

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

31. Januar 2026

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.760

mein süd hessen
auf Facebook

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

mein süd hessen
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



EGRO
Direktwerbung GmbH

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

Mehr Informationen:
☎ 06104 4970-90
✉ zusteller@egro-direktwerbung.de



Der Bahnhof Atocha im Süden Madrids ist ein architektonisches Juwel aus dem Jahr 1851. Mehr auf Seite 2. Foto: DJD/Spanisches Fremdenverkehrsamt Berlin

Bahn frei für Spanien
Das Lieblingsreiseland der Deutschen lässt sich
entspannt mit dem Zug entdecken

Bahn frei für Spanien

Das Lieblingsreiseland der Deutschen lässt sich entspannt mit dem Zug entdecken

(DJJ). Spanien ist nach der eigenen Heimat das zweitliebste Urlaubsland der Deutschen, wie die Deutsche Tourismusanalyse der Stiftung für Zukunftsfragen zeigt. Was viele nicht wissen: Spanien hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Bahnreiseland entwickelt. Die Züge sind modern, komfortabel, zuverlässig und preiswert und machen das Reisen stressfrei und nachhaltig. Wir zeigen, welche Städte sich so unter anderem entdecken lassen.

Die spanische Eisenbahn

In Spanien ist es heute so einfach wie nie, mit dem Zug zu reisen. Urlauber haben dies vor allem der Liberalisierung des Eisenbahnmarkts zu verdanken, inzwischen fahren mehrere Anbieter auf denselben Strecken. Das hat die Preise deutlich gesenkt und macht das Reisen auf Hochgeschwindigkeitsstrecken oft um einiges günstiger als in anderen europäischen Ländern. Ist man in Madrid gelandet, gibt es zwei Möglichkeiten zum Starten: Den Bahnhof Puerta de Atocha-Almudena Grandes im Süden (kurz Atocha) und den Bahnhof Chamartín-Clara Campoamor (kurz Chamartín) im Norden. Von ihnen gehen die großen Bahnlinien Spaniens aus – und je nach Ziel wählt man den einen oder den anderen.



Die Basílica del Pilar in Zaragoza ist die größte und zugleich eine der wichtigsten Barockkirchen Spaniens.

Foto: DJJ/Spanisches Fremdenverkehrsamt Berlin/Lorena Cirstea

Variante 1 ab Atocha

Wer nach Zaragoza oder in den Süden zu den andalusischen Städten Córdoba, Sevilla, Granada oder Málaga reisen möchte, startet vom Bahnhof Atocha, einem architektonischen Juwel aus dem Jahr 1851, das später modern erweitert wurde. Von hier ist man in etwas mehr als einer Stunde in Zaragoza. Dort kann man die Basilika del Pilar besuchen, bedeutende Beispiele der Mudéjar-Architektur betrachten und im Pablo Gargallo Museum die scheinbar aus Luft geformten Skulpturen entdecken.

Architekt Juan Navarro Baldeweg zu einer Zeitreise mit Funden aus Atapuerca einlädt. Auf derselben Strecke liegen León mit seiner berühmten gotischen Kathedrale und Palencia, eine Stadt, die mit einer außergewöhnlichen Dichte an romanischer Kunst beeindruckt. Für alle, die noch weiter in den Norden reisen möchten, ist Oviedo die richtige Wahl. Die Hauptstadt Asturiens verzaubert mit ihrem mittelalterlichen Stadtkern und ihrer Gastronomie – von deftiger Fabada bis zur Sidra-Tradition.

Gut zu wissen

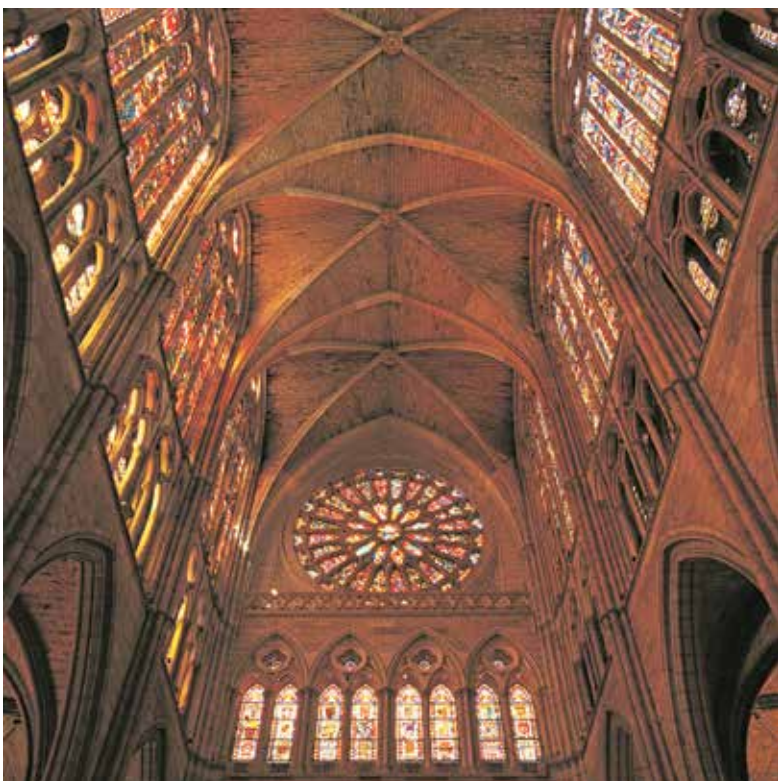
Variante 2 ab Chamartín

Um den Norden zu entdecken, geht es im Bahnhof Chamartín los. Von hier erreicht man in unter zwei Stunden Burgos, wo das Museo de la Evolución Humana von

Vom Bahnhof Chamartín fahren auch viele Verbindungen ans Mittelmeer nach Valencia, wo die markante Ciudad de las Artes y las Ciencias steht. Hinzu kommen zahlreiche weitere größere und kleinere Destinationen. In welche anderen schmucken Orte die Züge fahren, kann man unter www.spain.info nachschauen. Tickets gibt es über Buchungsplattformen wie Omio oder Trainline.

Die gotische Kathedrale in León ist berühmt für ihre Glasfenster.

Foto: DJJ/Spanisches Fremdenverkehrsamt Berlin



Stromkosten sparen – ganz automatisch

Wie intelligente Energiemanagement-Systeme mehr aus PV-Anlage & Co. herausholen

(DJD). Moderne Energielösungen wie Photovoltaikanlagen, Batteriespeicher, Wärmepumpen und Wallboxen sind auf dem Vormarsch und in vielen Haushalten längst Realität. Das ist ein wichtiger Beitrag zur Energiewende und für den Klimaschutz. Doch diese Technologien können noch mehr: Sie bieten die Möglichkeit, sogenannte Flexibilität zu nutzen, also bestimmte Stromverbräuche zeitlich in Phasen geringerer Nachfrage und niedrigerer Netzlast zu verschieben. Wer seinen Verbrauch intelligent managen lässt, trägt zur Energiewende bei und spart zudem bares Geld.

Den Stromverbrauch automatisch optimieren

Energie-Management Systeme für zu Hause (kurz: HEMS) übernehmen die Steuerung der Energielösungen automatisch und machen es damit besonders einfach, von Flexibilität zu profitieren – ganz ohne



Moderne Energielösungen dienen dazu, sogenannte Flexibilität zu nutzen und so bares Geld zu sparen.

Foto: DJD/E.ON/Getty Images/shapecharge

Komforteinbußen. So wird etwa beim modularen Energieservice E.ON Home Comfort das HEMS mit einem Stromtarif kombiniert,

um die Stromflüsse von Wärmepumpe, Wallbox und PV-Anlage mit Batteriespeicher vollautomatisch zu optimieren und die Stromkosten nachhaltig zu senken. All das passiert von selbst im Hintergrund: Kunden beziehen ihren Strom weiterhin verlässlich zu festen Preisen, während ihre Energielösungen für sie arbeiten. Das E-Auto wird nachts geladen, die Wärmepumpe läuft bevorzugt bei geringerer Auslastung des Energiesystems, und zwar ohne, dass die Raumtemperatur sinkt, und Solarstrom wird zur optimalen Zeit gespeichert.

So viel Sparpotenzial steckt im Haushalt

Für jede kompatible Energielösung, die mit dem Energiemanager verknüpft ist und intelligent gemanagt wird, verdienen die Nutzer einen Flexibilitätsbonus, der in der Jahresrechnung angerechnet wird, und senken damit ihre Energieko-

sten – ganz ohne Risiko. Durch diese Boni, die maximale Optimierung des Eigenverbrauchs von Solarstrom und reduzierte Netzentgelte lassen sich nach E.ON Berechnungen für eine vierköpfige Familie pro Jahr bis zu 990 Euro einsparen. Das System passt sich flexibel an die Bedürfnisse des Haushalts an. Neue Energielösungen können im Laufe der Zeit auf Wunsch ergänzt werden, und mit jeder Erweiterung steigen auch die Einsparmöglichkeiten und Boni. "Flexibilität unterstützt die Energiewende, bringt aber vor allem auch spürbare finanzielle Vorteile für unsere Kundinnen und Kunden, ohne dass sie ihren Alltag verändern müssen. Sie beziehen ihren Strom weiterhin verlässlich zu festen Kilowattstundenpreisen, während die Optimierung ihrer Energielösungen automatisch im Hintergrund erfolgt", fasst Martin Endress aus der Geschäftsführung von E.ON Deutschland die Vorteile zusammen.

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

Mehr Optionen und mehr Hoffnung bei Brustkrebs

Das sollten Patientinnen und Patienten zu neuen Behandlungsformen wissen

(DJD). Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen – in Deutschland erkrankt etwa jede achte Frau im Laufe ihres Lebens daran. Patientinnen und Patienten profitieren heute von verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, die je nach Krankheitsstadium und biologischen Eigenschaften des Tumors kombiniert werden können. Häufig beginnt die Therapie mit einer OP, meist brusterhaltend, gefolgt von einer Strahlentherapie, um Rückfälle zu verhindern. Je nach Risikoprofil kann eine Chemotherapie vor oder nach der OP sinnvoll sein. Bei hormonempfindlichen Tumoren kommt eine Antihormontherapie zum Einsatz.



Die Überlebenschancen von Brustkrebs-Patientinnen und -Patienten haben sich dank neuer Entwicklungen und Fortschritten in der Therapie deutlich verbessert.

Foto: DJD/www.brustkrebs.de/Getty Images/andresr.

Neue zielgerichtete Therapien gewinnen an Bedeutung

Reicht dies nicht aus oder liegt ein hormonunabhängiger Tumor vor, gewinnen neue zielgerichtete Therapien zunehmend an Bedeutung. Im

Mittelpunkt stehen dabei die sogenannten Antikörper-Wirkstoff-Konjugate (ADCs). Diese verbinden die Wirksamkeit einer Chemotherapie mit der Zielgenauigkeit einer Antikörpertherapie: Der Antikörper erkennt bestimmte Strukturen auf der Krebs-

zelle, das ADC gelangt ins Innere, der Wirkstoff wird freigesetzt und zerstört die Tumorzelle. Gesunde Zellen bleiben dabei weitgehend verschont – ein Vorteil gegenüber der klassischen Chemotherapie. Ob ein ADC wirkt, hängt davon ab, ob der Tumor bestimmte Merkmale trägt. Besonders wichtig sind die Marker HER2 und TROP2 auf der Zelloberfläche, die bei einem großen Teil der Brustkrebserkrankungen in verschiedenen Ausprägungen vorkommen. Für Betroffene mit diesen Markern können ADCs daher eine wichtige Option darstellen – im Falle von TROP2 sogar ohne vorangegangene Testung.

Brustkrebstherapie spürbar verändert

In den vergangenen Jahren haben ADCs die Brustkrebstherapie spürbar verändert – und damit eine lang erwartete Neuerung gebracht. Zunächst nur für stark vorbehandel-

te Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittenem HER2-positivem Brustkrebs vorgesehen, zeigen Studien inzwischen, dass ADCs früher eingesetzt werden können – auch wenn HER2 in geringeren Ausprägungen vorliegt. Zudem wurden neue, gegen TROP2 gerichtete ADCs zugelassen, die erstmals auch Betroffenen mit HER2-negativem Brustkrebs zusätzliche Möglichkeiten eröffnen. Damit wird deutlich: Immer mehr Patientinnen und Patienten können von ADCs profitieren, oft schon in Situationen, in denen zuvor nur eine klassische Chemotherapie zur Verfügung stand. Inzwischen sind ADCs fester Bestandteil der Leitlinien. Sie bieten nicht nur neue Chancen, sondern auch die Aussicht auf ein günstigeres Verhältnis von Wirksamkeit und Verträglichkeit. Vieles spricht dafür, dass diese Therapieform die Zukunft der Brustkrebstherapie prägen wird. Mehr Infos: www.brustkrebs.de/her2.

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

Mehr Behaglichkeit und langfristig weniger Kosten

Warum sich Dämmmaßnahmen im Eigenheim fast immer lohnen

(DJD). Zu komplex, zu teuer, zu aufwendig: Viele Eigentümer fragen sich, ob Maßnahmen zur Verbesserung der Energieeffizienz ihrer Wohnimmobilie überhaupt notwendig sind. Gerade bei unsanierten Bestandsgebäuden lautet die Antwort in fast allen Fällen: ja. Denn hier liegen angesichts steigender Energiekosten oft ungenutzte Sparpotenziale, die sich mit überschaubarem Aufwand erschließen lassen. Eine gut ausgeführte Dämmung etwa mit Mineralwolle (Glas- oder Steinwolle) sorgt für gleichmäßigere Temperaturen, reduziert Zugluft und verbessert damit das Raumklima spürbar. Wohn- und Arbeitsräume fühlen sich behaglicher an – ob bei winterlicher Kälte oder sommerlicher Hitze.

Große Wirkung durch Dach- und Fassadendämmung

Besonders wirkungsvoll sind Dämmmaßnahmen am Dach und an der Fassade, da hier ein Großteil der Wärmeverluste entsteht. Ist der Dachraum nicht beheizt oder unbewohnt, bietet sich meist die Dämmung des Dachbodens, also der obersten Geschossdecke, an. Diese Maßnahme ist vergleichsweise einfach umzusetzen und erzielt hohe Energieeinsparungen. Mehr Infos gibt es zum Beispiel unter www.der-daemmstoff.de. Soll das Dach selbst gedämmt werden, kommen je nach Aufbau und abhängig von der Nutzung des Dachraums eine Zwischensparren-, Untersparren- oder Aufsparrendämmung infrage. Neben dem Dach spielt die Fassade eine zentrale Rolle für die Energieeffizienz eines Gebäudes. Über undedämmte Außenwände entweicht kontinuierlich Wärme, was sich sowohl auf den Energieverbrauch als auch das Raumklima auswirkt. Eine Fassadendämmung – per Kerndämmung, Wärmedämmverbundsystem oder vorgehängter hinterlüfteter Fassade – reduziert diese Verluste deutlich.

Hier fühlt sich der kleine Schlagzeuger wohl: Eine effiziente Dämmung des Hauses spart nicht nur Energiekosten, sondern sorgt auch für ein großes Plus an Wohnkomfort.

Foto: DJD/FMI/Yuri Arcurs/istockphoto.com



Wer sein Zuhause Schritt für Schritt energetisch verbessert, entscheidet sich bewusst für mehr Komfort, eine bessere Planbarkeit der Kosten und nicht zuletzt für ein gutes Wohngefühl.

Foto: DJD/FMI/Getty Images/urbazon media



Kurz gefasst:

Zu komplex, zu teuer, zu aufwendig: Viele Eigentümer stellen sich die Frage, ob Maßnahmen zur Verbesserung der Energieeffizienz ihrer Wohnimmobilie notwendig sind. Gerade bei unsanierten Bestandsgebäuden lautet die Antwort in fast allen Fällen: ja. Eine gut ausgeführte Dämmung wie mit Mineralwolle (Glas- oder Steinwolle) sorgt für gleichmäßigere Temperaturen, reduziert Zugluft, verbessert damit das Raumklima spürbar – und senkt vor allem die Energiekosten. Mehr Infos, auch zu Fördermöglichkeiten, gibt es etwa unter www.der-daemmstoff.de. Besonders wirkungsvoll sind Dämmmaßnahmen am Dach und an der Fassade, da hier ein Großteil der Wärmeverluste entsteht. Aber auch kleinere Maßnahmen wie die Dämmung von Kellerdecke oder Heizungsrohren können Energieverluste effizient reduzieren.



Kleine Schritte, die sofort spürbar sind

Die Dämmung der Kellerdecke kann für wärmere Fußböden im Erdgeschoss sorgen. Auch durch die Dämmung von Heizungsrohren und Warmwasserleitungen sind mit relativ geringem Aufwand Energieverluste reduzierbar. Mineralische Dämmstoffe wie Glas- oder Steinwolle eignen sich dafür gut: Sie lassen sich flexibel und lückenlos verarbeiten, leicht zuschneiden und damit auch in Ecken, Nischen oder an schwer zugänglichen Stellen einsetzen. Wegen ihrer schallschützenden Eigenschaften tragen sie zudem zu einem ruhigeren Wohnumfeld bei und erhöhen als nicht-brennbare Baustoffe die Sicherheit.

Fördermöglichkeiten nutzen

Über die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) etwa können Dämmmaßnahmen bezuschusst oder über zinsgünstige Kredite finanziert werden. Alternativ bietet die steuerliche Förderung die Option, einen Teil der Kosten über mehrere Jahre abzusetzen. Eine fachliche Beratung durch einen Energieeffizienz-Experten hilft, die Sanierung zu planen und passende Förderwege zu finden.

Nicht nur sauber, sondern auch glücklich

Aktuelle Studie: Putzen trägt zum Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit bei

(DJD-K). Was für manche nur eine lästige Pflicht darstellt, ist für viele andere ein Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance: Saubermachen löst Stress und sorgt für mehr Zufriedenheit im Alltag. Zu dieser Erkenntnis kommt die aktuelle internationale Putzstudie von Kärcher, die Gewohnheiten und das Putzverhalten in zehn Ländern beleuchtet. Die Ergebnisse zeigen: mehr Zufriedenheit und überraschend wenig Streit ums Saubermachen.

Deutsche tanken Energie beim Saubermachen

Putzen ist für viele Deutsche laut der Studienergebnisse ein effektiver Stresskiller und sorgt für mentale Klarheit: 80 Prozent der Befragten fühlen sich in einem sauberen Zuhause ausgeglichener und klarer im Kopf, 73 Prozent sind motivierter und energiegeladener. Das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben, wiegt dabei am stärksten: 83



Prozent der Befragten geben dies als positive Auswirkung auf ihr persönliches Wohlbefinden an.

Hygiene dient der Gesundheitsprophylaxe

Sauberkeit hat neben der mentalen Komponente auch Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit: 42 Prozent der Deutschen spüren durch Sauberkeit weniger Allergie-

Putzen ist laut Studie eine Gemeinschaftsaufgabe – und schafft häusliche Harmonie.

Foto: djd-k/Alfred Kärcher

symptome, über die Hälfte (51 Prozent) gibt an, in einem sauberen Zuhause besser schlafen zu können. Und für 44 Prozent ist Putzen laut der Kärcher-Studie sogar eine Art Sport, der sie fitter fühlen lässt. Für ein Wohlfühl-Wohnklima setzen die

meisten dabei auf klassische Routinen: Ein sauberes Bett ist mit 77 Prozent der Spitzenreiter unter den Gesundheitsfaktoren. 71 Prozent fühlen sich in staubfreier Umgebung am wohlsten und gesündesten und mehr als jede zweite Person (55 Prozent) nennt frische Luft als wichtigsten Faktor für Wohlbefinden und Gesundheit zu Hause.

Häusliche Harmonie beim Putzen

Überraschend ist das Ergebnis zur häuslichen Harmonie: Nur bei fünf Prozent der Deutschen sorgt das Thema Putzen regelmäßig für Konflikte in der Beziehung und nur vier Prozent geben an, ihren Partner wegen ungleicher Arbeitsverteilung weniger gern zu haben. Besonders auffällig: Im Alter wird weniger um die Hausarbeit gestritten. 16 Prozent der 18- bis 24-Jährigen, aber nur zwei Prozent der 55- bis 65-Jährigen nehmen die Reinigungsaufgaben als Anlass für einen Streit.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 04

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



DIE UNFASSBAREN – Magic Comedy & Hypnose

Stell dir vor: Ein Magier und ein Hypnotiseur betreten die Bühne – das klingt bereits nach einem Abend voller Überraschungen. Ben David, der charismatische Draufgänger und Meister der Illusionen, trifft auf Christo, das zurückhaltende Multitalent, das mit seiner seriösen und zugleich faszinierenden Hypnose beeindruckt. Gemeinsam bringen sie ihre Leidenschaft für Magie, Hypnose und humorvolles Entertainment auf die Bühne und erschaffen eine Show, die ihresgleichen sucht.

Ihr brandneues Programm ist eine einzigartige Mischung aus magischer Illusion und hypnotischer Faszination – eine Kombination, die auf europäischen Bühnen ihresgleichen sucht. Inspiriert von Walt Disneys berühmtem Zitat „Wenn du es dir vorstellen kannst, ist es auch möglich“, zeigen die Unfassba-

ren, wie Gedanken unsere Realität formen können. Sie entführen das Publikum in eine Welt, in der das Unmögliche möglich wird.

Ben David sorgt für verblüffende magische Momente, die direkt im Publikum geschehen.

Christo demonstriert, wie Hypnose verborgene Fähigkeiten in jedem Menschen weckt, der sich ohne Angst auf das Abenteuer einlässt. Ihre Show ist eine explosive Mischung aus fantastischer Illusion und neu entdeckter Realität – auch wenn diese bislang tief im Unterbewusstsein verborgen war. Dabei bleibt eines sicher: Es gibt keine unangenehmen Nebenwirkungen – versprochen!

Interaktiv, multimedial und immer mit einem Augenzwinkern führen die beiden Künstler durch ihr außer-



**Mein Südhessen verlost
3 x 2 Tickets für den 09.03., um 19.00 Uhr
in Darmstadt!**

Schreiben Sie eine E-Mail mit „DIE UNFASSBAREN“
bis zum 13.02.2026 an gewinnspiel@rheinmainverlag.de

**DIE UNFASSBAREN – Magic Comedy & Hypnose
In Mainz, am 08.03.2026, um 19.00 Uhr
In Darmstadt, am 09.03.2026, um 19.00 Uhr**

Tickets (auch an der Abendkasse erhältlich) und weitere Informationen:
www.eventim.de/artist/die-unfassbaren/
www.die-unfassbaren.de Folge uns auf Facebook!

Frau Friedrich

Seriöser Ankauf & Haushaltsauflösungen

Wir kaufen wertvolle & alte Gegenstände – diskret & fair

Sie möchten Schmuck, Antiquitäten oder Sammlerstücke verkaufen?
Frau Friedrich ist Ihre erfahrene Ansprechpartnerin für den seriösen Ankauf verschiedenster Wertgegenstände.

Wir kaufen u. a.:

- Gold & Silber (Altgold, Bruchgold, Zahngold)
- Goldschmuck, Modeschmuck, Bernstein, Korallen
- Münzen & Orden
- Pelze & Lederwaren (auch Krokotaschen)
- Ferngläser & Bleikristall
- Bilder & Figuren
- Perücken & Puppen
- & Modelleisenbahnen -
- Schallplatten, Musikinstrumente & Schreibmaschinen
- Gardinen, Gobelin, Möbel, Kleidung, Orden und vieles mehr

Haushaltsauflösungen

- ✓ Komplette Wohnungs- und Haushaltsauflösungen zuverlässig ✓ diskret
- Erreichbarkeit
- Montag – Sonntag: 8:00 – 20:30 Uhr
- Telefon: 069 / 34875842
- ✓ Kostenlose Beratung & Anfahrt
- ✓ Kostenlose Werteinschätzung
- ✓ Höchstpreise – faire Bezahlung
- ✓ 100 % seriös & diskret

gewöhnliches Event. Das Publikum wird nicht nur Zeuge der Show, sondern ist ein wesentlicher Teil davon. Jeden Abend schreiben die Unfassbaren ein neues Kapitel.

Keine Show gleicht der vorherigen, denn DU wirst zum Star des Abends. Traust du dich, dich hypnotisieren zu lassen? Oder wirst du von Ben Davids Illusionen verzaubert?

Doch keine Sorge: Alles ist freiwillig. Bei den Unfassbaren gilt das Motto: Alles kann, nichts muss. Die einzigartige Dynamik zwischen Ben David und Christo macht jede Vorstellung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Lass dich überraschen – und entdecke, was in dir steckt!

Foto: Niclas Mettendorf

**VEREIN
für KREBSKRANKE und
CHRONISCH KRANKE
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.**

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Auf einem hohen Level lernen

Weiterbildungen auf Hochschulebene genießen in der Arbeitswelt großes Ansehen

(DJD). Lebenslanges Lernen ist heute wichtiger denn je, um mit den rasanten Veränderungen in einer durch Digitalisierung geprägten Arbeitswelt Schritt zu halten. Mit gezielten Weiterbildungen kann man Wissen vertiefen, sich neue Kompetenzen aneignen und damit langfristig Karrierechancen sichern. Ein besonderes Ansehen und einen herausgehobenen Stellenwert auf dem Arbeitsmarkt genießen Weiterbildungen auf Hochschulebene. Sie verbinden wissenschaftlich basiertes Fachwissen mit praxisrelevanten Kompetenzen, die unmittelbar im Berufsalltag angewendet werden können. Solche Qualifikationen bieten insbesondere Berufstätigen die Möglichkeit, sich gezielt und flexibel in einem bestimmten Fachbereich weiterzubilden – ohne ein komplettes Studium absolvieren zu müssen.

Maßgeschneiderte Weiterbildungen auf Hochschulebene

An der Akademie der Privaten Hochschule Göttingen (PFH) beispielsweise kann man in zahlreichen Fernkursen im Selbststudium Wissen auf Hochschulebene erwerben. Die Inhalte der Fernkurse stammen direkt aus den entsprechenden Bachelor- oder Master-Fernstudiengängen der niedersächsischen Hochschule. Die Ansprüche, Erwartungen und Bedürfnisse an eine Weiterbildung sind so vielfältig wie die Menschen, die sie nutzen. Manche möchten in einem Fernkurs ein Thema



vertiefen, andere sich gezielt weiterqualifizieren und dabei ECTS-Punkte für ein Studium sammeln. In Göttingen lassen sich die unterschiedlichen Angebote deshalb individuell zuschneiden. Zulassungsbeschränkungen gibt es nicht, die Weiterbildungen können jederzeit begonnen werden. Alle Informationen sowie eine Liste der Prüfungsorte in ganz Deutschland findet man unter www.pfh-akademie.de.

Breite Palette unterschiedlichster Angebote

Das inhaltliche Spektrum der angebotenen Kurse ist breit gefächert. Angefangen von Psychologie über Marketing und Vertrieb bis hin zum Projekt- und Prozessmanagement. Zum Referenten für Arbeitsrecht oder im Logistikmanagement kann man sich ebenso weiterbilden lassen wie zum

Pre-Bachelor BWL. Hier werden Kenntnisse und Fähigkeiten im Umfang eines halben Bachelor-Studiengangs BWL vermittelt, die das Fundament für eine Karriere in Unternehmen und Non-Profit-Organisationen legen können und auch auf ein späteres Studium voll anrechenbar sind.

Mit Weiterbildungen auf Hochschulebene kann man Wissen vertiefen, sich neue Kompetenzen aneignen und damit langfristig Karrierechancen sichern.

Foto: DJD/www.pfh.de/Getty Images/Rockaa



Impressionen vom Campus der Privaten Hochschule Göttingen (PFH).

Foto: DJD/www.pfh.de/Christoph Mischke



Kurz gefasst:

Weiterbildungen sind wichtiger denn je, um mit den rasanten Veränderungen in einer durch Digitalisierung geprägten Arbeitswelt Schritt zu halten. Ein besonderes Ansehen auf dem Arbeitsmarkt genießen Weiterbildungen auf Hochschulebene. Sie verbinden wissenschaftlich basiertes Fachwissen mit praxisrelevanten Kompetenzen, die unmittelbar im Berufsalltag angewendet werden können.

An der Akademie der Privaten Hochschule Göttingen (PFH) etwa kann man in zahlreichen Fernkursen im Selbststudium Wissen auf Hochschulebene erwerben. Die Inhalte stammen aus den entsprechenden Bachelor- oder Master-Fernstudiengängen der PFH. Zulassungsbeschränkungen gibt es nicht, die Weiterbildungen können jederzeit begonnen werden. Alle Infos stehen unter www.pfh-akademie.de.



Die Private Hochschule Göttingen geht auch mal ungewöhnliche Wege in der Wissensvermittlung - in dieser Vorlesung beispielsweise kommt im Hintergrund ein Lama zum Einsatz.

Foto: DJD/www.pfh.de

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bauhaus, DAS FUTTERHAUS, Douglas, Easy Apotheke Raunheim, Edeka, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus Baumarkt, HIT, JYSK, Lidl, Malteser Hausnotruf, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Ring Apotheke Raunheim, Rossmann, toom Baumarkt, Zimmermann

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

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

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

Sammlerin kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Leder- und Lammfelljacken, Perücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Altund Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Zinn, Bücher, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 07:30-21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Herr Zeiß kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobel, in, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. **Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret!** +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 98 79 935

Rhein Main Verlag

Herr Eiffler kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobel, in, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. **Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret!** +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06105 / 9 67 60 55

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, Gobel, in, Teppiche, Porzellan, Krüge, Möbel, Gardinen, Tischdecken, Uhren. **Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Wertschätzung. 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, Gobel, in, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schreibmaschinen, Gardinen, Möbel, Bücher, Haushaltsauflösung, kostel. Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. ++ zahle absolute Höchstpreise ++ ++100% seriös, 100% diskret ++ zahle alles bar vor Ort +++ Mo.-So. von 8.00 - 21.00 Uhr, auch an Feiertagen ☎ 069 - 66 05 94 93

Ida kauft an:

Pelze aller Art. Zahle bis zu 5000€. Lederjacken, Bilder, Bruchgold, Altgold, Zahngold, Bernsteine, Ferngläser, Bleikristall, Tischdecken, Gardinen, Porzellan, Gold- u. Silbermünzen, Gemälde, Taschenuhren, Armbanduhren, Schmuck, Perlen, Briefmarken, Perücken, Figuren, Modeschmuck, Eisenbahnen, Schallplatten, Bücher, Silberbesteck, Vorhänge, Abendgarderobe, Teppiche, alte Möbel, Nähmaschine, Schreibmaschine, Puppen, Kleidung, Zinn, Orden, Gobel, in, Messing, Bilder, Krüge, Krokotaschen, Markentaschen. Kostenlose Hausbesuche und kostenlose Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So 7-20 Uhr erreichbar 0178 / 46 12 931

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

Christine, 68 J., bin Witwe, schön u. jugendlich (ohne Anhang), ich bin sehr vielseitig, häuslich, romantisch u. treu, ich mag alte Schlager u. gemütliche Fernsehabende, ich habe lange im medizinischen Bereich gearbeitet und suche pv einen guten, anständigen Mann, den ich gerne umsorgen u. verwöhnen möchte, auch bis 80 J. Tel. 0160 - 7047289

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

Sie wollen Ihr Haus oder Ihre Wohnung renovieren ?

Ausführung durch qualifizierte polnische Handwerker!

Kontakt:

Andreas Piechowiak
Erich Kästner Weg 10
64625 Bensheim

Telefon: 06251 - 73 66 0
Mobil: 0176 - 45 76 91 91
Mail: aaa.bausanierung@gmail.com



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
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: 670.177

In der Rhein Main Verlags GmbH erscheinen wöchentlich: Odenwälder Journal, Münsterer Anzeigengblatt, Eppertshausener Anzeigengblatt, 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 Hochtaunusverlages. Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

JANOSCH

TSV SELIGENSTADT (PM). Janosch ist ein ganz zierliches Zwergkaninchen.

Der gut ein Jahr alte Janosch wurde aus schlechter Haltung gerettet und zum Tierschutzverein gebracht.

Hier wurde er kastriert und darf mittlerweile ausziehen.

Janosch ist zutraulich und verschmüsst aber seinem Alter entsprechend auch recht lebhaft. Er liebt es, den Garten umzugestalten und hat allerlei Flausen im Kopf.

Winterfell ist vorhanden.

Mehr Informationen über Janosch 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



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

Riecke ist eine wunderschöne und große Hündin, die im Februar 2024 geboren wurde. Die ersten Schritte an der Leine hat Riecke schon gemeistert und für gut empfunden. Durch den Hof von Tiere in Not Odenwald läuft Riecke aufrecht und mit wedelnder Rute. Riecke mag den Körperkontakt zu Menschen und lebt im Tierheim in der Hundegruppe.

Wenn Sie einmal RIECKE 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



RIECKE

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



MONA

Mona ist eine offene und liebevolle Hündin. Sie ist verspielt und sehr verschmüsst. Ein Ersthund wäre toll für sie. Kinder in der

Familie sollten etwas größer sein. Sie ist geimpft, gechipt und kastriert. Mona ist 3 Jahre alt, ist 45 cm groß und wiegt 15 kg. Foto: HTB

Hoffungsvolle Tierblicke e.V.

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

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

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de


Rhein Main Verlag

30
Zeitungen

671T
Haushalte

ECHT **LOKAL**
REGIONAL



N

E

W

S

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG OMVIT RESS

Hochtaunus Verlag

Verlagshaus
Taurus MEDIEN
GMBH

mein
südhessen

NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
„Unsere Heimat“

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER 

DER KURIER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen