

mein südhessen

9
**Die Mitmachzeitung
am Wochenende!**
www.rheinmainverlag.de

7. Februar 2026

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.760

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



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)

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

EGRO
Direktwerbung GmbH

Mehr Informationen:
06104 4970-90

zusteller@egro-direktwerbung.de



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



ENGEL ELEKTROMOBILE

Der e-Fachhandel und e-Service Center seit 2009
e-Bike, e-Scooter, e-Lastenräder, e-Mobile, e-Service!

Anschauen Informieren und Probe fahren!

Unsere Experten beraten Sie gerne

Wie bieten Hol & Bring Service, auch für die Inspektion!

elegant, sportlich, ausdauernd, Automatik, ABS, Riemenantrieb, MGU, Dreiräder

Die neuen Bosch,
Riemenantrieb
Leicht und flott
unterwegs
Neu € 3.899,-
Angeb. € 2.999,-

Bosch Modelle
m./o. Rücktritt
Reste und NEU
Flott unterwegs
Angeb. ab € 1.999,-

Diamond/Trapez
eBike Wave
Einfach o. Super!
ab € 2.199,-
z.B. Trapez 750
Ang. € 2.499,-!!

Elektromobil
Flott und sicher
Unterwegs
12/15km/h
m/o Dach
Ab € 2.999,-

Eine neue Art
der Mobilität:
Opt. mit Dach!
Bis 25km/h
3Rad / 4Rad
3Rad ab € 1.999,-



Im Notfall zählt jede Minute:
Bei schweren Verletzungen mit
großen Blutverlusten wird sofort
als Blutersatz eine Vollelektrolyt-
lösung als Infusion angelegt.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/stefanamer

63303 Dreieich/Dr'hain, Gleisstraße 3, am REWE
Tel: 06103 386 9449, www.engel-elektromobile.de

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 blaße, 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 Giftnotrufzentrale 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.

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

Knuspriger Genuss aus der Heißluftfritteuse

Veganes Lieblingsgericht für Kinder: Gemüsetaler mit Pfannengemüse und Tofu

(DJD). Wenn Kinder mit am Tisch sitzen, kann das gemeinsame Essen schonmal zur Herausforderung werden: Viele Eltern legen Wert auf Gerichte, die gesund sind und eine bewusste, pflanzenbetonte Ernährung unterstützen. Vegane Mahlzeiten haben daher längst ihren Platz in der Familienküche gefunden. Kinder stehen diesen erstmal oft skeptisch gegenüber. Doch dafür gibt es bei diesem Gericht gar keinen Grund: Die Gemüsetaler aus Kartoffeln sind knusprig-heiß, voller Aroma und überzeugen auch kleine Esser. Der Gemüsetaler ist mit Zwiebeln, Karotten und Sellerie verfeinert. Räuchertofu in der Beilage sorgt für den Umami-Geschmack. Und das Beste: Die Taler gibt es pfannenfertig zu kaufen und sind in wenigen Minuten bereit zum Wegknuspern. Man kann sie in der Pfanne, im Backofen, in der Heißluftfritteuse oder sogar auf dem Grill zubereiten.



Die krossen Gemüsetaler mit Pfannengemüse und Tofu sind im Nu zubereitet.

Foto: DJD/Kartoffelmanufaktur Pahmeyer

Zutaten für vier Personen:

- 4 Packungen Pahmeyer Gemüsetaler (à 280 Gramm) aus dem Frischeregal der Obst- und Gemüseabteilung

- 240 g Räuchertofu
- 2 kleine Zucchini
- 100 g Erbsenschoten (Zuckerschoten)
- 160 g Brokkoli
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 4–6 Esslöffel Sojasauce
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die veganen Gemüsetaler nach Packungsanweisung zubereiten und warmhalten. Währenddessen den Räuchertofu in Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und putzen. Zucchini in Scheiben schneiden, Erbsenschoten halbieren und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin anbraten und mit Tofu und Sojasauce garen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Dann Gemüsetaler mit Pfannengemüse und Tofu appetitlich auf Tellern anrichten und ser-

vieren. Unter www.pahmeyer.com beispielsweise gibt es weitere kostenlose Rezeptvorschläge für das Essen mit Kindern. Guten Appetit!



Die Kartoffelmanufaktur Pahmeyer ist ein Familienunternehmen aus Werther (Westfalen). Unter dem Motto „Vom Feld bis zum Teller aus einer Hand“ werden etwa drei Viertel der verarbeiteten Kartoffeln eigens angebaut, auf dem Hof gelagert und zu frischen vegetarischen und veganen Kartoffelprodukten wie Reibekuchen, Aufläufen, Wedges und marinierten Kartoffeln weiterverarbeitet. Produziert wird mit 100 Prozent Ökostrom. Das Unternehmen investiert fortlaufend in nachhaltige Technologien, um seinen CO₂-Fußabdruck weiter zu reduzieren.

Goldhaus Obertshausen

VERTRAUEN IST GOLD WERT

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

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Gold • Silber • Uhren • Bestecke & Zinn | <ul style="list-style-type: none"> • 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.

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.

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Pharma&GP GmbH, 82166 Gräfelfing
Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung



Pelzankauf & Goldankauf

Hochstädterstraße 16 | 63110 Rodgau-Jügesheim

Tel: 06106 / 2772112 - Mobil: 01784147770

Die Experten sind an den Aktionstagen vor Ort

ACTIONSTAGE:

FEBRUAR 09. MONTAG	FEBRUAR 10. DIENSTAG	FEBRUAR 11. MITTWOCH	FEBRUAR 12. DONNERSTAG	FEBRUAR 13. FREITAG
--------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9-16 Uhr

Termine nach Vereinbarung und kostenlose Hausbesuche

Nutzen Sie die
einmalige Gelegenheit

Profitieren Sie durch den
momentan hohen Goldkurs!

Gerne prüfen wir
ihren Schmuck auf Echtheit!

**ACHTUNG! Für Pelze aller Art
zahlen wir bis zu 8.000€**

(Nur Verbindung mit Goldankauf.)



ACHTUNG * ACHTUNG
Ankauf von Lederjacketten, Ledermänteln und Lammfellmänteln zum Höchstpreis von bis zu 4.500€

Goldschmuck - Altgold - Bruchgold - Weißgold - Tafelsilber - Modeschmuck
DM Münzen aller Art - Uhren aller Art - Briefmarken - Militaria 1. & 2. WK
Meisner Herend Porzellan - Modellautos - LEGO - Eisenbahnen
Blechspielzeug - Sonnenbrillen - Pfeifen - alte Bücher - alte Stehlampen
Vorwerk Staubsauger aller Art - Hausauflösungen - alles anbieten!

Machen Sie ihr Altgold zu Bargeld!



Antiquitäten Ankauf aller Art Kostenlose Schätzung & Ankauf

Puppen aller Art

Ankauf von Lederjacken- & Mänteln und Lammfelljacken bis zu 4.500€

Taschen aller Art

Kristallgläser aller Art

Modeschmuck aller Art

Trachtenmode aller Art

Spazierstöcke aller Art

Porzellan, Kaffeeservice uvm.

Gold-, Silber- und Platinmünzen



alte Musikinstrumente



Tierpräparate aller Art



Alte Nähmaschinen aller Art



Ankauf von Zinn aller Art



Münzen und Barren



Perücken aller Art

Hüte & Gürtel aller Art

Abendgarderobe für Männer & Frauen

Alte Reisetaschen

Bevorzugt:
Breite Armbänder



Silberbesteck



Plattenspieler /LP's, Singles uvm.



GOLD- UND SILBERANKAUF

Vergleichen lohnt sich!

**GOLDPREIS
AUF DEM
HÖCHSTSTAND**



Goldschmuck

Machen Sie Ihr Altgold zu Bargeld

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

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	►		Kohlen-wasser-stoff	Südost-asiat	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	►					Sensor	Ehe	►						Geliebte des Zeus					estn. Autor		
Fahr-rinnen-experte												Auffor-dierung zur Ruhe	►				Stadt im Tschad					handeln	
		Kuort im Harz (Bad ...)		Starter beim Auto	►								Beiname Achilles										
Buddhis-musmus in Japan	ital. Män-nername	franz. Departement	►				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	►							Antriebs-schlupf-regelung				lauter Anruf	
deko-rieren							wach rütteln	über-wälti-gend										Füllwort im Re-de-fluss					
englisch: eins				Beglei-tung	durch-einander	►						weib-licher Artikel	►					getrock-nete Traube					
Ost-europäer	ein Kredit-institut		Gruß-formel (2 W.)	►									himme-lblau		Männer-name								
widerlich finden				Schnell-zug (Abk.)	►							Frauen-name	it. Rechts-gelehrter										
				See in Ruanda				Drucke-rei-beruf															
Männer-kurz-name	►	Q 3	weißes krauses Lammfell	irischer Heiliger	►							Ölliefer-länder-verbund		franz. Akzent-zeichen									
sicherer Griff			Sitz-streik (engl.)	►					frz.: ein wenig	den Mund betreff.	►												
zentral-afrik. Staat		Initialen des Ökonomen Young †	►	9	Berg-bach		Prunk	►				►	7	röm.: zwei	►								
Stadt bei Bremen					Feucht-wiese	►						Verein	►										
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					

Ohne Risiko!
Militärorden
Unverbindliche Beratung
Transparente Abwicklung
Seriöser Ankauf
Sofortige Barauszahlung



Das Goldhaus Heusenstamm

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm



AKTIONSTAGE

MONTAG
09.
FEBRUAR

DIENSTAG
10.
FEBRUAR

MITTWOCH
11.
FEBRUAR

DONNERSTAG
12.
FEBRUAR

FREITAG
13.
FEBRUAR

Tel.: 06104 - 670 79 40

ACHTUNG! Die Experten sind nur in den Aktionstagen für Sie vor Ort

Ankauf von:

- Ringe + Ketten
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Silberschmuck
- Porzellanpuppen

- Alte + Designertaschen
 - Bernstein
 - Münzen
 - Platin
 - Uhren aller Art
 - Diamanten
 - Modeschmuck
 - Alte Gemälde
 - Pelze + Lederjacken/Mäntel*
 - und vieles mehr...
- *Ankauf von Pelzen sowie Lederwaren nur in Verbindung mit Gold

Gerne überprüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!
Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!

Goldschmuck aller Art



Bernstein



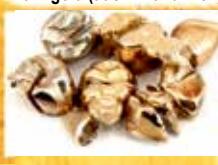
Gold- & Silbermünzen



Markenuhren aller Art



Zahngold (auch mit Zähnen)



Feingold



FAMILIENBETRIEB
seit 1980

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €*



Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10:00 - 18:00 Uhr | Sa. 10:00 - 16:00 Uhr



Wir zahlen zur Zeit bis zu
149,-⁰⁰
*€/pro Gramm

Ihre Vorteile:

- kostenlose Beratung
- kostenlose Wertschätzung
- transparente Abwicklung
- Bargeld sofort

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos vor Ort oder bei Ihnen zu Hause

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €*



**Die mit zwei Sternchen markierten Artikel, werden nur in Verbindung mit Gold angekauft!



Porzellan namhafter Hersteller**



wir prüfen
kostenlos
Ihren Schmuck
auf Echtheit!

Modeschmuck

Wir zahlen bis zu 2.500,- €**
für alte Gemälde, Tierpräparate,
Porzellanpuppen, Kamin +
Standuhren und Porzellan



Parkplätze vorhanden

Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD !

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!
Letzter Aufruf vor Saisonschluß!

Wir zahlen bis zu 6.500,- €*

LETZTE CHANCE

* in VB mit Gold

Wir suchen ALLE Arten von Pelzen*



Bisam • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Chincilla

Tel.: 06104 - 670 79 40
Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

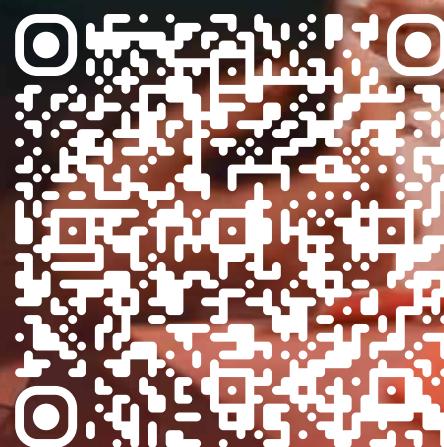


WIR BILDEN AUS!!
KAUFMANN/FRAU
BÜROMANAGEMENT
(m/w/d)

*Beginn der
Ausbildung
01.09.26*

EGRO

Direktwerbung GmbH



Jetzt bewerben!



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

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

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



DRAHT WEISSBÄCKER

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH

Anspricht: Bieberer Straße 137 - 63179 Oberursel

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, Münsterländer Anzeigebatt, Eppertshausener 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.

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

Layout, Satz, Druck- und Pressehaus Naumann

Anzeigesatz und Co. KG

Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH

Oberursel - Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 43, gültig ab 01. Januar 2026. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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. Namenslich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

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

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

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.

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

Fotos: TSV

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

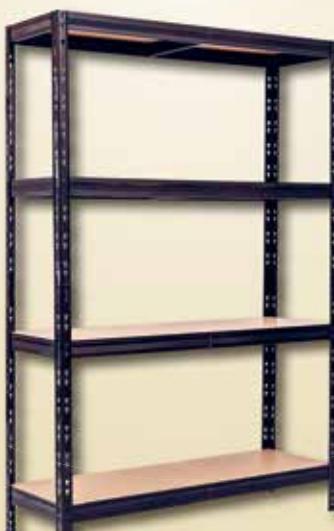
Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de

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 nach-
wachsendem, biobasiertem Polyethylen
(1 m = 0,48)
27001400

2,-



Umgangskarton
'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



Umgangskarton
'Multibox XM'

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 Fuldabrück
BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Böhnenbergerstraße 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf:

