

mein süd hessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

18. Oktober 2025

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

mein süd hessen
auf Facebook

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



Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



EGRO

Direktwerbung GmbH

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

Mehr Informationen:

☎ 06104 4970-90

✉ zusteller@egro-direktwerbung.de



Der Ausblick von der Burgruine Hohengundelfingen ins
Große Lautertal lohnt den steilen Aufstieg.

Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/hochgehberge/Steffen Steinhäuser

Der Urwald von morgen
Nachhaltig wandern und genießen im
Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Der Urwald von morgen

Nachhaltig wandern und genießen im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

(DJD). Wer den steilen Serpentinweg zur Burgruine Hohengundelfingen hinaufsteigt, fühlt sich wie auf einem alpinen Pfad im Hochgebirge. Doch das ist einer der »hochgehberge« auf der Schwäbischen Alb, wo 22 ausgezeichnete Prädikatswanderwege zu naturnahen Touren einladen. Oben angelangt, ist der Ausblick ins Große Lautertal der buchstäbliche Höhepunkt des Rundwegs »hochgeschwiggert«. Er führt auf den Spuren des mittelalterlichen Herrschers Swigger von Gundelfingen über Berg und Tal und auch durch eine der geschützten Kernzonen des Biosphärengebiets Schwäbische Alb. „In Kernzonen entstehen die Urwälder von morgen“, erläutert Laura Neubert von der Geschäftsstelle hochgehberge in Esslingen. „Im Jahr 2009 wurde die forstliche Bewirtschaftung dort eingestellt, seither entwickeln sich die Wälder nahezu ungestört weiter. Alte Bäume und abgestorbenes Holz verbleiben hier im Wald. Sie bieten in Baumhöhlen, im morschen Holz und in der Rinde vielfältigen Lebensraum für seltene Tiere und Pflanzen.“

Modellregion der UNESCO

Das Biosphärengebiet Schwäbische Alb ist eine von der UNESCO ausgezeichnete Modellregion für nachhaltige Entwicklung. Die zertifizierten Rundwanderwege der



»hochgehberge« führen auf naturbelassenen Pfaden durch ursprüngliche Hangbuchenwälder entlang des Albtraufs, über Wacholderheiden, Weinberge und Streuobstwiesen. Sie sind zwischen vier und 15 Kilometern lang, so dass sowohl Anfänger und Familien wie auch sportliche Bergwanderer die passenden Touren finden. Die Runden sind in beide Richtungen beschil-

dert und informieren auf Tafeln am Wegesrand über die Naturschätze und Kulturlandschaften auf der Schwäbischen Alb. „Nur was man kennt, kann man schützen!“, betont Laura Neubert. Deshalb empfiehlt sie auch einen Besuch in einem der Informationszentrum des Biosphärengebiets oder eine geführte Tour mit einem Biosphärenbotschafter. Unter www.hochgehberge.de sind

Vom Breitenstein erleben die Wanderer eine spektakuläre Fernsicht.

Foto: DJD/hochgehberge/Angela Hammer

die Angebote zu finden, sowie ein interaktiver Tourenplaner und eine Broschüre zum Bestellen oder Herunterladen.



Von der Burg Hohenneuffen überblicken die Wanderer dichte Wälder und urwüchsige Wacholderheide.

Foto: DJD/hochgehberge/Schwäbische Alb Tourismus/ L. Huang

Regionaler Genuss

Die Tour »hochgekeltert« bei Neuffen verbindet beispielsweise die ursprüngliche Natur mit der Weinbautradition im Ländle: Seit rund 800 Jahren wird an den sonnenverwöhnten Hängen der Schwäbischen Alb Wein angebaut. Der Rundweg führt sowohl durch geschützte Kernzonen wie auch über Rebhänge, durch Gärten und schließlich zur Burgruine Hohenneuffen mit weiter Aussicht ins Tal. Neben dem Weinbau prägt die bäuerliche Landwirtschaft die Region. Auf der Schwäbischen Alb gibt es zahlreiche Spezialitäten, die den Aktivurlaub auch kulinarisch genussreich machen. Bei Direktvermarktern und Gastbetrieben sind regionale Produkte mit dem Qualitätssiegel »albgemacht« zu finden.

Storchenparkplatz macht seinem Namen alle Ehre: Spontangeburt direkt vor der Klinik



Familie Rosentreter mit ihrem „Last Minute Baby“ Nina.

Foto: Asklepios

WIESBADEN (PM). Ein außergewöhnliches Geburtserlebnis ereignete sich am Donnerstag auf dem Storchenparkplatz der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden: Familie Rosentreter brachte ihre zweite Tochter Nina zur Welt – und das in beeindruckender Geschwindigkeit. Bereits am Vorabend verspürte Frau Dr. Jelena Rosentreter die ersten Wehen, die zunächst gut auszuhalten und zu veratmen waren. Auch am folgenden Vormittag traten

die Wehen weiterhin spürbar, aber unregelmäßig auf. Ein entspannendes Bad zu Hause gegen Mittag brachte schließlich Bewegung in den Geburtsverlauf: Die Kontraktionen wurden deutlich regelmäßiger und intensiver.

Um 15:30 Uhr meldete sich Familie Rosentreter telefonisch im Kreißsaal an. Kurz darauf kam es zu Hause zum Blasensprung – die Wehen nahmen an Stärke zu und folgten nun in kurzen Abständen. Gegen 16 Uhr informierte die Familie erneut die Klinik, dass sie sich nun auf den Weg mache. Noch während der Fahrt meldete sich Herr Rosentreter telefonisch aus dem Auto und teilte mit, dass seine Frau bereits das Köpfchen des Babys spüren könne. Als Familie

Rosentreter kurz nach 16 Uhr auf dem Storchenparkplatz der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden eintraf, war das geburtshilffliche Team bereits in voller Bereitschaft: Zwei erfahrene Hebammen, eine Assistenzärztin und eine Oberärztin erwarteten die werdenden Eltern. Die Frage, ob es noch in die Zentrale Notaufnahme gehen sollte, erledigte sich schnell – denn mit der zweiten Wehe war Nina da. Um 16:14 Uhr wurde das gesunde Mädchen mit 52 cm und 3480 g im Auto geboren. „Trotz der überraschenden Umstände habe ich mich zu jeder Zeit gut versorgt gefühlt. Das Team war ruhig, professionell und hat sofort Sicherheit ausgestrahlt.“, so die frischgebackene Zweifach-Mama. Auch Chefarzt Dr. Christopher Wolf zeigt sich zufrieden mit dem Einsatz seines Teams: „Es macht mich stolz zu sehen, wie souverän und professionell unser geburtshilffliches Team auch in außergewöhnlichen Situationen agiert. Die Fähigkeit, Ruhe zu bewahren und Patientinnen sicher anzuleiten – selbst außerhalb des Kreißsaals – ist ein Zeichen echter Qualität.“ Familie Rosentreter hat sich inzwischen gut erholt und ist glücklich zu Hause angekommen.

Närrische Zeiten beim KCV

Närrische Zeiten stehen ab 11.11.2025 wieder beim KCV mit donnerten Narhalla-Märschen im Fokus. Deshalb KCV-Sitzungskarten buchen, bevor es zu spät ist... „Lachen ist die beste Medizin“, beim KCV nicht Verschreibungspflichtig!

11.01.2026	15:11 Uhr	Seniorensitzung Bürgerhaus Mainz-Kostheim
17.01.2026	17:11 Uhr	1. Prunkfremdensitzung Gemeinschaftssitzung KCV & KMV Bürgerhaus Mainz-Kostheim
24.01.2026	17:11 Uhr	2. Prunkfremdensitzung Bürgerhaus Mainz-Kostheim
29.01.2026	19:11 Uhr	Klostersitzung im Kloster Eberbach Hin- & Rückfahrt ab Kostheim 10€
04.02.2026	18:33 Uhr	Flößersitzung Bürgerhaus Mainz-Kostheim
Neu 11.02.2026	18:33 Uhr	Alaaf meets Helau beim KCV Neu Bürgerhaus Mainz-Kostheim
12.02.2026	18:11 Uhr	Damensitzung Bürgerhaus Mainz-Kostheim

Bestellungen an:
bestellung@kostheimer-carneval-verein.de

oder schriftlich an:
Kostheimer Carneval Verein 1923 e.V.
Hauptstraße 137
55246 Mainz-Kostheim

„Mitgemacht-mitgelacht beim KCV zu Fassenacht“

www.kostheimer-carneval-verein.de
@kostheimercarnevalverein

MYJOB.de

JOBS

QR code linking to MYJOB.de

Virenschutz von O bis O

Von Oktober bis Ostern ist Erkältungszeit – vorbeugen kann schützen

(DJD). Fast jeder kennt wohl die Faustregel „von O bis O“, nach der man sein Auto von Oktober bis Ostern mit Winterreifen fahren sollte. "Von O bis O" hat aber noch eine andere Bedeutung: Denn von Oktober bis Ostern dauert ungefähr auch die Erkältungssaison. Überall lauern jetzt Erkältungsviren: im Büro, bei Familientreffen, in Bus und Bahn, Kita und Schule. Haupteinfallstor für die Erreger und gleichzeitig die erste Verteidigungslinie sind die Nasenschleimhäute. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann man sich besser schützen und so manchen Infekt verhindern.

Feuchtigkeit für die Schleimhäute

So müssen die Schleimhäute ausreichend feucht sein, um bestmöglich funktionieren zu können. Deshalb heißt es jetzt: viel trinken, etwa Wasser, Tees oder auch vitaminreiche Fruchtschorlen. In In-

nenräumen kann der Einsatz von Luftbefeuchtern sinnvoll sein, denn die Heizungsluft ist oft besonders trocken. Auch Nasensprays beispielsweise mit Meersalz oder Hyaluronsäure können verwendet werden. Noch mehr schützen kann ein Nasenspray, das nicht nur feucht hält, sondern sogar Erkältungsviren abhalten kann – wie algovir Erkältungsspray mit dem Wirkstoff Carrageen aus der Rotalge. Es bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, in dem sich die Erkältungsviren verfangen und diese am Eindringen in die Zellen und an deren Vermehrung gehindert werden. Dadurch kann es nicht nur vor einer Erkältung schützen, bevor diese überhaupt entsteht, sondern kann auch bei ersten Erkältungsanzeichen den vollständigen Ausbruch noch verhindern, Symptome lindern und die Krankheitsdauer verkürzen. Da es keine systemischen Nebenwirkungen und keinen

Gewöhnungseffekt verursacht, ist es auch problemlos für eine längerfristige Anwendung geeignet.

Viren auf Abstand halten

Zusätzlich zur Unterstützung der Nasenschleimhäute ist es sinnvoll, Erkältungsviren von vornherein auf Abstand zu halten – Tipps dazu gibt es beispielsweise unter www.algovir.de. Gegen die sogenannte Tröpfcheninfektion über die Luft hilft vor allem, Kontakt mit erkrankten Personen zu vermeiden und geschlossene Räume regelmäßig zu lüften. Ein anderer häufiger Übertragungsweg ist die Schmierinfektion. An allen Dingen, die viele Menschen anfassen, zum Beispiel Türklinken, Haltegriffen, Einkaufswagen, Bargeld und Wasserhähnen, können Erkältungsviren haften, die beim Berühren an die Hände gelangen. Um einer Übertragung von den Händen auf die Schleimhäute

vorzubeugen, gilt: oft und gründlich die Hände waschen und möglichst wenig ins Gesicht fassen.



Hatschi: In der kalten Jahreszeit fängt man sich schnell eine Erkältung ein. Mit ein paar Schutzmaßnahmen kann das Risiko sinken.

Foto: DJD/Hermes Arzneimittel/iStock/Drazen Zigic

Medizin

ANZEIGE

Was tun, wenn Gelenkverschleiß Sie alt aussehen lässt?

Wie Sie Ihre Arthrose-Schmerzen in den Griff bekommen können

Fühlen wir uns oft nicht jünger, als wir eigentlich sind? Wissenschaftlich lässt sich das sogar bis zu einem gewissen Grad belegen – Experten sprechen von „subjektiver Verjüngung“. Doch ganz anders ist die Lage, wenn Arthrose ins Spiel kommt. Die damit einhergehenden Schmerzen lassen uns im Alltag oft ganz schön alt aussehen!

Wir haben spezielle Arzneytropfen unter die Lupe genommen, die Hoffnung schenken.



Arthrose-Patienten würden behaupten, dass man so alt ist, wie sich die Gelenke anfühlen. Und da ist was dran, denn Gelenkverschleiß ist die Bremse im Alltag schlechthin – und ganz nebenbei eine echte Volkskrankheit.

Gelenkverschleiß, fachsprachlich Arthrose genannt, entwickelt sich schleichend und wird mit zunehmendem Alter immer spürbarer. Anfänglich zeigt er sich durch steife Gelenke nach dem Aufstehen oder leichten Schmerzen bei Belastung. Doch mit der Zeit werden die Symptome stärker, die Beweglichkeit nimmt ab.

Was bei Arthrose im Körper passiert

Arthrose zählt zu den häufigsten Alterserkrankungen und entsteht, wenn sich der Gelenkknorpel mit der Zeit abnutzt. Dieser wirkt im gesunden Zustand wie ein Puffer zwischen den Knochen: Er schützt, federt Stöße ab und sorgt für reibungslose Bewegung. Mit dem Verlust der Knorpelschicht reiben die Knochen ungeschützt aufeinander. So können Reizungen und Entzündungen entstehen.

Natürliches Arzneimittel bei Arthrose

In solchen Momenten kann gezielte Hilfe von innen entscheidend sein – und ein natür-



liches Arzneimittel namens Rubaxx Arthro (Apotheke) bietet genau das. Es enthält einen besonderen Wirkstoff aus der Weißbeerrigen Mistel und wurde speziell entwickelt, um Verschleißkrankheiten der Gelenke gezielt zu behandeln. In Laborstudien^{1,2} zeigte sich, dass der Wirkstoff nicht nur entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt, sondern sogar in der Lage ist, bestimmte Abbauprozesse im Gelenk zu bremsen. Genauer gesagt: Der Wirkstoff kann bestimmte Körperzellen stoppen, die bei Arthrose den Knorpel angreifen und zerstören. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Rubaxx Arthro gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro

(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



Rubaxx

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. 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

Klimaschutz im Tank

Biokraftstoffe sind Baustein für die technologieoffene Verkehrswende

(DJD). Ob im Pkw, Lkw oder Traktor – Verbrennungsmotoren werden uns noch viele Jahre begleiten. Zu einer erfolgreichen Verkehrswende gehören daher neben dem Ausbau der Elektromobilität auch klimafreundliche Kraftstoffe, die Benzin und Diesel ersetzen. Eine sofort einsetzbare Lösung sind Biokraftstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen sowie Abfällen und Reststoffen: Sie liefern Klimaschutz für Verbrennungsmotoren.

Klimaschutz und heimische Wertschöpfung

Biodiesel aus Rapsöl oder gebrauchtem Fritteusenfett, Bioethanol aus Getreide und Biomethan aus Stroh liefern heute den größten Beitrag zum Klimaschutz im Straßenverkehr: Nach statistischen Daten der Bundesregierung wurden dadurch allein 2023 in Deutschland rund zwölf Millionen Tonnen Treibhaus-

gase vermieden. Anbau, Sammlung und Handel der Rohstoffe sowie ihre Verarbeitung zum fertigen Biokraftstoff stärken die heimische Wertschöpfung und sichern Arbeitsplätze. Wer sich näher informieren möchte, findet beim Biokraftstoffverband unter www.biokraftstoffverband.de leicht verständliche Hintergrundinformationen, anschauliche Praxisbeispiele und aktuelle Klimabilanz-Daten.

Mehr als Energie: Koppelprodukte werden mitgeliefert

Die Herstellung von Biokraftstoffen aus Anbaubiomasse wie Rapsöl für Biodiesel oder Roggen für Bioethanol bringt neben klimafreundlicher Energie als wichtigen Zusatznutzen auch sogenannte Koppelprodukte hervor. Dies sind wertvolle Erzeugnisse, die parallel zum Biokraftstoff entstehen. Dazu gehört zum Beispiel Eiweißfutter

für Nutztiere wie Rapsschrot sowie Glycerin als Grundstoff für die chemische Industrie und Inhaltsstoff vieler Produkte unseres Alltags. Während die Nutzung von Abfällen und Reststoffen als Rohstoff im Sinne der Kreislaufwirtschaft ist, können nahrungsmitteltaugliche Ausgangsstoffe wie Rapsöl im Krisenfall als Lebensmittel genutzt werden, was die Ernährungssicherheit stärkt.

Jeder Liter Biokraftstoff spart CO₂

Im Gegensatz zu langfristig angelegten Klimaschutzmaßnahmen können Biokraftstoffe ihre Wirkung sofort entfalten. Jeder Liter, der fossiles Erdöl ersetzt, spart unmittelbar CO₂. Diese Eigenschaft macht Biokraftstoffe zu einem unverzichtbaren Baustein für die Erreichung der Klimaziele im Verkehr. Zugleich helfen sie, die Ab-



Einheimischer Raps kann fossile Brennstoffe im Straßenverkehr ersetzen und er steht zudem für die Versorgung mit hochwertigen Futtermitteln und anderen wichtigen Koppelprodukten.

Foto: DJD/Verband der Deutschen Biokraftstoffindustrie.

hängigkeit von Energieimporten zu verringern und die Versorgungssicherheit zu erhöhen. Biokraftstoffe besitzen Vorteile für Umwelt, Klima, Wirtschaft und Gesellschaft.

So klappt's mit dem Punktesammeln und Sparen

Bonusprogramme sind beliebt - mit diesen zehn Tipps nutzt man sie richtig

(DJD). Ob beim Einkaufen im Supermarkt, beim Tanken, Reisebuchen oder Online-Shopping – immer mehr Menschen in Deutschland nutzen regelmäßig Bonusprogramme, um exklusive Vorteile zu erhalten und zu sparen. Doch wie kann es passieren, dass gesammelte Punkte nicht auf dem Punktekonto erscheinen? Häufig stecken dahinter Anwendungsfehler: Denn auch bei einem einfachen und benutzerfreundlichen Bonusprogramm kann es vorkommen, dass zum Beispiel Coupons nicht aktiviert, Bedingungen überlesen oder die richtige Reihenfolge beim Online-shopping nicht beachtet werden.

Der größte Anbieter für Bonusprogramme in Deutschland ist Payback mit 35 Millionen Kundinnen und Kunden und etwa 700 Partnerunternehmen. Wir haben Tipps zusammengestellt, mit denen man vermeiden kann, dass Punkte "verloren" gehen:

Zehn Tipps zum richtigen Punktesammeln:

1. Vor jedem (Online-) Einkauf, vor jeder Reisebuchung oder dem



Die Kundenkarte bleibt beliebt – aber bei Payback nutzen schon 17 Millionen Kundinnen und Kunden die praktische App auf dem Smartphone.

Foto: DJD/www.payback.de

Tarifabschluss prüfen: Sind die Mehrfachpunkte-Coupons schon aktiviert? In der Payback App funktioniert das am einfachsten und die Coupons sind per Handy immer dabei.

2. Coupons rechtzeitig aktivieren: Und zwar vor dem Einkauf, nicht erst an der Kasse. Manchmal ist der Handypfing nicht gut oder es gibt andere technische Gründe, dass es an der Kasse nicht in Sekundenschnelle klappt.

3. Cookies zulassen: Sowohl beim Bonusprogramm selbst als auch beim Online-Shop, in dem Punkte gesammelt werden.

4. Adblocker ausschalten.

5. Das Onlineshopping richtig starten, denn der Warenkorb darf nicht schon befüllt sein: Den Einkauf über die Payback App oder die Website starten und von dort aus zum gewünschten Onlineshop wechseln. Nur so können die Punkte richtig zugeordnet werden. Die Produkte erst nach diesen Schritten in den Warenkorb legen.

6. Keine anderen Gutscheinseiten öffnen.

7. Nur originale Angebote und Coupons nutzen.

8. Bedingungen genau lesen und auf den Gültigkeitszeitraum und die Bedingungen der Coupons achten. Manchmal sind bestimmte Märkte, Produkte oder Marken ausgeschlossen oder der Coupon ist nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Manche Extra-Punkte gelten nur für bestimmte Warengruppen oder Kategorien.

9. Mindestbestellwert beachten: Manche Online-Partnershops vergeben Punkte erst ab einem bestimmten Bestellwert. Auf den Shop-Detailseiten unter www.payback.de beispielsweise kann man nach den entsprechenden Infos suchen.

10. Den aktuellen Punktestand regelmäßig prüfen.

Mit diesen Tipps, die schnell zur Routine werden, ist das zuverlässige Punktesammeln ein Kinderspiel.

Das Spiel der Farben in luftiger Höhe genießen

Im Indian Summer zeigt sich die Waldwelt Skywalk Allgäu von der schönsten Seite

(DJD-K). Die Waldwelt Skywalk Allgäu zeigt sich im goldenen Herbst von ihrer schönsten Seite. Im Indian Summer taucht die Sonne die bunten Blätter in ein sanftes, warmes Licht, die ganze Landschaft erstrahlt im Spiel der Farben.

Bei klarer Luft und angenehmen Temperaturen können Familien, Freunde, Naturliebhaber und Senioren im Naturerlebnispark unvergessliche Momente erleben. Der barrierefreie Baumwipfelpfad mit 540 Metern Länge ist die Hauptattraktion, von der 40 Meter hohen, per Aufzug erreichbaren Aussichtsplattform geht der Blick vom Bodensee bis zu den Allgäuer Alpen. Rund um den Skywalk sind auf etwa 60.000 Quadratmetern über 70 weitere Erlebnisstationen zum Spielen, Entdecken und Genießen entstanden.

Alle Infos:

www.waldwelt-allgaeu.de

Eine Ameisentruppe bei ihrer emsigen Arbeit betrachten

Die Walderlebniswelt mit ihren Infotafeln will Jung und Alt für Bäume, Tiere und ein intaktes Ökosystem begeistern. Zu ihr gehören die Abenteuerwelt mit Röhrenrutsche, die Entdeckerwelt mit dem Wurzelnest, die Genusswelt mit Hän-geschaukel und die Erlebniswelt mit Zapfenschleuder. In der Vogel-nestschaukel im Wald kann man Vögel zwischern hören und dabei den Blick von unten nach oben in die mächtigen Bäume werfen. Besonders beliebt bei Kindern ist der Streichelzoo mit den flauschigen Kamerunschafen und Ziegen. Auf der Ameisenliege lässt sich eine Ameisentruppe bei ihrer wuseligen Arbeit beobachten - und wer schon immer mal wissen wollte, warum der Specht kein Kopfweh beim Klopfen bekommt, wird es in der Waldwelt erfahren. Im familienfreundlichen Restaurant „Waldglück“ unterhalb

des Baumwipfelpfades werden von den Aromen des Waldes inspirierte Gerichte serviert.

Von Waldkräuterfest bis Waldweihnacht: Events und Attraktionen im zweiten Halbjahr 2025

Die Events der Waldwelt sind so vielfältig wie die Jahreszeiten, in denen sie stattfinden, hier eine Auswahl der Highlights im zweiten Halbjahr:

1. Waldkräuterfest am 19. Oktober: An diesem Sonntag geht es speziell um die vielen Kräuter und Heilpflanzen im Wald.
2. Waldgeisterparty am 24./25. Oktober: Der Grusellauf durch den nächtlichen Wald ist nichts für schwache Nerven.
3. Waldweihnacht am 13./14. Dezember: Das Gelände erstrahlt in weihnachtlichem Lichterglanz.



Wenn Spätsommer und Herbst zur magischen Jahreszeit werden: Der Sonnenuntergang zeigt sich vom Baumwipfelpfad im Skywalk Allgäu von seiner schönsten Seite.

Foto: dj-d-k/skywalk allgäu/Thomas Gretler

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 41

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



gelbliche Farbe	Kinder- tages- stätten	Toilette	russ. Männer- name	Wissen- schaftler	Wortteil: eigen, sonder	orient. Männer- name	ugs.: nein	schott. Adeisge- schlecht	Halbton unter G	Hoch- gebirge betreff.	ein Ballett- stück	Frauen- name	verstei- neter Seeigel	Ausruf
				geome- trischer Begriff					folge- richtig					
Gründer des Bau- hauses			Gegen- wehr, ... bieten	Kraft- fahr- zeug					äthio- pische Währung	US- Bundes- staat				
					Stadt in Japan			ev. Ge- meinde- helfer	Uniform- zier- saum				veraltet: fein	nicht ausge- schaltet
Gerede					engl. Brief- anrede		Entwäs- serungs- rohr			US- Autor †		nord. Got- terbotin		
				flacher Meeres- teil	Ziffer e. elektr. Anzeige			offi- zieller Ratgeber		ohne Beglei- tung				
Fremd- wortteil: vier	Frauen- name	franz. Schau- spieler †		Niveau (engl.)			offene Halle	Edel- stein						Blas- instru- mente
Tinten- fisch- art					all- täglich, banal		ein Haut- aus- schlag		Schild- laus- fett			Stadt bei Oslo		Stadt nördlich Madrids
				Lehrer	Hptst. Süd- afrikas				Frage- wort		Bank- begriff			
Wickel- kleid der Inderin		Kater in der Fabel			Alpen- berg- massiv			modisch elegant	verteidi- gungs- unfähig					
ohne zu handeln						kreis- runde Stütze	enges, tiefes Tal				Ruinen- stätte auf Kreta		Berg- bach	
mongo- lischer Nomade					Fremd- wortteil: halb	Drogen- abhän- gigkeit		Nerven- geflecht (med.)	latei- nisch: Gesetz				franz. Fluss	
		geduldig warten		arab. Grußwort				Männer- name	ungar. Hirten- hund			afrik. Volk		
Tele- dialog (Kw.)	männ- liches Haustier	die drei Töchter des Zeus			Tier- kreis- zeichen	Kanal- stufe							Lotto- doppel- treffer	
Kalifen- name				altrom. Staats- mann	unge- ordnete Menge			männ- licher Artikel		Gelenk- erkrank- ung		Frauen- kurzname		
franz. Staats- mann		italien.: Italien		große ital. Insel				Geheim- gericht	Karten- spiel					PKW- Lenkhilfe
					hollän- dische Stadt		Stadtteil von Wup- pertal	einhei- misches Raubtier				Figur bei Gersh- win		franzö- sisch: Nacht
konstant, be- ständig					Währung in Ghana	Bargeld (ugs.)			englisch: Ei	italie- nisch: gut				
				Hautaus- schläge	deutsch- rumän. Lyriker †			weißes Schaum- gebäck	franz. Depar- tement				Ruinen- stätte im Irak	
Rufname Connerys	Groß- stadt in Sambia	schweiz. Alpen- gipfel					König v. Wessex † 839	Gebirge						
jap. Wali- fahrtsort					islam. Konfes- sion	Roman d. Austen			Riesen- kröte			japan. Staats- mann †		
				Rechts- wesen	Gewin- nerin					hoher Beamter				
Geburts- stätte von Zeus		zentrale Gestalt des N.T.			arabisch: Sohn			Priester der Ost- kirche	Fecht- waffe, Degen					
Ruf, Ansehen						Fremd- wortteil: fünf	Erdzeit- alter							
					indones. Erdöl- stadt	kleines Kloster								
eltern- loses Kind	Schön- ling (franz.)	Autor von 'Momo' †		Sitz- wasch- becken				englisch: und	Abk.: Post- skriptum					
Hptst. Libanons								englisch: ist	nord. Meerese					
Fluss d. Pforz- heim				an- führen, führen					Labans Tochter (A.T.)					
Feucht- wiese				Dach- kammer						Abk. für ein Hohlmaß				

4

9

6

2

3

7

1

8

10

5

11

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

Die Gelenke fit machen für den Wintersport

Arthrosepatienten sollten Skifahren und Co. mit Vorsorge und Bedacht angehen

(DJD). Pulverschnee und Sonnenschein – was gibt es dann Schöneres, als geschmeidig die Pisten hinunterzuwadeln oder in der Loipe durch den verschneiten Wald zu gleiten? Wintersport ist auch für viele Menschen mit Arthrose ein Stück Lebensqualität. Umso wichtiger ist es, Beschwerden vorzubeugen und das Gelenk bestmöglich zu unterstützen.

Knie- und Hüftgelenke sind besonders belastet

Arthrose bedeutet einen fortschreitenden Knorpelverschleiß, der Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen kann. Das wirkt sich auch beim Skifahren aus. Vor allem Knie- und Hüftgelenke sind hier belastet. Daher gilt: Eine gezielte Vorbereitung in den letzten Wochen vor dem Urlaub ist entscheidend. Funktionelles Krafttraining für Beine und Rumpf stabilisiert die Gelenke. Auch Radfahren, Aquajogging, Nordic Walking und spezielle Skigymnastik eignen sich zur Stärkung von Kondition und Muskulatur. Um die Gelenke noch weiter zu unterstützen, kann darüber hinaus eine biologische Behandlung wie die ACP-Therapie eine gute Option sein. ACP steht für Autologes Conditioniertes

Sonne und glitzernder Schnee: Auf Wintersport müssen auch Menschen mit Gelenkproblemen nicht grundsätzlich verzichten.

Foto: DJD/Arthrex/Getty Images/nullplus

Plasma und wird aus dem eigenen Blut gewonnen. Durch ein spezielles Trennverfahren werden Blutplättchen in konzentrierter Form isoliert und in das betroffene Gelenk injiziert.

Futter für den Knorpel

„Es gibt inzwischen viele Studien zur ACP-Therapie und die meisten berichten von einer Erfolgsquote von 80 bis 90 Prozent. Dies sind auch meine Erfahrungswerte“, sagt Prof. Dr. med. Gerald Zimmermann, Chefarzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie am Theresienkrankenhaus Mannheim. Da ausschließlich körpereigenes Material eingesetzt wird, gilt die Therapie zudem als sehr gut verträglich.

Unter www.acp-therapie.de gibt es weitere Informationen. „Der Schlüssel liegt im eigenen Plasma. Es ist voller entzündungshemmender Stoffe und Wachstumsfaktoren – dem besten 'Futter' für Knorpel“, so der Experte.



Kurz gefasst:

Wintersport bei Pulverschnee und Sonnenschein: Das ist auch bei vielen Menschen mit Arthrose beliebt. Umso wichtiger ist es, Beschwerden vorzubeugen. Arthrose bedeutet einen fortschreitenden Knorpelverschleiß, der Schmerzen und Einschränkungen verursachen kann. Besonders Knie- und Hüftgelenke sind beim Skifahren belastet. Gezieltes Training für Beine und Rumpf stabilisiert, auch Radfahren, Aquajogging oder Skigymnastik eignen sich zur Vorbereitung. Unterstützend kann eine biologische Behandlung wie die ACP-Therapie wirken, bei der körpereigene Blutplättchen konzentriert ins Gelenk gespritzt werden.

„Viele Studien berichten von einer Erfolgsquote von 80 bis 90 Prozent – das deckt sich mit meinen Erfahrungen“, so Prof. Dr. Gerald Zimmermann. Mehr Informationen: www.acp-therapie.de.

Wärme, die von innen kommt

ANZEIGE

Wenn draußen der Wind weht, die Temperaturen sinken und die To-do-Liste kein Ende nimmt, tut eine Auszeit besonders gut. Ein kurzer Augenblick, in dem ein gutes Essen nicht nur satt, sondern rundum zufrieden macht. Genuss, der entspannt und entschleunigt.

Die Marke CHAMPIGNON steht seit jeher für Käse, der Tradition und Qualität vereint. Ausgewählte Zutaten und handwerkliches Können machen jede Spezialität zu etwas Besonderem – und zur idealen Basis für Mahlzeiten, die Körper und Seele wärmen.

Ein solches Wohlfühlgericht ist die CHAMPIGNON Frittata mit Brokkoli, Tomaten und grünen Bohnen. Dafür wird frisches Gemüse blanchiert, mit Eiern, Sahne und cremigem

CHAMPIGNON Rahm Camembert – „Das Original“ (125 g) vermischt und im Ofen goldbraun gebacken. Das Ergebnis: fluffig, aromatisch und herrlich unkompliziert. Ob warm zum Abendessen, kalt beim Brunch oder zwischendurch – die Frittata bringt Farbe, Geschmack und Wohlgefühl auf den Teller und in den turbulenten Alltag.



Das vollständige Rezept sowie viele weitere Ideen gibt's unter:

www.kaeserei-champignon.de/rezeptideen

Viel Freude beim Nachkochen & Genießen!

Gelenkschonend auf die Piste

Im Skiurlaub selbst ist dann bedachtes Vorgehen wichtig. Das bedeutet: Aufwärmen und Dehnen vor der ersten Abfahrt, zwischendurch Pausen einlegen und das Tempo an die eigene Leistungsfähigkeit anpassen.

Ratsam sind moderne Carving-Ski und gut angepasste Bindungen, die das Verletzungsrisiko reduzieren. Besser ist es zudem, sanfte

Schwünge in moderatem Tempo zu fahren, statt brachiale Abfahrten in hohem Tempo zu erzwingen. Langlauf oder Schneewandern erweisen sich für Arthrosepatienten als besonders gut geeignet: Die gleichmäßigen Bewegungen sind schonend und kräftigen die Muskulatur.

Wichtig ist die richtige Technik – am besten lassen sich Einsteiger diese von einem Profi erklären, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

ANZEIGE

Schön Klinik Lorsch: Gelenkersatz aus Expertenhand Jetzt kurzfristig Beratungstermin sichern und 2026 durchstarten!

Die Schön Klinik Lorsch ist seit zehn Jahren als „EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung“ zertifiziert. Dieses Zertifikat steht für die höchste Qualitätsstufe in der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit künstlichem Gelenkersatz. Damit ist gewährleistet, dass vor, während und nach der Operation jederzeit eine optimale Betreuung stattfindet. Mit rund 1.300 implantierten Kunstgelenken pro Jahr zählt die Klinik zu den drei größten Einrichtungen Hessens im Bereich der Endoprothetik. Unser erfahrenes Team verbindet umfassendes Fachwissen mit den neuesten Erkenntnissen aus der medizinischen Forschung und nutzt robotisch unterstützte OP-Techniken.

Als besonderen Service bieten die Experten in den Herbst- und Wintermonaten kurzfristige Beratungstermine an, damit Patientinnen und Patienten wieder schmerzfrei und mobil in das neue Jahr starten können.



Bitte wenden Sie sich für einen kurzfristigen Beratungstermin an unsere Terminvergabe unter 06251 591-360 oder nutzen Sie unser Patientenportal (<https://patientenportal.schoen-klinik.de>). Bitte beachten Sie, dass Sie für einen Kliniktermin eine Überweisung oder eine Einweisung von Ihrem Facharzt benötigen. Mehr Infos zum Thema Gelenkersatz finden Sie hier:


EGRO

Direktwerbung GmbH

GEBIETSBETREUER (m/w/d)

Dafür sorgen wir:

- Lohnenden Nebenverdienst (auf geringfügiger, selbständiger Basis oder auch Teilzeit möglich)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

Das bringen Sie mit:

- Mobilität mit eigenem PKW und Erreichbarkeit
- per Handy und Internet
- Freude am Umgang mit Jugendlichen
- Durchsetzungsvermögen

Können Sie sich vorstellen, die Verteilung unserer Zeitungen und Prospekte vor Ort zu organisieren? Sie führen Ihr eigenes Team meist aus jugendlichen Austrägern. Sie stellen ein, planen Urlaubsvertretungen, sind Ansprechpartner für Ihr Team und sorgen für die gleichbleibende, hohe Verteilqualität. Klingt das interessant? Eine Tätigkeit als Gebietsbetreuer bei der EGRO ist ideal für Rentner, Hausfrauen oder alle anderen, die ein Auto haben und sich angesprochen fühlen.

Bewerbung einfach an: daniele.dauria@egro-direktwerbung.de oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-61

EGRO Direktwerbung GmbH

Bieberer Str. 137 | 63179 Obertshausen

Weitere Informationen unter: www.egro-direktwerbung.de

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€

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

ANZEIGE

Proteinreich genießen: Rustikales Landbrot mit Quäse Mild und Rote-Bete-Hummus

Proteinreiches Essen muss weder langweilig noch eintönig sein. Mit dem Sauermilchkäse Quäse wird aus einem belegten Brot ein smarter Sattmacher.

Die ideale Basis für ein eiweißreiches Power-Brot¹ ist Quäse Mild: Der überzeugt mit von Natur aus 30 % Protein, nur 0,5 % Fett und eignet sich perfekt für eine ausgewogene Ernährung – ob vegetarisch, kohlenhydratarm oder laktosefrei.²

Wer bewusst isst, will nicht verzichten, sondern kreativ genießen. Das üppig belegte Landbrot macht's vor: vielseitig, elegant und schnell zubereitet. Für eine besonders aromatische Variante sorgt ein selbstgemachter Rote-Bete-Hummus. Getoppt mit frischer Gurke, Granatapfelkernen, karamellisierten Walnüssen und feiner Kresse entsteht ein smarter Alltagsgenuss, der sättigt und schmeckt: Ob zum Abendbrot, nach einer Runde Bewegung oder als schnelle Zwischenmahlzeit bei einer Heißhunger-Attacke. Unbedingt ausprobieren!

Rezept für zwei Portionen:

Zutaten: 1 Packung Quäse Mild, 4 Scheiben Landbrot, 240 g Kichererbsen (gekocht), 1 Knoblauchzehe, 2 Rote Bete Knollen (gekocht), 1 EL Tahini, 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Gurke, 4 EL Granatapfelkerne, 40 g Walnüsse, 1 EL Honig, Frische Kresse

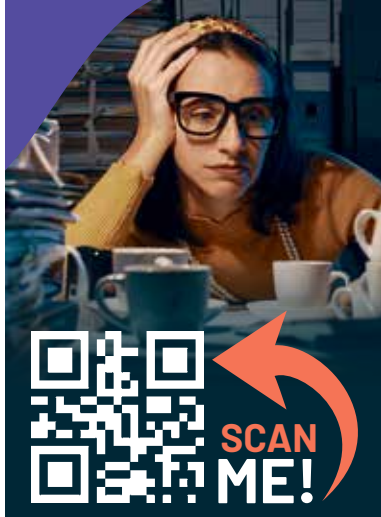


Zubereitung: Die Rote Bete grob würfeln und zusammen mit den gekochten Kichererbsen, der Knoblauchzehe, Tahini und 1 EL Olivenöl in einem Mixer oder Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. Das Brot in einer Pfanne knusprig rösten, die Gurke in dünne Scheiben schneiden und die Walnüsse in der Pfanne mit 1 EL Honig karamellisieren. Danach den Hummus auf dem Brot verstreichen und mit der Gurke belegen. Quäse in Scheiben schneiden und darauflegen. Zum Schluss mit Granatapfelkernen und Walnüssen bestreuen. Nach Belieben mit etwas Honig beträufeln und mit Kresse verfeinern. Guten Appetit! Weitere Rezepte finden Sie unter www.quaese-protein.de/rezepte

¹ Quäse enthält von Natur aus rund 30 % Protein. Proteine tragen zur Erhaltung und Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden. ² Restlaktosegehalt < 0,1 g / 100 g

MYJOB.de

Zeit für was Neues?
Jetzt Traumjob
finden!



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

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

Kaue Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen,
Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger,
auch mit Mängeln, Zustand egal.
Bitte alles anbieten, zahle bar und fair.

24 Stunden erreichbar!

06157 / 91 68 006

0177 / 31 05 303

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, Gobelin, Teppiche,
Porzellan, Krüge, Möbel,
Gardinen, Tischdecken, Uhren.
Kostenlose Beratung und Anfahrt
bis 100 km sowie Werteinschät-
zung. Zahle Höchstpreise, 100%
diskret, Barabwicklung vor Ort.
Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr

Tel. 069 - 34 87 58 42

**Kaue Wohnmobile & Wohnwa-
gen, Zustand egal auch mit Män-
gel Tel. 0174/6004673**

Job

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

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

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
Werteinschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06105 / 9 67 60 55

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
Werteinschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06104 / 6 70 79 40

Rhein Main Verlag

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

**Kaue Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper,
Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall.**
Bitte alles anbieten. Zahle bar.

Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 991

SUCHE FAHRZEUGE

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

Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723 06

**Kaue alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren,
Bagger, Anhänger, Baumaschinen,
zahle bar und Höchstpreise!**

Tel.: 0151 / 718 723 06 • 06258 / 50 89 921

Ich schreibe garnicht was alles da-
zu gehört, wenn Sie mein komplet-
tes Sammlerzimmer mit vielen Hun-
derten Einzelstücken Trödel&Antik
für nur > Euro 900,00 > kaufen.
Kein Gold, Silber, Modeschmuck >
Abholung an Standort zwischen
WI und > MainTaunusKreis. > Nä-
heres nach Absprache. Fotos kön-
nen geschickt werden. > Festpreis
> keine Verhandlung. 10-15 Umzug
Kisten erforderlich.
☎ 0172 6722262

SIE sucht IHN

Ich, Margit, 79 J., 1,57 groß, seit
kurzem verwitwet, suche pv einen
lieben, guten Witwer (Alter egal)
hier aus der Region. Ich bin ge-
pflegt, habe eine sehr schöne
schlanke, frauliche Figur, mag die
gemütliche Häuslichkeit, die Natur,
bin lebensfroh, fleißig u. zärtlich
und eine gute, sichere Autofahre-
rin. Wir könnten getrennt oder
auch gern zusammen wohnen.
Tel. 0157 - 75069425

**Christine 71 J., verwitwet und kin-
derlos, attraktiv, mit schlanker Fi-
gur u. schöner Oberweite, äußer-
lich und im Herzen jung geblieben,
liebevoll und hilfsbereit, habe lan-
ge als Seniorenbetreuerin gearbei-
tet. Ich suche ernsthaft pv einen
sympathischen Mann bis ca. 80 J.
(gerne Witwer), habe ein Auto und
würde am liebsten zusammen zie-
hen. Tel. 0151 - 62903590**

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

**DRAHT-
WEISSBÄCKER**

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

Beilagen-Hinweis

Als Beilage in Teilen dieser
Ausgabe:

**ALDI, Edeka,
Expert Klein, Globus,
HIT, JYSK, Lidl,
Mobile, Nahkauf,
Netto, Nordsee,
Norma, Penny,
POCO, Rossmann,
toom Baumarkt,
Zimmermann**

ANZEIGEN

Tel. 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137

63179 Obertshausen

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: 671.214
In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: Odenwälder
Journal, Münsterer Anzeigblatt, Eppertshausener Anzeigblatt,
msh Mörfelden-Walldorf, msh Hattersheim/Kelsterbach, Rodgau
Zeitung, Neues Heimatblatt Rödermark, Der Kurier Seligenstadt, msh
Offenbach, msh Mühlheim, Neue Zeitung Obertshausen, Neue Zeitung
Heusenstamm, msh Dietzenbach/Dreieich, msh Langen/Egelsbach,
Der Iseborjer, Der Frankfurter sowie den Ausgaben des Combi Medien
Verlages, des Verlagshaus Taunus Medien und des Hochtannungsverlages.
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 Brief-
kasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Layout, Satz, Druck- und Pressehaus Naumann
Anzeigensatz GmbH & Co. KG
und Druck: Gutenbergstraße 1 • 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen • Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 42, gültig ab 27. September
2025. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive
dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebenen 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-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

WILL

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

Will wurde im Januar 2023 geboren und stellt sich nun mit dem Bericht seiner Gassigängerin hier vor: Will ist ein charmanter, junger Rüde. Will schließt sich seinen Gassigängern schnell an und genießt unterwegs ausgiebige Kuscheleinheiten. Will ist sehr wissbegierig und lernbereit, beherrscht bereits „Sitz“ auf Kommando und Handzeichen. An der Leine ist Will sehr angenehm zu führen – er zieht und zerrt nicht. Im Wald zeigt sich Will sehr aufmerksam gegenüber Umweltgeräuschen. Es ist damit zu rechnen, dass Will jagdlich motiviert ist. Will liebt Suchspiele im Wald und schnüffelt wie ein Weltmeister. Bei Hundebegegnungen im Wald war Will bislang immer sehr gelassen. Wenn Will einen Menschen mag, möchte er diesen jedoch am liebsten für sich alleine haben. Dabei kann



es vorkommen, dass Will knurrt und mögliche Konkurrenz ggf. durch Schnappen in die Flucht schlägt. Will ist ein toller, unerschrockener Hund mit viel Potenzial – wenn man sich mit ihm beschäftigt und ihm dabei auch seine Grenzen aufzeigt.

Wenn Sie einmal WILL 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

FREIA



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

Freia wurde im Oktober 2024 geboren und ist eine lustige, freundliche, verschmuste Hündin - wenn sie ihr menschliches Gegenüber mag und kennt. Das geht aber relativ schnell, denn Freia geht gerne Beziehungen ein. Freia geht gut an der Leine

und kennt das Autofahren. Ein erster Vermittlungsversuch hat gezeigt, dass Freia auf ihr neues Zuhause und ihre Menschen gut aufpassen wird. Im Tierheim Hof zeigt Freia diese Ansätze auch, lässt sich aber sagen, dass sie es lassen soll. In der Hundewelt ist Freia eine beliebte Spielpartnerin und immer für einen Spaß zu haben. Ein bisschen Hundeerfahrung, Sinn für Humor und die Bereitschaft, ihr Verhalten ggf. in die richtigen Bahnen zu lenken, wenn sie über die Strenge schlägt - dazu müsste die neue Familie von Freia unbedingt ja sagen,

Wenn Sie einmal FREIA 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

CUPCAKE

TSV SELIGENSTADT (PM). Cupcake auf der Suche nach seinem persönlichen Happy End. Der tolle Meerschweinchen-Mann Cupcake sucht nach einem schönen Endzu Hause mit einem oder mehreren Mädels.

Cupcake kam bereits zum zweiten Mal wegen Haltungsaufgabe zurück ins Tierheim des TSV, diesmal allerdings mit seiner großen Liebe Sternchen.

Leider war Sternchen sehr krank und somit musste er seine Herzens-Dame schweren Herzens ziehen lassen.



Der sanfte und fürsorgliche Cupcake hat sich bis zum Schluss liebevoll um Sternchen gekümmert und ist ihr nicht von der Seite gewichen (OK, ihren Pöppelbrei hat er manchmal weggenascht). Cupcake wird nur in Innenhaltung vermittelt.

Mehr Informationen über Cupcake erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de

Fotos: TSV

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

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

Marla Lennard



Foto: pixabay

MONA

Milow ist ein lieber, verschmuster Hund der gerne Gassi geht. Er ist top fit und sehr verspielt. Er geht sehr gut an der Leine. Sein Frauchen ist leider sehr krank und kann sich nicht mehr richtig um ihn kümmern. Er ist geimpft und gechipt. Milow ist 5,5 Jahre alt, ist 32 cm groß und wiegt 9 kg.

Foto: HTB



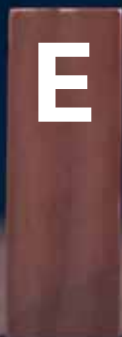
Weitere Informationen unter Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 | oder 0162-2939838


Rhein Main Verlag

30
Zeitungen

671T
Haushalte

ECHT **LOKAL**
REGIONAL



DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG OMNI HESS

Hochtaunus Verlag

Verlagshaus
Tanus MEDIEN
GMBH

mein
südhessen

NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
„Unsere Heimat“

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER 

DER KURIER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen