebnisreiche Ausflugsziele laden Aktivurlauber, Naturfreundinnen und unternehmungslustige Familien an die Nahe und auf die Ausläufer des Hunsrücks ein. Hier warten noch echte Entdeckungen. Zum Beispiel erzählt die weitläufige Ruine Schmidtburg im Hahnenbachtal von Ritterspektakeln, waffenklirrenden Tur-

Direkt am Soonwaldsteig gelegen, lädt die Schmidtburg inmitten der alten Gemäuer ins Trekkingcamp ein.

Foto: DJD/Tourist-Information Kirner Land/V. Dommer

nieren und höfischem Leben. Um 900 erbaut, ist sie eine der ältesten Burgranlagen im Nahe- und Hunsrückraum.

Von hier blickt man auf die Keltensiedlung Altburg hinüber, kann einen Spaziergang am Wassererlebnispfad durch das Hahnenbachtal unternehmen und sogar in einem Trekkingcamp des Fernwanderwegs Soonwaldsteig zelten.

Kapelle, Kräutergarten und Skywalk

Der Rundwanderweg Wildgrafenweg ist eine von fünf Vitaltouren im Kirner Land und verbindet vielfältige Se-

henswürdigkeiten: Das Kulturdenkmal Schloss Dhaun wurde im Mittelalter als Hauptburg der Wild- und Rheingrafen erbaut und später zum Barockschloss umgebaut. Es liegt auf einem felsigen Bergsporn hoch über dem romantischen Keltenbachtal. Vom Schlossgarten reicht der Blick weit ins Nahetal. Der Kräutergarten nach Hildegard von Bingen und die restaurierte Kapellenruine bieten ruhige Rückzugsorte, während die unterirdischen Gänge mit Spukgeschichten locken. Vom Schloss ist es nicht weit zum Nahe-Skywalk: Wie ein Balkon schwebt die luftige Aussichtsplattform auf einer Klippe hoch über dem Nahetal und

bietet einen Panoramablick mit einem gehörigen Schuss Nervenkitzel. Unter www.kirner-land.de sind alle Sehenswürdigkeiten zu finden, zu den Wandwegen gibt es auch interaktive Tourenplaner.

Das Mittelalter nacherleben

Die Kyrburg ist das Wahrzeichen der Stadt Kirn: Sie bietet einen Ausblick über Kirn und das Nahetal und überrascht im Gewölbekeller mit einem der größten Whisky-Museen Deutschlands. Bei einer Lauschtour über die Burgranlage erfährt man mehr über die bewegte Geschichte der Burg. Ein Ausflugsziel für die ganze Familie ist Schloss Wartenstein mit der Erlebniswelt „Wald und Natur“. Hier tauchen die Gäste ein in die Natur des Höhenzugs Lützelsohn, entdecken bizarre Lebensformen vergangener Erdzeitalter, als exotische Meere, tropische Sandstrände, aber auch Eiszeiten das Gesicht des Hunsrücks prägten.

Kinder freuen sich im Anschluss auf den Besuch des mittelalterlichen Erlebnisspielforfes mit Spielburg, Bäckerei, Schmiede und Mühle.

EGRO
Direktwerbung GmbH
WIR SUCHEN ZUSTELLER (m/w/d)
(Ab 13 Jahren)
Mehr Informationen:
☎ 06104 4970-90
✉ zusteller@egro-direktwerbung.de

meinsüd hessen RheinMainVerlag
JETZT TICKETS ONLINE IM TICKETSHOP SICHERN

ARD-SILVESTERKONZERT
Alena Baeva
31.12. Frankfurt, hr-Sendesaal

BERND GIESEKING
02.12.2026 Friedrichsdorf
09. + 10.01.2027 Frankfurt
22.01.2027 Wiesbaden
23.01.2027 Dietzenbach

CURTIS STIGERS
10.05.2027 Weinheim, Stadthalle

TICKETS SICHERN UNTER
mein-suedhessen.adticket.de

IN KOOPERATION MIT
ADticket
Eine Marke von **reservix**

Marc Schrott
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie

Kleie kann was

Abfallprodukt der Mehlerstellung oder ist da mehr? Die Kleie landete durch die industrielle Mehlerstellung nur noch bei den Tieren im Futter. Irgendwann fiel jedoch auf, dass Menschen mit einem hohen Vollkornanteil in der Ernährung seltener Stoffwechselerkrankungen und Magen-/Darmprobleme hatten. In Klöstern war schon lange bekannt, dass die Getreidekost mit allen Kornbestandteilen die Verdauung und den Stoffwechsel verbessern kann. Kleie ist die Frucht- und Samenschale des Getreidekorns – egal ob von Dinkel, Roggen oder Hafer. Die einzelnen Kleien unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Vitamine und Mineralstoffe. Grundsätzlich dient der Ballast-

Der neue Podcast:
www.apothekeprime.de/podcast

Ihr Marc Schrott
Fachapotheker
für Allgemeinpharmazie

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

EXPERTEN RAT

TEPPICHWÄSCHEREI UND REPARATUR ALLER ART!!

!!! HERBSTANGEBOT !!!
2 TEPPICHE WASCHEN UND NUR 1 BEZAHLEN

Gültig ab heute bis 07.11.2026

7STUFEN EDELWÄSCHE
Ausklopfen | Waschen | Desinfizierung | Imprägnierung
Mottenschutz | Glanzwäsche | Rückfettung

UNSER LADENGESCHÄFT
Grabenstraße 2 - Flörsheim
Telefon 06145 5870417
Termine und Ladenbesuche bitte immer vorher telefonisch ankündigen, da wir die meiste Zeit außerhalb des Geschäfts unterwegs sind. Kostenlose Hausbesuche!
Telefonisch erreichbar von Montag – Sonntag, von 8–22 Uhr



THE BEST OF BLACK GOSPEL
Das Programm der Ausnahmekünstler bietet die bekanntesten und schönsten Gospelsongs in einem zweistündigen Programm mit Live-Band. Im Repertoire des Chores sind weltbekannte Titel wie: "Oh Happy Day", "Joshua fit the Battle", "Down by the Riverside" und "Walk in Jerusalem"! Jedes Konzert ist ein Ausnahmekonzert. Gänsehaut und Glücksmomente sind garantiert! **Mi, 20. Januar 2027 / 19.30 Uhr**
STADTHALLE - HOFHEIM
Karten im VVK: an den bekannten Reservix oder Eventim Vorverkaufsstellen Tel: 0761-88 84 99 99

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko MIELE

ELEKTRO - HAUSGERÄTE SERVICE
ALLES AUS EINER HAND
REPARATUR - VERKAUF - SERVICE

✱ Meisterkundendienst für alle Markenfabrikate
✱ Reparatur - Ersatzteile - Verkauf
Restposten - Sonderposten ab 99€

ehs_rheinmain ehs_rheinmain www.ehs-rheinmain.de 0163/6162762
Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim
info@ehs-rheinmain.de • 06142-136 36 u. 06142-651 65

SIEMENS LIEBHERR BOSCH AEG gorenje beko MIELE

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

GOLD- & Antiquitätenankauf Flörsheim

AB HEUTE BIS 07.11.2026

ANKAUF VON
ZAHNGOLD, ZINN, PUPPEN,
ANKAUF VON ALT-& BRUCHGOLD, KRÜGE, BLEI
KRISTALL, BILDER, PERÜCKEN, FERNGLÄSER,
MODESCHMUCK, SILBER, PELZE, LEDERJACKEN,
MILITARIA, SILBERBESTECK, GOLDSCHMUCK,
MÜNZEN, BERNSTEINSCHMUCK, TEPPICHE,
GLÄSER, ORDEN, HANDTASCHEN, NÄHMASCHINEN,
PORZELLAN, UHREN, MÖBEL, GARDINEN,
GOBELIN, SPIELZEUGE, EISENBAHN, STEIFFBÄREN,
POSTKARTEN UND GARDEROBEN, TRÖDEL,
HAUSHALTAUFLÖSUNGEN UND VIELES MEHR

Grabenstr. 2 • 65439 Flörsheim
Tel. 06145 - 58 70 417 - Mobil: 0163 - 48 37 018
Telefonisch erreichbar von Montag – Sonntag, von 8–22 Uhr

WISSENSWERTES

Auf ein Seidla nach Bad Staffelstein

Elf Brauereien halten hier die fränkische Biertradition lebendig



Einmal stempeln, bitte: Wer alle elf Brauereien besucht hat, erhält das Bierdiplom.
Foto: DJD/Tourist Information Bad Staffelstein/Ronny Kiaulehn

DJD | Ob Hell oder Dunkel, Lager oder Weizen, Rauch-, Bock- oder Rotbier: In Franken kommen Freunde des herrlich frischen Getränks voll auf ihre Kosten. Ganz besonders im Genussort Bad Staffelstein im Obermaintal. Im Stadtgebiet versorgen ganze elf Brauereien Gäste und Einheimische mit dem süffigen Gerstensaft. Meist sind es kleine Hausbrauereien, die ihr Bier nur für den Ausschank in den eigenen Gaststätten und Biergärten herstellen – dafür aber in einer Qualität und Geschmacksvielfalt, wie sie nur durch sorgfältige handwerkliche Arbeit entsteht. Massenware sucht man hier vergeblich.

Auf Rad- und Wanderwegen zum Bierdiplom

Rund um den Biergenuss ist in der Adam Riese-Stadt zudem eine ganze Erlebniswelt entstanden. Da sind zum einen die urigen Gaststuben und Bier-

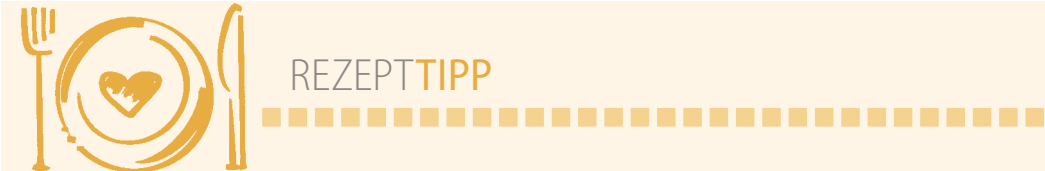
gärten, in denen Besucher ihr „Seidla“ am liebsten zusammen mit fränkischen Gerichten und typischen deftigen Brotzeiten genießen. Zudem liegen fast alle Brauereien inmitten der idyllischen Ortschaften rund um die Kurstadt und lassen sich am besten bei einer durs-

tig machenden Rad- oder Wandertour erkunden. So stehen gleich drei markierte Brauerei-Radwege zur Wahl, auf denen – je nach geplantem Ziel – alle elf Brauereien erreichbar sind. Und auch zu Fuß kann man zwischen drei verschiedenen Brauerei-Routen wählen.

Mehr Informationen dazu gibt es unter badste.de/bier. Wer alle Standorte besucht und sich dort jeweils einen Stempel geholt hat, erhält sein persönliches Bierdiplom überreicht.

Königliches Vergnügen auf dem Marktplatz

Bei so viel Begeisterung für das Hopfengetränk ist es kein Wunder, dass dem erfrischenden Trunk auch ein eigenes Fest gewidmet ist: das Bierbrauerfest. Rund um den Marktplatz mit dem prachtvollen Fachwerk-Rathaus präsentieren die örtlichen Brauereien einmal im Jahr ihre verschiedenen Spezialitäten, es gibt deftiges fränkisches Essen, stimmungsvolle Musik und Moderation für einen rundum gelungenen Festtag. Jedes zweite Jahr fällt sogar royaler Glanz auf die Veranstaltung: Dann küren die Bad Staffelsteiner und ihre Gäste ihre Bierkönigin oder ihren Bierkönig.



REZEPTTIPP

Suppenkino für jeden Geschmack

Popcorn sorgt für Knusper in cremigen Suppen

DJD | Ob mit Kürbis, Pastinaken oder Kartoffeln: Im Herbst kommen überall cremige Suppen auf den Tisch. Sie sind schnell zubereitet, wärmen von innen und machen angenehm satt. Wer seinem Lieblingsrezept eine besondere Note verleihen möchte, sollte Popcorn auf die Einkaufsliste setzen. Denn was viele vor allem als Kino-Snack kennen, fügt sich überraschend lecker ins Herbstmenü ein.

Die Zutaten für vier Portionen:

- 35 g luftgepoppptes Popcorn
- Kochspray
- 1 TL gemischte, getrocknete Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Thymian, Basilikum und Oregano)
- 1 Prise Cajun-Creole-Gewürz oder Chilipulver

So einfach ist die Zubereitung:

1. Das Popcorn in eine Schüssel mit Deckel geben und mit fünf kurzen Sprühstößen Kochspray besprühen.
2. Kräuter und Gewürz mischen und über das Popcorn streuen.
3. Die Schüssel verschließen und gut schütteln, damit sich alles gleichmäßig verteilt.
4. Das gewürzte Popcorn als Topping auf die Suppe geben und genießen.

Besonders aromatisch wird das Topping in Kombination mit gerösteten Kürbiskernen oder gehackten Nüssen. Auch Eintöpfen und Chili-Gerichten verleiht das würzige Popcorn einen knusprigen Akzent. Wer Popcornmais aus den USA wählt, setzt auf eine traditionell angebaute Kulturpflanze. Der dort produzierte Popcornmais ist gentechnikfrei und liefert von Natur aus Ballaststoffe sowie antioxidative Pflanzenstoffe. Da beim Popcorn das ganze Korn verzehrt wird, zählt es

zu den Vollkornprodukten und kann abwechslungsreiche Akzente in einer ausgewogenen Ernährung setzen. Unter www.popcorn.org finden sich zahlreiche weitere Ideen für kreative Popcorn-Rezepte. Als Nachtisch kann es zum Beispiel Pumpkin Spice Latte Popcorn, Popcorn-Happen mit Pumpkin Pie Spice und weißer Schokolade oder selbst gemachtes Popcorn-Krokant mit Pumpkin Pie Spice geben. So lässt sich ganz einfach ein überraschendes und kreatives Herbstmenü zaubern.



Foto: DJD/The Popcorn Board

noxtec
IT SYSTEMHAUS

• IT-SYSTEMHAUS • DEUTSCHE SERVER • DEUTSCHLANDWEIT

Jetzt scannen

noxtec.de

IT auslagern. Entspannt arbeiten.
Windows Terminal Server zu festen Preisen.
100% aus Deutschland.

Ihr Geld verdient mehr Aufmerksamkeit Heute, morgen und übermorgen!

ANZEIGE

Zwei Wochen lang wurde darüber gesprochen, warum Geldanlage längst kein Thema mehr nur für Börsenprofis ist. Es wurde über Altersvorsorge gesprochen, über Aktien, ETFs, Chancen, Risiken – und darüber, warum selbst jahrzehntelange Erfahrung nicht vor Fehlentscheidungen schützt. Jetzt endet der Countdown. Und „mehr-geld.info“ geht an den Start. Ab sofort ist mehrgeld.info online. Was dort entsteht, soll bewusst mehr sein als ein weiteres Börsenportal. Denn wer sich bislang kaum mit seinen Finanzen beschäftigt hat, soll dort genauso einen Einstieg finden wie jemand, der längst Aktien im Depot hat. Es geht um Basiswissen und Spartipps, um Altersvorsorge und Vermögensaufbau, um ETFs und Kapitalmärkte – und natürlich auch um konkrete Aktienanalysen. „mehr-geld.info“ wird dabei nicht allein online stattfinden.

Kolumnen für die Region

Parallel zum Start von mehr-geld.info beginnen auch die wöchentlichen Kolumnen von Lars Winter und Jens Castner in den Print-Ausgaben unseres Verlages. Damit werden die beiden Finanzexperten künftig Woche für Woche auch dort zu lesen sein, wo diese Serie begonnen hat: in unseren Zeitungen.

Mehr als Börse

Lars Winter und Jens Castner werden Märkte beobachten, Unternehmen analysieren und Entwicklungen einordnen. Sie wollen erklären, warum eine Aktie interessant sein könnte, wo Risiken liegen und wann Zurückhaltung die bessere Entscheidung sein kann. Vor allem aber soll mehr-geld.info Orientierung bieten. Denn Informationen gibt es längst genug. Castner bringt es im Gespräch auf den Punkt: „Informationen sind heute

im Überfluss vorhanden, Orientierung dagegen nicht.“ Genau da setzt das neue Angebot an. Wer noch nie einen ETF gekauft hat, soll verstehen können, was dahintersteckt. Wer sich fragt, ob das eigene Geld auf dem Sparguthum wirklich gut aufgehoben ist, soll Antworten finden. Und wer bereits investiert, soll Analysen und Einschätzungen bekommen, die über die nächste Schlagzeile hinausgehen. Winter und Castner werden dabei nicht immer einer Meinung sein. Und das ist ausdrücklich gewollt. Denn Börse lebt davon, dass Menschen dieselben Fakten unterschiedlich bewerten. Entscheidend ist, dass Argumente, Chancen und Risiken nachvollziehbar auf dem Tisch liegen.

„mehr-geld.info“ heißt nicht:
mehr Geld garantiert

Gerade deshalb gehört zu einem Angebot mit diesem Namen auch die unbequeme Seite. „mehr-geld.info“ ist keine Renditegarantie. Verluste gehören zur Börse ebenso wie Gewinne. Fehlentscheidungen sollen deshalb nicht verschwiegen werden. Winter sagt ausdrücklich, man wolle sich später auch an den eigenen Aussagen messen lassen – „nicht nur die Treffer feiern und die Fehlgriffe still verschwinden lassen“. Castner formuliert es noch klarer: „Wer über Chancen spricht, muss genauso offen über Verluste, Fehlentscheidungen und Risiken reden.“ Das macht „mehr-geld.info“ nicht kleiner. Im Gegenteil. Denn wer über Geld spricht, muss auch darüber sprechen, was schiefgehen kann.

Finanzwissen wird wichtiger

Dass dieses Thema künftig noch mehr Menschen beschäftigen wird, zeigt auch die Entwicklung bei der Altersvorsorge. Mit dem Altersvorsorgedepot soll

der Kapitalmarkt ab 2027 eine größere Rolle spielen. Die geplante Frühstartrente setzt sogar noch früher an. Aktien, Fonds und ETFs werden damit für viele Menschen näher rücken, die sich bisher kaum damit beschäftigt haben. Und spätestens dann reicht es nicht mehr, Finanzentscheidungen einfach aufzuschieben. Man muss nicht jede Aktie kennen. Man muss auch nicht jeden Börsenbegriff auswendig erklären können. Aber man sollte verstehen, welche Möglichkeiten es gibt, welche Risiken damit verbunden sind – und was das alles mit dem eigenen Geld zu tun hat.

Jetzt geht es los

Ab sofort ist mehr-geld.info erreichbar. Gleichzeitig starten die wöchentlichen Kolumnen von Lars Winter und Jens Castner in den Print-Ausgaben unseres Verlages. Damit endet der dreiwöchige Countdown. Die eigentliche Geschichte beginnt allerdings erst jetzt. Denn „mehr-geld.info“ soll seinen Lesern nicht sagen, was mit dem eigenen Geld zu tun ist. Lars Winter formuliert das Ziel sogar anders: Nach einem Jahr sollten die Leser den beiden Experten gerade nicht blind folgen, sondern bessere eigene Entscheidungen treffen können. Mehr Geld beginnt deshalb nicht mit dem ersten Aktientipp. Sondern mit mehr Ahnung vom eigenen Geld.

Freuen Sie sich auf unsere erste Kolumne in der kommenden Ausgabe Ihrer Regionalzeitung.



AUS DER REGION

Deutschland sucht 500 neue Standorte mit Herz

Eine kleine Geste kann Großes bewirken



Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Menschen für einen kurzen Moment innehalten. Einen Ort, an dem Kinder mit leuchtenden Augen ein kleines Herz auswählen, Eltern ihrem Kind eine Freude machen, Großeltern ihren Enkeln eine bleibende Erinnerung schenken oder Besucher einfach einem besonderen Menschen zeigen möchten: „Ich habe an dich gedacht.“

Genau dafür wurde die Herzsäule geschaffen.

Die rund 1,60 Meter hohe, hochwertig gestaltete Design-Säule mit dem Symbol eines roten Herzens ist weit mehr als ein Automat. Sie steht für Wertschätzung, Verbundenheit und kleine Gesten, die den Alltag ein wenig schöner machen. Für



nur zwei Euro erhält der Besucher ein liebevoll gestaltetes Herz aus einem hochwertigen Halbedelstein – als Glücksbringer, Erinnerungsstück oder

als kleines Geschenk für einen Menschen, der einem am Herzen liegt.

Bereits heute stehen Herzsäulen in zahlreichen Krankenhäusern, öffentlichen Einrichtungen und stark frequentierten

Standorten. Täglich schenken Menschen dort Herzen – oft verbunden mit einer persönlichen Geschichte oder einer liebevollen Botschaft. Aus einer einfachen Idee ist längst eine emotionale Initiative geworden, die Menschen verbindet.

Nun soll diese Idee weiter wachsen.

Gesucht werden Unternehmen, Einrichtungen und Organisationen mit hoher Besucherfrequenz, die Teil dieser besonderen Bewegung werden möchten. Ob Einkaufszentren, Möbelhäuser, Hallenbäder, Thermen, Freizeitparks, Zoos, Hotels, Jugendherbergen, Krankenhäuser, Rehabilitationskliniken, Seniorenresidenzen, Fitnessstudios, Einzelhandelsketten oder

andere öffentliche Einrichtungen Überall dort, wo täglich viele Menschen zusammenkommen, kann eine Herzsäule ihren Platz finden. Das Besondere daran: Für den Standort entstehen keinerlei Investitionskosten. Die Herzsäule wird inklusive Befüllung kostenlos zur Verfügung gestellt und professionell aufgestellt. Auch die regelmäßige Nachfüllung der Herzen erfolgt unkompliziert. Als Dankeschön für die Bereitstellung des Standortes erhält der Partner eine Beteiligung an den erzielten Erlösen.

Je nach Besucherfrequenz konnten Standorte in der Vergangenheit jährlich mehrere hundert bis über 2.700 € pro Herzsäule erzielen, ohne zusätzlichen Personalaufwand und ohne eigenes wirtschaftliches Risiko. Dabei entscheidet jeder Partner selbst, wie diese Einnahmen verwendet werden. Manche investieren sie in Mitarbeiterveranstaltungen oder kleine Anerkennungen für ihr Team. Andere unterstützen Kindergärten, Schulen, Sportvereine, Hospize oder soziale Projekte in ihrer Region. Wieder andere finanzieren damit kleine Aktionen für ihre Besucher oder Kunden. So entsteht aus jeder Herzsäule nicht nur Freude für die Menschen, sondern oft auch ein direkter Mehrwert für das gesellschaftliche Umfeld.

Bild: herzen.com / KI-generiert

Schreiben Sie uns über unser Kontaktformular an:
www.herzen.com
E-Mail: info@herzen.com

Adieu, Herbstblues

Damit lässt sich die Produktion von Glückshormonen ankurbeln



Wenn es draußen trüb und düster ist, verdunkelt sich oft auch die Stimmung.

Foto: DJD/Hübner/fizkes - stock.adobe.com

DJD | Morgens im Dunkeln zur Arbeit, dämmerige Tage bei künstlichem Licht und Sonnenuntergang schon am Nachmittag: Mit den kürzer werdenden Tagen schleicht sich oft der Herbstblues wieder an und legt sich wie Nebelschleier über die Seele. Denn wenn weniger Tageslicht ins Auge fällt, schüttet unser Körper mehr vom Schlafhormon Melatonin aus, das uns müde und antriebsarm macht. Dagegen nimmt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin bei Lichtmangel ab.

Serotonin und Dopamin heben die Stimmung

Serotonin ist für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig, vor allem, wenn es draußen grau, kalt und nass ist. Es trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei, bringt uns in Balance, stärkt den Antrieb und baut Resilienz gegen Stress auf. Sein „bester Freund“ ist der Neurotransmitter Dopamin – ein Stimmungs-Booster, der Freude und Euphorie erzeugt und ausgeschüttet wird, wenn wir ein Ziel erreichen. Ein gutes Mittel gegen den Herbstblues ist deshalb, die Produktion dieser Glückshormone anzukurbeln.

Mehr Glückshormone durch gezielte Ernährung

Dabei spielt unter anderem die Ernährung eine Rolle – Informationen dazu gibt es beispielsweise im Ratgeber unter www.huebner-vital.com. So dient die Aminosäure L-Tyrosin als Baustein für die Produktion von Dopamin. Sie ist in vielen

proteinreichen Lebensmitteln enthalten und wird vor allem angewandt, um Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. Unterstützt wird L-Tyrosin von der Heilpflanze Rhodiola, besser bekannt als Rosenwurz, die den Dopaminabbau bremsen soll. Für das Serotonin ist die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan eine wichtige Vorstufe. Sie gilt als natürliches Antidepressivum und wird im zentralen Nervensystem schrittweise in Serotonin und teilweise in Melatonin umgewandelt. Als pflanzlicher Unterstützer von L-Tryptophan fungiert das kostbare Gewürz Safran, das nicht nur geschmacklich die Stimmung verbessern kann. Kombiniert finden sich diese Inhaltsstoffe etwa in der Nahrungsergänzung hübnere Gute Laune, ergänzt durch Vitamin B6, das zur normalen psychischen Funktion beiträgt.

Besser drauf mit Tageslicht und Bewegung

Aber nicht nur die Ernährung kann den Herbstblues ausbremsen. Auch Tageslicht und Bewegung kurbeln die Produktion von Glückshormonen an. Man sollte also in der dunklen Jahreszeit jede Gelegenheit nutzen, Licht zu tanken, zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Mittagspause. Regelmäßiger Sport sorgt für noch mehr gute Laune. Denn durch Bewegung werden nicht nur Dopamin und Serotonin freigesetzt, sondern auch Stresshormone abgebaut. Sport an der frischen Luft ist deshalb ideal gegen Stimmungsschwankungen.



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

ALS BEILAGE IN TEILEN
DIESER AUSGABE:

- ALDI
- Bauhaus
- Douglas
- Easy Apotheke
- Edeka
- Esser Apotheke
- Expert Klein
- Globus Baumarkt
- HIT
- JYSK
- Kaufland
- Lidl
- Netto
- Norma
- Papperts
- Penny
- POCO
- Polster Aktuell
- REWE Nahkauf
- Rossmann
- XXXLutz
- Zimmermann

IMPRESSUM

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Biebrer Straße 137
63179 Oberthausen
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas
Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@rheinmainverlag.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 670.640
In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchent-
lich: 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 Oberthausen,
Neue Zeitung Heusenstamm, msh Dietzenbach/Dreieich,
msh Langen/Egelsbach, Der Isorborjer, Der Frankfurter
sowie den Ausgaben des Combi Medien Verlages, des Ver-
lags Tausus Medien und des Hochtaunus Verlages.
Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Be-
arbeitung von Routineaufgaben.
Layout, Satz: EMC MEDIEN FABRIK GmbH
Anzeigensatz: Theresenstraße 2
61462 Königstein
Druck: VRM GmbH & Co. KG,
Alexander-Flaming-Ring 2,
65428 Rüsselsheim
Vertrieb: EGO Direktwerbung GmbH
Oberthausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpräzision Nr. 44, gültig
ab 01. Oktober 2026. Vom Verlag
gestellte Anzeigenmotive
dürfen nicht anderweitig
verwendet werden.
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen über-
nimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind
ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandte Bild- und Text-
material übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinn-
spielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen.
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die
Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein süd-
hessen wird Recycling-Papier verwendet.
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möch-
ten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber
an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbrau-
cherportal www.werbung-im-briefkasten.de.
mein südhessen nicht bekommen? Zustellhotline
Montag-Freitag von 8.00-16.30 Uhr: 06104-4970-0

Tiere der woche

Benedikt braucht dringend einen Pflegeplatz

TSV SELIGENSTADT | Benedikt, der
ca. 12 Jahre alte Kater, sucht „pfoten-
ringend“ einen Pflegeplatz. Nach
einem Tierheimaufenthalt, wo er auf-
gepöppelt wurde, konnte eine gute
Pflegestelle für ihn gefunden werden,
auf der er sich wohlfühlte und gut um-
sorgt war. Anfang des Jahres bekam er
Ohrprobleme und sein Pflegefrauchen
musste täglich die Ohren behandeln,

was sehr schmerzhaft war.
Daraufhin zog Benedikt
kurzerhand aus. Er be-
sorgte sich einige Stellen
in der Nachbarschaft, die
ihn versorgten. Im März
wurde Benedikt dann er-
neut eingefangen und im
Tierheim untergebracht.
Mittlerweile ist ihm ein
Polyp aus dem Ohr entfernt
worden und es fallen keine
schmerzhaften Behand-
lungen mehr an. Er bekommt
täglich Medikamente
wegen seiner Nieren-
erkrankung, die er be-
reitwillig nimmt.



Foto: TSV

Benedikt ist ein lie-
benswerter, äußerst
verschmuster und an-
hänglicher Kater. Er
wünscht sich viel Auf-
merksamkeit in einem ruhigen
Zuhause bei einem älteren Paar
oder einer älteren Einzelperson
ohne Kinder. Er ist ein passionier-
ter Freigänger und entsprechend
unzufrieden mit seinem kleinen
Freigehege im Tierheim.

Benedikt braucht einen Pflege-
platz bei Menschen, die viel Zeit
für ihn haben und ihm eine gute

Freigang-Umgebung bieten können.
Kosten für Tierarzt und Medikamente
werden vom TSV getragen.
Wenn Sie Benedikt einen entsprechen-
den Platz anbieten möchten, nehmen
Sie am besten Kontakt mit dem Tier-
schutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf:
per Tel.: 06182-26626 ODER auch ge-
ne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.
Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>.

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



Henry

HTB | Henry ist ein sehr anhäng-
licher Hund, der seine Menschen
liebt. Hündinnen liebt er – bei Rüden
kommt es darauf an – hier zeigt er
sich sehr dominant. Er ist geimpft,
gechipt und kastriert. Henry ist 2
Jahre alt, ist 30 cm groß und wiegt
9 kg.
Weitere Informationen unter Hof-
fungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de
htb-ev.de Tel 06068 – 4785493 oder
0162 - 2939838.

Foto: HTB

Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de
Tel. 06068-4785493
oder 0162-2939838

MARKTPLATZ

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

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



Herr Kunzmann kauft an
Pelze aller Art, Alt- u. Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Münzen,
Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bern-
steinschmuck, Perücken, Puppen,
Leder- und Krokotaschen, Figuren,
Eisenbahnen, Ferngläser, Blei-
kristalle, Kleidung, Orden, Gobelin,
Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck,
Krüge, Teppiche, Porzellan, Schall-
platten, Nähmaschinen, Schreibma-
schinen, 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

Ankauf aller Art
Frau Bach kauft an:
Leder- und Lammfelljacken, Pelze,
Nerze aller Art, Vorwerk-Staubsauger,
Silber, Silberbesteck, Alt- u.
Bruchgold, Zahngold, Gold-
schmuck, Modeschmuck, Uhren,
Münzen, Musikinstrumente, Mo-
delleisenbahn, Kleidung, Gold-
schläger, Tennisschläger, Schreib-
u. Nähmaschinen, Bilder, Porzellan,
Bleikristall, Zinn, Teppiche, Pe-
rücken, Krüge, Bernstein, Leder-
und Krokotaschen, Antiquitäten,
Messing, Gardinen, Möbel, Schall-
platten, Orden, Ferngläser, Puppen,
Briefmarken, Kompl. Nachlässe
aus Haushaltsauflösungen. Kosten-
lose Beratung u. Wertschätzung.
Zahle bar vor Ort. Täglich
7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenen-
de. ☎ 069 - 59772692

Frau Friedrich kauft an

Pelze & Zinn, Lederjacken aller Art,
alte Nähmaschinen, Alt- u. Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Münzen,
Briefmarken, Handtaschen, Schmuck,
Modeschmuck, Bernstein, Perücken,
Schallplatten, Ferngläser, Puppen, Kro-
kotaschen, Taschen-, Armbanduhr, Eisenbahn,
Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung,
Gobelin, Gardinen, Silberbesteck, Krüge,
Teppiche, Porzellan, Atlaskarten, Pfeifen, Teleskope,
Postkarten, Schreibmaschinen, Möbel,
Bücher, Haushaltsauflösung. Kosten-
lose Beratung und Anfahrt sowie Wert-
einschätzung. Zahle absolute Höchst-
preise, 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

Kaufe Wohnmobile & Wohn-
wagen, Zustand egal auch mit Män-
gel Tel. 0174/6004673

► SIE sucht IHN

Gisela, 76 J., trotz meines Alters
noch jung im Herzen u. gutausse-
hend. Leider habe ich niemanden
mehr, mit dem ich offen reden o.
kuscheln kann, für den ich kochen
kann, für den ich ganz Frau sein
kann. Oder gibt es Sie doch? Dann
erwarte ich Ihren Anruf ü. PV, ge-
meins. können wir ein schönes Le-
ben haben. Tel. 0176-34488891

Attraktive Karin, 71 J., seit ü. 1
Jahr verwitwet, bin e. ganz liebe,
bodenständige Frau mit e. tollen
schlanken, vollbusigen Figur, bin
sehr vielseitig, zärtlich, romantisch
und treu, da ich keine Kinder habe
wohne ich ganz allein. Ich würde
Dich gerne mal zu mir einladen, da-
mit wir uns kennen lernen können.
pv Tel. 0151 - 20593017

Herr Eiffler 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
☎ 06105 / 9 67 60 55

Renovierung rund ums Haus
Malen o. Fliesen o. Verputz
Telefon: 0163 3145555

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

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, Gobelin, 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

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!
06157/9168006
0177/3105303

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

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 06

Proteinreich durch den Alltag
Körniger Frischkäse jetzt neu von Quäse

Proteinreich essen und mehr Viel-
falt in den Alltag bringen? Das geht
ganz unkompliziert. Körniger Frisch-
käse ist ein vielseitiger Begleiter für
eine bewusste Ernährung – ob zum
Frühstück, als Snack zwischendurch
oder als Zutat für Bowls, Salate und
andere Lieblingsgerichte.

Jetzt gib's auch von der Protein-
marke Quäse einen Körnigen Frisch-
käse. Der 200-Gramm-Becher liefert
22 Gramm Protein und enthält da-
bei nur rund 4,5 Prozent Fett. So ent-
stehen im Handumdrehen proteinrei-
che Mahlzeiten: zum Beispiel diese
goldbraunen Quetschkartoffeln mit
Körnigem Frischkäse.

Schon gewusst? Mit dem Körnigen
Frischkäse erweitert Quäse sein bi-
sheriges Sortiment erstmals um eine
neue Produktkategorie. Bekannt ist
die Marke bisher für ihren Käse aus
Quark, der mit rund 30 g Protein je
100 g besonders proteinreich ist.

Rezept für vier Portionen

Zutaten: 1 kg kleine, festkochen-
de Kartoffeln, 4 EL Olivenöl,
200 g Körniger Frischkäse, fri-
scher Thymian oder Rosmarin,
grobes Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: 1. Die Kartoffeln
mit Schale in einem großen Topf
mit Salzwasser etwa 20 Minu-
ten gar kochen. Anschließend
abgießen und etwas ausdampfen lassen. Währenddessen den Ofen auf
200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2. Ein Backblech mit Backpapier aus-
legen. 3. Die gekochten Kartoffeln auf das Backblech legen und mit einem
sehr robusten Trinkglas oder Kartoffelstampfer vorsichtig leicht flach drücken
(quetschen). Mit Olivenöl einpinseln, mit Pfeffer und Meersalz bestreuen und
nach Wunsch ein paar Zweige Thymian und/oder Rosmarin darauflegen. 4. Im vorgeheizten Ofen ca. 30–35 Minuten goldbraun backen, bis die
Kartoffeln außen knusprig und innen noch weich sind. 5. Mit dem Körnigen
Frischkäse anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 351 kcal, 40 g KH, 11 g EW, 17 g F. Weitere
proteinreiche Rezepte finden Sie unter www.quaese-protein.de/rezepte



Foto: Quäse/Denise Schuster



- IT-SYSTEMHAUS
- DEUTSCHE SERVER
- DEUTSCHLANDWEIT

IT
auslagern.
Entspannt
arbeiten.

Windows Terminal
Server zu festen
Preisen.

100% aus
Deutschland.

Jetzt scannen



noxtec.de

gelber Bergkristall

antiker Name Trojas

Inselgriechen

ein Orientale

Hochschulen (Kw.)

zu dem Zweck

japanische Währung

Bergvölker in Laos

Holzschutzmittel

aus der Not helfen

US-Filmstar

Untatzen zugeben

Begläubigung

balkonartiger Vorbau

eigenartiger Mensch

Anmut

männliche Anrede

Brotbelag

engl. Männername

Frauenname

religiöse Bildmotive

Hptst. v. Armenien

obere Raumbegrenzung

amerik. Ballspiel

französisch: Straße

Tanz in der Reihe

Vorname Hemingways

Sohn Isaaks (A.T.)

Fehler

Männerkose-name

sachlich

zollfreier Stapelplatz

Bürgersteig

ital. Männername

Modetrend (franz.)

Endergebnisse

französisch: Straße

hinweisendes Wort

Stockwerke

engl. Männername

Stadt in NRW

eigentlich. Vorname Atatürks

ent-schädi-gen

erster Hieb (Axt)

französisch: man

Lehnsarbeit

zentralafrik. Staat

römische Göttin

Absichten

Backware, Brot

„High Society“

Sitzstreik (engl.)

mittelrh. Weinort

engl. Männername

Stadt in Nigeria

deutsche Vorsilbe

unerfüllbarer Wunsch

österr. Aktienindex

Stadt in der Türkei

liturg. Gewand

Knabbergebäck (Kw.)

beiliegend

ägypt. Erntegott

Imitat

Fremdwortteil: halb

Steifer Hut

hebr.: Nichtjude

poetisch: Insel

ver-einigen

englisch: und

Meerkatze

Ge-tränke mischen

französisch: fröhlich

Bild von da Vinci (... Lisa)

US-Filmkonzern

spanisch: Meer

Abgabe (Kw.)

Metro-pole in Syrien

ein Fest begehen

Prophet im A.T.

farbloser Branntwein

heiliger Stier in Ägypten

griech. Vorsilbe: mit, um

Kurort in Südtirol

israel. Autor

Spott-schrift

englisch: du

Ährenborste

ge-sucht, begehrt

zetern, laut meckern

französisch: Freund

Stad in Florida (Fort ...)

poetisch: Wohlgeruch

alt-irische Schrift

Stad im Tschad

weiblicher Artikel

An-fänger

kurz für: eine

alt-irische Schrift

helle Bier-sorte

Hauptstadt Taiwans

englisch: ja

niederl.: ich

veraltet: Rabatt

afrik. Storch

italie-nische Tonsilbe

ital. Frau-enname

biblischer König

Segel-take-lung

englisch: Ei

alte frz. Gold-münze

legeres Gruß-wort

Zeichen f. Kupfer

Horn-klée

3

2

7

8

1

4

5

9

10

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

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

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

Auflösungen
der KW 43

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

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



Hans-Peter W., 67
Passionierter Wanderer · Verifizierter Kauf

HEILNATURA

HERZ & GEHIRN

ANZEIGE

★★★★★

„Mein Herz bringt mich auf jeden Gipfel — also tue ich auch etwas für mein Herz.“

Jede Woche auf Tour, im Winter Langlauf: Hans-Peter verlangt seinem Kreislauf einiges ab. Fisch mag er — aber nicht zweimal pro Woche. Dabei braucht der Körper die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA regelmäßig: Sie tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA auch zur Erhaltung der Gehirnfunktion. Heilnatura hat dafür die Lösung: die Omega-3-Fischöl-Kapseln.

DARUM OMEGA-3 VON HEILNATURA

✓ **Hochdosiert:** 500 mg EPA + 250 mg DHA pro Tagesdosis

✓ **Geschmacksneutral verkapselt** — kein Fischgeruch, kein Nachgeschmack

✓ **Trägt zu normaler** Herz- und Gehirnfunktion bei

✓ **Laborgeprüft** — ohne Aroma-, Farb- und Süßungsmittel

Zwei Kapseln täglich zur Mahlzeit decken die Versorgung verlässlich — eine Dose mit 60 Kapseln reicht für einen Monat.

„Zwei Kapseln zum Frühstück — und ich habe den Kopf frei für die nächste Tour.“



Omega-3-Fischöl-Kapseln · die Lösung von Heilnatura

Neukunden: **25 % Rabatt** mit Code **WILLKOMMEN**

QR-Code scannen oder „Heilnatura Omega 3“ googeln — Code im Warenkorb eingeben.

Nahrungsergänzungsmittel. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Rabatt nur für Neukunden, einmalig einlösbar.



DU BIST MEISTER DEINES FACHS. Und das soll auch so bleiben.

Während du dich voll auf dein Handwerk und dein Geschäft konzentrierst, bringt **nanos** deine **digitale Werbung** vollautomatisch zu den passenden Kunden.



Kampagnenstart in wenigen Minuten



Alles drin: Werbung auf Google, Facebook, LinkedIn & Instagram.



Dauerhaft optimiert: 24/7 automatische Anpassung durch KI.



Kein Vorwissen nötig: Ohne Marketingwissen, ohne teure Agenturen und komplizierte Tools.



nanos

Einfach starten.
nanos übernimmt den Rest.



10.000+

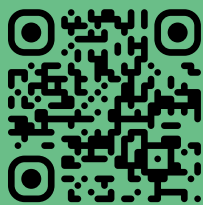
Unternehmen vertrauen bereits auf nanos.



25.000+

Ausgespielte Kampagnen

JETZT  **gratis Demo**
buchen statt ~~99€~~
und mit nanos digitale
Werbung schalten.



nanos.ai | Müllerstr. 12 | D-13353 Berlin

