

mein südhessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

14. Juni 2025

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.825

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Umgeben von Natur: Die ThermeNatur ist eine
Oase der Ruhe und Idylle.
Mehr auf Seite 2.

Foto: Stadt Bad Rodach

Bademantel trifft Wanderschuh und Stadtplan

Bademantel trifft Wanderschuh und Stadtplan

So vielfältig ist ein Urlaub rund um Frankens erstem Thermalbad

(DJJ). In einer zunehmend hektischen Welt suchen viele Menschen nach Orten der Entspannung und Regeneration. Über die Generationen hinweg beliebt sind Kurztrips in Kurorte mit Heil- oder Thermalbad: Laut dem Deutschen Heilbäderverband verzeichnen diese jährlich über 200 Millionen Aufenthaltstage. Im Norden Bayerns findet sich ein beliebtes Ziel, das nach einem Entspannungstag in der Therme viele weitere Urlaubsmöglichkeiten bietet.

Natürlich dem Alltag entkommen

Im oberfränkischen Landkreis Coburg liegt die Stadt Bad Rodach. Über die Grenzen der Region hinaus ist sie für eine Besonderheit bekannt: das erste Thermalbad Frankens. In der ThermeNatur sind die Becken der weitläufigen Badelandschaft mit wohlig-warmem und gesundem Heilwasser gefüllt. Hinzu kommt eine Saunawelt mit XXL-Panoramasauna und dem Ruhebereich „Baumwipfelpfad“. Neben der Wärme der Quellen machen zwei weitere Dinge die Therme einzigartig: Zum einen liegt sie inmitten der Natur, vom Außenbereich aus blickt man direkt auf Wald und Wiese, ist von Ruhe umgeben und kann den Alltag komplett vergessen. Zum anderen wird dem Solebecken während der KaMaLiCa-Zeremonie mehrmals täglich eine in Deutschland einmalige Mineralmischung zugesetzt. Diese Mischung entspricht der Zusammensetzung der dritten Heilquelle des Bades, die



weit unter der Oberfläche schlummert. Die enthaltenen Mineralien helfen unter anderem gegen trockene Haut, regulieren den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und wirken positiv auf die Psyche.

Etwas Abwechslung gefällig?

Wer ausreichend in der ThermeNatur entspannt hat, findet in und um Bad Rodach zahlreiche Möglichkeiten für weitere Aktivitäten, wie unter www.tourismus-bad-rodach.de zu erfahren ist. So lädt das Grüne Band im Thüringer Wald dazu ein,

ein einmaliges unberührtes Stück Natur zu erwandern. Bei kostenlosen Naturführungen erfahren die Teilnehmenden allerhand Wissenswertes über Flora und Fauna, abends führen die Nachtwächter durch die Stadt und ihre Historie. Danach fällt man erholt ins gemütliche Bett, sei es in einer idyllischen Pension, im Bauernhaus oder im 4-Sterne-Hotel. Am nächsten Tag lädt ein Ausflug in die Umgebung ein: Mitten in der Region Coburg. Rennsteig gelegen ist Bad Rodach ein perfekter Ausgangsort für Ausflüge zum Rennsteig, dem ältesten

Stärkung muss sein, auch während eines entspannten Tags in der Therme.

Foto: Stadt Bad Rodach

Weitwanderweg Deutschlands. Wer lieber städtischen Trubel möchte, fährt nach Coburg, Bamberg oder Nürnberg. Die Weltkulturerbestadt Bamberg präsentiert sich als das fränkische Rom, über Coburg thront eine historische Veste und in Nürnberg erwartet Gäste eine von mittelalterlicher Architektur geprägte Altstadt.



Natur, wohin das Auge blickt! Der Außenbereich der ThermeNatur.

Foto: Stadt Bad Rodach



Einfach nur abschalten: Eine der Saunen der ThermeNatur.

Foto: Stadt Bad Rodach/Markatus

Reiselust auf vier Pfoten

Ohne Pausen geht es nicht: Tipps für die Urlaubsfahrt mit Hund

(DJD). Verreisen ohne das fellige Familienmitglied? Für die meisten Hundehalter ist das nicht vorstellbar. Allerdings wollen lange Fahrten geplant und vorbereitet sein. Denn die Vierbeiner benötigen unterwegs besondere Fürsorge, damit sie die Reise genauso genießen können wie ihre Menschen – anfangen bei der Wahl eines geeigneten Transportmittels bis hin zu regelmäßigen Pausen für Bewegung und zum Trinken.

Richtig reisen und rasten mit Hund

Bei Fahrten mit dem Auto ist Sicherheit oberstes Gebot. Für verantwortungsvolle Tierfreunde ist es eine Selbstverständlichkeit, dass



Mit dem vierbeinigen Liebling auf Reisen: Regelmäßige Pausen für Bewegung und fürs Trinken sind ein Muss.

Foto: DJD/www.futterhaus.de/Getty Images/Alvaro Medina Jurado

der Hund niemals ungesichert mitkommt. Eine gut belüftete Transportbox, die im Kofferraum quer zur Fahrtrichtung platziert wird, oder ein spezielles Sicherungsgeschirr auf der Rückbank bieten hohen Schutz. Ebenso wichtig bei längeren Fahrten sind Pausen nach Möglichkeit etwa alle zwei Stunden. Schattige Rastplätze eignen sich gut, damit der Vierbeiner nicht der

Sicher verreisen mit Hund: Tipps dazu und die passende Ausstattung für den Transport gibt es in Fachhandlungen vor Ort.

Foto: DJD/www.futterhaus.de/Martina van Kann



prallen Sonne ausgesetzt ist. Denn die Gefahr durch Hitze wird generell noch zu oft unterschätzt. "Hunde haben es im Sommer schwerer als Menschen", sagt Ricarda Gürne von Das Futterhaus. "Sie können sich nur über Nase, Zunge und ihre Ballen abkühlen." Deshalb ist es tabu, den Hund auch nur für kurze Zeit im geparkten Auto zurückzulassen. Selbst bei vermeintlich milden Außentemperaturen kann sich das Fahrzeug innerhalb weniger Minuten auf gefährliche Werte aufheizen. Unterwegs darf außerdem frisches Wasser nie fehlen. Gut geeignet sind Trinkflaschen mit integriertem Napf oder faltba-

re Wasserbehälter, die wenig Platz im Gepäck benötigen. Unter www.futterhaus.de etwa finden sich ausführliche Tipps für das sichere und gesunde Reisen mit Haustier sowie Adressen von bundesweiten Fachhandlungen für eine individuelle Beratung.

Entspannt die Sommerhitze genießen

Auch am Urlaubsort sollte Rücksicht auf die Bedürfnisse des Tieres genommen werden. Tipp: Längere Spaziergänge oder Aktivitäten am besten frühmorgens oder in den späten Abendstunden starten statt in der Mittagshitze. "Im Hochsommer braucht der Hund keine zusätzlichen sportlichen Herausforderungen", sagt Ricarda Gürne weiter. Stattdessen bieten sich entspannte Runden im Wald oder in Parkanlagen an, wo es ausreichend Schatten gibt. Besonders erfrischend ist für viele Hunde ein Bad im kühlen Nass. Ob See, Bach oder Meer – Bewegung im Wasser sorgt für Abkühlung und jede Menge Spaß. Allerdings sollte auf die Wasserqualität geachtet werden. Bei stehenden Gewässern drohen Infektionen, im Meer kann Salzwasser in Verbindung mit Sand wie Schmirgelpapier auf empfindlicher Hundehaut wirken. Daher nach dem Baden den Hund am besten kurz abduschen oder mit einem Handtuch abreiben.

Nass- oder Trockenfutter: Die richtige Wahl für Ihren Hund

Bei der Frage, ob man seinen Hund mit Nass- oder Trockenfutter füttern sollte, gibt es einiges zu beachten. Beide Futtersorten haben ihre eigenen Vorzüge und Eigenheiten. Eine ausgewogene Ernährung, die den Bedürfnissen Ihres Hundes entspricht, ist entscheidend für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden.

Unterschiede zwischen Nass- und Trockenfutter

Nassfutter besteht zu einem großen Teil aus Wasser, was bedeutet, dass es den Hund gleichzeitig hydriert. Hunde, die von Natur aus wenig trinken, können so ihren Flüssigkeitsbedarf besser decken. Das

weiche Futter ist zudem leichter zu kauen und eignet sich besonders für ältere Hunde oder Hunde mit Zahnproblemen. Allerdings hat Nassfutter eine kürzere Haltbarkeit und ist in der Regel teurer als Trockenfutter.

Trockenfutter hingegen ist lange haltbar und in der Regel kostengünstiger. Die knusprige Konsistenz hilft bei der Zahnreinigung, indem es Zahnbelag reduziert. Trockenfutter ist einfach zu portionieren und unterwegs leichter zu handhaben. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass der Hund genügend Wasser trinkt, da Trockenfutter sehr wenig Feuchtigkeit enthält.

Kombination beider Futterarten

Viele Hundebesitzer entscheiden sich für eine Kombination aus Nass- und Trockenfutter, um die Vorteile beider Futtersorten zu nutzen.

Eine solche Mischfütterung kann Abwechslung in den Speiseplan bringen und sicherstellen, dass der Hund sowohl Flüssigkeit zu sich nimmt als auch seine Zähne durch Kauen reinigt.

Wichtig ist, auf eine ausgewogene Nährstoffverteilung zu achten, damit der Hund alle wichtigen Vitamine, Mineralien und Nährstoffe erhält.

Weitere Tipps für die Ernährung des Hundes

Unabhängig von der Futterwahl sollte die Futtermenge auf das Alter, das Gewicht, den Aktivitätslevel und die speziellen gesundheitlichen Bedürfnisse des Hundes abgestimmt sein. Zudem kann es hilfreich sein, das Futter regelmäßig zu wechseln, um Futterunverträglichkeiten zu verhindern und dem Hund verschiedene Geschmackserlebnisse zu bieten. Beratung durch einen Tierarzt kann helfen, die optimale Fütterungsstrategie für Ihren Hund zu finden. So können Sie sicherstellen, dass Ihr vierbeiniger Freund sowohl gesund als auch glücklich bleibt.



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebskranken 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.



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

Gesundes Gleichgewicht: Work-Life Balance im Fokus

In der heutigen schnelllebigen Welt wird die Bedeutung einer gesunden Work-Life Balance immer offensichtlicher. Die Anforderungen des beruflichen Alltags steigen kontinuierlich, während gleichzeitig das Bedürfnis nach einem erfüllten Privatleben wächst. Doch wie gelingt es, Beruf und Privatleben unter einen Hut zu bekommen und dabei gesund zu bleiben?

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, Burnout und anderen gesundheitlichen Problemen, die direkt mit einer unausgewogenen Lebensweise zusammenhängen. Hierbei spielt die Balance zwischen Arbeit und Freizeit eine entscheidende Rolle. Eine ausgewogene Work-Life Balance ist wichtig, um die persönliche Zufriedenheit, das Wohlbefinden sowie die Gesundheit langfristig zu fördern.

Die Herausforderung der modernen Arbeitswelt

In der modernen Arbeitswelt stehen Arbeitnehmer vor vielfältigen Herausforderungen. Mit der Digitalisierung und der ständigen Erreichbarkeit durch Smartphones und Laptops verschwimmt die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zunehmend. Viele Arbeitnehmer fühlen sich gezwungen, auch außerhalb der Arbeitszeiten für den Arbeitgeber verfügbar zu sein – sei es, um E-Mails zu beantworten oder an Telefonkonferenzen teilzunehmen. Ein weiteres Problem ist das häufige Arbeiten im Homeoffice, das während der COVID-19-Pandemie zum Standard geworden ist. Auch wenn diese Arbeitsweise Flexibilität bietet, kann sie dazu führen, dass der Arbeitstag keine klaren Grenzen mehr hat und damit die Work-Life Balance leidet. Der Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden kann dazu verführen, mehr Stunden als nötig zu arbeiten und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

Strategien für eine bessere Balance

Um eine gesunde Work-Life Balance zu erreichen, sind bewusstes Zeitmanagement und klare Prioritäten entscheidend. Arbeitnehmer sollten ihre Tagesplanung effizient gestalten, um Arbeits- und Freizeitaktivitäten angemessen zu koordinieren. Ein strukturierter Arbeitsalltag mit festen Pausen kann helfen, die Produktivität zu steigern und gleichzei-

tig die notwendige Erholung sicherzustellen. Das Setzen von Grenzen ist ein weiterer wichtiger Aspekt. So kann zum Beispiel das Ausschalten von dienstlichen Kommunikationsmitteln nach Feierabend hilfreich sein, um die Freizeit ungestört genießen zu können. Die Einführung fester Rituale, wie zum Beispiel regelmäßige Sporteinheiten oder gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, kann dabei helfen, den Kopf frei zu bekommen und Entspannung zu finden.

Unterstützung durch den Arbeitgeber

Unternehmen spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, ihren Mitarbeitern eine ausgewogene Work-Life Balance zu ermöglichen. Flexible Arbeitszeitmodelle, Homeoffice-Möglichkeiten und Unterstützung bei der Kinderbetreuung gehören zu den Maßnahmen, die Unternehmen ergreifen können, um die Work-Life Balance ihrer Mitarbeiter zu fördern.

Ein Bewusstsein für die Bedeutung von Erholungsphasen und Freizeitaktivitäten sollte auch innerhalb der Arbeitskultur verankert werden. Regelmäßige Schulungen zur Stress-

bewältigung und eine offene Kommunikation zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern tragen ebenfalls dazu bei, ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen.

Langfristige Perspektive: Wohlbefinden und Zufriedenheit

Langfristig gesehen führen eine ausgeglichene Work-Life Balance und die hieraus resultierende Zufriedenheit der Mitarbeiter zu einer höheren Produktivität und geringeren Ausfallzeiten durch Krankheit. Mitarbeiter, die ihre Freizeit genießen können und sich selbst verwirklichen, bringen Motivation und Kreativität in ihre beruflichen Aufgaben ein.

Werkzeuge zur Erhöhung der Work-Life Balance sind nicht nur im Interesse der Arbeitnehmer, sondern auch der Arbeitgeber, da zufriedene und gesunde Mitarbeiter den Unternehmenserfolg maßgeblich beeinflussen können.

Zusätzliche Ansätze und wesentliche Aspekte

Neben den bereits genannten Maßnahmen gibt es weitere Ansätze, die zur Verbesserung der Work-Life

Balance beitragen. Dazu zählt unter anderem die Integration von Sportprogrammen und gesundheitsfördernden Maßnahmen am Arbeitsplatz. Wann immer möglich, sollten Unternehmen sportliche Aktivitäten wie Yoga oder Fitnesskurse als Teil ihrer Betriebsangebote etablieren.

Ein ebenfalls immer beliebter werdender Ansatz ist das sogenannte Sabbatical – eine längere Freistellung von der Arbeit, die Arbeitnehmer nach einer bestimmten Betriebszugehörigkeit in Absprache mit ihrem Arbeitgeber in Anspruch nehmen können. Diese Zeit kann zur persönlichen Weiterbildung, zur Verwirklichung von Lebensträumen oder einfach zur Erholung genutzt werden.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Etablierung einer gesunden Work-Life Balance ein langfristiger Prozess ist, der sowohl von Arbeitnehmern als auch Arbeitgebern aktive Anstrengungen erfordert. Nur durch eine gemeinschaftliche Herangehensweise kann ein Umfeld geschaffen werden, in dem Beruf und Privatleben in Harmonie miteinander verbunden sind, sodass individuelles Wohlbefinden und beruflicher Erfolg gleichermaßen gefördert werden.

MYJOB.de

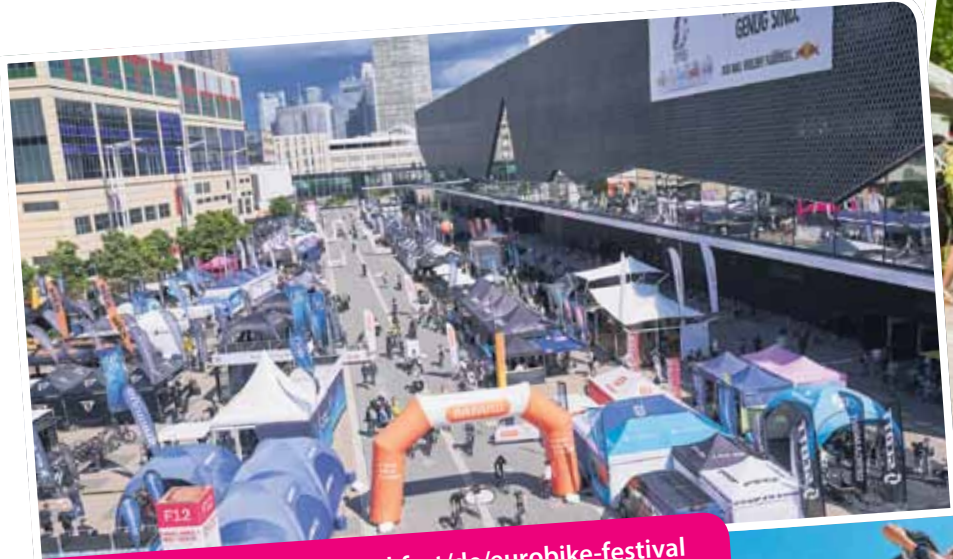
**Zeit für was Neues?
Jetzt Traumjob
finden!**

SCAN ME!

EUROBIKE Festival

FRANKFURT (RED). Bikes, Shows, Tests und Trends erleben! Am 28. und 29. Juni verwandelt sich die Messe Frankfurt erneut in das Paradies für Fahrradfans. Das EUROBIKE Festival bietet zwei Tage voller Action – mit spektakulären Shows von Weltstars aus Trial- und BMX-Szene, dem legendären Bembel Crit, spannenden Innovationen und einer nochmals verlängerten Teststrecke. Zum vierten Mal gastiert die EUROBIKE in Frankfurt und begeistert mit über 1.500 Brands, riesiger Demo Area, Mitmach-Aktionen und einem hochkarätigen Liveprogramm. Ob sportlich ambitioniert, alltagsradelnd oder als Familie mit Kindern – für alle ist etwas dabei. Produktneuheiten, Shows, Meet & Greets und Workshops sorgen für echtes Festivalflair. Herzstück ist die große Demo Area im Außengelände: Jetzt mit noch

mehr Bikes und längerer Teststrecke. Mit über 50.000 Testfahrten im Vorjahr war sie Publikumsmagnet – und bietet von High-End-Rennrad bis Balance-Bike für jedes Bedürfnis das passende Modell. In den Special Areas entdecken Besucher neue Trends und erleben die Fahrradwelt hautnah: von der Gravel Lounge über die Handmade Area, Bike-Parcours und Workshops in der Kids Area bis zu zukunftsweisenden Ideen auf der Ecomobility Fläche. Ganz neu ist die Adventure Area, die sich rund ums Thema Bikepacking, Radreisen und Outdoor dreht. Adrenalin gibt's bei spannenden Stunts und Rennen: Die Drop and Roll Show mit Danny MacAskill, der BMX Skyline Contest, der Cargo Euro Cup und das Radrennen des RSG Frankfurt bieten Spannung und Staunen. Bei der Cargobike-Beratung gibt's zudem Infos zu Alltagstauglichkeit und Nutzung.



Alle Infos: eurobike.com/frankfurt/de/eurobike-festival



Das Fahrrad-Highlight des Jahres in Frankfurt!

EUROBIKE Preview
Publikumsauftakt schon am Freitag
Neu: Am Freitag geht's los!
Mit dem Preview-Ticket ist schon von 12–18 Uhr exklusiver Zugang zur Messe möglich – ideal für Bike-Fans mit fachlichem Interesse.
Ab 18 Uhr ist der Eintritt zur EUROBIKE PARTY „Bikes & Beats“ inklusive!

Testen & Erleben – die Demo Area Special Areas & Mitmachen

In der großen Demo Area können Besucher verschiedene Bikes direkt testen – vom Rennrad über Pedelects bis zum Lastenrad. Die verlängerte Teststrecke und über 1.800 Testfahrzeuge machen das Festival zum europaweit größten Bike-Festival.

Ob Gravel Lounge, Handmade-Bikes, Kids Parcours oder Adventure Area – die Special Areas laden zum Staunen, Mitmachen und Fachsimpeln ein. Hier treffen sich Szene, Community und Neugierige – für alle Altersgruppen ist etwas dabei.

Überblick & Festivalfakten

Das EUROBIKE Festival bringt am 28. und 29. Juni wieder Fahrradfans aus ganz Europa nach Frankfurt. Mit über 1.500 Marken, 150.000 m² Fläche und einem vielseitigen Programm ist es das Highlight der Fahrrad- und Ecomobility-Szene.

Action, Shows & Rennen

Adrenalin pur: BMX-Contests, Stuntshows mit Danny MacAskill, das legendäre Bembel-Crit und viele weitere Highlights bieten Spannung für alle. Sport, Show und Szene-Stars sorgen für ein Festival mit echtem Gänsehautfaktor.

Shopping & Direktverkauf

Erstmals ist Direktshopping möglich: Am Samstag und Sonntag können Besucher Räder und Zubehör direkt vor Ort kaufen. Damit verbindet die EUROBIKE Erlebnis und Produktwelt – ganz im Sinne vieler Besuchervünsche.

FOTOS: EUROBIKE/FAIRNAMIC

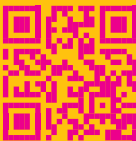
● ● Eurobike

EUROBIKE FESTIVAL

bikes | shows | tests | trends

Erlebe die Publikumstage der weltgrößten Messe für Fahrrad und Ecomobility

28.–29. Juni 2025
Messe Frankfurt



So bereiten Zimmerpflanzen lange Freude

Vier Tipps einer Expertin für die richtige Pflanzenpflege

(DJD-K). Schöne und gesunde Zimmerpflanzen bereiten lange Freude - dazu ist aber die richtige Pflege wichtig. Vier wertvolle Tipps kommen von Expertin Anita Dittmeier vom Pflanzgefäße- und Substrat-Hersteller Lechuza:

1. Richtiges Gießen

Eines der häufigsten Probleme ist übermäßiges Gießen. Wenn die Wurzeln der Pflanzen über einen längeren Zeitraum im Wasser stehen, entsteht Staunässe, die dazu führen kann, dass die Wurzeln faulen. Deshalb sollte zwischen dem regelmäßigen Gießen mit kalkarmem Wasser immer eine Trockenphase eingehalten werden. Bei Zimmerpflanzen mit mittlerem Wasserbedarf ist Gießen in etwa einmal pro Woche ausreichend. Die praktischen Lechuza-Gefäße mit Wasserstandsanzeiger helfen, den Überblick über die vorhandene Wassermenge im integrierten Reservoir zu behalten. So werden die



Mineralische Pflanzsubstrate sind aufgrund ihrer mineralischen Basis strukturstabil und können sich im Vergleich zu Erde nicht verdichten oder verklumpen.

Foto: djd-k/Lechuza

Wurzeln gleichmäßig mit Feuchtigkeit versorgt und Staunässe im Gefäßboden wird vermieden. Mehr Infos: www.lechuza.com.

2. Standort sollte passend sein

Bei der Platzierung der Pflanzen sollte geprüft werden, welche Faktoren für den richtigen Platz wich-

tig sind. Viele Zimmerpflanzen freuen sich über ausreichend Licht und fühlen sich auf der Fensterbank wohl. Doch nicht alle Grünpflanzen vertragen direkte Sonneneinstrahlung, was vor allem in den Sommermonaten zu beachten ist. Auch auf Zugluft und starke Temperaturschwankungen reagieren viele Pflanzen empfindlich. Mit einem Platz in der Nähe eines Fensters liegt man meist richtig.

3. Regelmäßig Umtopfen

Um das Wachstum der Pflanzen zusätzlich zu fördern, sollten sie bei Bedarf alle zwei bis drei Jahre umgetopft werden. Dafür eignet sich die Zeit nach der Winterruhe im Februar oder März, da bei steigenden Temperaturen und zunehmenden Sonnenstunden das Wachstum neu angekurbelt wird. Dabei muss es nicht immer handelsübliche Blumenerde sein. Eine gute Alternative sind mineralische Pflanzsubstrate wie etwa Pon. Diese sind aufgrund

ihrer mineralischen Basis strukturstabil und können sich im Vergleich zu Erde nicht verdichten oder verklumpen. Diese mineralischen Substrate bieten zudem keine Angriffsfläche für Pilze oder Schädlinge wie Trauermücken und sind deshalb auch für Allergikerinnen und Allergiker geeignet.

4. Nährstoffreiches Düngen

Da Pflanzen die begrenzten Nährstoffe aus der Erde ziehen, ist es bei Zimmerpflanzen wichtig, regelmäßig zu düngen. Hochwertig zusammengesetzte Langzeit- und Flüssigdünger gehen auf die individuellen Bedürfnisse verschiedenster Pflanzenarten ein und liefern ihnen die Nährstoffe, die sie benötigen. Selbst wenn man also keinen grünen Daumen hat, gelingt es mit diesen einfachen Tipps, sich ein kleines Pflanzen-Paradies zu schaffen, das wenig Arbeit macht, das Raumklima verbessert und für gute Laune sorgt.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 23

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

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

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



Südame- rikaner	▼	japa- nischer Kaiser	▼	Ton- erde	▼	dick- flüssig	▼	Männer- kurz- name	▼	Roh- kost- speise	libysche Währung	▼	it.: Turin	▼	niederl. Adels- prädikat	kind- liches Getue	▼	▼	▼	franzö- sisch: ja	▼	Zeitun- gen, TV, Radio
▼								engl. Schau- spieler †	▶						▼	vorsich- tig hin- schauen	▶					
Zwerg- hund		Grund- stoff des Stahls	▶								Licht bre- chender Körper		jüdischer Schrift- gelehrter	▶					hoher dt. Adels- titel		Initialen Rushdies	
Männer- name	▶			ägypt. Ernte- gott	▶			Klein- renn- wagen		Tauf- zeugin	▶			7	Geist- lichen- kappe		musika- lischer Halbton	▶				
▼						Salzge- winnungs- anlage		Ton- qualitäts- störung	▶				üben, trai- nieren	▶	Bier- her- steller	▶						
Luxus- boot		äußerst grob		höchster Berg Ägyptens	▶					Manegen		glänzend reiben	▶								Hand- ball- begriff	
Erlös, Aus- beute	▶		6					dick- flüssig		Schmelz- wasser- rinne	▶			Fremd- wortteil: drei	▶		Berg in Grau- bünden		Ort an der Riviera			
▼				Körper (Mz.)		sehr starker Wind	▶				4			Gär- futter	▶	Jäger- rucksack	▶					
Stadt in Japan	Figur in 'Wildente'	Figur in 'Feuer- werk'	▶					latei- nisch: Göttin	▶			Frucht- getränk		Pfeiler	▶							
be- schrän- ken	▶									afrik. Storch		Sems Nach- komme	▶				ind. Dichter (8. Jh.)		Back- zutat	▶		
▼			2			Wadi in Marokko		Kurort in Südtirol	▶					zu- wenden		Rang beim Karate	▶			Stadt in Polen		
tropischer Laub- baum		Teil der Syna- goge	▶	Sofa, Otto- mane	▶				5	ein Borst- wurm		schwed. Museum	▶				eng- lich: du					
Fußball- straßstoß (Kw.)		heiliger Drachen- kämpfer	▶					Vorname der Lindgren		Höhen- zunahme	▶							skand. Trink- spruch	▶			
▼				uner- sättlich		Rhein- Weinboot	▶					hollän- dische Stadt	▶	1	öster- r. Ort a. Inn		Gattin Thors	▶				
amerik. Hirsch	musik.: sanft	Indianer- dorf aus Lehm	▶	Hut- schmuck	▶							natürl. Brenn- stoff	▶		metal- lene Spitze	▶				fremdart. Menschen		
▼						ehem. dt. Airline	▶			Steuer im MA.		hinteres Schiffs- segel	▶				Streit- macht		zusätz- lich	▶		
ugs.: Dumm- kopf	▶							franz. Königs- anrede		Staat in West- afrika	▶				Hoch- schulen (Kw.)		Männer- kurz- name	▶				
▼				Männer- name		Kurz- schrift- zeichen	▶					unver- heiratet		Software- nutzer	▶				Cognac- güte	▶		
griechi- sche Erdgöttin		resolut	▶					jüdischer Kerzen- leuchter		Männer- name	▶				kurz für: an dem				latei- nisch: damit			
▼						kleine Früchte		Bereich der Physik	▶						franz. Depar- tement				10			
Schienen- fahrzeug		eine der 'Eis- heiligen'	▶	italie- nisch: gut	▶					Halbton unter c				dt. Ro- mancier †		voll- bracht, fertig	▶					
Dreh- pistole, Colt	ver- wundert	Lautstär- kemaß	▶					spani- scher Artikel	▶			angren- zend		rettende Lösungen	▶							
▼										Verein		Erbauer der Arche	▶									
▼						Motoren frisieren		sehr reicher Mann	▶													
Infus- ions- gerät		Unter- wasser- felsen	▶	physikal. Einheit	▶					babylon. Gottheit		span.: sich, man	▶									
alt-röm. Bezirks- vorsteher	▶							Flächen- maß der Schweiz		kurz für: eine		jap. Pres- sedienst		US- Autorin † (Anais)	▶							
▼				best. Arti- kel, 3. Fall		zurück- treten	▶															
alt-röm. Badeort b. Neapel		engl. Brief- anrede	▶					Strom d. Zentral- afrika	▶													
▼										Vulkan in Japan	▶											
Neuling		kurz für: lecker	▶			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							

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

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

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

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

Herr Zeiß 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, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06104 / 6 70 79 40

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, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06105 / 9 67 60 55

Neuwertiges Schimmel-Klavier in edlem Weiß - selten bespielt. Wir möchten es an jemanden weitergeben, der nicht nur ein Klavier, sondern auch Freude im Haus sucht. Fotos und weitere Infos gern auf Anfrage.
☎ 0151-25349888

Stellen

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

40 jährige Pflegehelferin sucht neue Arbeitsstelle! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen rund um die Uhr daheim. Bin Nichtraucher. Koche gerne und gut. Nur in Privathaushalt! Gerne Langfristig!
☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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/ 31 05303

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr.
☎ 069 - 34875842

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar 06158/6086991, 0173/3087449

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise
Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

0151/ 7187 2306
06258/5089921

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, 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, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.
Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

Partnersuche

Jutta, 68 J., liebevolle Witwe, sehr hübsch, ehrlich u. zuverlässig, ich bin eine ruhige, fleißige Frau, habe nur eine kleine Rente, dafür aber ein großes Herz. Ich mag die gute Küche u. die Natur zu jeder Jahreszeit, wohne alleine hier i. der Gegend u. suche pv einen guten Mann, der mich braucht, habe e. Auto u. könnte umziehen. **Tel. 0151 - 20593017**

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 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

Action, ALDI, Edeka,
Expert Klein, Globus,
HIT, LIDL, Marktkauf,
Möbel Kempf, Nahkauf,
Netto, Norma, Penny,
Rossmann, Telekom,
toom Baumarkt,
XXXLutz, 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.

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.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste 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 unvollständig eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

Grafik: freepik



Tiere der Woche

TSV SELIGENSTADT (PM). Sarah ist auf der Suche nach einem sicheren Heim. Das einjährige Kaninchen Sarah ist ein „blauer Wiener“ und wurde vor dem Schlachten gerettet.

Als sie zum TSV kam, war sie Menschen gegenüber zunächst sehr zurückhaltend, sie fasst aber zunehmend Vertrauen. Inzwischen lässt sie sich ab und zu streicheln, Leckerchen nimmt sie aus der Hand.

Sarah wiegt ca. 5 kg und benötigt dadurch etwas mehr Platz als ein Zwergkaninchen.

Foto: TSV



Sarah



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

Sandra

HTB (PM). Sandra ist eine sehr liebe, unkomplizierte Hündin. Sie ist sehr verschmust und liebt es bei ihren Menschen zu sein. Sie ist stubenrein, läuft gut an der Leine und fährt auch gerne im Auto mit. Keine Katzen.

Sandra ist 4 Jahre alt, 43 cm groß und wiegt 19 kg, sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB



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

Nuca

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

Nuca – Schmuseshund mit großem Herzen sucht ein liebevolles Zuhause. Nuca wurde im Januar 2018 geboren und durfte bereits einmal in ein neues Zuhause ziehen – leider hat es nicht für immer gereicht und so ist sie nun wieder bei Tiere in Not Odenwald. Doch Nuca gibt die Hoffnung nicht auf und wartet sehnsüchtig darauf, endlich ihren Für-immer-Menschen zu finden. Nuca ist eine absolute Menschenfreundin – sie liebt es, ganz nah bei ihren Bezugspersonen zu sein, folgt den Tierpflegern treu auf Schritt und Tritt und genießt jede noch so kleine Streicheleinheit in vollen Zügen. Nähe und Zuneigung sind Nuca unglaublich wichtig, für sie ist es das größte Glück. Im Tierheim Alltag zeigt sich Nuca in der Hundegruppe als freundlich und verträglich. Zwar versteht sich Nuca mit ihren Artgenossen gut, braucht sie aber nicht zum Glückhasein. Wenn Nuca andere Hunde zu viel werden, kommuniziert sie das auf klare, aber faire Weise.



Was Nuca sich nun mehr als alles andere wünscht, ist ein ruhiges Zuhause bei liebevollen Menschen, die ihr die Aufmerksamkeit und Geborgenheit schenken, nach der sie sich so sehr sehnt. Wer schenkt Nuca ein warmes Körbchen und ein Herz voller Liebe?

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

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

Foto: TINO

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

Tierheimfest



SELIGENSTADT (PM). Der Tierschutzverein Seligenstadt und Umgebung e.V. feiert sein diesjähriges Tierheimfest. Selbstverständlich gibt es wie immer leckere Speisen & Getränke und ein Flohmarkt lädt zum Stöbern ein. Die TSV-Näh- & Bastelgruppe zeigt ihre Arbeiten.

Dieses Jahr ist „Open-House“ bei den Kleintieren und – last but not least – eine Tombola findet statt!

WO: auf dem TSV-Vereinsgelände, Friedrich-Ebert-Straße 29 in Seligenstadt

WANN: 22. Juni 2025, 11–17 Uhr*

* nur bei gutem Wetter, Infos auf der Homepage, telefonisch oder in den sozialen Medien.

„Der Hund ist ein Begleiter,
der uns daran erinnert,
jeden Augenblick
zu genießen.“

Marla
Lennard



Foto: pixabay



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

H HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere 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