

mein südhessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

7. Februar 2026

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.623

mein südhessen

auf Facebook



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

mein südhessen

auf Instagram

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



WIR SUCHEN
ZUSTELLER (m/w/d)

(Ab 13 Jahren)

Mehr Informationen:

06104 4970-90

zusteller@egro-direktwerbung.de

EGRO

Direktwerbung GmbH



Im Notfall zählt jede Minute: Bei schweren Verletzungen mit großen Blutverlusten wird sofort als Blutersatz eine Vollelektrolytlösung als Infusion angelegt. Mehr auf Seite 2.
Foto: DJD/VKS/Getty Images/stefanamer

Keine Zeit verlieren – richtig handeln
**Was im Notfall zählt und warum jede Minute über
Leben und Tod entscheidet**

112: Unfälle passieren

Schnelles und richtiges Handeln kann Leben retten

Unfälle ereignen sich oft unerwartet und erfordern schnelles sowie besonnenes Handeln. Die korrekte Abfolge von Erste-Hilfe-Maßnahmen ist entscheidend, um Verletzten effektiv zu helfen und weitere Gefahren zu vermeiden. Im Folgenden wird die richtige Handlungsabfolge bei einem Unfall erläutert.

1. Unfallstelle absichern

Bevor Sie Erste Hilfe leisten, sichern Sie die Unfallstelle ab, um weitere Unfälle zu verhindern. Schalten Sie die Warnblinkanlage Ihres Fahrzeugs ein und stellen Sie ein Warndreieck in angemessener Entfernung auf:

- Innerorts: etwa 50 Meter
- Landstraße: etwa 100 Meter
- Autobahn: etwa 150 bis 200 Meter

Tragen Sie eine Warnweste und achten Sie darauf, sich selbst nicht in Gefahr zu bringen.

2. Notruf absetzen

Nachdem die Unfallstelle gesichert ist, setzen Sie den Notruf unter der europaweiten Notrufnummer 112 ab. Geben Sie dabei folgende Informationen an:

- Wer meldet den Unfall?
- Wo hat sich der Unfall ereignet?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen liegen vor?

Bleiben Sie am Telefon, bis die Rettungsleitstelle das Gespräch beendet.

3. Bewusstseins- und Atemkontrolle

Prüfen Sie, ob die verletzte Person bei Bewusstsein ist: Sprechen Sie die Person laut an, Rütteln Sie vorsichtig an den Schultern. Reagiert die Person nicht, kontrollieren Sie die Atmung:

- Beobachten Sie, ob sich der Brustkorb hebt und senkt.
- Hören Sie Atemgeräusche.
- Fühlen Sie den Luftstrom an Mund oder Nase.

Ist keine normale Atmung feststellbar, beginnen Sie sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung.

4. Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Bei fehlender Atmung führen Sie die HLW durch:

Herzdruckmassage: Legen Sie den Ballen einer Hand auf die Mitte des Brustkorbs, die andere Hand darüber. Drücken Sie 30-mal kräftig und schnell (100–120 Mal pro Minute) etwa 5–6 cm tief.

Beatmung: Überstrecken Sie den Kopf der Person, halten Sie die Nase zu und führen Sie zwei Atemspenden durch.

Setzen Sie diesen Zyklus fort, bis professionelle Hilfe eintrifft oder die Person wieder eigenständig atmet.

5. Stabile Seitenlage

Ist die Person bewusstlos, aber atmet normal, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage:

- Knien Sie sich seitlich neben die Person.
- Legen Sie den nahen Arm im rechten Winkel zum Körper.
- Greifen Sie den fernen Arm und legen Sie ihn über die Brust, die Hand an die Wange.
- Beugen Sie das ferne Bein und ziehen Sie es zu sich, sodass die Person auf die Seite rollt.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Atmung.

Diese Position hält die Atemwege frei und verhindert das Zurückfallen der Zunge.

6. Blutungen stillen

Bei starken Blutungen:

- Legen Sie eine sterile Wundauflage auf die Wunde.
- Üben Sie direkten Druck aus, um die Blutung zu stoppen.
- Fixieren Sie die Auflage mit einem Verband.
- Vermeiden Sie das Abbinden von Gliedmaßen, es sei denn, es ist absolut notwendig.

7. Schock vorbeugen

Anzeichen eines Schocks sind blaue, kalte Haut, Zittern und Unruhe.



Was im Notfall zählt

(DJD). Der 11. Februar steht europaweit im Zeichen des Notrufs. Dennoch ist vielen Menschen nach wie vor nicht bewusst, dass die 112 in allen EU-Ländern gilt. „Genau deshalb ist dieser Aktionstag so wichtig“, sagt Dr. Jan Brenner. Der Notarzt weiß aus langjähriger Erfahrung: Im Ernstfall zählt jede Minute.

Gerade zu Beginn der Motorradsaison steigt das Unfallrisiko, denn viele Fahrer überschätzen ihre Fähigkeiten. Kommt es zu einem Unfall, ist schnelle, strukturierte Erstversorgung entscheidend.



Infusionslösungen spielen dabei eine zentrale Rolle, da sie bei großem Blutverlust den Kreislauf stabilisieren. Diese Vollelektrolytlösungen bestehen aus wässrigen Lösungen mit hochreinen Salzen in körperähnlicher Konzentration. Für ihre Herstellung werden Salze aus deutschen Kali- und Salzbergwerken genutzt. Mithilfe aufwendiger Technik entstehen aus den hochwertigen Ausgangsstoffen Pharmasalze mit einem Reinheitsgrad von 99,9 Prozent. Mehr Infos gibt es unter www.vks-kalisalz.de.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/Riska

Um einem Schock entgegenzuwirken:

- Lagern Sie die Beine der Person hoch (Schocklage).
- Decken Sie die Person zu, um Wärmeverlust zu vermeiden.
- Beruhigen und betreuen Sie die Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.

die Giftnotruffzentrale und folgen Sie deren Anweisungen.

Denken Sie daran, dass Erste Hilfe lebensrettend sein kann. Regelmäßige Auffrischungskurse helfen, im Notfall sicher und effektiv zu handeln.

Weitere Informationen

In Deutschland ist jeder gesetzlich verpflichtet, bei Unglücksfällen Erste Hilfe zu leisten, sofern dies zumutbar ist. Unterlassene Hilfeleistung kann strafrechtlich verfolgt werden.

Zudem sind Ersthelfer während der Hilfeleistung gesetzlich unfallversichert. Sollten sie dabei selbst zu Schaden kommen, übernimmt die zuständige Unfallkasse die Kosten.

Je nach Art der Verletzung können weitere Maßnahmen erforderlich sein:

- **Verbrennungen:** Kühlen Sie die betroffene Stelle mit lauwarmem Wasser.
- **Knochenbrüche:** Stellen Sie das verletzte Körperteil ruhig und vermeiden Sie Bewegungen.
- **Vergiftungen:** Kontaktieren Sie

Es ist daher wichtig, regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse zu besuchen, um im Ernstfall kompetent und sicher handeln zu können.



ab
5,90€
pro m²

TEPPICHWÄSCHEREI UND REPARATUR ALLER ART!!

!!!NEUJAHRSAKTION!!!
**2 TEPPICHE WASCHEN
UND NUR 1 BEZAHLEN**

Gültig ab heute bis 14.02.2026



7 STUFEN 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!*

Asklepios Klinik Langen:

Gunnar Schramm wird neuer Geschäftsführer sowie Asklepios Regionalgeschäftsführer Südhessen (RGF)

Bisheriger RGF Jan Voigt wechselt ans UKGM

LANGEN (PM). Zum 1. Februar 2024 hat Gunnar Schramm die Regionalgeschäftsführung bei Asklepios Kliniken in Südhessen und die Geschäftsführung der Asklepios Klinik Langen übernommen. Der studierte Betriebswirt folgt auf Jan Voigt, der zum 1. April 2026 als Kaufmännischer Geschäftsführer an das zur Asklepios Gruppe gehörende Universitätsklinikum Marburg wechselt.

Der gebürtige Würzburger Gunnar Schramm kommt von den Helios Kliniken zu Asklepios. Zuletzt trug er seit Juli 2024 als Klinikgeschäftsführer des Helios Klinikclusters Oberbayern Verantwortung. Das Cluster umfasst das Helios Amper-Klinikum Dachau, die Helios Amper-Klinik Indersdorf, das Helios Klinikum Miltenberg, in unmittelbarer Nachbarschaft zur Region Südhessen.



München Perlach. Zuvor war er bereits seit 2015 in unterschiedlichen Klinikmanagementpositionen bei Helios tätig, unter anderem über drei Jahre an der Helios Klinik Miltenberg, in unmittelbarer Nachbarschaft zur Region Südhessen.

„Mit Gunnar Schramm haben wir einen außerordentlich erfahrenen Klinikmanager für unsere Region Südhessen gewinnen können. Er wird in seiner neuen Funktion bei Asklepios insbesondere seine hervorragende Expertise in der Schnittstellenfunktion zwischen operativem Geschäft und strategischer Ausrichtung innerhalb eines großen Klinikclusters einbringen können“, sagt Marco Walker, CEO der Asklepios Kliniken Gruppe.

„An Jan Voigt geht mein ausdrücklicher Dank für die hervorragend geleistete Arbeit. Er hat in der Region Südhessen die strategische Partnerschaft mit dem zur Gruppe gehörenden Universitätsklinikum Gießen und Marburg (UKGM) maßgeblich vorangetrieben. Wir

freuen uns, dass Jan Voigt seine Expertise künftig im UKGM einbringen kann. Der Wechsel ist ein bedeutendes Signal für die zunehmende Integration der drei Asklepios-Teilkonzerne ASKLEPIOS, RHÖN und MEDICLIN. Dieser Know-how-Transfer findet in alle Richtungen innerhalb des Konzerns statt - sowohl im kaufmännischen als auch im medizinischen Bereich - zum Wohle unserer Patienten“, so Walker.

„Ich wünsche Gunnar Schramm einen guten Start bei Asklepios in Südhessen und Jan Voigt viel Erfolg in seiner neuen Funktion als Kaufmännischer Geschäftsführer des Universitätsklinikums Marburg,“ sagt Marco Walker.

Foto: Asklepios

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

So finden Sie zurück in den Schlaf

Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen.

Ausgerechnet die historisch viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürbenden Schlafprobleme.

Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauernder Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u.a. zu Erkrankungen



wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der historisch **bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hoch dosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller hoher Dosierung im Arzneimittel **Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke)** auf.

So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt. Das Präparat wirkt rein pflanzlich, verändert den natürlichen **Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.¹

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan - Stark für die Nacht
(PZN 00499175)
www.baldriparan.de



Neuer „Gute Nacht Drink“ macht Einschlafen zum Genuss

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken können. Schon kleine Gewohnheiten am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen **Baldriparan Gute Nacht Drink** fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.



Der Premium-Einschlafbegleiter

Der neue Abendmoment wird getragen von einer Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafegehen in Ihr Lieblingsgetränk einröhren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen. Der Baldriparan Gute Nacht Drink (PZN 20092398) ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Im Nachthemd ruft man beim KCK „Zippel-Kapp“

– von Herbert Fostel –



Wenn der Karneval-Club Kastel (KCK) zur Nachthemden-Party mit der bewährten Sitzungskapelle „Sound-Check“ ruft, herrscht Hochstimmung im Kasteler Bürgerhaus. Diese Sitzungen waren einst Kult für die Nachthemdenbrüder. Seit 2017 wird die Neuauflage – auch mit Nachhemden-Schwestern – in neuem Format erfolgreich durchgeführt: Abwechselnd auf 2 Bühnen – ohne Komitee und Pause, aber anschließender Party mit umsichtigem Catering durch Weingut Frosch aus Kostheim. In Hochform präsentieren sich Dr. Katrin Dohle und Christian Ferenbach-Weber mit nackten Waden und frisch gebügeltem Nachthemd, als Moderatoren. Da durfte auch der närrische Aufruf „Zippel-Kapp“ nicht fehlen. Mit „Meenzer Lieder“ erfolgte ein stimmungsvoller Countdown durch die bewährte Sitzungskapelle. Die großartigen Eisbären konnten mit ihren Stimmungs-Hits Hochstimmungs-Vulkane auslösen u.a. mit Auf geht's Fassenacht“, unter Lei-

tung von Lukas Werner. Der Chef des Protokolls von der Mainzer Ranzengarde, Gunther Raupach, konnte wieder über manche Ge-

Reeg konnte wieder Lachsvalen auslösen mit seinen Erfahrungen, als gestresster „Postbote“. Die nicht zu toppenden Kammersänger – Johannes Bersch und Sebastian Kraus – brillierten mit herrlichen Kokolores-Attitüden in Folge – Riesenbeifall! Das Show-Ballett „Inkognito“ konnte in Choreografie und tänzerisch mit ihrer Darbietung zu „Bella Italia“ Glanzlichter setzen. Choreografie: Alessandra Böhme, Denise Boje, Christina Mittner.

Zwerchfellerschütternd war der Auftritt der genialen Parodisten Johannes Bersch und Michael Zahn – Standing Ovations: Die großartigen „Alternativen Bänkelsänger“ – Claus Eckert und Wolfgang Heitz sorgten vortrefflich in Versform für Mainzer Lokalkoloriert. Auch US-Präsident Donald

Trump stand im spöttischen Fokus. Für Zwerchfell-Attacken sorgte in Folge Jutta Schlosser, als „Betty Berzel“ mit ihren haarsträubenden Erlebnissen aus der Bütt. Die „Meenzer Altstadtdisko“ mit ihren 5 Musikvirtuosen begeistern mit Beiträgen zwischen 80er Rock und neuer deutscher Welle. Viel Beifall zur Fastnacht mit neuem Anstrich! Die umjubelten Erz-Komödianten Horst Siegholt und Pit Karg konnten wieder in ihren Paraderollen als Dr. Fred von der Flachzange und „Her Filzbacher“ in weinseliger Stimmung, diesmal zur Bewerbung als „Feuerwehrmann“, mit ihren doppelsinnigen und hochprozentigen Dialogen ausgiebig Lachsvalen auslösen. Das hoch explosive Finale ließ das Bürgerhaus bebauen. Dafür sorgten stimmungsvoll die Altrheinstromer passend ausgestattet, mit Schlafanzügen und integrierten Kopfkissen, sowie die „KapellMainzer“.

Regie Stefan Grundel
Programm Bardo Frosch



gebenheiten, aus der Bütt glossieren, betonte auch „ein Narr sollte sich stets neutral verhalten bei Wahlaufrufen“. Das Gesangs-Duo „Maulwerk“ – mit Stefan Schmid und Stefan Weitzel bekannte sich mit seinem Liedergut zu Mainz am Rhein mit viel Herzblut. Sebastian

ternd war der Auftritt der genialen Parodisten Johannes Bersch und Michael Zahn – Standing Ovations: Die großartigen „Alternativen Bänkelsänger“ – Claus Eckert und Wolfgang Heitz sorgten vortrefflich in Versform für Mainzer Lokalkoloriert. Auch US-Präsident Donald

„Großer Bahnhof zum 60. Geburtstag“ Für KCK Präsident Prof. Dr. Dirk Loomans

– Von Herbert Fostel –

Bei der 1. fabelhaften KCK-Fremdensitzung, in der Mainzer Rheingoldhalle, Gutenbergsaal, wurde just um 24 Uhr, der verdienstvolle Jubilar mit einem „Happy Birthday“ umjubelt.

Das KCK-Präsidium konnte u.a. mit einem gerahmten originellen „Dirk Loomans-Selbst-Porträt in Farbe“ – vom genialen Club-Karikaturisten Guntram Eisemann – überraschen. Beim Defilee war auch der Bezirksvorsitzende Thomas Gill, von der IG Mittelrhein, mit einem überreichten prachtvollen „Jahresorden“ präsent. Zu den Gratulanten zählten – nachmittags – Repräsentanten des Kost-



heimer Carneval-Vereins, vertreten durch Präsident Björn Saemann, Ehrenmitglied Herbert Fostel und Aktive Sylvia Geduldig, mit einem Präsentkorb, für ihr „Großes Ratsmitglied“, der sich darüber sehr freute.



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.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€

ehsrheinmain ehs_rheinmain www.ehs-rheinmain.de 0163/6162762
Hasslocherstraße 53 • 65428 Rüsselsheim
info@ehs-rheinmain.de 06142-13636 u. 06142-65165

SIEMENS LIEBHERR **BOSCH** **AEG** **gorenje** **beko** **Miele**

Neue Begleittherapie bei Rheuma

Aus der Schmerzforschung: Basische Ernährung kann Beschwerden lindern

(DJD-K). Schmerzende Gelenke, steife Finger, eingeschränkte Beweglichkeit – für rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland gehört Rheuma zum Alltag. Das ist mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden. Dabei gilt Rheuma als Sammelbegriff für viele Autoimmunerkrankungen, die mit Schmerzen und Funktions einschränkungen einhergehen. Die häufigste Form, die rheumatoide Arthritis, verläuft schubweise. Gelenke schwollen an, sind überwärmt und steif, selbst alltägliche Handgriffe wie das Öffnen einer Flasche werden zur Herausforderung.

Angriff auf den eigenen Körper

Ursache ist ein Angriff des Immunsystems auf körpereigene Strukturen. Heilen lässt sich die Erkrankung bislang nicht, doch Therapien und Medikamente können das Fortschreiten bremsen und die Beschwerden lindern. Viele Betroffene wünschen sich jedoch mehr



Eine pflanzenbetonte, basische Ernährung kann bei rheumatoider Arthritis als Begleittherapie die Beschwerden lindern.

Foto: djd-k/Basica/PantherMedia/Josep M. Suria

Möglichkeiten, selbst etwas gegen die Schmerzen zu tun. Und hier bieten nun aktuelle Erkenntnisse aus der Schmerzforschung einen neuen Ansatz: Es geht um den Einfluss des Säure-Basen-Haushalts.

Basische Nährstoffe können lindern

Studien zeigen: Bei Menschen mit rheumatoider Arthritis liegt der pH-

Wert in den Gelenken oft niedriger als bei Gesunden. Ein saureres Milieu aktiviert spezielle Schmerzrezeptoren – und verstärkt so die Beschwerden. Umgekehrt lassen sich Symptome verbessern, wenn der Körper zurück ins Gleichgewicht gebracht wird. Für einen gezielten Ausgleich können Rheuma-Patienten beispielsweise neben einer angepassten Ernährung auf basische Präparate wie Basica aus der Apotheke zurückgreifen. Sie enthalten ausgewählte Mineralstoffe, die den Organismus beim Neutralisieren überschüssiger Säure unterstützen können.

Empfehlenswerte Lebensmittel

Grundlage sollte eine basische Ernährung sein. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder verarbeitete Kost erhöhen die Säurelast, während Obst, Gemüse, Salat, Samen und Nüsse mit ihren basischen Mineralstoffen neutralisierend wir-

ken. Orientierung und eine Liste empfohlener Nahrungsmittel finden Interessierte etwa unter www.basica.com. Generell gilt eine mediterrane, pflanzenbetonte Kost als entzündungshemmend und kann die Beschwerden bei Rheuma reduzieren.



Rheuma macht sich durch schmerzende, steife und geschwollene Gelenke bemerkbar.

Foto: djd-k/Basica/PantherMedia/Andriy Popov

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 05

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen auf www.rheinmainverlag.de



Fibel		▼	▼	Oper von Händel	Umrahmung	Wortteil: innerhalb	dt. Stromkonzern	Schmalzkringel (Mz.)	▼	original	▼	asphal-tieren	asiat. Staatenverbund	▼	egal, gleichermaßen	▼	▼	ägypt. Gottheit	Denkschrift (Kw.)	▼	niederl. Adelsprädikat	Haarklam-mern	
Meeres-tier				Nachbar	►							ein Nage-tier											
vor-han-den-sein				Q 1								japan. Staatsmann †	Ton-zeichen (Mz.)			11						filtern	
des-gleichen				Hülle für Bett-federn	Olympia-stadt 2004		Glüh-strumpf-erfinder	voll-bracht, fertig				Saatgut	►					Wasser-fahr-zeuge	Abk.: siehe auch				
US-Ten-nisprofi				ein Werk-zeug	►		Kar-toffel-kuchen	Schön-ling (franz.)	frecher Junge	stiften	►		schott. König †	Vorname der Fitz-gerald †				russ. Kampfjet			Spinnen-faden		
drin-gende Bitte	Bogen-ge-schosse	griechi-sches Gebirge	bleiben-der Eindruck	franz. Artikel	►					Eingang (franz.)	smart (ugs.)	►		latei-nisch: wo			Mandant	Frage-wort	►			Hanni-bals Bruder	
ölig	►	Q 5					Bienen-volk	Hasen-lager						chin. Dichter †	Körper-stellung			schein-bar tot	Sohn Jakobs (A.T.)				
Meeres-strasse		Kurz-narko-tikum	►														Geliebte des Zeus						
Fahr-rinnen-experte							Kohlen-wasser-stoff	Südost-asiat					Auffor-dierung zur Ruhe				Stadt im Tschad				handeln		
		Kuort im Harz (Bad ...)		Starter beim Auto	►																		
Buddhis-musmus in Japan	ital. Män-nername	franz. Depart-ment	►				Filmlicht-empfind-lichkeit					Zwerg der Edda		jüdische Schlaf-en-locken	►							westchin. Provinz	
Ertrag ange-legten Kapitals	►	Q 6					franzö-sisch: Kalb	span. Anrede	Salzge-winnungs-anlage	zaubern	►				►	2	Pilz-belag im Mund	Insel der Circe	►				
rein, nach Abzug	funktio-nierend	Hilfs-geist-licher	►	10						äsen	Bank-konto-art	►						Antriebs-schlupf-regelung				lauter Anruf	
deko-rieren	►						wach rütteln	über-wälti-gend										Füllwort im Re-de-fluss	►				
englisch: eins	►			Beglei-tung	durch-einander	►						12	weib-licher Artikel					getrock-nete Traube					
Ost-europäer	ein Kredit-institut	Gruß-formel (2 W.)	►				Schnell-zug (Abk.)						Frauen-name	it. Rechts-gelehrter									
widerlich finden	►						See in Ruanda	Drucke-rei-beruf															
Männer-kurz-name	►	Q 3	weißes krauses Lammfell	irischer Heiliger	►								Ölliefer-länder-verbund		franz. Akzent-zeichen								
sicherer Griff	►	Q 9		Berg-bach			Prunk	►		frz.: ein wenig	den Mund betreff.	►				►	7	röm.: zwei	►				
zentral-afrik. Staat		Initialen des Ökonomen Young †		Beob-achter	►																		
Stadt bei Bremen	►						Feucht-wiese					Verein	►										
										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		

Herzschlag für Herzschlag KCV- KMV begeistern im EVIM- Seniorenenzentrum

– von Herbert Fostel –

Erstmals fand eine närrische umjubelte „Benefiz- Gala- Veranstaltung“ des „Kostheimer Carneval Vereins“ und „Katholischen Männervereins- Casino zum Frohsinn- „von Mainz-Kastel bravourös statt. Auch eine Referenz an das 175-jährige Bestehen des Evangelischen Vereins für Innere Mission (EVIM). Alle frenetisch umjubelten Künstler traten honorarfrei auf!

Verdienter Lohn war ein schmucker Sonder-Orden, Konfetti- Kuchen, sowie ein Piccolo mit „Papp- Orden“: „EVIM Sagt DANKE“.

Vorbildliche Sponsoren konnten dazu gewonnen werden:

Café Maldaner-Wiesbaden, Metro Mainz - Kastel, Brezel Geppert- Mainz-Kastel, KSM- Umweltdienste. Charlie Chaplin hat gesagt:

„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“

Dies konnten die famosen Protagonisten mit fassenachtlichen Momenten bravourös bestätigen.

Regie führte – reibungslos- KCV- Schatzmeister Bernd Kiefer.

Für das Programm waren zuständig: KCV- Ehrenmitglied Herbert Fostel und KCV – Sitzungspräsident Ralf Falkenstein.

Im Vorfeld des närrischen Spektakels überbrachte eine „KCV- Abordnung“ mit Präsident Björn Saemann, Vize Roberto Fardi, Ehrenmitglied Herbert Fostel, Komiteeter Mathias Ditt, Aktive Sylvia Geduldig, sowie umsichtigen EVIM – Betreuer den bettlägerigen Bewohner mit „närrisch bunte Blumensträußchen“, die mit viel Freude und Helau entgegengenommen wurden.

Pünktlich um 14:11 Uhr marschierten, unter Narrhalla – Marsch- Klängen vom wirkungsvollen musikalischen Alleinunterhalter Thomas Bornschlegel, im tollen vierfarbbunt dekorierten Festsaal, das Komitee von KCV und KMV mit der Eskorte der Kostheimer Rote Husaren, mit ihrem General- feldmarschall Volker Bernais, und charmanten Prinzenpaar Thomas I und Claudia III der Karnevalgesellschaft von der

Kreissparkasse Groß-Gerau ein, die auch herzliche Grußworte übermittelten.

Hinter dem Komitee- Tisch war ein „XXL – Monitor“ mit laufenden



Herzen zu KCV-KMV und EVIM- Merkmalen installiert.

Der souveräne KCV- Sitzungspräsident Ralf Falkenstein konnte mit launigen Worten, auch begeisterte Ehrengäste begrüßen: Silas Gottwald , Vorsitzender der SPD- Rathausfraktion Wiesbaden, SPD- Stadtverordnete Christa Gabriel, SPD- AKK- Stadtrat Rainer Schuster, Die Linke – Stadträtin Mechthild Coignè, Kostheimer Vereinsring – Vorsitzende Nadja Zeitler, Kasteler Ortsvorsteher Hartmut Bohrer, KCV- Großes Ratsmitglied und „EVIM- Förderer“ Theo Baumstark, KCV- Ehren – Komiteeter, Vorstandsmitglied der GV Harmonie Friedel Vogler, sowie Christoph Herpel vom Wiesbadener Amt für Soziale Arbeit.

Als Eisbrecher in seiner Parade- Rolle, als kritischer „Froschkönig“ las Verseschmied, KCK- Vize- Präsident Bardo Frosch, gehörig die Leviten zum Zeitgeschehen aus der Bütt.

„Auf Habeck, Scholz, Team Doppelherz, kam Klingbeil, samt Fettfäpfchen Merz.

Ja Merz versteht tagaus, tagein und tritt in solche gern hinein.

„Obwohl die Bibel uns beflügelt, uns rät, das man die Zung stets zügelt.

Wer nur das Sprachorgan lässt walten soll vorher das Gehirn einschalten.“

Zustimmender Beifall dazu vom Auditorium!

Im Fadenkreuz standen auch US- Präsident Donald Trump, Rente, bessere Besoldung für Pflegekräfte.

Großartig persifliert wurde auch der wieder genesene Ministrant vom Dom bei „Mainz bleibt Mainz“ „Runderneuert, mächtig fit.

Ich dacht ich informier euch mal. Dann habt ihr hier noch freie Wahl.

Ist euer Fernseh nicht so groß und ihr ihn sehen wollt famos.

Hats Haus noch Zeit und kann verschnaufen Mit Ruhe e groß Leinwand kaufen!“

Zu Mainz 05:

„So wenig Punkte, das schmerzt sehr Marienkäfer habbe mehr.“

Bringt weg uns vom Tabellenende Denn eins ist klar und gilt für Mainz Wir gehören in Liga eins!“

Einen weiteren Höhepunkt erlebte, die aufmerksame Seniorenschar mit den umwerfenden Parodisten: KCK- Präsident Prof. Dr. Dirk Loomans mit Reinhard Schwarz, begleitet vom Pianisten Franz- Jürgen Dietrich, die umjubelt wurden.

Großartig in Mimik und herrlichen sprühenden Gesangssparodien, als die legendären „Tramps von der Palz“. - Viel Beifall für die fabelhaften Komödianten! –

Alle Register zog das Bütt- Ass Stefan Fink, Vorsitzender der Kolping- Familie Wiesbaden- Zentral, Sitzungspräsident und Stadtmarschall der Landeshauptstadt Wiesbaden.

Seine euphorische Schilderung aus seinem Wirkungskreis schloss jeweils mit zündendem Aufruf: „Es lebe der Stadtmarschall!“

Herrlich und mitreißend war das mit viel Ovationen bedachte Männer-Ballett Ratschdos in Ausstattung und tänzerischer Pantomime zu „Bauch, Beine, Po“.

Leitung: Brigitte Palm.

Riesenbeifall für die Akteure mit Zugabe: KCV- Präsident Björn Saemann, Vize Roberto Fardi, Sprecher Wolfgang Henz, Luca, Toralf, Lars, Nando, Salvatore.

Der nicht zu toppende Entertainer Dieter Meisenzahl konnte mit seinen herrlichen, Stimmungshits, am laufenden Band brillieren, diesmal in der Rolle als „sinnender Wanderingbursche“, u.a. mit „Charlemonda von Mainz“ bis Casablanca“, sowie „Ramba Zamba“, „Am Sonntag dabbe mir in de Dom“ und als Zugabe durfte auch die herrliche „Bimmelbahn nach Finthen“ nicht fehlen.

Der geniale Bütt- Komödiant Gerd Boschmann, als gestresster

„Ehetrottel“, sorgte für Lachsalven in Folge.

Grandios mit seinen 82 Jahren! Ein Feuerwerk von Schilderungen über Meenzer aktuelle Dilemmas und wehmütigen Rückblicken wurde gezündet.

Viel Beifall für den „Allerschenste von der Altstadt“, alias Jochen Berend.

Riesenbeifall!

Die mitreissende Gesangsgruppe „Die Mainzelmännchen“ – Musikalische Leitung: Thomas Bornschlegel – Sprecher: Wolfgang Schneider – konnten mächtig auf die Pauke hauen mit ihren elektrisierenden Stimmungshits.- Seit 65 Jahren Garant für Hochstimmung – rechts und links des Rheins!-

Zu ihren Potpourris zählten u.a.: „Karneval in Rio“ bis „Viva Mexiko!“

Beim überschäumenden Finale bebte das EVIM – Zentrum vor Begeisterung zu“ Ole, Ole Fiesta.....“, auch zur spontanen Tanzeinlage durch Vollblut- Fassenachter Gerd Boschmann mit euphorisierter Partnerin aus dem EVIM- Betreuungsteam.

Standing Ovation der hoch motivierten EVIM- Senioren für das närrisch hoch explosive Finale.

Emotional dankte Angela Alt von der EVIM-Einrichtungsstelle Herbert Fostel, KCV- Präsident Björn Saemann, KCV- Sitzungspräsident Ralf Falkenstein und den Aktiven vor und hinter der närrischen Rosta mit dankbaren „EVIM – Weinpräsenten“ und der lobenden Bewertung: „Das war Spitze!“

Fazit:

Eine grandiose Narrenschau der Veranstaltungs- Perfektionisten! Ein informatives „EVIM- Programmheft“- in Farb – Druck -wurde ausgelegt.

Fabelhaft gestaltet durch Lisa Rometsch vom EVIM- Sozialer Dienst. Die Senioren- Bewohner schwärmen noch am folgenden Tag beim Frühstück von der top stimmungsvollen Fastnachtssitzung in der „EVIM- Narrhalla“ zum zündenden Motto: „KCV und KMV hauen auf die Pauke“.

„Spass und Freude im Doppelpack“ sollten auch zu einer weiteren Ausrichtung für die Kampagne 2027 inspirieren!



*Gold- &
Antiquitätenankauf
Flörsheim*



AB HEUTE BIS 14.02.2026

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

Grabenstr. 2 • 65439 Flörsheim

 Tel.: 06145 - 58 70 417 - Mobil: 0163 - 48 37 018

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

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

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

Alles komplett aus einer Hand!
Innenausbau • Trockenbau • streichen • fliesen • Bad komplett •
25 Jahre Erfahrung • zuverlässig
Tel. 0172 / 67 18 159

Frau Friedrich sucht und kauft

Pelze, Zinn aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Bernstein, Leder und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Möbel, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Werteinschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr

Tel. 069 - 34 87 58 42

Frau Steinbach kauft an,
Pelze und Lederjacken aller Art, alte Nähmaschinen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Handtaschen, Modeschmuck, Bernstein, Schmuck, Perücken, Schallplatten, Ferngläser, Krokotaschen, Puppen, Taschenuhren, Armbanduhren, Eisenbahn, Kristalle, Messing, Bilder, Orden, Kleidung, Gobelins, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen, Gardinen, Möbel, Bücher, Haushaltsauflösung, kostet. Beratung und Anfahrt sowie Werteinschätzung.
++ zahle absolute Höchstpreise ++
++100% seriös, 100% diskret ++
zahle alles bar vor Ort +++ Mo.-So. von 8.00 - 21.00 Uhr, auch an Feiertagen
Tel. 069 - 66 05 94 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 / 91 68 006

0177 / 31 05 303

► SIE sucht IHN

Attraktive Julia 65 J., 1,59 groß, als Witwe ist es schwer für mich ganz allein zu sein, da ich nur eine kleine Rente habe, dafür aber ein großes Herz - habe ich wieder den Wunsch einen sympathischen Mann zu umsorgen, gerne auch bis 80 J., habe PKW, keine großen Ansprüche u. wäre auch jederzeit umzugsbereit pv Tel. 0151 - 20593017

Ich, Paula, 75 J., sehr gutaussehend mit schlanker Figur, ich habe lange im Krankenhaus als Stationsleiterin gearbeitet. Die schwere Zeit der Trauer habe ich nicht vergessen. Doch jetzt sehne ich mich pv wieder sehr nach einem lieben Mann. Alter und Aussehen sind nicht entscheidend. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren Tel. 0160 - 97541357

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

Kaufe 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

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

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

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus Baumarkt, HIT, JYSK, Lidl, Malteser Hausnotruf, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Rossmann, toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137 • 63179 Oberursel

www.rheinmainverlag.de – Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT
WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber:	Rhein Main Verlags GmbH	Layout, Satz,	Druck- und Pressehaus Naumann	
Anschrift:	Bieberer Straße 137 - 63179 Oberursel	Anzeigensatz	GmbH & Co. KG	
	06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de	und Druck:	Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen	
Geschäftsführung:	Bernd Maas · Angelika Hofferberth	Vertrieb:	EGRO Direktwerbung GmbH	
Redaktion:	redaktion@mein-suedhessen.de	Alle unter der Anschrift des Verlages.	Oberursel · Tel. 06104-4970-0	
Gesamtauflage:	670.177		Anzeigen:	Gesamtpreisliste Nr. 43, gültig ab 01. Januar 2026. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: Odenwälder Journal, Münsterländer Anzeigebatt, Eppertshäuser Anzeigebatt, msh Mörfelden-Walldorf, msh Hattersheim/Kelsterbach, Rodgau Zeitung, Neues Heimatblatt Rödermark, Der Kurier Seligenstadt, msh Offenbach, msh Mühlheim, Neue Zeitung Oberursel, 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 Hochtaunusverlages. Wir nutzen AI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.		Redaktionsschluss:	Dienstag, 11 Uhr	
		Anzeigenschluss:	Dienstag, 12 Uhr	
			Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes 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 südhessen wird Recycling-Papier verwendet.	
			Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de .	

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

MERLIN

Merlin ist ein toller Hund und bildhübsch. Er versteht sich sehr gut mit anderen Hunden. Er liebt die Menschen und will noch viel lernen.

Er ist geimpft, gechippt und kastriert. Merlin ist 1 Jahr alt, ist 45 cm groß und wiegt 15 kg. Foto: HTB



Hoffnungsvolle Tierblitze e.V.

www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 | oder 0162-2939838

**KIKI**

TSV SELIGENSTADT (PM). Kiki möchte ein Zuhause mit späterem

vorsichtig und zurückhaltend, das legt sich aber bald.

Kiki hält sich viel und gerne im Freigehege auf und will nach angemessener Eingewöhnung in den Freigang. Sie kann sowohl als Einzelkatze oder als Zweitkatze zu einer bereits im Haushalt lebenden Katze vermittelt werden. Zu Kiki passt gut eine Familie ohne aber auch mit Kindern (auch kleine) sowie eine Einzelperson.

Freigang
Kiki wurde im Alter von ca. 6 Wochen zusammen mit ihren Geschwistern und ihrer Mutter vom Tierschutzverein eingefangen. Mittlerweile ist sie 9 Monate alt.

In der ersten Zeit waren sie alle recht scheu und ängstlich, mittlerweile sind sie zutraulich und lassen sich gerne streicheln. Kiki wohnt z. Zt. noch mit ihrem Bruder Kirby im Tierheim. Sie sind altersgemäß verspielt, neugierig und zu allerlei Schabernack aufgelegt. Sie haben keine aggressiven Charaktereigenschaften und sind gutmütig, zu Beginn mit neuen Menschen sind sie ein bisschen

Mehr Informationen zu Kiki erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: www.tsveseligenstadt.de; per Tel.: 06182-26626 ODER gerne auch per Mail: info@tsveseligenstadt.de. Fotos: TSV

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

Mehr Augenprobleme in den Wechseljahren

Die hormonellen Veränderungen haben auch Auswirkungen auf die Sehorgane

(DJD). Bei Wechseljahresproblemen denken viele Frauen zuerst an Hitzewallungen, Schlafstörungen und Scheidentrockenheit. Doch die hormonelle Umstellung macht sich noch an anderen Stellen bemerkbar. So betrifft die zunehmende Trockenheit nicht nur die Intimzone, sondern auch andere Schleimhäute, etwa im Mund, in der Nase, den Gelenken und den Augen. „Dadurch tritt beispielsweise das Syndrom des trockenen Auges häufiger auf, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen“, erklärt die Gynäkologin Dr. Regina Gößwein. Die dadurch verursachten Symptome wie Juckreiz, Brennen, Rötungen und Fremdkörpergefühl sind oft sehr belastend und verringern die Lebensqualität.

Wichtig: Flüssigkeit und Vitamine

Generell sollten Betroffene Augenbeschwerden immer ärztlich abklären lassen – so werden eventuelle ernsthafte Erkrankungen rechtzeitig entdeckt. Gegen die zunehmende Trockenheit können Frauen aber auch selbst etwas tun. „Ganz wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr“, so die Frauenärztin. Eine vitaminreiche, gesunde Ernährung unterstützt ebenfalls die Schleimhautfunktion – mehr dazu auch unter www.biokanol-frauengesundheit.de. Wichtig sind zum Beispiel die Vitamine A und E. Eine Extrapolation dieser wertvollen Nährstoffe enthalten etwa Femisanit-Kapseln mit zusätzlichem Sanddorn-Extrakt aus der Apotheke. Durch eine gute Versorgung von innen können so alle Schleimhäute profitieren.



Wenn die Augen trocken sind, jucken und brennen, wird das Arbeiten am Bildschirm zur Qual.

Foto: DJD/Femisanit/Getty Images/fcafotodigital

amine A und E. Eine Extrapolation dieser wertvollen Nährstoffe enthalten etwa Femisanit-Kapseln mit zusätzlichem Sanddorn-Extrakt aus der Apotheke. Durch eine gute Versorgung von innen können so alle Schleimhäute profitieren.

Schleimhautpflege in den Wechseljahren

In den Wechseljahren wird die Schleimhaut durch den Östrogenmangel dünner, empfindlicher und weniger feucht. Daher ist eine gute Schleimhautpflege sinnvoll, sei es lokal wie mit der Femisanit Intimcreme und handelsüblichen Augentropfen oder aber eine ganzheitliche Schleimhautpflege von innen heraus.

KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDER 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

30
Zeitungen

671T
Haushalte

**ECHT
REGIONAL
LOKAL**

DER KURIER

**Odenwälder
journal**

Hochtaunus Verlag

**Verlagshaus
Taunus MEDIEN
GMBH**

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Ihrere Heimat

NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM

MÜNSTERER
ANZEIGEABLATT

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEABLATT

DER ISEBORJER

**mein
südhessen**

Rodgau Zeitung

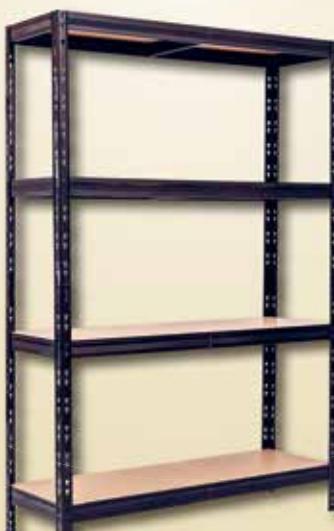
Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

www.bauhaus.info

 **BAUHAUS**®

Wenn's gut werden muss.



45,-

Regalux
Schwerlastregal 'S350'
H 180 x B 120 x T 40 cm, Metall-
regal mit 4 Holzböden, Traglast
pro Boden 350 kg bei gleichmäßiger
Verteilung und Befestigung an der
Wand, einfache und schnelle Montage
dank Stecksystem
32246658



145,-

Regalux Schwerlastregal XXL
H 185 x B 160 x T 60 cm, Metall-
regal mit 4 Holzböden, Traglast
pro Boden 350 kg, Stecksystem
20152565

29,95

Tragegurt
Zum Heben von großen, sperrigen oder
schwierigen Gegenständen, besteht aus
hochbelastbaren Materialien und kann
bis zu 370 kg heben
30517303



2,40

Nips Luftpolsterfolie Bio
L 5 x B 0,4 m, transparent, zum
Verpacken, Versenden und Schützen
empfindlicher Gegenstände, wärme-
und kältesolierend, 30% des einge-
setzten Rohstoffes besteht aus
nachwachsendem, biobasiertem Polyethylen
(1 m = 0,48)
27001400

2,-

Umzugskarton
'Multibox X'
Traglast 30 kg, L 62,5 x B 34,5 x
H 38 cm, Volumen von 82 l, auf-
gedruckte Aufbauanleitung
10733102

19,50

Umzugskarton
'Multibox X'
10 Stück, Traglast
30 kg, L 58 x B 33,5 x
H 38,5 cm, Volumen
von 75 l
26228242

Alle Angebote nur gültig vom 07.02. bis zum 21.02.2026 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

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

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34227 Fulda
BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Böhnenbergerstraße 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf:

