

meinsüdhessen

**Die Mitmachzeitung
am Wochenende!**
www.rheinmainverlag.de

18. Oktober 2025

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.752

DAHLER

**Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach**

DAHLER Hanau / Offenbach dahler.com/hanau
T 06181 99 11 970



Zur Website:



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

EGRO

Direktwerbung GmbH

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

Mehr Informationen:

☎ 06104 4970-90

✉ zusteller@egro-direktwerbung.de

MYJOB.de

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



**SCAN
ME!**



**MÜHLHEIM
Juwelier**
schmuck • uhren • trauringe

Ihr Fachteam für: Trauringe • Uhren • Diamanten • Gold • Silber

Wir kaufen Ihr Altgold zu Höchstpreisen



Goldschmuck



Goldmünzen und -barren



Zahngold



Silberschmuck



Silbermünzen und -barren



Silberbesteck

Unser Service für Sie: Gravuren • Reparaturen • Anfertigungen • Uhrenservice • Goldankauf

Offenbacher Straße 11 • 63165 Mühlheim • Tel. 0 61 08 7 44 52

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 10.00 – 18.00 Uhr,
Samstag 10.00 – 15.00 Uhr, Mittwoch geschlossen.

panthermedia/Studio_3321

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 ent-



Vom Breitenstein erleben die Wanderer eine spektakuläre Fernsicht.

Foto: DJD/hochgehberge/Angela Hammer

wickeln 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 ursprüng-

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

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.



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

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

NOCH TERMINE FREI!

GAWÉ-BAU
Ihr Spezialist für
Außenanlagen & Sanierungen

- PFLASTERARBEITEN
- Hofsanierungen
- Plattenarbeiten
- Kellerwandisolierungen
- Erd- & Kanalarbeiten

JETZT ANGEBOT SICHERN!

GAWÉ-BAU seit 1983
Auf der Beune 9 • 64839 Münster
Tel. 06071 / 391991
www.gawestrassenbau.de
Rufen Sie uns an – kostenlose Beratung!

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

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

Starke Knochen, fittes Immunsystem

Vitamin D: Vor allem Senioren sollten auf eine ausreichende Versorgung achten

(DJD). Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit: Es unterstützt das Immunsystem und die Muskelfunktion. Zudem hilft es dem Körper, Calcium und Phosphor aufzunehmen – beides ist essenziell für stabile Knochen und gesunde Zähne.

Versorgungslücken mit Vitamin D besonders in den Wintermonaten

Natürlich vorkommendes Vitamin D findet sich in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardinen oder Thunfisch, ebenso in Ei, Leber und einigen Pilzen – aber jeweils nur in sehr geringen Mengen. Seit Jahren zeigen Studien, dass viele Menschen in Deutschland nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. „Vitamin D kann der Körper mithilfe der Sonne zwar selbst bilden, aber die Eigensynthese über die Haut schließt insbesondere in den Wintermonaten bei uns



Älteren Menschen wird eine regelmäßige Messung des Vitamin-D-Spiegels empfohlen.

Foto: DJD/Lebensmittelverband Deutschland/ Getty Images/nd3000

in Deutschland die Lücke oftmals nicht“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Lebensmittelverband Deutschland.

Senioren sollten ihre Vitamin-D-Versorgung im Blick behalten

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit, Vitamin D selbst zu bilden, ab. Die Haut verliert dann nach und nach die Fähigkeit, es so effizient wie notwendig zu synthetisieren. Außerdem können die Nieren im Alter weniger Vitamin D in die aktive Form umwandeln. Das führt dazu, dass ältere Menschen oftmals schlechter mit Vitamin D versorgt sind. Daher kann besonders bei denen, die sich wenig im Freien aufhalten, die gezielte Zufuhr sinnvoll sein. Antje Preußker stimmt zu: „Nahrungsergänzung können in solchen Fällen helfen, einen Mangel zu vermeiden. Bei Unsicherheiten sollte man sich von einer Ernährungsfachkraft, dem Arzt oder Apotheker beraten lassen.“ Detaillierte Informationen rund um Vitamin D und weitere Mikronährstoffe gibt es auch unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org.

Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden im Alter

Auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu achten, ist gut, aber nur ein Faktor für den Erhalt der Gesundheit im Alter. So kann die Muskel- und Knochengesundheit ohne eine ausreichende Eiweißzufuhr nicht erhalten werden. Zudem gibt es eine Reihe von weiteren Mikronährstoffen, denen ältere Menschen besondere Aufmerksamkeit schenken sollten. So ist beispielsweise bei Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren die Versorgung in weiten Teilen unbefriedigend. Denn es sinkt mit dem Alter der Bedarf an Kalorien, nicht aber der an Vitaminen und Mineralien. Umso wichtiger ist es, auf nährstoffdichte Lebensmittel zu setzen und gegebenenfalls rechtzeitig gegenzusteuern, um die Mobilität, die kognitive Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Goldhaus Obertshausen

VERTRAUEN IST GOLD WERT

Seit über 20 Jahren Ihr Partner für den Ankauf von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

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

Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen
Tel.: 0 6104 9 531315 | www.goldhaus-obertshausen.de
Mo-Fr: 10.00-13.00 Uhr | 15.00-18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus



Vertrauen ist Gold wert – besonders, bei Erbstücken und Schmuck. Ich bin Holger Honig, Inhaber des Goldhaus Obertshausen

und über 20 Jahren Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für den Ankauf von Gold, Silber, Schmuck und Edelmetallen. Viele meiner Kunden bringen Stücke mit Geschichte – oft verbunden mit Emotionen. In diskreter, ruhiger Atmosphäre nehme ich mir Zeit, erkläre den Wert Ihrer Schätze transparent und biete faire Preise – ganz ohne Verkaufsdruck.

Als 1-Mann-Betrieb steht bei mir der Mensch im Mittelpunkt, nicht die schnelle Abwicklung. Wenn Sie wissen möchten, was Ihre Wertgegenstände wert sind, oder ein gutes Gefühl bei der Entscheidung brauchen: Besuchen Sie mich – ich freue mich auf Sie.

Goldhaus Obertshausen – fair, seriös und persönlich.

Holger Honig

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.

GOLD- UND SILBERANKAUF

Vergleichen lohnt sich!

**GOLDPREIS
AUF DEM
HÖCHSTSTAND**

Machen Sie Ihr Altgold zu Bargeld



Goldschmuck

Das Juwelier Rubin-Team steht Ihnen bei allen Fragen rund um Gold, Silber und allem, was mit Edelmetall zu tun hat gerne zur Verfügung. Auch bei Markenuhren-Ankauf von Rolex, Breitling und Cartier.



Erbschaften

!!! SOFORT BARGELD !!!

Juwelier Rubin

Seit über 30 Jahren
im Rhein-Main-Gebiet.

Im Isenburg-Zentrum • Hermesstraße 4 • Neu-Isenburg • Telefon: 06102 - 37 29 20
Leipziger Straße 31 • Frankfurt am Main • Telefon: 069 - 77 03 38 78

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

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 zwitschern 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: djd-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. Adelsge-schlecht	Halbton unter G	Hoch-gebirge betref-f.	ein Ballett-stück	Frauen-name	verstei-nerter 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-schallt
Gerede					engl. Brief-anrede		Entwäs-serungs-rohr			US-Autor †		nord. Göt-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				alt-röm. Staats-mann	unge-ordnete Menge			männ-licher Artikel		Gelenk-erkrankung	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. Departement				Ruinen-stätte im Irak	
Rufname Connerys	Groß-stadt in Sambia		schweiz. Alpen-gipfel				König v. Wessex † 839	Gebirge						
jap. Wali-fahrtort					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. Meeriese							
Fluss d. Pforz-heim				an-führen, führen				Labans Tochter (A.T.)						
Feuchtwiese			Dach-kammer						Abk. für ein Hohlmaß					

4

9

6

2

3

7

1

8

10

5

11

1

2

3

4

5

6

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 hinunterzuwedeln 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:



Mit den Ohren zum „TÜV“

Warum ab 50 regelmäßige Hörtests so wichtig sind



Moderne Hörgeräte sind winzige Hochleistungscomputer, die kaum sichtbar und sehr dezent sind.

Foto: DJD/audibene

(DJD). Plötzlich wirkt der Fernseher zu leise oder Gespräche in Gesellschaft werden anstrengend? Solche Symptome können auf einen beginnenden Hörverlust hindeuten – besonders ab 50 Jahren im hohen Frequenzbereich. Laut EuroTrak-Studie 2025 berichten 32 Prozent der Betroffenen langfristig von Depressionen, 28 Prozent von Schlafstörungen, 22 Prozent von Bluthochdruck. Da ein Hörverlust meist schleichend verläuft, raten Experten: Ab 50 alle zwei Jahre zum Hörtest – wie beim TÜV fürs Auto.

Ein Test dauert nur wenige Minuten und ist etwa unter www.audibene.de kostenlos möglich. Moderne Hörsysteme wie das IX von audibene bieten klares Sprachverstehen, Richtungshören, Bluetooth und KI. 70 Prozent der Träger kommunizieren laut Studie damit wieder besser und gewinnen spürbar an Lebensqualität.

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.eegro-direktwerbung.de

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

¹Quäse 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. ²Restlaktosegehalt < 0,1 g / 100 g

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

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

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

**Kaufe 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

**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

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 Hochtannusverlages.
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 Spielpartner 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 Pöppel 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

Lebensretterpreis 2025 für ehrenamtliche „Voraushelfer“ des Kreises Offenbach

Im Rahmen des 3. Langener Intensivsymposiums zeichnete die Asklepios Klinik Langen die rund 450 „Voraushelfer“ des ehrenamtlichen Projekts des Eigenbetrieb Rettungsdienst des Kreises Offenbach (ERD) mit dem Lebensretter-Preis 2025 aus. Christian Schönemann, Betriebsleiter des ERD nahm die Auszeichnung stellvertretend von Dr. med. M. Schütz, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Interdisziplinäre Intensivmedizin sowie Leiter des ECMO-Zentrums Langen entgegen.

Das System der ehrenamtlichen „Voraushelfer“ wurde 2024 durch den des ERD ins Leben gerufen.

Voraushelfer sind ehrenamtliche Helfer mit medizinischer Vorbildung. Sie leiten in Notfällen erste lebensrettende Maßnahmen ein, noch bevor Rettungsdienst und Feuerwehr eintreffen können, die im Kreis OF ca. 8 Min. Anfahrt benötigen. Dies ist wichtig, denn in vielen Fällen zählt jede Sekunde, um irreversible Schäden zu vermeiden zu können. Über Herzdruckmassage und Beatmung hinaus, sichern Voraushelfer die Situation, leiten andere Hilfesuchende an und übermitteln präzise Informationen an die Rettungskette.

Zentrales Merkmal dieser Initiative ist die Alarmierung der Voraushelfer über eine eigens entwickelte App. Sobald ein Notruf in der Zentrale des ERD eingeht, werden alle Voraushelfer, die sich im Umkreis von 500 m zum Notfall aufhalten, sofort alarmiert. Ihre Reaktionszeit ist beeindruckend: In nur 2 Minuten und 50 Sekunden sind sie durchschnittlich am Einsatzort, bereit zu helfen und zu reanimieren. „Diese Schnelligkeit ist im Ernstfall entscheidend, denn jede Minute Wartezeit verschlechtert die Überlebenschancen erheblich“, so Dr. Schütz.

Seit der Einführung dieses Projekts konnten die Voraushelfer im Kreis Offenbach bei ca. 191 Reanimationssituationen unterstützen. Besonders eindrucksvoll ist, dass in 32



Von links: Christian Siebert, Wachenleiter der NEF Station des ERD; Christian Schönemann, Betriebsleiter des ERD; Dr. Michael Schütz, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Perioperative- und Intensivmedizin, Leiter ECLS/ECMO-Zentrum, Asklepios Klinik Langen (AKL); Leonhard Bölke, Pflegerischer Leiter Intensivstation, Atmungstherapeut (DGP), AKL

Foto: Eigenbetrieb Rettungsdienst des Kreises Offenbach (ERD)

bereits nach fünf Minuten ohne einen Kreislauf können irreversible Hirnschäden entstehen. Durch das frühzeitige Eintreffen der Voraushelfer können Leben gerettet und die neurologischen Langzeitschäden der Betroffenen erheblich minimiert werden. „Das vorbildliche Engagement der Voraushelfer im Kreis Offenbach hat einen direkten positiven Einfluss auf die Überlebensraten und die Lebensqualität der Patienten. Die Verleihung des Lebensretter-Preises 2025 ist nicht nur eine Anerkennung für die alle Voraushelfer des Kreises Offenbach, sondern auch ein Aufruf an weitere Menschen, sich ehrenamtlich als Voraushelfer zu

Fällen bei den Betroffenen ein „Return of Spontaneous Circulation“ (ROSC) verzeichnet werden konnte. Dies bedeutet, dass das Herz der Patienten nach einem Stillstand wieder erfolgreich zu schlagen begann, was in vielen Fällen den Grundstein für eine erfolgreiche Behandlung im Krankenhaus legt.

In acht Fällen verließen die Patienten danach die Klinik ganz ohne neurologische Defizite. Dies ist insbesondere dem frühen Reanimationsbeginn der Voraushelfer zu verdanken – denn die kritische Phase liegt in der Regel zwischen dem Notruf und dem Eintreffen des regulären Rettungsdienstes. Doch

engagieren“, so Dr. Schütz. Im Rahmen der Preisverleihung stiftet die Asklepios Klinik Langen zusätzlich einen automatisierten Defibrillator zur Unterstützung der Laienreanimation an den ERD.

Weitere Infos unter:
<https://erd-kreis-of.de/voraushelfer/>

Antiquitäten und Gold

An- & Verkauf

Transparente Abwicklung
Kostenlose Beratung & Wertschätzung

AKTION - bis zu 130 € pro Gramm Gold









Ankauf von:

- ArtDeco
- Jugendstil
- Porzellan / Meißen
- Biedermeier
- Asiatika
- Militaria aller Art
- Feuerzeuge / Füller
- Bierkrüge
- Spirituosen
- Blech Spielzeug
- Goldschmuck
- Modeschmuck
- Alt- / Zahngold

- Instrumente
- Tafelsilber / Silberbesteck
- Briefmarken
- Postkarten
- Bronze / Zinn
- Porzellanfiguren
- Teppiche
- Uhren aller Art
- Pelze aller Art
- Münzen aller Art
- alte Gemälde
- Hausauflösungen

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9 - 16.30 Uhr
Hochstädterstraße 16
63110 Rodgau-Jügesheim
christians-galerie@outlook.de

Ein Anruf der sich lohnt!

06106 / 27 72 112
0178 / 41 47 770

Gerne auch kostenlose Hausbesuche.
Termine nach Vereinbarung.